

IJoppener

voor bewoners door bewoners



Nuchtere spiritualiteit bij SkyHighGravity

Pompoen met Speck: goed eten thuisbezorgd

IJburgse kinderopvang houdt het rustig

februari 2012

inhoud

- 3 Schrijven is dé crisishobby
- 4 Een uurtje extra leren na schooltijd
- 5 Verbeter de wereld, ga zitten bij de burens
- 6 IJburg zoals Donovan het ziet



- 7 Column: Wild West
- 8 Spritualiteit met beide benen op de grond
- 12 Boekenhoek: Voor elk wat wils
- 13 De Amsterdamsebrug



- 14 Wijksteunpunt Wonen: Toolkit, subsidies en nieuwe regels
- 15 Bye bye Josart
- 16 Gratis kleding voor de hele buurt
- 16 Stampot van Pompoen met Speck



- 18 De jeugd schaakt, nu de gepensioneerden nog
- 19 Aanmelden voor Open Atelierfestival

- 20 Foto: Betoncentrale aan de Cruquiusweg
- 22 Op goede grond
- 23 Zingend de dag door



- 24 Puerto Pata Negra aan de Costa del IJ
- 25 Feestelijke opening van de Meevaart
- 26 Feuilleton Ross de Boss: Lente
- 27 Mag het geluid uit?
- 28 Kwaliteit uit Parijs in de Javastraat



- 31 Klaverjasclub zoekt onderkomen
- 32 Containerleed
- 33 Column: In memoriam: Panama
- 34 Foto: Winterpret langs de Ertskade
- 35 Koken met Neeltje: Zalm roken



- 36 Culturele agenda
- 38 Buurt- en IJopenerinformatie
- 39 Prijspuzzel

colofon

IJopener is de buurtkrant voor alle bewoners van de Indische Buurt, het Oostelijk Havengebied en IJburg. De redactie bestaat uit vrijwilligers. IJopener is zelfstandig en kent een redactiestatuut. De meningen van de afzonderlijke schrijvers geven niet noodzakelijkerwijs de mening van de redactie weer.

redactieleden

Merel Anten, René Arnoldi, Natanja den Boeft, Marieke Brands, Michel van Dijk, Lida Geers, Coen Geertsema, Gerard Goudriaan, Erik Haan, Kees Hoozevee, Tineke Kalk, Sandra Lau, Elly van der Mark, Janneke Holtslag, Guus de Mol, Simone Slotboom, Fred Vermorken, Sophie Verschoor, Neeltje Wiedemeijer, Jaap Willem

contact

telefoon 465 02 83
e-mail info@ijopener.nl

uitgave

opmaak van der Mark tekst & grafiek
drukwerk Dijkman Offset, Diemen
oplage 23.200 ex.

website

website www.ijopener.nl

volgende editie

deadline: 27 maart 2012
verspreiding vanaf 6 april 2012

foto voorpagina

Fred Vermorken: Studentenwoningen op het Zeeburgereiland

advertenties

e-mail info@ijopener.nl
informatie over adverteren: pagina 38
en op onze website: www.ijopener.nl

IJopener gemist?

Kijk op pagina 38 voor distributie-adressen

Schrijven is dé crisishobby

De nieuwe bibliotheek op het Javaplein is ambassadeur van lezen in de breedste zin van het woord. Er worden dan ook veel activiteiten rond het lezen georganiseerd. Marianne Mondeel, verantwoordelijk voor programmering van deze activiteiten, vertelt hierover en Sienieke de Rooij licht haar cursus Creatief Schrijven toe.

tekst: René Arnoldi

foto: Fred Vermorken

E lke maand is er in de bibliotheek op het Javaplein een lezing van een schrijver over zijn of haar werk. Vaak zijn het bekende auteurs zoals Tommy Wieringa of Aaf Brandt Corstius. Ze lezen voor uit eigen werk of vertellen over het thema. De deelnemers kunnen vervolgens vragen stellen. 'Op deze manier worden de mensen enthousiast om zelf te gaan lezen', vertelt Marianne Mondeel.

Het filiaal werkt samen met organisaties uit de buurt zoals Samenspraak, een project waarbij vrijwilligers anderstaligen helpen met de Nederlandse taal. Tijdens de Gaypride is het thema homoseksualiteit aan de orde geweest, waarmee het filiaal zijn maatschappelijke verantwoordelijkheid oppakt.

In de mooie, ruime zaal waar wij zitten, zijn kinderen huiswerk aan het maken. Zij mengen zich ook in het gesprek, zodat we opeens belanden in de ramp met het cruiseschip voor de Italiaanse kust. Aan kinderen wordt veel aandacht besteed. Naast de bekende Voorleesdagen wordt er regelmatig iets voor ze georganiseerd. De bibliotheek probeert waar mogelijk alle activiteiten een regionaal tintje te geven, afgestemd op de buurt.

Missionaris

Op woensdagochtenden in maart en april vindt in de dan verder lege bibliotheek de cursus Creatief Schrijven plaats. Sienieke de Rooij geeft de cursus, die uit acht lessen bestaat. Sienieke is onder meer de auteur van het boek *De boot naar Lemmer*. Met haar websites en cursussen wil ze graag haar liefde voor het schrijven uitdragen. Ze ziet



Sienieke de Rooij geeft de cursus Creatief Schrijven

Het hoofddoel van de cursus Creatief Schrijven is even leuk als simpel: plezier in het schrijven krijgen

zichzelf dan ook als een missionaris. Sienieke vindt dat iedereen kan schrijven, sommige mensen hebben alleen een zetje nodig. 'Schrijven is de ideale crisishobby, want het kost niets', zegt ze. 'Bovendien kun je tijdens schrijven al je creativiteit kwijt.'

De cursus heeft verschillende invalshoeken: nieuwe inspiratie opdoen, aan de slag gaan en blijven, en bijleren over stijlen en genres. Het hoofddoel is even leuk als simpel: plezier in het schrijven krijgen.

Cursus

De lessen beginnen vaak met het geven van informatie, bijvoorbeeld over een auteur, bedoeld om inspiratie op te doen, om los te komen. Er komen veel vormen van schrijven aan de orde, zoals gedichten, columns en korte verhalen. Het boekenweekthema *Vriendschap en andere ongemakken* zal ook in de cursus terugkomen. Voorbeeld van een oefening is dat Sienieke een stukje voorleest en dat de deelnemers dit tijdens de les naar hun eigen fantasie vertalen. Ze neemt hier onder meer Nescio voor, omdat deze auteur wandelingen door de buurt beschrijft. Ook in deze cursus komt het lokale karakter terug. Als de deelnemers dat willen, mogen ze hun tekst voorlezen.

Ook wordt tijdens de lessen het schrijfwerk behandeld, dat naar aanleiding van de vorige les thuis is gemaakt. De deelnemers ont-

vangen dan positieve feedback, zowel van Sienieke als van de groep. Een groep heeft veel toegevoegde waarde omdat je elkaar inspireert. Bovendien ziet Sienieke na cursussen vaak schrijfclubjes ontstaan: deelnemers gaan na de cursus samen verder met schrijven. ◀

Informatie over de cursus Creatief Schrijven:

www.doorleefd.nl/agenda

Aanmelden: m.mondeel@oba.nl

Informatie over de bibliotheek:

www.oba.nl

advertentie



www.hairspray.nl

Openingstijden: di - vr van 10:00 tot 19:00 uur, za van 09:00 tot 16:00 uur.
Sumatrakade 5, 1019 BJ Amsterdam. Tel: 020-4193855

info@hairspray.nl

Een uurtje extra leren na schooltijd

De meeste basisschoolleerlingen doen het prima in de klas. Zij hebben geen extra hulp nodig bij bijvoorbeeld spelling, rekenen of begrijpend lezen. Maar sommige leerlingen kunnen een duwtje in de rug goed gebruiken. Voor hen heeft BWleerhulp, een bureau voor leerondersteuning, vorig jaar oktober haar deuren geopend.

tekst: Michel van Dijk
foto: Fred Vermorken

Het is even zoeken naar de werkruimte van BWleerhulp, dat zich in het souterrain bevindt in het appartementencomplex op de hoek van de C. van Eesterenlaan en de Cruquiusweg. 'Het was altijd het pand van de huismeester', vertelt Erica Wellner. 'Daarna was het jarenlang een wijkpost van de politie, maar die deden er niets mee. Het stond dus jaren leeg en raakte gaandeweg verwaarloosd. We hebben moeten onderhandelen met woningbouwvereniging De Key om deze ruimte te mogen overnemen, en dat is gelukt. Het is nu een kleurrijk pand geworden en iedereen – de buurtbewoners, de woningbouwvereniging en natuurlijk wijzelf – is blij dat

deze ruimte eindelijk weer leeft. En leven doet het volop, want dagelijks weten talrijke basisschoolleerlingen na schooltijd de weg te vinden naar BWleerhulp. Ze krijgen van Erica en haar collega Marion Bakker elke week een uur deskundige één-op-één begeleiding bij bijvoorbeeld problemen met spelling, begrijpend lezen of rekenen. Erica en Marion hebben daarvoor alle expertise ruimschoots in huis, want het zijn ervaren leerkrachten die zelf al jaren voor de klas staan in het primair onderwijs. Marion: 'We kennen elkaar al sinds de Pabo-opleiding. Daarna werkten we als collega's op een basisschool en later deden we beiden de post-hbo-opleiding Master Special Educati-

We willen dat de leerling ook echt een paar stappen vooruit zet en na een aantal weken of maanden weer op eigen kracht verder kan

onal Needs, een opleiding voor wat vroeger remedial teaching heette.'

Achterblijven in de klas

Samen het avontuur aangaan en een bureau voor leerondersteuning oprichten leek beiden een logische volgende stap. Erica: 'Het is ook prettig dat we dat samen kunnen doen. Niet alleen omdat dat gezellig is, maar met z'n tweeën kun je nu eenmaal meer dan wanneer je alleen werkt. We bespreken bijvoorbeeld samen de leerplannen van leerlingen, denken samen na over de beste didactische aanpak en geven elkaar zo nodig feedback.'

Dat klinkt goed, maar is een bureau voor leerhulp wel nodig, naast datgene wat leerlingen al leren op de

basisschool? Erica: 'Wij vinden van wel. Er zijn nu eenmaal kinderen die opvallend achterblijven in de klas of die kampen met gedragsproblemen. Vaak hangt dat ook met elkaar samen. We weten uit eigen ervaring dat je als leerkracht deze leerlingen niet altijd voldoende tijd en aandacht kunt geven. Je hebt in de klas nu eenmaal te maken met nog 25 andere kinderen. Maar dit zijn wel leerlingen die wat extra hulp goed kunnen gebruiken. Dan zijn ze bij ons aan het goede adres.'

Meestal worden de leerlingen door hun ouders aangemeld bij BWleerhulp. Maar ook de basisschool kan een beroep doen op de expertise van Erica en Marion. De samenwerking tussen de basisscholen en BWleerhulp verloopt uitstekend. Marion: 'De leerkracht en wij houden elkaar goed op de hoogte over de voortgang van de leerling en de leerstof die hij of zij krijgt. Soms leggen we ook een werkbezoekje af aan de klas. Het is belangrijk dat we goed van elkaar weten wat we doen en hoe het met de leerling gaat. Anders ontstaan er twee verschillende werelden en dat is voor de kinderen verwarrend. We zorgen er daarom voor dat we alle informatie delen. Want we willen dat de leerling ook echt een paar stappen vooruit zet en na een aantal weken of maanden weer op eigen kracht verder kan, zonder onze hulp. Dan hebben we ons werk goed gedaan.'

Erica Wellner (l) en Marion Bakker geven één-op-één begeleiding aan leerlingen die op de basisschool een achterstand hebben opgelopen

info@bwleerhulp.nl, www.bwleerhulp.nl
Cruquiusweg 29



Verbeter de wereld, ga zitten bij de buren

We leven in hectische tijden. Af en toe even stil zitten en alleen maar ademen wordt rondom gepropageerd als goed en gezond. Maar hoe doe je dat, en waar? Lid worden van een spirituele stroming, een cursus mindfulness, thuis met een zelfhulpboek?

tekst: Natanja den Boeft
foto: Kees Hoozevee

Sinds enige tijd is aan het enorme aanbod meditatieplekken, waar je op even zovele manieren tot jezelf en met jezelf tot verlichting kunt komen, Stadsverlichting toegevoegd. Het idee van Stadsverlichting is heel simpel: er zijn mensen die hun huiskamer beschikbaar stellen om maandelijks op een vastgestelde tijd samen een uur stil te zitten, en iedereen die daarin geïnteresseerd is, is welkom.

Het idee erachter is dat samen stil zijn een positief effect heeft op de omgeving, doordat het een 'krachtig, coherent veld creëert', aldus de website. Daar staat ook dat onderzoek heeft aangetoond dat in steden waar in groepen wordt gemediteerd de misdaadcijfers en aantallen bezoeken

aan eerstehulpafdelingen van ziekenhuizen lager zijn dan gemiddeld. Dit positieve effect zou in Amsterdam al gehaald worden als slechts 86 mensen samen stil zijn. De waarheid hiervan ligt ongetwijfeld ergens in het onmetelijke veld (pseudo)wetenschappelijk onderzoek waarmee alles in deze tijd kan worden bewezen of verworpen. Vooropstaat ongetwijfeld dat het een prettige ervaring kan zijn om dicht bij huis met anderen in stilte te zijn. Wat het anders maakt dan de meeste andere plekken waar je kunt mediteren, is dat het volledig losstaat van welke religie of spirituele stroming dan ook. En dat het geen cent kost. Verder is bijdragen aan een betere wereld op zijn minst een prettige gedachte.

In het verspreidingsgebied van de IJopener zijn zes huiskamers – twee in de Indische Buurt, twee in het Oostelijk Havengebied

en twee op IJburg. Op het Borneo-eiland is bijvoorbeeld de huiskamer van Nina en Markus. Zij zetten hun deur al een poosje open voor deze vorm van meditatie en zijn heel enthousiast. Nina: 'Het is heel bijzonder om te zien dat mensen uit heel verschillende culturen en met verschillende geloven bij elkaar gaan zitten. Daar gaat een heel positieve energie van uit. Met hoeveel mensen we zitten wisselt sterk, van een paar tot wel twintig.'

Er wordt een uur gezeten, met eventueel aan het begin een geleide meditatie – een kort verhaaltje, een beeld of een gedachte om te helpen er in te komen en stil te worden. De initiatiefnemer, Tijn Touber, heeft een boekje uitgegeven met zulke geleide meditaties, en met achtergrondinformatie, anekdotes en inspiraties.

www.stadsverlichting.nu

advertentie

Gentleman

HAAR- EN HOOFDHUIDEXPERT (M/V)
KAPSALON VOOR HEREN
HUIDVERZORGING
MASSAGES (M/V)

Levantplein 68

KNSM-eiland

telefoon 020 - 41 975 41

www.gentleman.nl

IJburg zoals Donovan het ziet

Onlangs is Panorama IJburg 3 door Donovan Spaanstra voltooid en staat Panorama IJburg 4 op het punt gerealiseerd te worden. Donovan is van plan een serie van tien te maken, dus hij heeft nog even te gaan.

tekst: Lida Geers
foto: Leen Visser

Het interview met Donovan Spaanstra vindt plaats in restaurant Blok 4, waar aan een van de wanden het immense doek *Panorama IJburg 2* hangt. Dit geeft een bijzondere sfeer aan de ruimte, waar je aan de ene kant over het water uitkijkt en aan de andere kant ook uitzicht hebt op IJburg, maar dan geschilderd. Het doek is vier meter zeventig breed en anderhalve meter hoog. IJburg is geschilderd in vrolijke, warme kleuren. Als je het van dichtbij bekijkt zie je de structuur van de verf, die op een afstand een heel ruimtelijk effect heeft. Bijzonder fraai.

Groot beeldenarsenaal
Donovan is van huis uit graffiti kunstenaar,

Faith71, en maakt veel schilderijen met spuitbussen. Hij heeft een snelle manier van werken en doet dat graag op locatie. 'Ik loop eigenlijk altijd met papier en potlood op zak en zodra ik iets zie wat mij aanstaat, maak ik er schetsen van. Soms werk ik de schetsen uit, maar vaak ook ga ik terug naar het punt dat ik bijzonder vond, om op locatie te werken. Aan de andere kant gebruik ik ook gewoon mijn geheugen. Ik vind dat je ook in staat moet zijn om wat je je herinnert op het doek te zetten. Omdat ik zoveel schetsen maak, heb ik in mijn geheugen een groot beeldenarsenaal waaruit ik kan putten. Wat ik zelf een fijne manier van werken vind, is eerst buiten een paar uur werken, zodat je de sfeer gevangen hebt. Daarna ga ik in mijn atelier verder met de belangrijke dingen. Je neemt dan in wezen wat afstand, wat vaak positief uitpakt.'

Landschap verandert

Zijn serie *Panorama IJburg* ging in 2009 van start op verzoek van het Amsterdam Museum, het vroegere Amsterdams Historisch Museum. De aanleiding was het afscheid van directeur Pauline Kruseman. Donovan werd gevraagd een moderne versie te maken van en geïnspireerd op het stadsgezicht van Jacob van Ruisdael, dat ter ere van dit afscheid door het museum was aangekocht. Jacob van Ruisdael schilderde de rand van Amsterdam in de 17de eeuw. Donovan schilderde eveneens de rand van Amsterdam, gezien vanuit het Diemerpark, in de 21ste eeuw. De keuze voor IJburg was voor hem niet zo moeilijk. Hij woonde al twee jaar in IJburg, aan het water met uitzicht op Pampus, en was gebiologeerd door de rauwheid van het eiland. Ruisdael schilderde Amsterdam ook vanuit het plat-

teland. Het verschil is volgens Donovan dat er toen geen hijskranen en elektriciteitsmasten waren. Hij vindt zelf dat hij hiermee een stukje geschiedenis vastlegt: als IJburg voltooid en volgroeid is, zijn een heleboel dingen in het landschap niet meer te zien.

Vergeten pioniersfase

Donovan: 'Het leuke van IJburg is dat het zo tegenstrijdig is. Je hebt de moderne architectuur tegenover de stukken braakliggend terrein. Het alternatieve Blijburg contra de haven met de zeilboten. De jongeren versus de yuppen. Natuurlijk geeft dat wel eens problemen, maar waar is dat niet zo. Je moet je daar niet zo zenuwachtig over maken. Ik ben echt héél gelukkig op IJburg. Het is volop in beweging en heeft ook nog de rafelranden die een landschap interessant maken. Ik ga door tot *Panorama IJburg 10* omdat ik denk dat ik hiermee voor de toekomst het verleden vastleg, net zoals Ruisdael dat in zijn tijd deed. Op een dag zijn de IJburgers oud en zijn ze de pioniersfase vergeten. Niemand weet dan meer hoe het was toen er nog gebouwd werd en de discussies gaande waren wat er wel en wat er niet moest komen. Alles wat er nu gebeurt, inspireert mij.' Donovan schildert niet alleen stadsgezichten – hoewel dat wel zijn passie is – maar ook portretten en vrij werk. In 2007 deed hij mee aan het televisieprogramma *Sterren op het doek* en schilderde Albert Verlinde. Die was zo gecharmeerd van het portret dat hij het schilderij van Donovan uitkoos. Een hele eer volgens Donovan, die regelmatig met dit soort bijzondere projecten de aandacht op zich weet te vestigen. Nu staat dus *Panorama IJburg 4* in de steigers. Dat wordt weer heel bijzonder omdat Donovan er meestal een ware happening van maakt. ◀

www.donovanspaanstra.com

advertentie



Wild West

tekst en illustratie: René Arnoldi

Jaren geleden introduceerden het stadsdeel en het welzijnswerk de termen *civil society* en *burgerinitiatief*. Wat dat betekent, weet niemand, maar direct na introductie van die termen werden alle jeudhonken, buurthuizen, sociëteiten en ga zo maar door gesloten. Gevolg is dat de hangjongeren weer gewoon op straat hangen en de kaart- en andere clubjes op te krappe zolderkamertjes bij mensen thuis plaatsvinden of gewoon opgeheven zijn. Maar daar komt verandering in want de Meevaart, het buurthuis in de Indische Buurt dat een jaar dicht is geweest vanwege renovatie, wordt teruggegeven aan de bewoners!

Ik weet dat alleen maar omdat ik er toevallig voor de IJopener vergader. Informatie over het project is nauwelijks te vinden. Het enige wat ik na lang zoeken kon vinden tussen de Shakira- en Lady Gaga-bende is een Youtube-filmpje waarin een dikke Marokkaan minuten lang oreert over de nieuwe Meevaart. Hij heeft het vooral over *community productieteams en moderators*, dus ik begrijp er niets van.

Verdere research dan maar. Ik wil de Meevaart opbellen, maar de telefoon van het pand is ook teruggegeven aan de bewoners en is... dood. Ik loop er op goed geluk heen en struikel, zoals gewoonlijk, over de buurtvaders, die daar volgens mij zo'n beetje wonen. Een aardige dame vertelt dat er geen plan is, geen visie, geen

communicatie, alleen een zak geld om de huur te betalen. Alleen wie toevallig dicht bij het vuur zit, heeft kunnen anticiperen, blijkt uit de rondleiding. Zo heeft een reisbureau, een commerciële instelling toch, de helft van een verdieping geconfisqueerd!

Aardige meneer uit het filmpje: is dit een bewonersinitiatief? Het doet mij denken aan de verkaveling van het Wilde Westen: wie het eerst komt, het eerst maalt. Of de modernere versie: het leggen van een badhanddoek op een strandstoel opdat die voor jou is. En jij komt vervolgens niet terug, het reisbureau is er immers ook niet. Toen de dame over *flexplekken* begon, een zakelijke term die niets met kaartclubjes te maken heeft, ben ik hui-lend weggelopen.

Maar het nieuwe doel van de Meevaart kan nog steeds worden gerealiseerd! Kaartclubjes, Pokémonspeleers, sportleraren, jeugdwerkers, activiteitenbegeleiders uit Zeeburg: verenig u en kom direct wanneer u deze krant ontvangt naar de Meevaart! Neem dan ook een planner mee, er moet toch wel één iemand in Zeeburg zijn die een fatsoenlijk rooster kan maken. Alleen al in het nu door het reisbureau bezette deel kunnen volgens mij bij een degelijke planning wel honderd wordfeudclubjes terecht. En al die andere activiteiten moeten in de rest van dat hele grote gebouw ook wel lukken. Dan is het doel bereikt: voor bewoners, door bewoners en ieder-een weer blij! ◀



Donovan Spaanstra: 'Ik schrijf geschiedenis in beeldentaal'



Spiritualiteit met beide benen op de grond

SkyHighGravity Studio is een initiatief van Marc Jongmans. De opzet van deze werkplaats annex studieruimte is kleinschalig. In een compacte, neutrale, lichte ruimte biedt hij diverse activiteiten aan. Zijn doel: kennis en ervaring delen om welzijn te bevorderen door lichamelijke, geestelijke en emotionele oefeningen. In de programmering zien we deze rode lijn terug: Pilates, Chi Kung, yoga, Breema, energiewerk. Maar ook schrijfcursussen, familieopstellingen, coaching en lezingen. Een divers aanbod met één grote gemene deler: kwaliteit.

tekst: Simone Slotboom
foto's: Kees Hoogveen

De pijlers van SkyHighGravity Studio omvatten fysiek en geestelijk welzijn, creativiteit, samenkomst en maatschappelijke betrokkenheid. De groepen houdt Marc Jongmans bewust klein. Bij lichaamswerk tien tot maximaal vijftien deelnemers en bij lezingen en artistieke optredens niet meer dan vijfendertig toehoorders. De opzet is bijna loge-achtig. Besloten, in de zin dat de studio vanaf de straat nauwelijks zichtbaar is en alleen toegankelijk na aanmelding voor een bepaalde activiteit. Maar zeker niet exclusief, meer verwelkomend en gericht op het tot stand

brengen van een gevoel van verbinding in de buurt. Marc streeft ernaar bijzondere docenten aan te trekken. Stuk voor stuk vakmensen met jarenlange ervaring en bijzondere specialisaties. Hij is altijd op zoek naar nieuwe medewerkers en ideeën om het aanbod fris te houden. Zowel voor het vaste wekelijkse aanbod, als voor de kortlopende cursussen. Om uit eerste hand het niveau van het aanbod en de filosofie erachter te ervaren, participeer ik in vier lessen die representatief zijn voor elke pijler. De docenten ontmoet ik na afloop voor een kort vraaggesprek.

Ik val meteen met mijn neus in de boter. Docent Alfredo Fernandez heeft jaren gedanst bij het Nationaal Ballet. Na een klassiek balletcarrière van twintig jaar bij diverse internationale gezelschappen, richtte hij zich op moderne dans. Daar begon zijn fascinatie voor de bewegingen van ongeschoolde dansers. In hun onbevangenheid ontdekte hij een unieke creativiteit. De slijtage waaraan het lichaam van een topdanser onderhevig is, bracht hem op het pad van Pilates, een perfecte manier om blessurevrij op een hoog niveau te trainen. Evenals somatische bewegingscoaching, een methode om via beweging en ademhaling lichamelijke en geestelijke gezondheid te bewerkstelligen. Perfect Pilates onderscheidt zich van gewone Pilates door het trainen van de curve in het lagere deel van de wervelkolom en de *core muscles* in het centrum van het lichaam, ter voorkoming of verbetering van rugklachten.

Perfect Pilates zonder blessures

De les is goed gevuld. Zowel vrouwen als mannen nemen deel. Er hangt een prettige sfeer in de groep. Ik word enthousiast verwelkomd en voorgesteld en krijg tot mijn schrik een plaats recht voor de docent toebedeeld. De voertaal is Engels. De warming-up maakt lichaam en geest klaar voor een

serie oefeningen waarin veel elementen van yoga, Chi Kung en moderne dans zitten. De uitvoering is langzaam, bijna meditatief, en vraagt een goede spierbeheersing. Alfredo doet de bewegingen voor en corrigeert waar nodig de lichaamshouding van de cursisten. Geen detail ontgaat hem. Een overstrekte knie wordt onmiddellijk gecorrigeerd. In deze klas zal niemand een blessure oplopen. Ik raak gefascineerd door zijn prachtige manier van bewegen. De klassieke achtergrond spat ervan af en werkt enorm inspirerend. Het niveau van de les is hoog, maar voor mij goed haalbaar door jaren yoga en fitness. Alfredo moedigt mij aan mijn grenzen te verleggen door mijn been net even iets verder te plaatsen of mijn lichaam nog verder door te strekken. Met een simpele handoplegging laat hij voelen hoe ik mijn ribben beter kan intrekken en mijn houding kan aanpassen, zodat de oefening effectiever is.

Deze docent haalt het maximale uit de groep. Op individueel niveau ziet hij de mogelijkheden en maakt een ieder bewust van zijn of haar lichaam en de manier waarop zij het inzetten. Dit is geen lesje op de automatische piloot. Meditatieve beelden en ademhalingstechnieken worden natuurlijk verweven in de instructies. Aan het einde van de les heb ik allerlei nieuwe inzichten opgedaan. Het automatische, ingesletene van jaren klasjes en lesjes is weg. Ik voel me enthousiast, energiek en tegelijkertijd verbazingwekkend rustig en voldaan. Wat een waanzinnig inspirerende man.

Geven en nemen bij Breema

Breema is een vorm van lichaamswerk met het doel lichaam en geest samen te brengen. De oefeningen zijn licht, gemakkelijk uitvoerbaar en gericht op het contact maken met en ervaren van je lichaam. In de les vind je elementen van yoga en Thaise massage terug.



De cursus Perfect Pilates wordt gegeven door voormalig balletdanser Alfredo Fernandez

Docent Jonathan Staggers komt uit de Verenigde Staten. Toen een blessure een eind maakte aan zijn American football-carrière moest hij zichzelf opnieuw uitvinden. Hij werd acteur en gecertificeerd Breema-docent.

Breema confronteert op subtiele wijze mensen met hun persoonlijke blokkades

De zaalvloer is bedekt met wollen kleden. Hierop nemen Jonathan en de cursisten in een kring plaats. In het Engels verzoekt hij iedereen zo te gaan liggen of zitten als prettig voelt. Na een meditatief moment met klankschalen volgt een reeks oefeningen met buigen en strijkbewegingen over je lichaam. Jonathan licht met rustige, bijna hypnotiserende stem alle bewegingen praktisch en theoretisch toe. Door de kringopstelling hebben de deelnemers onderling oogcontact en wordt een gevoel van saamhorigheid gecreëerd. Het intieme gevoel zet zich door als in groepjes van twee gewerkt gaat worden. Het doel: balans ervaren in geven en ontvangen, zodat geven en nemen uiteindelijk tegelijkertijd zullen plaatsvinden. De gever ligt ontspannen op de grond, terwijl de ontvanger zijn of haar voeten voorzichtig op de hielen van de gever plaatst. Het is een langzaam proces van aftasten en voelen. De kring schuift steeds op, deelnemers wisselen van plaats. Na de oefening bespreken de cursisten hun ervaring in de kring. Breema confronteert op subtiele wijze mensen met hun persoonlijke blokkades. De één heeft moeite met ontvangen, de ander loopt aan tegen zijn perfectionisme en wil de oefening zo goed uitvoeren dat hij vergeet te voelen. Zelf heb ik moeite met

de intimiteit van de kring en de oefeningen. Aan geven en ontvangen kom ik niet eens toe.

De volgende serie maakt nog meer los. Hierin zitten reiki-achtige elementen en de eerdere individuele oefeningen worden nu in duoverband toegepast. Vanuit de hielstand beweegt de ontvanger naar het hoofd van de gever. Deze laat hij rusten op zijn voeten. Met een lichte

drukbeving van de handen wordt het hoofd als het ware gemasseerd. Het lichaam van de ontvanger buigt mee, de strelingen van het eigen lichaam eindigen op het lichaam van de ander en de handen, verwarmd door ze te wrijven, worden als kommetjes op de ogen van de gever geplaatst. Alles gaat langzaam, voor haast is geen plek. Nog een blokkade waar ik tegenaan loop. Ik word rusteloos en wil te snel. Na afloop van de oefening vertelt een deelnemer dat ze aan het einde van de les een verbondenheid

advertenties

Karate Proefmaand voor volwassenen

€ 10

Ben je op zoek naar een sportieve uitdaging? Dan is karate misschien iets voor jou.

Het basisfundament van karate wordt aangeleerd en er is veel aandacht voor de opbouw van een goede lichamelijke conditie.

In februari en maart 2012 kunnen nieuwe mensen beginnen op alle maandagen van 19.00 tot 20.00 uur. Na de proefmaand kun je ook op donderdag trainen van 20.00 tot 21.30 uur.

Bel of e-mail even om je aan te melden.

telefoon: 020 - 412 16 96
e-mail: info@shin-ju.nl
website: www.shin-ju.nl
adres: Kleine Wittenburgerstraat 100 (gymzaal van de Parelschool)

advertentie

NAUTIEK VAAROPLEIDINGEN

Zeilschool

Zaalverhuur

Veemkade 267

Jachthaven Piet Hein

020 - 419 30 05

WWW.NAUTIEK.COM

Gratis inlooppreekuur

Vrijdag 9.00 - 10.00 uur

Panamalaan 112, Amsterdam
T 020 - 528 90 30 F 020 - 528 96 18
govers@amsteladvocaten.nl
www.amsteladvocaten.nl

voelde met de groep die ze aan het begin nog niet had. Jonathan voegt toe dat ze dus meer verbonden is met zichzelf. Breema maakt waar wat het belooft: in harmonie komen met jezelf als deel van de omgeving. Al moet je daarvoor wel openstaan.

Van blanco pagina tot scenario

Ester Eva Damen is filmmaker met een achtergrond in de beeldende kunst. Naast scenario schrijven en regie aan de Nederlandse Film en Televisie Academie en een master aan de Rijksakademie van Beeldende Kunsten in film en video, volgde ze een schrijversvakopleiding. Ze adviseert kunstenaars die een tekst over hun eigen werk willen ontwikkelen.

Op vrijdagavond woon ik een les bij uit één van haar cursussen: korte verhalen en scenario schrijven. Vanuit de principes voor het schrijven van een script leert Ester haar cursisten hoe ze van een blanco pagina tot materiaal komen. Daarbij benadrukt ze het belang van soepel en speels omgaan met het schrijfproces om creativiteit te laten stromen. Ideeën op gang krijgen en houden en pas in een later stadium kritisch of in vogelperspectief gaan kijken. ‘Meneer X vindt het niks’, de interne criticus die elk mens in zich heeft, moet even geparkeerd worden.

In het midden van de ruimte staan twee tafels naast elkaar met stoelen eromheen. Op de houten vloer ligt een kleed. Aan de muur hangt een whiteboard waarop Ester schematisch de opbouw van een scenario tekent.

De cursisten hebben een synopsis – een korte samenvatting van de inhoud – en een logline – het script in één zin – geschreven. In de les verfijnen ze deze zin en de synopsis wordt uitgewerkt. Wie zijn de personages? Hoe heten ze, hoe zien ze eruit en hoe oud

zijn ze? De handeling en het decor waartegen deze zich afspeelt worden omschreven. Dan wordt besproken hoe de personages door het verhaal heen veranderen. Wat is de reden voor hun handelen en welke emotie hebben ze daarbij? Ester legt uit dat het schrijven van een synopsis een gereedschap is om duidelijk te krijgen wat voor verhaal je wilt gaan vertellen.

De cursisten hebben er duidelijk baat bij. Hun verhalen worden bijgesteld en ze raken geïnspireerd. Beelden in het hoofd vinden hun weg naar het papier. Ester geeft ieder vier kleine blaadjes waarop ze kort, scène-matig, het einde van de film of het verhaal moeten beschrijven, het moment waarop het avontuur begint, het moment dat het personage nog één keer op de proef wordt gesteld plus de begincène van het verhaal.

Later blijkt waarvoor dit nuttig is. Omgekeerd vormen de notities de verhaallijn: het begin, plotpunt I, plotpunt II en het eind. Ester luistert goed en weet zonder al te veel te sturen haar cursisten op het juiste spoor te zetten. Ze stimuleert de creativiteit bij de cursisten en deze raken zichtbaar geïnspireerd. Ook ik raak enthousiast over hun verhalen en kan me voorstellen dat ze staan te popelen om hun verhaallijn verder uit te werken in afwachting van de volgende bijeenkomst.

Beter kiezen door meer inzicht

Herman Pohle is mesoloog, osteopaat en biochemicus en is verbonden aan het Integraal Medisch Centrum in Amsterdam. Mesologie is een samenvoeging van verschillende therapievormen, zoals Ayurveda, traditionele Chinese geneeskunst, homeopathie en orthomoleculaire geneeskunde. Osteopathie is een manuele vorm van geneeskunst die gericht is op de anatomi-

sche eigenschappen van het lichaam.

Ik ben toevoerder bij de laatste van een serie lezingen: Je gezondheid in eigen hand. In deze lezingen stelt Herman Pohle allerlei zaken op het gebied van voeding, alternatieve therapieën, zelfmedicatie en voedings-supplementen aan de orde. Wat doet het voor je en vooral: wat doet het niet. Zijn motto is: kies beter door meer inzicht.

In de eerdere lezingen behandelde hij de vier basisregels van gezonde voeding, het kiezen voor reguliere en/of alternatieve geneeswijzen en je eigen lichaam als gezondheidsmonitor gebruiken. Vandaag gaat hij in op het gebruik van voedings-supplementen. De ruimte is wederom getransformeerd: stoelen staan opgesteld in een halve maanvorm en iedereen zit ‘op de eerste rij’.

Bijsluiters van voedings-supplementen beloven gouden bergen. Herman maakt duidelijk dat het hier vooral goede marketing betreft met als doel een zo groot mogelijke afzetmarkt te bereiken. Hij is geen fan van het lichaam volstoppen met aanvullende middelen. Goede voeding biedt voldoende basis voor een gezond lichaam. Ook door berichten over uitgeputte grond en bestrijdingsmiddelen moet je je niet laten verleiden tot overmatig gebruik. Aanvullen van tekorten kan zinvol zijn, maar alleen als is vastgesteld dat die er daadwerkelijk zijn. Daarnaast moet gericht gezocht worden naar de oorzaak van een tekort. Het zomaar toedienen van supplementen kan zelfs schadelijk zijn. Grote doseringen in pilvorm kan het lichaam niet detecteren. Natuurlijke beschermingsmiddelen, zoals smaak en geur, worden buitenspel gezet. Bewust worden van wat je gebruikt en waarvoor, is volgens Herman erg belangrijk. En vooral geen multipreparaten op de automatische piloot slikken. Een teveel verstoort de balans in het lichaam, waardoor elders tekorten kunnen ontstaan in een poging van het lichaam



De deur met de drie ronde raampjes is de ingang naar SkyHighGravity Studio aan het Veembroederhof

de natuurlijke balans weer te herstellen. Ook voor probioticadranks en -producten geldt dit. In gewone biogarde zit meer dan voldoende voor een gezonde darmflora, in kleine, natuurlijke doseringen. Bovendien heeft maar zo’n 20% van de mensen baat bij extra probiotica. Bijvoorbeeld na het gebruik van antibiotica of in een periode van herstel om het proces in de darmen weer op gang te brengen. De overige 80% krijgt juist klachten door overmatig gebruik. Het lichaam gaat wennen aan de grote hoeveelheden en ‘vraagt’ er vervolgens om. Men raakt onnodig verslaafd aan het product.

Eén van de deelnemers heeft een tas vol supplementen meegebracht die Herman langsloopt. De meeste blijken weinig tot niets toe te voegen. De noodzaak van extra vitamine C wordt erg overschat. Hoge doseringen ondermijnen bovendien het immuunsysteem. Herman betoogt dat vitamine C zes maanden opgeslagen blijft in

het lichaam. Hij refereert aan de scheepsbemanning in de koopvaardij die pas na een half jaar scheurbuik kreeg. Uit onze voeding halen we meer dan voldoende, zo stelt hij. Eén brocoli per week is bij een goede

opname al genoeg om de nodige vitamines en mineralen binnen te krijgen.

Sommige preparaten kunnen ronduit gevaarlijk zijn. Hij waarschuwt voor het op eigen initiatief slikken van B-12. Dit kan in het lichaam aanwezig – nog ongediagnosticeerde – kankers voeden. Deze vitamine blijft zes jaar aanwezig in je systeem, dus tekorten zijn per definitie zeldzaam. D-3 is het enige supplement dat Pohle echt nodig acht. Gebrek aan zonlicht in ons land en kantoorwerk veroorzaken standaard tekorten. Zijn richtlijn: hoe donkerder de huid, hoe meer D-3 nodig is.

Herman is to the point, weet zijn verhaal goed te onderbouwen vanuit een holistische visie en geeft praktische adviezen. Koemelk en suikers zijn op de lange termijn funest

Aanvullen van tekorten kan zinvol zijn, maar alleen als is vastgesteld dat die er daadwerkelijk zijn

voor een gezond lichaam, een halve citroen bij de maaltijd rekt af met schimmels en houdt de maagzuurproductie op peil. Zijn nuchterheid is verfrissend. Net als zijn afkeer van commercie, die niet ophoudt bij de farmaceutische industrie of handel in preparaten. Ook zichzelf promoot hij niet. Als ik interesse toon in een consult, raadt hij me aan eerst de adviezen die hij me persoonlijk heeft gegeven een tijd in de praktijk te brengen. De lezingen hoeven van hem niet als serie bijgewoond te worden. Eén lezing kan al vragen beantwoorden en deelnemers op een nieuw spoor zetten. ◀

SkyHighGravity Studio
Veembroederhof 131

Op zaterdag 25 en zondag 26 februari organiseert SkyHighGravity Studio een kennismakingsweekende. Check voor het actuele programma de website www.skyhighgravity.com. Aanmelding is noodzakelijk. Geef u op onder vermelding van het onderdeel waarvoor u interesse heeft: mail@skyhighgravity.com

advertenties

Schrijftrainingen voor particulieren en organisaties
Inspirerend en effectief

JE WOORDEN GAAN WEER STROMEN IN HET SCHRIFATELIER

www.schrijfatelier.nl
Veemkade 326
1019 HD Amsterdam
info@schrijfatelier.nl
Telefoon: 020 - 463 39 74

compaan counseling

Voor individuele begeleiding bij:

- Verlies en rouwverwerking
- Maken van keuzes
- Vastlopen in een relatie, het werk of het leven zelf
- Levensfaseproblematiek
- Homospecifieke hulpverlening

Wil je niet langer vastlopen, maar doorlopen, bel dan voor een gratis kennismakingsgesprek:

Helene van Bijnen
JF van Hengelstraat 30
1019 DC Amsterdam
020-4195414
compaancounseling@hetnet.nl

advertenties

boeken, tijdschriften, dagbladen en... koffie

BOEKHANDEL VAN PAMPUS

open dinsdag t/m vrijdag 10-19 uur, zaterdag & zondag 10-18 uur
KNSM-laan 303 telefoon 419 30 23
www.boekhandelvanpampus.nl info@boekhandelvanpampus.nl

www.kindertherapieamsterdam.nl

Praktijk voor kindtherapie en ouderbegeleiding

Brigitte van der Linden

Scheepstimmermanstraat 24
1019 WX Amsterdam
06 - 499 169 19

Voor elk wat wils

Amsterdam is net een grote supermarkt. Je hebt soms begeleiding nodig om je weg erin te vinden. Of de hier besproken twee boeken de keuzestress verminderen of juist verhogen, is uiteraard een persoonlijke kwestie.



tekst: Tineke Kalk

Jeroen van der Spek 1000 dingen doen in Amsterdam

Het boek van Jeroen van der Spek ziet er leuk uit en is verluchtigd met kekke foto's. De indeling is geografisch: van de aftrap, nummer 001, *Het huis met de bloedvlekken* aan de Amstel 216 in het centrum van Amsterdam via de vier windstreken naar de buitengebieden. Het Inntel Hotel in Zaan-dam met zijn veel gefotografeerde gevel van Zaanse huisjes is nummer 1000. Er staan genoeg dingen in die voor mij nieuw zijn, zoals de Autochtuin. Helemaal in Far West. Je kunt daar een geluidswandeling doen waarin 'de omgang met de inheemse en exotische flora gebruikt wordt als metafoor voor immigratie en autochtone cultuur'. Dat wil je toch niet missen! Omdat ik erg van de 'gezellie' ben, begrijp ik dat ik ook een keer naar café Le Montmartre de Paris moet. Of zal ik toch maar eens de Russische watertjes bezoeken of het Vodka museum om mijn liefde voor wodka te vieren? Ik twijfel nog aan het huren van een tandem dat onder het kopje Relatietest vermeld staat – je goede relatie zal er maar aan gaan – en Visje snuiven, waarmee de Albert Cuypmarkt wordt bedoeld. Shop slenteren – de Negen Straatjes in de Jordaan

– doe ik al af en toe.

Het mag duidelijk zijn: de auteur lijdt wat mij betreft iets te veel aan leukeritis. Dat hij aan nog een andere kwaal lijdt, onzorgvuldigheid, is erger. In de paar pagina's over mijn Oostelijk Havengebied ziet hij al kans om twee buitengewoon storende fouten te maken. Dan houd je toch je hart vast voor de rest. Niet kopen dus? Toch wel. Het boek nodigt beslist uit tot toerist zijn in eigen stad.

Jeroen van der Spek, 1000 dingen doen in Amsterdam.
Uitgeverij Kosmos, Utrecht/Antwerpen, 2011.
ISBN 9789021550206
336 pagina's
Prijs € 16,50

Johannes van Dam Lekker Amsterdam, 2012 gastronomische gids

Van wie anders kan dit gidsje zijn dan van Johannes van Dam! Het is bedoeld voor degene die goedkoop maar verantwoord wil snacken – snackbar Burgermeester – of wie net als Johannes bijna overstuur kan raken van koningskrab in de schelp met een schaalpje ceviche van coquilles met zalm-eitjes – in Bridges. Of je je altijd moet laten leiden door Johannes' oordeel is de vraag. Zou de gemiddelde eter net zo gebrand zijn

op de juiste structuur van een crème brûlée of zich druk maken omdat de haringkuit wat zuren mist? Van de 23 eetgelegenheden die van Johannes een 9+ hebben gekregen en die uitgebreid besproken worden, staat er niet een in het voormalige Zeeburg. Jammer, en wat mij betreft ook onterecht. Een restaurant als De Wilde Zwijnen aan het Javaplein had beslist op de lijst gemoeten. Het boek bevat een uitgebreide lijst van restaurants met keukens uit alle windstreken, adressen van traiteurs en cateraars, (biologische) markten en winkels voor kruiden, kaas, vlees en keukengerij. Ook op dit gebied is het duidelijk dat Johannes te weinig onze kant op komt. Ik mis bijvoorbeeld de uitstekende biologische markt op de Van Eesterenlaan. Toch kopen, deze gids? Jazeker, want niet alleen het proeven van voedsel maar nog meer het praten erover is tegenwoordig zo in, dat je toch een modderfiguur slaat als je niet weet wat een Lièvre à la Royale is, laat staan hoe die zou moeten smaken. Volgens de maitre dan!

Johannes van Dam, Lekker Amsterdam.
Uitgeverij Bas Lubberhuizen, Amsterdam, 2011.
ISBN 9789059372993
176 pagina's
Prijs € 12,50



De Amsterdamsebrug

De boogbrug over het Amsterdam-Rijnkanaal bij het Flevopark vormde, samen met de Schellingwouderbrug, de eerste vaste oeververbinding voor voertuigen met Amsterdam-Noord. Voordat die brug er was, kon men alleen te voet naar de overkant. Althans over land.

tekst: Guus de Mol
foto: Kees Hoogeveen

De tocht naar de overkant van het IJ was vroeger een hele onderneming. Amsterdam-Noord is lang een buitengewest van Amsterdam gebleven, omdat je er vanuit de stad alleen over het water kon komen. Dat veranderde in 1872, toen de bouw van de Oranjesluizen werd voltooid. Die sluizen waren het gevolg van het graven van het Noordzeekanaal: de open verbinding met de Zuiderzee moest namelijk worden afgesloten. Hiervoor werd een dam met sluizen aangelegd van Schellingwoude naar de dijk rond de Stadsrietlanden, het gebied waar nu het Borneo-eiland en Sporenburg liggen. Over deze dam kon men te voet naar Noord, via Schellingwoude en Nieuwendam. Daarbij moest men dus de Oranjesluizen passeren, via de sluisdeuren. Ruim tien jaar later werd er in die dam alweer een opening gemaakt voor de aanleg van het Merwedekanaal. Aan het begin van dit kanaal kwam eveneens een sluis. De voertganger die naar Noord wilde, moest vanaf die tijd ook dit kanaal passeren en dus twee sluiscomplexen over. Voor voertuigen zat er nog steeds niets anders op dan de veerboot te nemen. Alleen de trein was

hierop een uitzondering. Die kon sinds 1878 via de Hembrug het Noordzeekanaal passeren.

De hoogste tijd

Deze situatie veranderde in de jaren vijftig van de vorige eeuw. Het autoverkeer was toen zodanig toegenomen dat de ponten over het IJ wel erg vol werden. Men achtte een vaste oeververbinding voor voertuigen noodzakelijk. Er waren plannen voor een tunnel en ook had men diverse ontwerpen voor een brug gemaakt, maar op dat moment was alleen de aanleg van een weg via het Zeeburgereiland haalbaar. In die weg, de Zuiderzeeweg, werden twee bruggen opgenomen, de Schellingwouderbrug over het Buiten-IJ aan de noordzijde, en aan de stadskant de Amsterdamsebrug over het Amsterdam-Rijnkanaal. In 1956 werd de Zuiderzeeweg geopend voor het verkeer. En dat was ook voor voetgangers de hoogste tijd, want de verbinding via de sluizen was verbroken. Door de verbreding van het Merwedekanaal en het aanpassen van het waterbeheer waren de sluizen in het kanaal overbodig geworden en was er één sluiscolk vervangen door een keerschuij. Die reusachtige constructie was ontoegankelijk voor voetgangers. De aanleg van de weg en met twee bruggen

was een overzichtelijke klus. Minder eenvoudig was de aanleg van de toegangsweg tot de Amsterdamsebrug. Op de plek waar die moest komen, bevond zich namelijk de Joodse Begraafplaats Zeeburg. Op dit uit 1714 stammende kerkhof werd weliswaar niet meer begraven, maar het gold als een onaantastbare plek waar de doden tot hun wederopstanding rustten. Voor de bereikbaarheid van de brug was het echter noodzakelijk een nieuwe weg aan te leggen, de Flevoweg. Dat hield in dat een deel van de begraafplaats moest wijken, twee hectare ervan zou moeten worden opgeofferd. De Joodse gemeenschap toonde zich coöperatief. Men stemde ermee in de 28.000 doden en de weinige grafmomenten die er nog waren over te brengen naar een apart grafvak op de joodse begraafplaats in Diemen, mits dit alles onder rabbinaal toezicht zou gebeuren.

De Zuiderzeeweg met de twee bruggen was wel de eerste, maar niet de laatste verbindingsweg met Noord. Er volgden nog de Coen- en de IJtunnel in de jaren zestig en daarna nog de Zeeburger- en de Piet Heintunnel. De Amsterdamsebrug is, in combinatie met de Schellingwouderbrug, wel de enige bovengrondse oeververbinding gebleven. ◀

Toolkit, subsidie en nieuwe regels

tekst: Jeroen Koster
Wijksteunpunt Wonen Oost

Toolkit bewonerscommissie

Bestaande bewonerscommissies of bewonerscommissies in oprichting kunnen een toolkit ophalen bij Wijksteunpunt Wonen Oost.

De toolkit is een map met praktische informatie en uitleg hoe u als volwaardig partner in overleg kunt treden met de verhuurder om effectief uw bewonersbelangen te behartigen.

Om het u makkelijker te maken hebben wij al wat voorwerk gedaan. Wij hebben wet- en beleidsstukken, voorbeelddocumenten en handige tips verzameld, die wij in de loop der jaren hebben gebruikt bij het ondersteunen en helpen oprichten van bewonerscommissies. De informatie is handig onderverdeeld: handleiding, wet- & regelgeving, voorbeeld-documenten, notulen en overig. Hierdoor kunt u snel de informatie vinden die u zoekt.

Daarnaast kunt u natuurlijk altijd bij ons terecht voor verdere informatie, advies en ondersteuning.

Heeft u interesse, vraag dan de toolkit aan via oost@wswonen.nl of tel. 462 03 30.

Op zoek naar een woning

De begeleiders van de inloop 'Slim zoeken naar een woning' geven u graag advies en tips bij het zoeken naar woningen op Woningnet. U bent van harte welkom op woensdag van 19.00-21.00 uur en op vrijdag van 10.00-12.00 uur bij Cybersoek, Timorplein 22.

Subsidie voor energiebesparende maatregelen

De gemeente Amsterdam heeft sinds kort een nieuwe subsidieregeling voor corporaties. Per woning kunnen zij € 4.100 krijgen als zij energiebesparende maatregelen nemen. Te denken valt aan enkel glas vervangen door dubbel glas, kierdichting en vervangen van gaskachels door energiezuinige CV-installatie. De subsidie kan worden aangevraagd als de ingreep leidt tot een wijziging van het energielabel van de woning met minimaal twee stappen, bijvoorbeeld van label G naar label E. Als deze verbeteringen worden aangebracht, is het redelijk dat huurders hiervoor een huurverhoging betalen. Aangezien de kosten van verbeteringen deels worden gesubsidieerd, zal deze huurverhoging lager uitvallen dan normaal het geval is bij woningverbeteringen. Voor bewoners van woningen of complexen

die nog voorzien zijn van enkel glas en gaskachels, is dit het moment om bij hun corporatie aan de bel te trekken en om maatregelen op dit gebied te vragen. Als één en ander gerealiseerd wordt, zal uw wooncomfort verbeteren en hun energierekening dalen. Wijksteunpunt Wonen kan hierbij meedenken.

Nieuwe regels per 1 januari

Wibo-indicaties: Met ingang van 2012 worden er geen Wibo-indicaties meer afgegeven door de Dienst Wonen Zorg en Samenleven (DWZS). Dit heeft te maken met de invoering van de nieuwe woonruimteverdeling per 1 januari 2013. Vanaf dat moment kunnen ouderen met een indicatie reageren op vrijkomende seniorenwoningen met speciale voorzieningen, die apart gelabeld worden in Woningnet. Voor mensen die al een indicatie hebben, verandert er niets.

Huisvestingvergunning en inkomensgrenzen: Een huisvestingvergunning is

vanaf 1 januari 2012 verplicht voor nieuwe huurders van een huurwoning met een huur tot aan de huurtoeslaggrens van € 664,66. Dit komt overeen met 142 punten in de puntentelling. Voor deze woningen geldt tevens dat zij alleen verhuurd mogen worden aan huurders met een inkomen tot € 43.000 voor particuliere woningen. Voor corporatiewoningen ligt deze grens bij € 34.085.

Huurtoeslag: Mocht er in het verleden een bedrag voor inwonende minderjarige kinderen worden meegewogen bij het heffingsvrije vermogen, vanaf 1 januari mag dit niet meer. Huurders doen er verstandig aan dit voor hun eigen situatie zo snel mogelijk uit te zoeken. Huurtoeslag is immers een voorlopig voorschot. Mocht over enige tijd blijken dat u als gevolg van deze verandering boven het heffingsvrije vermogen uitkomt, dan dient u de volledige huurtoeslag terug te betalen. Dat kan dan, gezien de lengte van de periode tot het vaststellen van de definitieve aanslag, om veel geld gaan. ◀

advertentie

VERF SIKKENS FLEXA LAMINAAT PARKET HOUT IJZERWAREN

DOE HET ZELF
hubo
WITTENBURG

MEUBELBESLAG DEUREN ZONWERING ZONNESCHEMERS
GEREEDSCHAPPEN SLEUTELS SCHUIFWANDEN KASTEN

KASTEN OP MAAT met schuifdeuren
Dealer o.a. Stanley de luxe – Mirror wall – Cando
Erkend SIKKENS specialist – FLEXA dealer
Hout – Plaatmateriaal – Vloeren – Zonwering
Unieke **OP MAAT ZAAG** kwaliteit

Kom eens langs bij: **DOE HET ZELF WITTENBURG**
Wittenburgergracht 103-113
Tel. 020 622 40 65 – www.doehetzelfwittenburg.nl

SANITAIR OP MAAT ZAGEN LEVERING AAN HUIS BOSCH

Bij inlevering van deze coupon
10% korting op schuifdeuren

Bye bye Josart

Op 1 januari 2012 sloot Josje de Baat definitief de deur van haar Galerie JosArt aan de KNSM-laan. Zo begon een nieuwe vorm van leven: kunstbemiddeling via beurzen en niet meer via een galerie. Sinds 1985 runde Josje haar galerie samen met haar man Antony de Baat. De cultureel antropologe heeft een diepgaande interesse in kunst in relatie tot de samenleving en ze vertelt er graag over.

tekst: Janneke Holtslag
foto: Kees Hoogeveen



Josje de Baat: 'Kunst tilt je op. Je bent even ergens anders.'

In het begin waren hier alleen kale loodsen. Heerlijk! We waren met hooguit vijftig mensen en je kon spugen naar het Centraal Station. We zeiden tegen elkaar: als dit ooit verandert, laten we dan niet vergeten hoe speciaal dit is. Er leefden hier allerlei mensen die elders geen plek hadden, ook studenten in woonwagens. Tja, het begon ludiek maar het liep uit de hand. Dat was voor onze klanten moeilijk, ze moesten echt tussen duistere mensen, tenten en bouwsels heen laveren.'

Lachend: 'Wij zijn kinderen van de jaren zestig. Ik vind het jammer dat de rafels van de stad verdwijnen. De natuurlijke stukken waar mensen hun oplossing vinden, het gaat allemaal zo op elkaar lijken. Destijds leefden we op een zeilschip en als je na een reis terugkwam, kreeg je gewoon je plek weer terug. Ik was dol op dit gebied en aan alle nieuwbouw heb ik erg moeten wennen. Er wordt veel op IJburg gemopperd, maar het wonen is daar wel meer een mix van de Amsterdamse bevolking dan hier. Waar is hier de Amsterdamse humor? Als ik bij de kassa van AH sta, vind ik het niet meer terug. Een flauwekulletje, een lolletje, de mensen zijn zo traag. Waar is de humor, het zout in de pap van het leven?'

'Ach ja, ik houd van uitersten, dat zie je ook in mijn selectie van kunst, dat is de rode draad. Bij mij zul je geen mooie, zachte, gestileerde kunst vinden. Ik houd van kunst op het scherpst van de snede, dat het iets laat zien. Emotie, het grensgebied. Pittige kunst en niet om te 'pleasen'. Geen dood en

verderf hoor, maar in het kosmische gelukkig zijn en het diepe verdriet laten zien, dat is interessant. Het gaat niet om kunst die je boven de bank kunt hangen. Je moet in een kunstwerk iets zien waar je bijvoorbeeld de eerste maanden helemaal niet aan toe kwam.'

'Wat is de mens op aarde? Wat is het nut? Ik vind die vragen interessant. Dat er verschillende antwoorden zijn. Dat je die vragen of juist de antwoorden in een werk kunt zien, hoe opener naar de toeschouwer hoe beter 't is. Werk dat me irriteert, boeit me ook.

Zo van: godver, ik snap 't nog niet. Kunst tilt je op. Je bent even ergens anders. En wat het subjectieve betreft: ik sluit geen onderwerp uit. Ik selecteer op grond van jarenlange ervaring, maar vooral ook van intuïtie. Soms is een werk waanzinnig goed. Dan hang ik het op.'

'Kunstenaar zijn is één van de zwaarste beroepen die er zijn. De eenzaamheid, het gebrek aan waardering. We vertegenwoordigen Armando, Constant, Skovgaard en Zhang. En uit dit gebied Anton Martineau. Zoals hij – inmiddels vijftientig – leeft, is topsport. Ik ken maar een paar kunstenaars die er alles voor over hebben, die gaan niet voor een acht, maar voor een tien. Daarvoor offeren ze geweldig veel op. Wat ik ook maakte is dat de toeschouwer werd opgetild door onverkoopte werken en dan besloot een gemakkelijker werk aan te schaffen. Ja, dat is soms het trieste. Maar je maakt ook

geweldig leuke dingen mee. Enorm erotisch werk op groot doek dat een collectioneur provocerend voor het raam van zijn villa in het Gooi hing. Taboedoorbrekend! En ja, het werkt zo: wat in de samenleving taboe is, is in de schilderkunst taboe. Het moet blijkbaar eerst verjaren. En sommigen lopen voor ons uit. Met veel kunst is het zo dat mensen er nog niet aan toe zijn. Te weinig herkenning, te weinig houvast. Het is met kunst net als met eten: herhalen, wennen, leren kennen. Je moet soms een ingangetje vinden.'

'De galerie is niet verkocht. Wel zijn we gestopt aan de KNSM-laan omdat het te zwaar werd, Antony kreeg last van hartritmestoornissen. We wilden de galerie alleen verkopen als we wisten dat het goed voortgezet zou worden. We hadden droomkandidaten, maar die hebben het niet gedurfd of wij durfden het zelf niet aan. Nu is de ruimte tijdelijk verhuurd in afwachting van een nieuwe bestemming.' ◀

Josje en Antony staan in oktober met kunstwerken in de Bagagehal van Loods 6 tijdens Art-Spot.
www.josart.nl

Het is zaterdagmiddag. Een groep vrouwen gaat vakkundig door een aantal kledingrekken. Ze zijn op zoek naar een ‘nieuw’ tweedehands setje voor zichzelf, maar pakken er soms ook iets uit voor hun zus, moeder of een vriendin. ‘Wat vind je hiervan? Echt iets voor jou!’



Gees Albrecht, oprichtster van de Toko van Timur

Gratis kleding voor de hele buurt

tekst: Sophie Verschoor
foto: Kees Hoogeveen

Sinds afgelopen zomer organiseert de Toko van Timur kledingruilbeurzen voor de Indische Buurt. Elke buurtbewoner mag een aantal kledingstukken inleveren. Daar krijgen ze punten voor, afhankelijk van het soort kleding en de staat ervan. Met die punten kunnen ze zelf vervolgens weer iets ‘nieuws’ uitzoeken. De kleding die ingeleverd wordt, moet uiteraard wel netjes en schoon zijn. Kiki (23) en Sara (22) zijn hier vandaag voor het eerst. De broer van Sara woont in de Indische Buurt en had een flyer in de bus gekregen. Zelf is hij nergens te bekennen. Sara: ‘Het is toch meer een vrouwending geloof ik.’ Ze heeft vier kledingstukken weten te scoren. ‘En twee daarvan zijn stomtoevallig van Kiki geweest.’ Kiki heeft met haar ene truitje minder geluk gehad. ‘Maar toch mooi dat ik andere mensen blij heb gemaakt met kleren die ik zelf niet meer droeg.’ De punten die ze nu overhoudt (sommige mensen leveren meer kleding in dan ze mee naar huis nemen) kan ze gebruiken tijdens de volgende editie op 21 april.

De kledingruilbeurs is één van goedgekeurde bewonersinitiatieven van de Indische Buurt en wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van het stadsdeel Oost. Oprichtster Gees Albrecht (46): ‘Het doel van de Toko

van Timur is om in de Indische Buurt een plek te creëren waar bewoners behalve een nieuwe garderobe ook hun eigen initiatieven kunnen ontplooiën. Zo kun je vandaag je handen laten lezen door buurtbewoonster Jacquelin Weel. Gratis. Met geld heeft deze kledingruilbeurs niets te maken, dat is in deze tijd ook wel eens fijn.’

Gees besloot twee jaar geleden tijdens het Samen Indische Buurt Festival, een festival in, voor én door de buurt, dat ook zij wat voor de buurt wilde doen. ‘Uit gemeenschapszin maar ook omdat de buurt met haar werkloosheid, criminaliteit en lage inkomens best een make-over kan gebruiken. Met een kledingruilbeurs zet je zo’n make-over letterlijk in gang. Daarnaast is het voor de buurtbewoners een manier om

nieuwe mensen te leren kennen.’

De eerste beurs in Studio K was gelijk een groot succes. ‘Groter dan verwacht zelfs. Het team van drie vrijwilligers werd noodgedwongen uitgebreid tot vijf. En na de laatste beurs zijn we eigenlijk naarstig op zoek naar een zesde lid.’ Maar veel meer dan dat wil Gees niet groeien. ‘Het moet wel gezellig blijven en het mag geen enkele zweem van commercialiteit hebben. Het uiteindelijke doel van de Toko van Timur is om buurtbewoners een leuke middag te bezorgen en ze naar huis te zien gaan met een gratis setje.’

De volgende kledingruilbeurs is op zaterdag 21 april in Studio K, Timorplein 62

Er zijn soms van die dagen. Je moet hard werken en wilt goed eten, maar je hebt geen tijd om boodschappen te doen of te koken. Je wens ‘goed eten’ overstijgt een frietje of een pizza, je wilt gewoon een bord gezond eten op tafel.



Eric Jan Kooper (l) en Marco Doodeman koken met de seizoenen mee

Stamppot van Pompoen met Speck

tekst en foto's: Lida Geers

Een gezonde maaltijd thuis laten bezorgen is een probleem waarvoor veel mensen niet altijd een oplossing weten. Pompoen met Speck op de Veemarkt heeft die oplossing wél. Tot negen uur 's avonds kan telefonisch of via internet een maaltijd worden besteld, die over het algemeen binnen drie kwartier – koud of warm naar keus – wordt thuis bezorgd. De eigenaars van Pompoen met Speck vinden dat hun bedrijf valt in de categorie bezorgrestaurant of luxe maaltijdservice en zo is het ook. In juli bestaat dit bijzondere restaurant alweer twee jaar en volgens Eric Jan Kooper, mede-eigenaar, gaan de zaken nog steeds in stijgende lijn.

Naam niet moeilijk

Eric Jan Kooper en Marco Doodeman, vrienden en geestelijk vaders van het bedrijf, liepen al lang met de wens en de gedachte iets dergelijks op te zetten. Marco zat in de catering en Eric organiseerde skate- en dansfeesten. Tijdens festivals had Marco extra hulp nodig en deden ze samen de catering. Hierdoor hadden ze volgens Eric de lijn voor hun bedrijf al liggen. Marco wilde dolgraag een eigen bedrijf opstarten en deed alle mogelijke moeite Eric hiervoor enthousiast te maken en hem mee te krijgen in zijn plannen. En zo is het gekomen. Zij legden al hun geld bij elkaar en startten hiermee hun bedrijf. Zij hadden een redelijk grote locatie nodig, die gevonden werd op de Vee-markt. Over de naam hoefden ze niet lang na te denken. Erics achternaam is Kooper, hij werd vaak spekkoper genoemd. Marco

werd in Thailand regelmatig Pompoei mak mak genoemd, wat zo iets als dikke gekke man betekent, dus werd het Pompoen met Speck, waar op oud-Hollandse wijze een extra c aan werd toegevoegd.

Pompoen met Speck is een bezorgrestaurant met pit

Mooie regionale producten

Het idee van Eric en Marco is om met de seizoenen mee te koken en ook aandacht te besteden aan vergeten groenten. De producten worden zoveel mogelijk gehaald bij lokale bedrijven die biologisch en duurzaam verbouwen. Eric: ‘In de buurt van Amsterdam kun je heel mooie producten kopen, die biologisch gekweekt zijn. Het fruit komt van Heerlijk & Eerlijk in Midden-beemster. Kasgroenten betrekken wij van Kwekerij Osdorp. Hier worden de groenten duurzaam gekweekt, dus geen energieverspilling. En de groenten van de koude grond komen van tuinderij Wim Bijma in Osdorp. Het vlees kopen we in Osdorp bij een slager, van wie de vader een boerderij heeft. Hij kan zelf de dieren uitzoeken die speciaal voor zijn slagerij geslacht worden. Onze zuivelproducten halen wij bij de biologische Zuivelboerderij Buijs in Oostzaan. Wat er dan nog overblijft en wat we voor bepaalde gerechten écht nodig hebben, wordt op de Centrale Markt gekocht. Als je je producten bij dit soort bedrijven koopt, dan moet je eigenlijk wel met de seizoenen meegaan. Marco en Walter Abma – de goeroe uit kweekland en oprichter van kwekerij Osdorp – hebben veel kennis in huis en bedenken de menu's. In de winter zijn dat winterstamppotten en wintersoeppen, in mei



Alle maaltijden die de deur uitgaan worden zorgvuldig ingepakt



Marco's moeder stampt de stamppot op ambachtelijke wijze

en juni zijn het de asperges die de dienst uitmaken.

Veel tijd en geld

In principe wordt het menu eens in de twee maanden veranderd en aangepast aan wat dan in het seizoen volop verkrijgbaar is, van november tot en met april elke drie maanden. Per kaart worden zo'n 30.000 flyers rondgebracht. Als je kiest voor een dergelijk concept dan heeft dat consequenties. Het kost veel tijd om maaltijden te bereiden waarin groente verwerkt wordt die rechtstreeks van de kweker komt. Als je bovendien voornamelijk kiest voor duurzame producten, dan kost het ook meer geld. Eric: ‘Je wilt je onderscheiden ten opzichte van het fastfood, dus dan moet je er ook voor gaan.’ Omdat het arbeidsintensief

is, is er veel personeel nodig. Daarom zijn veel participatiewerkers van Pantar en het UWV bij het bedrijf werkzaam. Zij krijgen bij Pompoen en Speck de kans te wennen aan een normale baan en een normale werkweek. Dat is vaak moeilijk voor hen, waardoor er veel verloop is. Gelukkig zijn er ook mensen die prima hun werk doen en een jaarcontract in de wacht slepen. Marco's moeder helpt soms ook mee: vele handen maken licht werk en zij vindt het leuk werk. Met veel enthousiasme showt ze alle machines en legt uit waar ze voor dienen. Het afwerken van een stamppot wordt door haar met een heuse stamper gedaan. Dat is dus moeders stamppot! ♦

www.pompoenmetspeck.nl
tel. 663 07 80



De jeugd schaakt, nu de gepensioneerden nog

tekst: Neeltje Wiedemeijer

Wat de Indische Buurt onderscheidt van andere buurten is het schaken. Elk kind kan schaakles krijgen en kan na schooltijd gaan schaken. De instructeurs zijn opgeleid door de schaakbond. Het enthousiasme is groot. Mustafa heeft het allemaal opgezet. Hij zat thuis en wilde iets doen voor en met zijn kinderen. Het werd schaken en het begon in 2007.

Het schaken nam een enorme vlucht in de Indische Buurt. En Mustafa voelt zich goed. Hij gaat nu de school binnen als hij zijn kinderen brengt, spreekt met de juf en voelt zich senang in de buurt. Allemaal door dat plan: schaken voor de kinderen. ‘Je moet zelf iets ondernemen’, zegt Mustafa. ‘Niet wachten of iemand anders iets voor je doet.’ Nu wil hij graag gepensioneerde mensen die van schaken houden betrekken bij de naschoolse schaaksessies. Omdat het goed is voor de lerende kinderen en goed voor de

ouderen. Zelf heeft hij goede herinneringen uit Marokko meegebracht. Toen hij op de lagere school zat, bouwde de Unesco een gebouwtje voor de jeugd. De kinderen wilden liever buitenspelen, maar een kop thee en een broodje lokte hen naar binnen. Daar heeft ook Mustafa als kind leren schaken en hij is daar nog steeds dankbaar voor. De schaakschool is gevestigd in de gerenoveerde Meevaart. Eens in de maand wordt een toernooi georganiseerd. Kinderen en ouderen: meldt je aan! ◀



Aanmelden voor Open Atelierfestival

tekst: Lida Geers
foto's: Rajab Mohamadin

Open Atelierfestival Oost houdt ook dit jaar in samenwerking met Stadsdeel Oost weer een open atelierroute. Dit keer in de Indische Buurt en de Watergraafmeer op 2 en 3 juni. Veel kunstenaars hebben aangegeven dat zij dolgraag weer willen meedoen. Voor hen is het een uitgelezen kans hun werk te laten zien aan de kunstliefhebbers, kunstkopers en wijkbewoners. Bovendien kan het werk rechtstreeks worden verkocht zonder de tussenkomst van een galeriehouder.



Iedere keer als een dergelijk evenement wordt georganiseerd blijkt het weer een ware happening te zijn. Nu moet worden gezegd dat het vaak ook mooi weer is, dus alles werkt echt mee.

Kunstenaars en ontwerpers
Professionele kunstenaars – in de breedste zin des woords, dus ook ontwerpers in alle disciplines – die in de Indische Buurt of de Watergraafmeer wonen of werken, kunnen meedoen. Maar er is ook ruimte voor kunstenaars uit de andere wijken van Oost. Zij kunnen hun werk presenteren in de zogenoemde kunst-knooppunten. Dit zijn locaties in culturele instellingen, gemeenschapsruimtes, lege winkelpanden en gebouwen waar eventueel een groep kunstenaars gezamenlijk kan neerstrijken. Naast alle plekken waarin in beide wijken worden geëxposeerd, komt er een Centrale

Expositie in het CBK Amsterdam-gebouw aan de Oranje-Vrijstaatkade. Hier zal van iedere deelnemer één werk te zien zijn. De route door de wijken wordt duidelijk gemarkeerd en plattegronden zullen in de Centrale Expositie en bij de kunstknooppunten verkrijgbaar zijn.

Eigen bijdrage
Zoals elk jaar is er aan de deelname wel een voorwaarde verbonden. Iedere kunstenaar die mee wil doen wordt geacht 50 euro borg te betalen. Dit bedrag krijgen de deelnemers teruggestort als ze deelnemen één van de werkgroepen. Daarnaast wordt voor deelneming aan de catalogus, drukwerk en mailing een bijdrage van 84 euro gevraagd. ◀

Iedereen die wil meedoen kan zich aanmelden via de website www.openatelieroost.nl. Er is een maximum aan het aantal deelnemers.

OPDRACHTEN

Workshop voor stiefouders

Praktijkruimte Niccom
Delistraat 48 huis
Maandag 5 maart, 20.00 uur

Tijdens deze workshop kom je in contact met andere stiefouders en ga je in op de vele kanten van het stiefouderschap. Doel van de avond is om op een positieve manier om te gaan met het stiefouderschap. Meer info via info@niccom.nl

Wil je over je eigen buurt schrijven in de IJopener?

De redactie van de IJopener bestaat uit ongeveer twintig vrijwilligers, die schrijven over hun eigen buurt: IJburg, het Oostelijk Havengebied en de Indische Buurt. De IJopener verschijnt vijfmaal per jaar. De redactievergaderingen (twee per editie) worden op dinsdagavond gehouden. Heb je zin om ook voor onze buurtkrant te schrijven? Stuur dan een e-mail naar info@ijopener.nl

Hoe haak je van alles en nog wat van plastic tasjes?

Dat leer je bij atelier en galerie Haak-In, die de buurt een groene impuls geeft! Cursussen van 22 februari t/m 22 maart: Woensdagochtend 9.30 -10.30 uur Donderdagmiddag 13.30 -15.30 uur Heb je belangstelling voor een cursus, schrijf je dan in via cursus@haakin.nl

Haak-In, Molukkenstraat 68-70
www.haakin.nl

advertentie

De 7 Provinciën
design • bouwkundig ontwerp • uitvoering • bemiddeling o.g.

www.ydesign.nl 020-419 39 38 KNSM laan 867 1019 LK Amsterdam



Albeton betoncentrale aan de Cruquiusweg
foto: Kees Hoogeveen



Op goede grond

Voorheen een vuilstortplaats en momenteel een mooi stukje weidegroen in Oost. Het Diemerpark blijft onderwerp van gesprek.

tekst: Marieke Brands
foto: Dienst Milieu en Bouwtoezicht

Na het afstruinen van enige sites en fora die betrekking hebben op het Diemerpark, komen verschillende onderwerpen naar voren. Uitbreiding van de sportvelden, met of zonder extra parkeerplaatsen. Is het Diemerpark wel of niet vervuild? Overleef flora en fauna? Kunnen onze kinderen wel veilig zwemmen en spelen bij het strandje? Mens en wellicht ook dier houden zich de laatste tijd opnieuw bezig met het grondwaterpeil in het Diemerpark. Het is tien jaar geleden dat de sanering werd afgerond. Tijd voor een update. Eerst even het geheugen opfrissen. Er werd ruim tien jaar geleden een soort

omgekeerde bak geplaatst rondom het vervuilde grondgebied. De bak reikt tot zo'n dertig meter diepte. Daarmee zou de vervuilde grond zijn ingepakt en de grond eromheen vrij zijn van vervuiling. Het gebied was nu geschikt om een park te worden, en wel 'de grootste daktuin van ons land'. In 2004 werd het park geopend en werd het toegankelijk voor bezoekers. Het is een langgerekt natuurgebied ter grootte van tweemaal het Vondelpark met veel flora en fauna: meer dan tweehonderd soorten planten en vogelsoorten en verschillende zoogdieren en reptielen.

Permanent toezicht

De Dienst Milieu en Bouwtoezicht (DMB) houdt permanent toezicht op de grond in het park. Het grondwaterpeil mag niet

boven de bak uitkomen en om dat te bewerkstelligen, zijn er pompen geplaatst. De heer Van Klaveren, projectleider bij DMB, licht toe: 'De pompgebouwen naast de voetbalvelden staan er al een tijd en werken goed, maar het werd nu tijd voor een check-up en het plaatsen van meer pompen. Het grondwaterpeil was namelijk aan het stijgen.' De meest kritieke punten voor stijging van het grondwater zijn aan de kant van het IJmeer. 'We hebben BAM opdracht gegeven tot het boren van putten voor het plaatsen van pompen en peilbuizen', voegt Van Klaveren toe.

Nieuwe pompputten

Afgelopen november is bouwbedrijf BAM weer begonnen met boren van putten. Er worden eerst vijf nieuwe pompen geplaatst op plekken waar het grondwater na het plaatsen van de bak weer aan het stijgen is. Het opgepompte water wordt gereinigd en afgevoerd naar de rioolwaterzuivering. Als de pompen niet op tijd geplaatst zouden worden, stijgt het grondwater boven de bak uit en zou dezelfde verontreiniging optreden als tien jaar geleden. De bodem zou weer gesaneerd moeten worden en het park zou moeten worden afgezet. Om dat te voorkomen, wordt het grondwater continu gecontroleerd, zodat er op tijd maatregelen getroffen kunnen worden. Rondom de putten worden vijf peilbuizen geplaatst, die de metingen van het grondwater weergeven. Deze metingen worden permanent in de gaten gehouden met behulp van gsm-zenders.

Positief resultaat

'Begin februari zal BAM klaar zijn met de bekabeling naar de pompen en dan hopen we tegen de zomer resultaten te hebben van de nieuwe pompen', vertelt Van Klaveren. 'Tot dusver ziet het er goed uit', vervolgt hij. 'In een radius van zestig tot zeventig meter rondom de putten is goed resultaat geboekt.' Het grondwater is dus gezakt. Als de resultaten positief zijn en de pompen ervoor zorgen dat het grondwaterpeil laag blijft, worden meer pompen geplaatst. Dit zal na de zomer van start gaan. En dan kunnen we met een gerust hart het Diemerpark blijven bezoeken. ◀

Zingend de dag door

In september 2011 opende Lynet de Graaf in haar eigen huis op Steigereiland een unieke kinderopvang, Het Grote Huis. Als gastouder van maximaal zes kinderen creëert ze een warm en veilig onderkomen.

tekst: Merel Anten
foto: Lida Geers

Met haar gevoel voor sfeer, maar ook met de 3 R's – Rust, Regelmaat en Reinheid – wil Lynet de Graaf het leven van thuis voortzetten en de kinderen voorbereiden op de soms harde maatschappij. 'Als ze uit zichzelf gaan zingen, dan gaat het goed met ze.' Ik ontmoet Lynet tijdens haar werk, op een vrijdag bij haar thuis. De kinderen zitten rustig aan tafel in een lichte stadswoning op IJburg. Ook aanwezig is de moeder van Lynet, haar steun en toeverlaat. Zestien jaar lang runde Lynet in het tuinhuisje van haar ouders in Durgerdam een kinderopvang. Voor ik het weet staat er een heerlijke kop cappuccino voor mijn neus en toont ze me een fotoboek van hoe het was in Durgerdam. 'Ik zat daar midden tussen het groen en de schapen, heel idyllisch en voor de kindjes heerlijk', aldus Lynet. 'Mijn moeder kwam elke dag wel een paar keer kijken om te helpen of koffie te drinken. Zij is boekbindster en maakt voor ieder kindje een eigen boek waarin ik allerlei foto's en herinneringen plak van de tijd die het bij mij heeft doorgebracht'.

Van Durgerdam naar IJburg

'Op een gegeven moment wilde ik de opvang zelfstandig voortzetten in mijn eigen huis. Ik heb nu ook wat meer middelen, zoals een heerlijke keuken en genoeg plek voor de kinderen om rustig te slapen.' Ze liepen letterlijk met de kindjes en alle spullen van Durgerdam naar IJburg. Vanaf Steigereiland keken ze nog één keer achterom en zwaaiden naar oma aan de overkant. Boven de tafel hangt nu als herinnering een grote foto van het uitzicht dat ze daar hadden.

Antroposofisch

Lynet is van de antroposofische school. De opleiding die ze volgde via het gastouderbureau Drakepit heeft de antroposofische levenswijze als uitgangspunt. 'In deze levenswijze staat de aandacht voor de din-

gen centraal. We zijn heel bewust met zaken bezig, zoals het rustig aan tafel eten van een stuk fruit. Ik neem daar echt de tijd voor. En ik houd me aan rituelen. Eerst maak ik een muziekje op de gong, dan weten de kinderen dat ze aan tafel gaan. Dan benoemen we wat ze zien, wat ze eten, wat ze proeven. Ook laat ik ze meehelpen met brood bakken en soep koken. De huidige maatschappij is al zo gehaast en staat voor veel kinderen zo ver af van de natuur, dat wil ik ze hier bijbrengen. Ik vind het heel belangrijk dat de ouders 's ochtends even koffie blijven drinken. Voordat ze de kinderen weer ophalen heb ik al met ze gegeten. Dat geeft iedereen zo'n rust. De hele dag door ben ik met de kinderen aan het zingen. Zo leren ze zich op een fijne manier te uiten en naar elkaar te luisteren. Zingen schept een band tussen de kinderen onderling. Tussendoor wordt er veel samen opgeruimd. Door niet te veel speelgoed tegelijk aan te bieden, leren ze respect te krijgen voor materialen en bewust te leven. In de antroposofie doe je door niet te doen', aldus Lynet.

Fantasie

Fantasie speelt een belangrijke rol in Lynets opvatting over opvoeden. 'Ik leer ze hun verbeeldingskracht te gebruiken. Zo hebben we hier een aantal muisjes wonen en in de tuin huist een familie tuinkabouters. Die zijn helemaal mee komen lopen uit Durgerdam. Ik liet hier een kinderkeuken bouwen en een 'dromenhoekje' waar ze heerlijk rustig op een matrasje een boekje kunnen lezen. We gaan iedere dag naar buiten met de bolderkar. Op het veldje hierachter organiseer ik een picknick, of we gaan lekker uitrusten langs het water. Ik ben niet zo'n enorme knutselmevrouw, dat doen ze thuis wel. Ik geef veel aandacht aan de seizoenen. Ik leer de kinderen te voelen en te benoemen wat de verschillen zijn tussen de zomer



Lynet de Graaf: 'Door niet te veel speelgoed tegelijk aan te bieden, leren kinderen respect te krijgen voor materialen.'

en de herfst.'

Gelukkig

'Alhoewel ik zeker niet terug wil, moet ik nog wel wennen hier. Er hangt nog geen bord aan mijn deur, dus de mensen kijken vaak een beetje vreemd naar binnen als ik met zoveel kinderen aan tafel zit. Ik ben nu altijd alleen tijdens mijn werk en mis soms de inspiratie van andere volwassenen. Gelukkig krijg ik via het gastouderbureau zo nu en dan bijscholing en intervisie. Het werk gaat het hele jaar door, ik kan nooit ziek zijn. Eén maand per jaar is de opvang dicht, dan gaan ook de meeste ouders op vakantie. Ik realiseer me vaak wat een vertrouwen de ouders in mij hebben door hun kinderen hier te brengen. Dat verantwoordelijkheidsgevoel valt me af en toe best zwaar. Maar toch maakt dit werk me heel gelukkig. Ik doe het al zo lang en ik heb talloze voelsprietten voor gevaren ontwikkeld. Het is heerlijk om zo direct bezig te zijn met – in mijn ogen – de wezenlijkste jaren in de ontwikkeling van een kind. Soms, als de moeders 's ochtends mooi gekleed naar hun werk vertrekken en hun kind bij mij achterlatend, benijd ik ze. Maar als ik de kinderen dan om me heen zie spelen, volledig op hun gemak, weet ik weer: voor dit werk ben ik bestemd.' ◀

www.drakepit.nl/locaties.html



Puerto Pata Negra aan de Costa del IJ

Het Lloyd paviljoen, het vierkante gebouwtje op het plein voor het Lloydhotel, heeft weer een huurder.

tekst: Tineke Kalk
foto: Kees Hoogeveen

Of het ooit nog wel goed zou komen met het Lloyd paviljoen, vroeg je je als bewoner wel eens af. De architecten van het vierkante gebouwtje waren er destijds vanuit gegaan dat beneden horeca zou komen en de bovenverdieping als kantoor verhuurd zou worden. Horeca heeft er tot nu toe niet in gezeten en de bovenverdieping was vaker niet verhuurd dan wel.

Drie jaar geleden werden Pedro Garcia Garrido en zijn vrouw Mirjam Benjamins al eens benaderd door een makelaar: of het Lloyd paviljoen iets voor hen was? Maar in die tijd was er nog sprake van een onderhuurconstructie en bovendien konden ze alleen de benedenverdieping huren. Wel constateerden Pedro en Mirjam dat de buurt met zijn mix van bewoners, toeristen en bedrijven, waaronder SBS6, genoeg mogelijkheid bood voor klandizie. Toen in 2010 de bovenverdieping vrij kwam en het hele pand gehuurd kon worden, ont-

stond er een nieuwe situatie. Ze besloten om hun gezamenlijke horeca-ervaring te gebruiken om het Lloyd paviljoen maximaal te benutten. Mirjam Benjamins runt @Seven in de Scheldestraat, een internationale deli waar je terecht kunt voor ontbijt, lunch, high tea en een vroeg diner. Vanaf eind februari kun je ook in het Lloyd paviljoen vanaf zeven uur ontbijten met Braziliaanse vruchtenshakes, koffie gemaakt van Buscaglione koffiebonen, en croissantjes of Magdalenas, de cakejes waarmee Spanjaarden het liefst de dag beginnen.

Pedro Gracia Garrido is de eigenaar van het tapasrestaurant Pata Negra in de Utrechtsestraat. Cuban Cigars aan de overkant van de straat is ook van hem. Wie te lang buiten moet wachten op een plekje in Pata Negra, wat regelmatig voorkomt, kan daar alvast terecht voor een wijntje vooraf. Cuban Cigars is echter veel meer dan de wachtkamer van Pata Negra. Zeker voor wie van een goede Cubaanse sigaar, van Spaanse wijn, een cocktail en goede muziek houdt.

Het Lloyd paviljoen is zo verbouwd dat het

eetgedeelte op de begane grond, Puerto Pata Negra, een authentieke Spaanse sfeer ademt met sfeervolle, kleurrijke tegelwanden en tafels van robuust hout.

Boven is de loungebar, Bar Galactica. In Barbarella stijl, want Mirjam en Pedro hebben iets met de jaren zeventig. Hier kun je koffie drinken met een fijne brandy, of een cocktail, wijn of biertje en naar muziek luisteren. En hopelijk in juni op een groot scherm het Nederlands elftal in de Oekraïne Europees kampioen zien worden. Een heerlijk geurend Cubaans sigaartje kan op het balkon gerookt worden of in de zomer op het pleintje.

Hoe willen ze op winderige dagen – en die zijn er veel – de tocht bestrijden? ‘Met schermen’, zegt Pedro. ‘Dat komt wel goed.’ En de stank? Wisten ze eigenlijk wel dat er een stankprobleem op het plein was? ‘Nee’, zeggen ze allebei tegelijkertijd. Niet alleen de eigenaar heeft hierover zijn mond gehouden, maar ook de gemeente. Niet echt netjes vinden ze. Gelukkig is de stank niet voortdurend aanwezig en ze gaan ervan uit dat alle partijen hun stinkende best doen om een oplossing te vinden voor het probleem. Voor het geval dat toch niet lukt, heb ik nog een kleine suggestie. Deel in dat geval zo’n heerlijk geurend Cubaans sigaar uit. Op kosten van het stadsdeel en de eigenaar! ◀

Feestelijke opening van de Meevaart



tekst: Neeltje Wiedemeijer
foto's: Lida Geers

Na een jaar verbouwen is de Meevaart totaal gereïncarneerd. De toegangsdeur is in het midden, de benedenruimte is licht, strak en voorzien van ruwhouten, robuust meubilair.

Ter gelegenheid van de heropening is een enorme hoeveelheid mensen op komen dagen, iedereen amuseert zich met muziek en dans, met een glaasje en een hapje. Op één hoog presenteren zich atelier K&K en de schaakschool van Mustafa, op twee hoog Buurvrouwencontact. Wethouder Lieke Tesing ontsteekt de

kroonluchter die door de Haak-in samen met de vrouwen van Gouden Handen uit afvalplastic is vervaardigd. Een drumband, een blueszanger, een violiste, Boliviaanse danseressen en buikdansende clowns vermaken de nieuwsgierige buurtbewoners. Veel van hen zullen de weg naar de Meevaart weer weten te vinden. ◀



Ross de Boss



Ross is een slim jongetje met Asperger, dat vaak meer wil weten dan grote mensen lief is. Als hij geen antwoord op zijn vragen krijgt, gaat hij zelf op onderzoek uit. Met zijn rode, ronde metalen brillettje bekijkt Ross de maatschappij op geheel eigen, soms onnavolgbare, maar altijd humoristische wijze.

Lente

tekst: Simone Slotboom
illustratie: René Arnoldi

De lente begint. Mijn mama zegt dat je dat kunt zien aan de krokussen die langs de weg staan. In oktober stop je bollen in de grond en in het voorjaar komen ze vanzelf uit. In huis hebben we een hyacint en narcissen. Die staan in oranje potjes op mijn oranje geverfde kamer en het ruikt daar nu heerlijk. 's Avonds zet mama ze in de huiskamer. De geur is zo sterk dat ik anders niet kan slapen.

Mijn oma is verhuisd van het Barcelona-plein naar Purmerend. Dat vind ik erg jammer want nu woon ik niet meer vlakbij haar. Als ik op visite ging, stond ik altijd bij de openslaande deuren om naar de boten te kijken. Urenlang. Er zat een hek voor de opening, zodat ik niet naar beneden kon vallen en als er mensen langs kwamen dan

zwaaide ik naar ze. Mijn mama noemde het een Frans balkon. Dat vond ik wel raar, want er is eigenlijk helemaal geen balkon, maar alleen een hek en het is gewoon in Nederland gemaakt. Nu heeft oma wel een normaal balkon. Het is heel groot en ze zet daar allemaal potten met planten neer. Van mama mocht ik zaadjes kopen van zonnebloemen en gipskruid en die heb ik met oma in de aarde gestopt. Op haar balkon is genoeg zonlicht, dus komen ze zeker uit. Elke keer als ik ga logeren, kijk ik of ze al gegroeid zijn.

Eigenlijk houd ik niet van logeren. Andere kinderen vinden dat leuk, maar ik niet. Ze mogen van mij wel bij mijn mama en mij komen, maar ik ga niet naar hen. Ik vind het bij andere mensen thuis gewoon niet zo leuk. Ze eten daar vieze dingen, zoals gebakken bananen, rijst met dingetjes erin of wortelen met uien. En als ze hetzelfde soort eten maken als mijn moeder, dan smaakt het toch anders en lust ik het niet. Of ze gooien er saus overheen. Dat vind ik heel smerig. Ik wil ook nooit mayonaise op mijn patat. Of ketchup. Mijn vrienden vin-

den dat heel vreemd.

Alleen bij mijn oma wil ik wel logeren, want die is altijd lief en doet alles net als mijn mama, maar dan minder streng. Ik mag daar gewoon kruimelen en met mijn vingers aan de ramen zitten. Ze koopt ook altijd snoepjes en koekjes en cadeautjes voor me. Tv kijken mag ook en ze zeurt nooit dat ik daar vierkante ogen van krijg. En op zolder mag ik een heel grote autobaan bouwen die dan gewoon blijft liggen tot ik weer kom, zelfs als ze moet stofzuigen. En ze haalt altijd rookworst. Dat vind ik zo lekker. Verder wil ik nergens logeren, alleen nog bij Jordi. Daar mag alles en ze eten altijd patat en ik mag daar net zolang als ik wil op de 3DS en ze hebben een Playstation. Die mag ik van mijn moeder niet. Ze zegt dat ik al een 3DS heb en spelletjes kan doen op de computer. Van haar mag ik altijd maar een uur per dag computerspelletjes doen. Bedtijd hebben ze bij Jordi thuis ook niet. Je mag gewoon door blijven gamen op bed, totdat je vanzelf in slaap valt. Echt super cool.

Bij ons thuis liggen overal veertjes. Die zijn van mijn paaseierdoos afgevallen. Ik had ze zeker niet goed genoeg vastgelijmd. Het was best mooi geworden, al heb ik eigenlijk een hekel aan knutselen. Mijn moeder zei dat ik meer dan genoeg lijm had gebruikt, alleen op de verkeerde plek. Mijn nieuwe sweater van Tommy Hilfiger zat helemaal onder. Gelukkig was ze niet boos op me. Het is ook geen echte merktrui. We hebben hem op vakantie in Turkije gekocht. Heel goedkoop. Originele Turkse nep noemt mama dat voor de grap. Ze vertelde dat ik toen ik klein was ook veren op de grond had zien liggen. Die kwamen uit de kussens van de toen net nieuwe witte bank, maar dat wist ik niet. Ik vroeg me hardop af waar ze toch vandaan kwamen. En opeens wist ik het: van de vogelgriep natuurlijk! ◀



Mag het geluid uit?

Net als Berlijn heeft Amsterdam genoeg oude loodsen die geschikt zijn voor nachtfeesten. Alleen is Amsterdam dichter bevolkt dan Berlijn. De (over)buren feesten tegen hun zin mee.

tekst: Tineke Kalk
foto: Kees Hoogeveen

Wie zou er geklaagd hebben, vroeg ik mij af toen ik las dat stadsdeel Oost de nachtelijke feesten in de oude loodsen aan de Cruquiusweg vanwege geluidsoverlast had verboden. Er wonen nauwelijks mensen in dit gebied. Misschien de woonbootbewoners aan het eind van het Zeeburgerpad? Het is een koude zondagmiddag als ik, dik ingepakt, aanbel bij één van de woonboten en een man van tegen de vijftig opendoet. Dat hij een goed geconserveerd lijf heeft, zie ik omdat hij slechts gekleed is in een nauwsluitende zwarte onderbroek. Of hij wel eens harde muziek hoort? 'Jawel.' Van de achterburen? Hij knikt. Dan zegt hij op bijna dreigende toon dat hij er geen last van heeft. Ik geloof hem meteen. Net zoals ik ook de achterburen van de kunstenaarsbroedplaats de Service Garage op de Cruquiusweg meteen geloof. De kunstenaar die mij ontvangt, zegt dat het bij de expositie-openingen best luidruchtig toe kan gaan, maar dat de bewoners van het pand ernaast gezegd hebben dat zij er geen last van hebben. Net als de bewoners aan de overkant trouwens, krakers en anti-kraakwacht, die zelf ook wel eens een feestje bouwen. Als ik Lonneke Lodder van stadsdeel Oost aan de lijn krijg, blijkt het om de loodsen aan het eind van de Cruquiusweg te gaan.

Rond oudejaarsavond kwamen er maar liefst zestien klachten binnen en dat is erg veel, benadrukt zij. De ruimtes waarin het feest gegeven werd, waren niet geschikt, ook omdat er geen goede ventilatie was en de deuren opengezet moesten worden. Tijd om de verhuurder van de loodsen om opheldering te vragen. Carola Aardenhout, hoof communicatie bij Amvest, vertelt mij dat de huurder de evenementenvergunning aanvraagt en er ook voor moet zorgen dat het aantal decibellen binnen de daarvoor gestelde normen blijft. Een volledig verbod op nachtelijke evenementen vindt zij wel erg rigoreus. Het Cruquiusgebied met zijn weinige bewoners is volgens Carola nou juist zo'n rafelrand die zich goed leent voor verschillende evenementen. Om te bekijken wat er wel mogelijk is, blijft Amvest in gesprek met het stadsdeel.

Wat een (nacht)leven! Is dat wel zo, vraag ik mij af. Als ik bij een willekeurig huis op de kop van het Borneo-eiland aanbel, mag ik meteen binnenkomen. De bewoner die zelf in decibellen doet: 'Vanaf 2002 heb ik inderdaad regelmatig geklaagd. Op een gegeven moment ben ik ermee opgehouden. Als de politie langskwam zeiden ze doodleuk dat er een vergunning was afgegeven voor zo'n feest en dat was dan einde verhaal. De salsafeesten die in de loods pal tegenover de kop van het Borneo-eiland gegeven werden, waren al storend. Maar de housefeesten in de loods aan de rechterkant

van de Cruquiusweg sloegen echt alles. Tussen de kop van het Cruquius Industriegebied, waar de loodsen staan, en de kop van het Borneo-eiland ligt water. En juist dat water maakt dat het geluid erg ver draagt. Gasten Zonder Grenzen Amsterdam - Wat een leven! organiseerde er van 1 op 2 januari een Wappie New Year-feest. Wat Wappie is? Een vriend van mij vertelde dat het een ander woord is voor apestoned worden. Mijn vrouw en ik zijn die nacht maar een eind gaan wandelen. Om half vier 's nachts hoorden we de technodreun nog tot voorbij Pacman. Het Cruquiusgebied mag dan weinig bewoners hebben, maar hier wonen vooral mensen met kinderen. Dus ik ben erg blij met het verbod. Wij hebben anders geen leven!' ◀

advertentie



www.familientherapie.nl
katharina.schulz@upcmail.nl
06 - 23441242

advertenties

g therapie & coaching voor jonge mensen

kortdurende oplossingsgerichte begeleiding en ondersteuning voor kinderen, jongeren en ouders

www.grootvoorjongemensen.nl

josé groot, stuurmankade 304
1019 wd amsterdam,
06 24683865

KANTOOROPLEIDINGEN

Boekhouden voor ZZP'ers
Secretaresse, Telefoniste/receptioniste.
Financieel medewerker
Medisch en juridisch secretaresse

CEA

Computer Educatie Amsterdam
020 - 623 39 32
Veembroederhof 105
info@cea-ccc.nl • www.cea-ccc.nl

Pedicurepraktijk op IJburg

Uit in Balans

L. Cappon
Cas Oorthuyskade 106
1086 BB Amsterdam
telefoon 06-53 66 61 99
lid provoet

ook diabetische en reumatische voet

www.uitinbalans.nl

Juridisch spreekuur HVO Querido IJburg

De advocaten mr. R.H. Bouwman en mr. J.W.F. Menick van Veem Advocaten houden elke vrijdag van 16.00 - 17.00 uur een gratis juridisch spreekuur. Het spreekuur wordt gehouden in het gebouw van HVO Querido IJburg, gelegen aan de Pedro de Medinalaan 12, 1086 XK Amsterdam.

U kunt terecht voor de volgende problemen:

- Bijstandsuitkering (DWI)
- WW-uitkering (UWV)
- Verblijfsvergunning (IND)
- Studietoelagen (DUO)
- Persoonsgebonden Budget (PGB)
- CIJ, Zorgkantoor
- Strafzaak
- Deurwaarder, vordering, ontruiming
- Ontslag
- Echtscheiding, alimentatie

Aan dit spreekuur zijn geen kosten verbonden. Komt u gerust langs voor een gesprek.

Voor dringende gevallen kunt u direct een afspraak maken met Veem Advocaten, gevestigd aan het Veembroederhof 111, 1019 HD Amsterdam. Telefoonnummer **020 - 664 08 48**. Het advocatenkantoor is gemakkelijk te bereiken met tram 26. U stapt uit bij de halte Kattenburgerstraat.



opbreiding en training in vaderschap, haring en vaderschap

Leren werken met energie en intuïtie, chakra-psychologie en Inka-energiewerk

BASISCURSUS maart-juni en mei-juli
GEVORDERDEN februari - april
INDIVIDUELE COACHING en
READING

Margo Kistemaker; psycholoog NIP
06 2479 7014 / 020 330 3640
INEEN
Veemarkt 71, 1019 DA Amsterdam
www.ineen.org margo@ineen.org

BOEKHANDEL VAN PAMPUS



zondag 12 februari 15.30 uur

BUURTHELD SCHRIJFSTER WANDA REISEL

Wanda is een buurtbewoonster, en een van onze lokale helden want een tamelijk bekende schrijfster! Op deze zondag komt ze vertellen over haar nieuwste boek **Nacht over Westwoud**. Ze zal er natuurlijk ook uit voorlezen. Eerder schreef ze **Plattegrond van een jeugd**, dat handelt over haar jeugd in een huis aan het Vondelpark en dat zeer lovend werd onthaald. Ook nu zijn de kritieken goed en we verheugen ons dus op haar komst.

Teuntje Klinkenberg (een andere buurt-held) zal haar interviewen en zorgdragen voor een interessante middag!
Aanvang 15.30 uur
Toegang € 5, reserveren aanbevolen.

donderdag 1 maart 8.45 uur
OPEN KOFFIE OHG

Ervaren en startende ondernemers en ZZP'ers kunnen op een informele manier kennis delen, ervaringen uitwisselen en samenwerkingsverbanden aangaan. Wij zorgen niet alleen voor een aangename locatie en heerlijke koffie, maar we bieden ook een selectie aan vakliteratuur voor ondernemers. **Britta Lassen** (Training with a Twist) en **Anne Marie de Walle** (Cammino Marketing & Communicatie) zijn de initiatiefnemers.

BOEKHANDEL VAN PAMPUS
KNSM-laan 303
1019 LE Amsterdam

op de hoogte blijven?
houdmijopdehoogte@
boekhandelvanpampus.nl

Kwaliteit uit Parijs in de Javastraat

Er zitten vijf viswinkels in en rond de Javastraat, maar er is maar één winkel die de verse vis twee keer per week persoonlijk ophaalt uit Parijs: **El Pescado**.

tekst: Coen Geertsema
foto: Kees Hoogeveen

Het was een bijzondere aflevering van Klootwijk aan Zee in 2008, het programma van Wouter Klootwijk, waarin hij op onderzoek gaat naar waar de vis die wij eten vandaan komt. Hij kwam van IJmuiden via Breskens in Parijs terecht, op de grootste vismarkt van Europa. Hij raakte daar in gesprek met een man die een viswinkel in Amsterdam bleek te bezitten. Tweemaal per week reisde hij met een bestelbus op en neer tussen Amsterdam en Parijs. Destijds vertelde de vishandelaar nog dat hij naar Amsterdam-West ging, maar in 2009 opende hij ook een vestiging in Amsterdam-Oost. En zo kan het gebeuren dat El Pescado in de Javastraat, samen met een winkel in Utrecht, de enige zaken zijn die daadwerkelijk kunnen zeggen dat ze verse vis van de Parijse markt verkopen.

Betere toekomst

De eigenaar die Wouter Klootwijk in Parijs tegenkwam, heet Samir El Hani. Samen met één van zijn drie broers, Abderaouf, is hij sinds 2006 eigenaar van El Pescado. Ze groeiden op in Al Hoceima in Marokko. In augustus 1989 besloten hun ouders dat ze voor een betere toekomst beter naar Nederland konden vertrekken. Zo kwamen ze eerst terecht in de Soendastraat, waarna ze een jaar later naar de Roomtuinjies verhuisden. Daar wonen ze nu nog. 'Ik heb nog op basisschool De Acht Mussen in de Balastraat gezeten', aldus Samir El Hani. 'Dat is nu de J.P. Coenschool geworden. Daarna zat ik op het Amstel Lyceum en het ROC, waar ik internationale groothandel heb gevolgd. Zes maanden voordat ik daarmee klaar zou zijn, ben ik ermee gestopt. Ik ben in 2000 met drie vrienden en mijn broer een taxi-bedrijf begonnen. We besloten er in 2006 mee te stoppen toen de taxi oorlog uitbrak. We hadden er geen zin meer in, zoals het



Abdellatif El Hani, één van de drie broers van de eigenaar Samir El Hani van viswinkel El Pescado in de Javastraat

er opeens aan toe ging. Maar we gingen in die jaren wel veel bij Rinkoen in de Sumatrastraat eten en daar ontstond eigenlijk het plan. Mijn broer en ik vonden de vismarkt een groeiende markt. In Amsterdam-West stuitte we op een vishandel die te koop stond. Het enige wat wij hoefden te doen was de winkel draaiende houden en klanten te behouden. Het was een goede locatie en we zijn gewoon begonnen. De vorige eigenaar heeft ons de eerste twee weken nog geholpen in de winkel, en daarna nog drie weken met de bestellingen, maar het was wel aanpakken.'

Kwaliteit uit Parijs

In 2006 was het al snel: een beetje vis uit IJmuiden en een beetje uit Parijs. Samir: 'De kwaliteit van de soorten vis die in Nederland worden aangeboden, was beperkt en wij wilden ons onderscheiden door vis van goede kwaliteit aan te bieden. Dan ben je toch té afhankelijk van je groothandelaar in IJmuiden. Ik had via familie van deze vismarkt in Parijs gehoord en ik was er een keer geweest. Ik wilde kwaliteit leveren, dus zo kwam het al snel dat ik twee keer in de week in mijn auto zat, op weg naar Parijs. Het is zelfs zo dat de vis in Parijs soms goedkoper is, maar je profiteert vooral van momenten dat de vis schaars is. Omdat Parijs de grootste markt van Europa herbergt, kun je altijd de vis en kwaliteit leveren die je beoogt. Nadat ik

Wie kan als vishandelaar nou zeggen dat hij rode schorpioenvis aan kan bieden, gele grouper of tropische vissoorten?

in 2008 op televisie was geweest, ging het snel. El Pescado kreeg meer bekendheid en zo konden we uitbreiden met de winkel in de Javastraat. Dat was wel handig, want dat drukt de kosten. Je hoeft maar één keer te rijden om twee winkels te bevoorraden.'

Weekschema

'Mijn weekschema ziet er als volgt uit: maandagmiddag vertrek ik naar Parijs. 's Avonds kom ik daar aan, koop de vis, laad die in en rijd direct weer terug naar Amsterdam. Dinsdagmiddag slaap ik, nadat ik de administratie heb bijgewerkt. Woensdagochtend bel ik eerst nog wat rond voor bestellingen en stap daarna weer in de auto. Donderdag weer terug. Alleen de vis uit Italië wordt met een vrachtwagen hier afgeleverd. Als ik om me heen kijk, merk ik dat er een groot verschil is in het versaanbod én ik vind het aanbod in andere viswinkels wel beperkt. En wie kan als vishandelaar nou zeggen dat hij rode schorpioenvis aan kan bieden, gele grouper of tropische vis-

soorten? Ik wil me met onze winkels juist onderscheiden door verschillende soorten wél aan te bieden. Ik heb bijvoorbeeld ook een breed aanbod aan schelpdieren.'

Tijd heeft geen grenzen

De groei is er nog niet uit. De broers hebben momenteel zeven werknemers, verdeeld over beide vestigingen. El Hani: 'Ik ken geen grenzen. Sterker nog, ik moet constant onze grenzen verleggen. We hebben een heleboel plannen. Ik kan er nog niet te veel over loslaten, maar we zijn bijvoorbeeld bezig te kijken of we een combinatie kunnen maken met een Volendamse viswinkel. We verkopen al haring. En we zijn bezig met het houden van biologische vis. We zijn ook aan het kijken of we de winkel uit kunnen breiden met een eetgedeelte. Op een ander niveau hoor, met een menukaart – je moet bij ons heel goed en redelijk betaalbaar kunnen eten. Het lijkt me ook nog wel een plan om tot een Vissichting voor heel Amsterdam te komen. Er is nu helemaal geen samenwerking. Zo kun je tot bepaalde regels en besluitvorming komen voor alleen vishandelaren. Gek eigenlijk als ik mezelf zo hoor praten. Grenzen heb ik niet, want je moet met je tijd mee gaan en tijd heeft geen grenzen.'

Vishandel El Pescado
Javastraat 89, tel. 694 00 37

OPROEPEN

Wordt zingen uw hobby? Wij zingen met hart en ziel!

Zeeburg Zingt is het 55+ koor van Amsterdam-Oost. Wij zijn een fijn en gezellig koor dat met veel plezier en inzet mooie programma's instudeert die wij ieder jaar uitvoeren onder het motto: zingen houdt je jong! We hebben minimaal 4 optredens per jaar. Dit jaar studeren wij een operette-programma in, dat wij eind juni zullen uitvoeren. Op het programma staan delen uit *Die Lustige Wittwe*, *Im Weissen Rössl*, liederen als *Dunkelrote Rosen*, het *Wolgalied* en nog veel meer. Wij zingen één- of tweestemmig, Nederlands, Duits en soms Engels. Wij willen het ledenaantal (20) uitbreiden. Alle stemmen zijn welkom. Wekelijkse repetitie op woensdagmorgen van 10.00 tot 12:00 uur in Ontspanningsvereniging Kindervreugd, Kramatweg 31A. e-mail: e.sternheim@planet.nl tel. 665 49 89 of 06-45 09 65 18

Sensor Amsterdam, chat- en telefonische hulpdienst zoekt vrijwilligers

Op zoek naar boeiend werk in een leuke vrijwilligersorganisatie? Sensor Amsterdam zoekt luisterende oren! De vrijwilligers van Sensor Amsterdam zijn dag en nacht bereikbaar voor iedereen die behoefte heeft aan een gesprek met echte aandacht via telefoon of chat. Anoniem en vertrouwelijk. Binnenkort start de training voor nieuwe vrijwilligers. De hulpdienst zit te springen om mannen en vrouwen, die goed kunnen luisteren en die bereid zijn om een aantal uren per week, op wisselende tijden, een telefoon- of chatdienst te doen. De diensten zijn naar eigen agenda in te vullen. Wie aan de training wil meedoen kan zich aanmelden via www.sensor.nl/amsterdam. Mensen die interesse hebben in een leuke vrijwilligersbaan bij Sensor Amsterdam kunnen op werkdagen bellen naar telefoonnummer 675 88 88.

Leesgroep literaire non-fictie zoekt leden

Literaire non-fictie is een genre dat de laatste tien jaar erg in opkomst is en een scala aan juweeltjes heeft opgeleverd. Zoals *Het pauperparadijs* van Suzanna Jansen over haar arme voorouders die in de opvoedingskolonie Veenhuizen hun ongelukkig leven sleten. Of *Jagtlust* van Annejet van Zijl dat het opwindende leven in de kunstenaarskolonie in het Gooi beschrijft waar de dichteres Fritzi Harman van Beek de scepter zwaaid. Maar ook *Kameraad baron* van Jaap Scholten en *Baltische zielen* van Jan Brokken over de geschiedenis van Letland, Estland en Litauen vallen binnen dit genre. Goede literaire non-fictie combineert de nieuwsgierigheid naar andere tijden en werelden met een manier van schrijven die de lezer meevoert. Wie zich aangesproken voelt tot dit genre en het een stimulans vindt om dergelijke boeken in een klein groepje te bespreken kan contact opnemen met info@agayes.nl



Klaverjasclub zoekt onderkomen

tekst en foto: Lida Geers

Zondagmiddag 15 januari hield de klaverjasclub in het Flevohuis haar laatste kaartmiddag. Deze club is een ondervereniging van de Ontspanningsvereniging Flevo. De zesentwintig leden hebben te horen gekregen dat de huur van de woning in het Flevohuis waar geklaverjast werd, is opgezegd. Er is geen nieuwe ruimte voor hen beschikbaar. Daarom is men al geruime tijd naarstig op zoek naar een geschikte locatie. Volgens de voorzitter, Louise de Vries, is iedere ruimte goed, als er maar een koelkast staat, koffie kan worden gezet, een kast is om de prijzen op te bergen en er minstens zes tafels kunnen worden neergezet om aan te klaverjassen. Verder zou het helemaal fantastisch zijn als de locatie dichtbij het Flevohuis zou zijn, zodat de leden die daar wonen niet al te ver hoeven te lopen om bij hun geliefde club te komen. Niet iedereen is namelijk even goed ter been.

Einde verhaal

In 1955 bestond de gezellige Ontspanningsvereniging Flevo nog uit maar liefst zeshonderd leden. Er was een leuk clubgebouw aan het water, maar dat werd afgebroken. Alle clubs moesten 'tijdelijk' een nieuw onderkomen vinden, een nieuw clubgebouw werd beloofd. Dat is nu tien jaar geleden. De meeste onderverenigingen hebben inmiddels een onderkomen gevon-

den bij andere verenigingen. Alleen de klaverjasclub bleef overeind. Die vond een plek in het Flevohuis aan het Kramatplantsoen. Vorig jaar besloot Ymere dat met name de gemeenschapsruimte van het Flevohuis, waarin geklaverjast werd, verbouwd moest worden. De club ging daarom op zoek naar een nieuwe ruimte. Die werd gevonden in een leegstaande woning binnen het Flevohuis. De huur was echter te hoog voor de bijna compleet ontmantelde vereniging,

maar ook voor de klaverjasclub zelf. Afgelopen maand werd de huur opgezegd. 'Einde verhaal', om met één van de leden te spreken. De leden van de klaverjasclub hopen dat er toch nog een oplossing voor hun probleem zal komen zodat de leden weer gezellig op donderdagavond en zondagmiddag een kaartje kunnen leggen. ◀

Wie een plekje weet kan contact opnemen met Louise de Vries, tel. 06-38 74 24 46

advertentie

Sandwiches | Bites | Sushi
Wokgerechten | Desserts

TOKO CHINO

0900 CHINO-TO-GO

Geopend vanaf 14 februari a.s.

Afhaal en bezorgen ma-zo van 16.00-22.00
www.TOKOCHINO.com | Baron G.A. Tindalstraat 146

advertentie

thinking of holland
DUTCH DESIGN SOUVENIRS

SALE
kortingen tot 40%
t/m eind februari

Mingface kids Hester van Eeghen

Piet Heinkade 23 1019 BR Amsterdam Passenger Terminal Amsterdam +31 20 4191229
www.thinkingofholland.com DAGELIJKS OPEN 10-19 uur contact@thinkingofholland.com

Containerleed

tekst en foto: Natanja den Boeft

Winterstorm. Ons schip schuurt en deint en het leven is ruw.

Vrijdag, afvalophaaldag. De container is vol, dus hij moet aan de straat. Op hoop van zegen gaan we naar het werk.

En jawel, bij thuiskomst is de container in geen velden of wegen te bekennen.

Weggewaaid, hoogst waarschijnlijk gezonken.

Ik check snel de auto's aan de overkant en zie gelukkig geen nare krassen.

De gemeente bellen voor een nieuwe bak.

Het nieuwe gemeentelijke telefoonnummer is goed voor een lange serie doorverbindingen. De laatste persoon die ik spreek maakt een notitie, en ik verwacht niets meer te horen.

Maar zowaar, 's middags staan er twee heren op de steiger. 'We hebben melding gekregen van een vermiste container.'

Ik leg nogmaals uit dat de container is weggewaaid tijdens de laatste storm. Dat we het ding 's morgens aan de straat zetten en dat als 'ie geleegd is wij er niet zijn. Dat 'ie dan te licht is om de wind te weerstaan. Dat het ons een goed idee lijkt als de vuilophalers – alleen als het stormt! – de container terug in de beugel zouden vastzetten.

Goed voor de portemonnee van het stadsdeel en voor het milieu.

Ik krijg een uiterst meewarige blik, die zegt: 'Mevrouw, hoe denkt u dat wij dat óóit op de werkvloer voor elkaar krijgen? Nee dan komen we liever een paar keer per jaar een nieuwe container brengen...'

Ik kijk ze na, met stomheid geslagen.



advertenties

gelderland artifort leolux montis pastoe spectrum stokke/variër gispen 412

jan van beek
EIGENTIJD'S WONEN

beukenplein 23 amsterdam 020 6656310 www.janvanbeek.nl

van doorn cs
a d v o c a t e n

Gaat u scheiden? Ontslagen?
Uitkeringsproblemen? Een huurgeschil?
Strafzaak? Problemen met verblijfsvergunning?

GRATIS ADVOCATENSPEEKUUR
IEDERE MAANDAG VAN 16.00 - 17.00 UUR

TEL. 020 6935544 - WWW.VANDOORNCS.NL - ZEEBURGERDIJK 50

Voor een soepel lichaam
en innerlijke kracht

IYENGAR YOGA
Zeeburg

- Maandag t/m zaterdag elke dag lessen
- Gecertificeerde leraren
- Verschillende niveaus
- Kinder- en jongerenlessen
- Therapeutische lessen

uitgebreid rooster, zie site
WWW.YOGABER.NL

KNSM-laan 303
bel voor proefles
06 - 25 47 16 15

advertenties

**PSYCHOLOGISCH
CENTRUM
AAN HET IJ**

PSYCHOLOGISCHE HULP • COACHING
ONDERZOEK

het accent ligt op persoonlijke groei
en ontwikkeling

DRS. CARLA VREDEVELD
psycholoog en jungiaans therapeut
aangesloten bij NIP en NVPA

**OOSTELIJKE HANDELSKADE 1101
1019 DN AMSTERDAM**
TEL: 020 - 419 74 56
FAX: 020 - 419 74 57

WWW.PSYCHOLOGISCHCENTRUM.COM

ENCANTADO
het winkeltje

Ruim assortiment
2e hands zwangerschapskleding,
baby- en kinderkleding,
speelgoed, boeken, babyaccessoires,
verkleedkleding (te koop en te huur)

Gratis parkeren in tegenovergelegen
parkeergarage (ingang Albert Heijn)
Met tramlijn 10 en 26 en buslijn 65
goed te bereiken.

Openingstijden:
Maandag 13.00-17.00 uur
Dinsdag t/m vrijdag 9.00-17.00 uur
Zaterdag 11.00-17.00 uur

C. van Eesterenlaan 46
1019 JN Amsterdam
06-50 27 20 79

www.encantadohetwinkeltje.nl



In memoriam: Panama

tekst: Simone Slotboom

foto: Kees Hoogeveen

Het lijkt wel Domino Day in horeca-land in het Oostelijk Havengebied. Na Music Matrix en Kanis & Meiland is nu Club Panama de pineut.

Tien jaar lang kwamen vanuit heel Nederland feestgangers naar het monumentale pand uit 1885. De vroegere havencentrale die via een kilometerslang pijpnetwerk over de eilanden stoom leverde aan de hijskranen op de kades, werd in 2001 verbouwd tot club Panama: een nachtclub, theater, restaurant en terras. In de oude energiecentrale werden enorme ramen met stalen kozijnen gezet. Het restaurantgedeelte werd van de entree gescheiden door een glazen paneel met transparante kleurvlakken. Bij avond gaf de verlichting het pand een unieke gloed die van veraf te zien was.

De gevarieerde programmering van de nachtclub trok een al even divers publiek. Jongeren kwamen massaal naar de housefeesten en bij Crazy Piano's en We All Love 80's and 90's waren de 30 en 40'ers goed vertegenwoordigd. De allerjongsten kwamen naar FRIS-feesten, Jam session-achtige bijeenkomsten zoals Roger Happel and Friends waren populair onder echte muzikliefhebbers, die soms ook zelf spontaan het podium betraden. Bekende dj's als Tiësto, Armin van Buuren en DJ Jean maakten regelmatig hun opwachting. Nationale en internationale beroemdheden kon je zomaar zien zitten aan de tafeltjes in het VIP-gedeelte. Optredens van Ellen ten Damme, Wende Snijders en Alain Clark zaten stampvol en bij Alicia Keys, Timbaland en Boy George ging het dak eraf. Niet letterlijk natuurlijk, al lijken de procedures die omwonenden aanspanden vanwege overlast de club na zes en een half jaar uiteindelijk de kop te hebben gekost.

Naast ruim 250.000 euro aan juridische procedures met omwonenden, noemt

Panama ook het verdwijnen van parkeerplaatsen en de hoge erfpacht als mede-oorzaken van het faillissement. Problemen rond het bestemmingsplan waren er bij de start al en subsidie kreeg de club niet, in tegenstelling tot bijvoorbeeld Paradiso en de Melkweg. Gasten werden rond sluitingstijd via het restaurant aan de spoorzijde uitgelaten om overlast voor omwonenden te beperken en er werd anderhalve ton geïnvesteerd in extra isolatie. Bij de entree aan de straatkant was zelfs bij de heftigste housefeesten voor de deur niets te horen van de muziek. Pas na binnenkomst, als de klapdeuren van de grote zaal opengingen, kwamen de klan-ken je tegemoet.

Panama zelf hoopt nog op een doorstart en bericht in gesprek te zijn met de gemeente. Stadsdeelwethouder Jeroen van Spijk (portefeuille Kunst en Cultuur) zegt echter van niets te weten. Met deze tegenstrijdige berichten en de geplande oplevering eind maart van het eerste blok Argentinië aan de overkant van de straat, ziet de toekomst er voor het poppodium somber uit. Het pand zelf is van binnen volledig gestript en al het personeel staat op straat.

Liefhebbers kunnen hun hart alleen nog ophalen op YouTube: @Club Panama Amsterdam. Latin Lovers, On Tha Floor, Dirty Dutch, Funkastarz, Defected in the House plus alle eerder genoemde feesten en celebs komen daar gewoon nog voorbij. Stond Panama in 2006 in DJ MAG nog als enige Nederlandse club genoteerd op plaats 36 in de top 50 beste clubs ter wereld, nu zijn de geüploade beelden van een decennium feesten ineens pure nostalgie.

In mijn kleine woonkamer zet ik de speakers van de pc voluit. Ik geniet van de beelden, de muziek en alle herinneringen die boven komen drijven. Voor ik het weet, spring ik dansend rond tussen mijn eettafel en bureau. Een spontane laatste groet aan mijn oude heiligdom Panama. Mijn burens vinden het vast wél oké. ◀



Winterpret langs de Ertskade

foto: Kees Hoogveen

advertenties

Asgaard
OC Beheer

administratie
vve beheer
management

info@asgaardbeheer.nl
www.asgaardbeheer.nl
Knsn-laan 617 1019 LD Amsterdam tel. 020 419 9853

- ✓ diversiteit en flexibiliteit
- ✓ grote én kleine vve's
- ✓ bedrijven- en kantorencentra
- ✓ diensten op maat
- ✓ meerjaren begroting
- ✓ ook voor eenmalig advies
- ✓ uitgebreide info op verzoek

Wie echt luistert, ontdekt meer!

Test jezelf op:
www.luistereniseenbelevens.nl

en meld je aan
als vrijwilliger bij Sensor
Chat- en telefonische hulpdienst

www.sensor.nl/amsterdam

PRAKTIJK VOOR HOLISTISCHE MASSAGETHERAPIE

Massagetherapie is ondersteunend bij:

- > vermoeidheid en stress
- > verlies van energie
- > psychosomatische pijnklachten
- > gebeurtenissen in je leven die om emotionele weerbaarheid vragen



contact maken met je lichaam
is contact maken met jezelf

Bea Sengers Azartplein 13 1019 PA Amsterdam

020 - 418 30 55 • bea_sengers@hotmail.com • www.beasengers.nl

raadpleeg uw verzekeraar voor eventuele vergoedingen. V.N.T. geregistreerd.

Koken met Neeltje Zalm roken



tekst en illustratie: Neeltje Wiedemeijer

Zalm roken, dat kun je heel best zelf. Dat wil zeggen: warmgerookte zalm. De gerookte zalm die je in de winkel koopt is koudgerookt, dat vereist professionele apparatuur. Voor warm roken kun je een rokoventje aanschaffen maar dat hoeft echt niet. Een pan met een niet te dikke bodem, alufolie, houtzaagsel, een rooster-tje dat in de pan past en een bord doen het werk prima.

Leg de alufolie op de bodem van de pan. Hierop strooi je twee eetlepels zaagsel. (Je kunt eventueel houtmot kopen bij de heng-winkel, maar als je zelf zaagsel hebt van onbewerkt hout, kan dat prima dienstdoen.) Plaats hierop drie lege tomatenpureeblikjes, en plaats daarop het 'lekbord'. Op dat bord wordt vocht of vet opgevangen. Zet daarop het ingevette rooster waarop je de zalm-moot legt.

De zalm-moot is tevoren 'gepekeld' met grof zeezout, bruine suiker en fijngesneden dille. Leg de gepekeldde moot een uur of twee in de koelkast. Spoel hem daarna af en dep hem voorzichtig droog voor je de zalm op het rooster legt.

Leg het deksel op de pan en sluit het goed af met folie of met een laagje deeg rond de rand van de pan.

Zet de pan op een laag gasvlammetje. Na drie kwartier is je zalmfilet gaar.

Maak de pan open onder een goede afzuig-kap of buiten, zodat de rook niet je huis helemaal vult.

Serveer de zalm met aardappels, sla en een lekkere zachtzure saus, bijvoorbeeld een mengsel van zure room, mayonaise en fijn-geknipte dille.

Eet smakelijk. ◀

advertenties

de7
Provinciën

design • bouwkundig ontwerp • uitvoering • bemiddeling o.g.

De specialist voor dakterrassen, rvs leuningen, balustrades, trappen, verbouwingen en dakopbouwen. Wij werken vanaf 'creatief' concept tot en met volledige uitvoering, en bouwen altijd duurzaam.

www.ydesign.nl 020-419 39 38 KNSM laan 867 1019 LK Amsterdam



WWW.AVONDVERKOOP.COM

365 dagen per jaar geopend
van 18.00 tot 1.00 uur
zondag van 17.00 - 1.00 uur

**TRAITEUR
AFDELING**

Niasstraat 8-12
telefoon 020 - 665 07 89



Culturele agenda

redactie: Jaap Willems

Kinderen

Studio/ Theater Angoramuis
Tidorestraat 172

Zondag 4 maart, 10.30 uur
Dansvoorstelling door Marie José & Peter

Cowgirl Billie Boem en Indiaan Uch uch
Voor kinderen van 2 t/m 8 jaar

Entree: € 7

Pleintheater

Sajetplein 39

Woensdag 15 februari, 11.00 en 13.30 uur

Malou van Sluis: Op zoek naar het huilmeisje

Op zoek naar het huilmeisje gaat over een stoer meisje, Malou, die huilen stom vindt. Via haar opnameradio krijgt ze een verhaal te horen over ‘het huilmeisje’, dat op een klein eilandje woont en de hele dag huilt. Hierdoor vult de zee zich met tranen en haar eilandje wordt kleiner en kleiner. Malou raakt nieuwsgierig. Ze wil dat wel eens zien: iemand die de hele dag huilt, dat kan toch niet? Samen met Vis, haar beste vriend, gaat ze op zoek.

Voor kinderen van 2,5 t/m 5 jaar.

Entree: kinderen € 5, volwassenen € 7,50

Muziek

Funen Art Gallery

Funenpark 125

Zaterdag 3 maart, 15.00 uur

Il Sogno

Mehrnaz Salehi, zang, en Frank de Koning, piano. Liederen en aria's uit de 17e en 18e eeuw van onder anderen Alessandro Scarlatti. Pianosolo's waarvan ook de Sonnetten van Petrarca van Franz Liszt deel uitmaken.

Entree: € 12

Lizboa

Veemkade 251

Zondag 4 maart, 20.00 uur

Las Chicas del Barrio

Salsa.

Entree: gratis

Bimhuis

Piet Heinkade 3

donderdag 16 februari, 20.30 uur

Maryin Fondse & Starvinsky Orkestar
Homelands

Met onder anderen Eric Vloeimans, trompet, Claudio Puntin, klarinet, Irma Kort, hobo, Soren Eriksen, tenorsax, Vera van der Bie en Herman van Haaren, viool.

Met Homelands legt componist/toetsenist Martin Fondse de ziel bloot van zijn Starvinsky Orkestar. Hij heeft zijn bandleden gevraagd naar hun muzikale herinneringen. Geïnspireerd door deze muzikale beleving uit zeven verschillende landen schreef hij muziek, die hij uitvoert met speciale gast Roberto Sion uit Sao Paulo.

Het Starvinsky Orkestar hanteert naast de gebruikelijke blaas- en strijkinstrumenten exotische objecten als stempels, tollens en melodica's.

Entree: € 20

donderdag 23 februari, 20.30 uur

Jazz Orchestra of the Concertgebouw & Madeline Bell

Madeline Bell is wereldberoemd om haar prachtige gospelstem, die te horen was in musicals, klassieke stukken en op talloze popplaten. Met het Jazz Orchestra of the Concertgebouw maakte ze eerder de cd Ray, gewijd aan soulzanger Ray Charles. Nu staat de Amerikaanse diva opnieuw op het podium met de volgens het AD 'beste, veelzijdigste en meest swingende bigband van Nederland'.

Entree: € 25

Pakhuis Wilhelmina

Veemkade 576

Zaterdag 25 februari, 20.00 uur

Acht jaar Café Pakhuis Wilhelmina, Prof. Nomad's Party sessie en Cirque Valentin

Cirque Valentin laat je steigeren op je hoefjes en laat je in lantaarnpalen klimmen van opwinding! Laat je verrassen door hun frisse muziek en baanbrekende show. Combineer het bombastische en rauwe van the Roots samen met het jonge hondengevoel van de oude Chili Peppers en de opzweepende songs en show van Michael Jackson. Doe daar de ondeugendheid van de Boefjes en vrolijkheid van The Muppets bij en je hebt Cirque Valentin.

Entree: € 7,50

Muziekgebouw aan t IJ

Piet Heinkade 3

dinsdag 14 februari, 20.15 uur

Hannes Minnaar



De jonge Nederlandse pianist Hannes Minnaar won de derde prijs op het Koninklijke Elisabeth Wedstrijd van 2010. Een unieke prestatie; nooit eerder eindigde een Nederlander zo hoog op dit concours, dat geldt als één van de meest prestigieuze ter wereld.

Entree: € 26

Film

Studio K/

Timorplein 62

Woensdag 15 februari, 22.00 uur

Crouching Tiger, Hidden Dragon

De verdwijning van een magisch zwaard zorgt voor de start van de adembenemende zoektocht naar deze kostbare schat. Li is verbitterd door het verlies van zijn zwaard en zijn zoektocht wordt hem onmogelijk gemaakt door de bemoeienis van een huurmoordenaar. De identiteit van de moordenaar wordt geleidelijk prijsgegeven, terwijl een met liefde doordrenkt verhaal zich ontvouwt tussen Li en Yu. Crouching Tiger, Hidden Dragon is vooral populair geworden door de bijna bovennatuurlijke vechtschènes. Deze populariteit zorgde ervoor dat andere Chinese films, zoals House of Flying Daggers en Hero, ook in het westen werden uitgebracht.

Entree: € 8,50

Theater Vrijburcht

J.O. Vailantlaan 143

Vrijdag 17 februari, 20.30 uur

Whatever works



Boris Yellnikoff heeft zich van het leven, van zijn relatie en van de hoop afgekeerd. Hij is een norse schaaakleraar geworden, die zijn leerlingen met het bord om de oren slaat. Hoe kun je levensvreugde vinden in een wereld waarin de ochtendkrant dagelijks genoeg nieuws brengt om acuut uit het raam te springen? Yellnikoff heeft het geprobeerd, maar zelfs dat is niet gelukt. Doordat Melody in zijn leven komt, verandert er veel. Helemaal als haar oerconservatieve ouders uit het zuiden komen logeren. Regie: Woody Allen. Met Larry David, Evan Rachel Wood en Patricia Clarkson

Entree: € 6

Vrijdag 24 februari, 20.30 uur

In a better world

Marianne wil een scheiding omdat Anton is vreemdgegaan. Op alle niveaus, in Afrika en Denemarken, in het huwelijk maar ook in het leven van hun zonen, spelen zich conflicten af die moeilijk te vergelijken zijn. De keuze is tussen wraak of vergeving. Regie: Susanne Bier. Met Mikael Persbrandt, Trine Dyrholm en Ulrich Thomsen. Oscar voor beste buitenlandse film.

Entree: € 6



Exposities

Stadsdeelkantoor Oost

Oranje-Vrijstaatplein 2

Fototentoonstelling Mijn moeder, mijn dochter

Een tentoonstelling met portretten van moeders en dochters. De foto's brengen in beeld hoe belangrijk de band tussen hen is. De vrouwen, van verschillende generaties en culturele achtergronden, laten zien dat er naast de verschillen ook veel universeel is. De vrouwen zijn allemaal verbonden aan vrijwilligersorganisatie Amsterdams Buurvrouwen Contact (ABC). Lifestyle fotografe Greet de Schipper portretteerde deze vrouwen. De Schipper is werkzaam als freelance fotograaf. Naast portretten maakt ze ook interieur-, reis- en foodfoto's. Na de tentoonstelling in het stadsdeelkantoor Oost is hij ook te zien in de bibliotheek op het Javaplein.

Entree: gratis

Openbare Bibliotheek Indische Buurt

Javaplein 2

t/m 28 februari

Greetje Hoekstra: Thangka's

Greetje Hoekstra laat zich inspireren door het Tibetaans boeddhisme en maakt Thangka-schilderijen volgens de traditionele technieken. Deze spirituele kunst is zeer verfijnd, de techniek vereist een grote concentratie en werken in een meditatieve omgeving.

Thangka's zijn kleurrijke schilderijen, die het leven weergeven van Boeddha, Bodhisattva's en verschillende invloedrijke Lama's en goden. Oorspronkelijk werden zij in een klooster of boven een familiealtaar opgehangen en tijdens ceremoniële processies gedragen door monniken. De Thangka-schildering werd daarna populair onder reizende monniken, omdat ze gemakkelijk op te rollen zijn en zo vervoerd konden worden van klooster naar klooster. Ze dienden er als onderwijsmateriaal. Thangka's worden door sommigen gezien als kleurrijke muurdecoraties, maar voor boeddhisten hebben ze de betekenis van een goddelijke verschijning.

Persmuseum

Zeeburgerkade 10

16 februari t/m 25 maart

Politiek in Prent 2011

Ontdek de scherpzinnige wereld van de politieke prent in de tentoonstelling Politiek in Prent 2011. Deze expositie geeft u een overzicht van de beste politieke tekeningen van het afgelopen jaar. Onderwerpen die belicht worden, zijn bijvoorbeeld de schulden crisis en de Arabische Lente. Ook politici als Wilders, Rutte en Cohen passeren de revue. Spitsvondig en verrassend voor jong en oud.

Theater

Pleintheater

Sajetplein 39

Vrijdag 17 februari, 20.30

Cabaret voor gevorderden:

Rijp & Groen

Rijp & Groen is een kleinkunsttrio bestaande uit Gea de Vries, Claar van der Does en Youetta Visser. Wat de dames van Rijp & Groen bindt, is hun levensfase. De levensfase waarin je denkt: 'Ik wil alleen nog in een tent als mijn boxspring erin past', of: 'Oeps, mijn leidinggevende is jonger dan ik'. Alle drie gaan ze hier verschillend mee om. Waar de één niet is meegeëvolueerd, kleedt de ander zich hoopvol als een opstandige puber. En de derde verwondert zich voornamelijk. Over alles. Elk speelt zijn eigen voorstelling. De voorstellingen staan echter niet los van elkaar. Gea, Claar en Youetta ondersteunen, ondervragen en ondermijnen elkaar als de gelegenheid zich voordoet.

Entree: € 11 euro

advertentie

Word vrijwilliger bij De Regenboog Groep

Maatje voor mensen met psychische problemen bij de **Amsterdamse Vriendendiensten**.
www.vriendendiensten.nl

Buddy voor daklozen of verslaafden bij de **Buddyzorg**.
Ook 55+ vrijwilligers gezocht!
www.deregenboog.org

Maatje voor klanten van de Voedselbank bij **VONK**.
www.vonkamsterdam.nl

Vrijwilliger bij onze **inloophuizen** voor dak- en thuislozen.
www.deregenboog.org

Vrijwilliger bij de **Buurtboerderij** in Westerpark.
www.buurtboerderij.nl

De Regenboog Groep

E-mail: info@deregenboog.org / Telefoon: (020) 531 76 00



advertentie



Java-eiland

Spreekuren:

ma di do vr 9.15 - 9.45 uur
ma t/m vr 13.30 - 14.30 uur
en volgens afspraak

Receptie:

ma di vr 9.00 - 19.00 uur
wo 13.00 - 19.00 uur
do 9.00 - 17.00 uur

Sumatrakade 377 / 379 - 1019 PM Amsterdam - Tel. 020 - 41 93 583

Telefoonnummers en gratis spreekuren

ADVOCATEN

AMSTEL ADVOCATEN

Panamalaan 112, tel. 528 90 30
Gratis spreekuur op afspraak: elke vrijdag
08.30-10.00 uur

VAN DOORN, BEUKELAAR EN WILLEMSSEN

Zeeburgerdijk 50, tel. 693 55 44
Gratis spreekuur: elke maandag
16.00 - 17.00 uur

GLOBAL RUITENBERG

Piet Heinkade 215, tel. 627 27 35
Gratis inloopsprekuren: elke woensdag
17.00 - 18.30 uur

VEEM ADVOCATEN

Pedro de Medinalaan 12, Gebouw HVO
Querido, tel. 664 08 48
Gratis juridisch spreekuur: elke vrijdag van
16.00 - 17.00 uur

ALGEMEEN

POLITIE BALISTRAAT

Balistraat 104
Spoedeisende zaken: tel. 112
Niet spoedeisende zaken: tel. 0900 88 44
Meld misdaad anoniem: tel. 0800 7000

STADSDEELKANTOOR

Bezoekadres: Oranje-Vrijstaatplein 2
Postadres: Postbus 380, 1000 AJ Amsterdam
Gratis informatienummer: 0800 933 28 74
Algemeen telefoonnummer: 608 07 11

GEZONDHEID EN WELZIJN

COACH BIJ OUDERSCHAP

Voor alle vragen rond opvoeding en onderwijs.
Buurtzorg Oost, Niasstraat 29
Gratis spreekuur: elke zaterdagochtend
10.30 - 12.00 uur. Afspraken: bel of SMS naar
06-22 39 20 07 of mail naar
elizabeth@coachbijouderschap.nl

advertentie



FLEX WERKPLEK te huur in Zeeburg voor ZZP'er, thuiswerker, freelancer

- Wilt u dichtbij huis een ruime, rustige en betaalbare FLEX werkplek huren om prettig te werken?
- Wilt u klanten of zakenrelaties in een representatieve ruimte kunnen ontvangen?

Voor informatie mail naar info@tanarboconsultant.nl of bel op
dinsdag, woensdag of donderdag op telefoonnummer 020-8202207
Website: www.denieuwevaart.info

MAATSCHAPPELIJK WERK

WMO LOKETTEN

Weet je niet waar je moet zijn met een vraag of een probleem inzake overheids- of gemeentelijke voorzieningen? Er is een gratis nummer, dat je verbindt met een helpdesk die je kan zeggen waar je met je probleem of vraag heen moet.
WMOloket wegwijzer, tel. 0800 0643
In het stadsdeel zijn twee WMO-loketten: Indische Buurt en Oostelijk Havengebied: tel. 665 80 01, IJburg: 495 22 50

STICHTING Via

Loket Zorg en Samenleven IJburg
IJburglaan 727B (gezondheidscentrum Haveneiland), tel: 495 22 50
Maandag t/m vrijdag 9.00 - 17.00 uur

MELDPUNTEN

OVERLAST HORECA

tel. 421 45 67

EXTREME OVERLAST

tel. 567 06 61

WONEN EN BUREN

BETER BUREN

Bemiddeling bij onenigheid tussen burens als ze er zelf niet uitkomen.
Tel. 689 18 59

WIJKSTEUNPUNT WONEN OOST

Voor alle zaken betreffende huur en woning.
Wijtenbachstraat 34hs, tel. 462 03 30
Inloopsprekuren:
maandag 19.00 - 20.00 uur
woensdag 9.00 - 12.00 uur

Adverteren

Wilt u adverteren in de IJopener? Stuur een e-mail naar info@ijopener.nl
Kijk voor meer informatie over adverteren op onze website www.ijopener.nl

TARIEVEN

Tarief per cm2	€ 1,95
Toeslag vaste plaats	10%
Toeslag achterpagina	25%
Korting minimaal 5 nummers aaneen	10%

AFMETINGEN

Breedte 59, 123 of 187 mm
Hoogte variabel

ADVERTENTIES OPMAKEN OF WIJZIGEN

Op aanvraag

ADVERTENTIES AANLEVEREN

Advertenties dienen aangeleverd te worden in PDF- of JPEG-formaat in CMYK-kleuren.

De redactie draagt geen verantwoordelijkheid voor de kwaliteit van door adverteerders aangeleverde advertenties.

Klachten over de bezorging kunt u melden via het formulier op onze website www.ijopener.nl

Bezorging

Heeft u een nee/nee sticker op de deur en wilt u toch de IJopener lezen? Op onderstaande punten kunt u een exemplaar ophalen.

Indische Buurt

- Cybersoek, Timorplein 22
- Java Bookshop, Javastraat 145
- Openbare Bibliotheek, Javaplein 2

Oostelijk Havengebied:

- Boekhandel van Pampus, KNSM-laan 303
- Boulevard Café, Cruquiusweg 3
- Bruna Oostelijke Handelskade 1061-1063
- Lloyd Hotel, Oostelijke Handelskade 34
- Pakhuis De Zwijger, Piet Heinkade 179

IJburg:

- Bloem en Zee, IJburglaan 444
- Gezondheidscentrum Haveneiland IJburglaan 727
- Sportschool Life and Kicking Eva Besnyöstraat 29

Oost:

- Stadsdeelkantoor Oost Oranje-Vrijstaatplein 2

Literaire prijspuzzel

Deze puzzel heeft de Nederlandse literatuur als onderwerp. Hieronder vindt u tien titels van bekende literaire werken. U zult begrijpen dat wij op zoek zijn naar de auteurs. De namen vult u in. De genummerde letters vult u in bij de oplossing onderaan de bladzijde. Gelijke nummers zijn gelijke letters.

Stuur uw oplossing vóór 27 maart a.s. naar IJopener Prijspuzzel, Zeeburgerdijk 175-1, 1095 AB Amsterdam of per e-mail naar redactie@ijopener.nl. Veel succes!

Deze puzzel is gemaakt door Erik Haan.



- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Gijsbregt van Amstel | 6. Van de koele meren des doods |
| 2. Prometheus | 7. De lamp van Diogenes |
| 3. Max Havelaar | 8. De historie van mejuffrouw Sara Burgerhart |
| 4. De Avonden | 9. Een winterreis |
| 5. Dr. Dumay verliest... | 10. Oeroeg |

1	11	5	5		8		3		6		10	1	6		3	5	6	10	1	7
2			2	2			3		6			2		9	9	1				
3	1	10			2	10		10	1			1	2							
4	9	1	2		2	10		2	1	3	1									
5		1	6	6	5		8	1	2			2								
6		2	1	10	1	2				3		6		1	1	10	1	6		
7		1	6	10	2						2								6	
8		1	8		1		4	5	7											
9	4		7	7	1				2											
10		1	7	7															1	

Oplossing

7	1		1	6		3	1	2	9	2	5	5	8							
11	1		4	1	2	1	7	10												

De winnaar van deze literaire puzzel ontvangt een mooie 10.4 inch digitale Hama fotolijst van The Photo Factory.

De oplossing van de muziekpuzzel is: Muziek is een geschenk van de muze.

Thorwald Brouwer

makelaars



Zwanebloemlaan 11
Fantastische waterwoning
met tuin en steiger
circa 190 m²
Vraagprijs: € 825.000 k.k.



Ertskade 71
Woonhuis aan het water met
carport, patio en dakterras
circa 110 m²
Vraagprijs: € 499.000 k.k.



Panamakade 176
Schitterend woonhuis
gelegen aan de zuidelijke
Panamakade, circa 120 m²
Vraagprijs: € 479.000 k.k.



Jan Vrijmanstraat 281
Driekamer appartement
met de perfecte plattegrond
circa 93 m²
Vraagprijs: € 269.000 k.k.



Scheepstimmermanstraat 63
Ruim opgezet en zonnig
vierkamer woonhuis
circa 115 m²
Vraagprijs: € 439.000 k.k.



Lisdoddelaan 119
Ruim ingerichte villa
circa 171 m²
Vraagprijs: € 925.000 k.k.



Cas Oorthuyskade 238
Driekamer appartement met
zonnig balkon en prachtig
uitzicht, circa 85 m²
Vraagprijs: € 209.000 k.k.



Bogortuin 99
Vierkamer appartement
direct aan de IJ-Haven op het
Java-eiland, circa 125 m²
Vraagprijs: € 449.000 k.k.



Zeeburgerkade 676
Mooi appartement aan
het water
circa 100 m²
Vraagprijs: € 325.000 k.k.



Emmy Andriessestraat 8
Geweldige woning met vele
unieke aspecten
circa 190 m²
Vraagprijs: € 765.000 k.k.



Panamakade 44
Unieke woning aan het
water met ca. 58 m² aan
dakterrassen, circa 115 m²
Vraagprijs: € 445.000 k.k.



Ben van Meerendonkstraat 152
Woonhuis met 4 slaapkamers
en grote tuin op het zuiden
circa 163 m²
Vraagprijs: € 499.000 k.k.



Scheepstimmermanstraat 20
Geheel pand aan het water
met 2 dakterrassen
circa 200 m²
Vraagprijs: € 815.000 k.k.



Edmond Halleylaan 42
Geheel pand met tuin
op Steigereiland
circa 240 m²
Vraagprijs: € 699.000 k.k.



IJburglaan 867
Prachtig appartement op de
5e etage met groot balkon
circa 100 m²
Vraagprijs: € 229.000 k.k.



Venetischhof 137
Driekamer appartement
met dakterras
circa 90 m²
Vraagprijs: € 349.000 k.k.

Wilt u uw woning
verkoopen?
Wij komen graag
bij u langs voor een
vrijblijvend gesprek!

Vestiging Oostelijk Havengebied:
Levantkade 125
1019 MJ Amsterdam
telefoon: 020 - 419 45 80

Vestiging IJburg:
IJburglaan 835
1087 CL Amsterdam
telefoon: 020 - 419 39 29

e-mail: info@thorwaldbrouwer.nl

www.thorwaldbrouwer.nl

