

# IJopenere

voor bewoners door bewoners



**Komkommer Karavaan: lekker & gezond**

**Duurzaam plassen: hartstikke groen**

**Drie nieuwe buurthuizen**



## oktober 2015

- 3 Je moet extra hard rennen  
*Mustafa Kilic van buurtsuper Lale Kasabi vindt het heel normaal dat hij zijn klanten een warm en persoonlijk onthaal geeft.*
- 4 Een lang leven met poëzie, een leven lang dichten  
*De gedichten van Indische Buurtbewoonster Lydia Dalmijn worden al 60 jaar uitgegeven.*
- 5 Bello in het nauw



Door de woningtoename op IJburg is er steeds minder uitlaatuimte voor honden.

- 6 Beelden als bijproduct van proces  
*Netty Gelijstee vindt bij haar kunst het proces belangrijker dan het resultaat.*
- 7 Column: Gelul
- 8 Cruisen in de Regiotaxi  
*Arto Lokale biedt een podium voor iedereen die iets te zeggen of te zingen heeft.*
- 9 Van IJburg naar de Grand Canyon  
*Irith Fuks gaat in Amerika naar school. Heimwee naar IJburg heeft ze (nog) niet.*
- 10 Audiotour Cruquiseiland  
*Dankzij Museum Perron Oost kan je door de geschiedenis van het Cruquisegebied dolen.*
- 11 Buurthuis Archipel is kers op de taart  
*In het leuke gebouwtje op het Makassarplein is weer leven en bovendien ruimte voor nieuwe initiatieven.*
- 12 Column: Domheidsgen
- 13 Wie is Alice?  
*Alice heeft geen empathie, maar praten kan ze steeds beter.*
- 14 Eten wat het Flevopark schaft  
*Pas op voor de scheerling! Voor je in het wild gaat smullen van de natuur moet je de planten wel kunnen determineren.*
- 15 Vrouwen aanTafel  
*Vrouwennetwerk leert vrouwen hoe ze hun dromen kunnen omzetten in doen.*
- 16 Het Spoorwegbassin  
*Achter het vele water in onze buurt blijkt altijd weer een geschiedenis schuil te gaan.*
- 18 A room with a view  
*Het eerste IJburgse hotel is een feit. Het is gevestigd boven de klok van Solid.*
- 19 Afrekenen met ongewenste haargroei  
*Als donshaartjes veranderen in stugge donkere plaaggeesten wordt het tijd voor duurzame verwijdering.*

- 20 Fotografie: graffiti op de pijlers van de Amsterdamsebrug
- 22 Boeken: Drie keer een must  
*Eten of andere inspirerende dingen doen in de buurt. Of daarbuiten natuurlijk.*
- 24 Gezond is leuk, lekker en makkelijk  
*De Komkommer Karavaan brengt niet alleen gezonde lekkernijen naar het schoolplein, maar ook leuke spelletjes.*
- 26 Wijksteunpunt Wonen: WOZ-waarde gaat rol spelen
- 27 Uitzendbureau voor vrijwilligers, hoe verzinnen ze het!  
*Kritische vrouw gaat naar Post Oost om eens te horen hoe het nou zit met die werkende vrijwilligers. En ze gaat overstag.*
- 28 Nieuw clubhuis voor kanovereniging  
*Vijftien jaar sparen leverde een piekfijn onderkomen op voor Kanovereniging Zeeburg.*
- 29 Herinnering aan Martin van Etten  
*Portret van Martin van Etten, een strijd bare en markante buurtbewoner.*
- 30 Een zwartgemaakte vogel  
*Er was een tijd dat de aalscholver een slechte reputatie had bij mensen. Maar nu zien we in hoe bijzonder deze duiker is.*
- 31 BatjanBuren is open!  
*Nóg een nieuw buurthuis in de Indische Buurt waar leuke plannen gesmeed worden.*
- 32 Duurzaam plassen  
*Urine wordt gebruikt als meststof, schoonmaakmiddel en als drankje. O ja, en als kunst.*
- 33 Column: Goedzak
- 34 Ruimte voor buurtbewoners  
*Niet alleen in de Indische Buurt maar ook in het Oostelijk Havengebied zag een buurthuis het levenslicht.*
- 35 Koken met Neeltje: Falaffel
- 36 Twee bruggen zijn genoeg



Om IJburg een betere aansluiting te geven met de stad, bepleit Jan Bert Vroege (D66) de bouw van een nieuwe brug. En een kabelbaan.

- 37 Ken je dat?  
*Bijzondere cultuurtips*
- 38 Servicepagina
- 39 Prijspuzzel

## colofon

IJopener is de buurtkrant voor alle bewoners van de Indische Buurt, het Oostelijk Havengebied, het Zeeburgereiland en IJburg. De redactie bestaat uit vrijwilligers.

IJopener is een stichting met statuten en een redactiereglement. De meningen van de afzonderlijke auteurs geven niet noodzakelijkerwijs de mening van de redactie weer. Wij behouden ons het recht voor ingezonden mededelingen in te korten.

### redactieleden

René Arnoldi, Natanja den Boeft, Ronald Boonstra, Hans Ernens, Lida Geers, Erik Haan, Kees Hoogeveen, Tineke Kalk, Lieneke Koornstra, Mark van der Laan, Elly van der Mark, Guus de Mol, Saskia Ploeg, Simone Slotboom, Cabriëlla Vinke, Fleur Vos, Josien Vogelaar, Neeltje Wiedemeijer

### contact

Stichting Buurtkrant IJopener  
e-mail info@ijopener.nl  
website www.ijopener.nl  
iban NL51 INGB 0006 6548 54

### uitgave

opmaak Elly van der Mark  
drukkerwerk Rodi Rotatie, Diemen  
oplage 23.000 ex.

### volgende editie

deadline: 24 november 2015  
verspreiding: vanaf 4 december 2015

### foto voorpagina

Eunice (groep 7) bij een optreden van de Flevoparkschool tijdens het Indische Buurt Festival. Fotograaf: Fleur Vos

### advertenties

zie pagina 38 voor informatie over adverteren  
e-mail adverteren@ijopener.nl  
informatie over adverteren: www.ijopener.nl

### IJopener gemist?

Kijk op pagina 38 voor adressen waar u een exemplaar van de IJopener kunt ophalen (zo lang de voorraad strekt).

# Je moet extra hard rennen

Het is rond sluitingstijd. Op Javastraat 101 worden de laatste blauwe kratjes groente en fruit naar binnen gesleept. Mustafa Kilic (44), eigenaar van Lale Kasabi, maakt onderwijl tijd voor een late klant én een interview. Zijn winkel werd eind augustus door het Parool uitgeroepen tot tweede beste buurtsuper van Amsterdam.

TEKST: CABRIËLLA VINKE FOTO: FLEUR VOS

Mustafa Kilic – nog met zijn felrode schort om – haalt een appel en een peer tevoorschijn en begint ze te schillen. Hij snijdt ze in partjes, legt ze in twee schaaltes naast de kassa en heft vervolgens beide schaaltes op. 'Wil je er één?' Op de achtergrond glimlacht Mustafa zichzelf toe vanaf een foto op de cover van *Tijd*, de weekendbijlage van dagblad *Trouw*. 'Sinds bekend werd dat ik meedong naar de plek van beste buurtsuper kreeg ik ineens media-aandacht.' Iets waar hij ontzettend aan moest wennen en tot op het moment van dit interview aan toe onwennig en bescheiden mee omgaat. 'Moet er écht een foto van mij bij het interview? Ik ben helemaal niet fotogeniek.' Na een pleidooi voor de onlosmakelijkheid van beeld en tekst in een krant gaat hij overstag. 'Oké, omdat het moet.'

### Klantenkring

Hij geeft toe dat publiciteit zo zijn voordelen heeft. 'Op een goede dag stond er ineens een stel uit Amersfoort bij mij in de winkel. Ze vertelden me dat ze over Lale Kasabi hadden gelezen in *Trouw* en mijn winkel daarom met eigen ogen wilden zien. Dat is toch fantastisch!' Mustafa huist al 22 jaar met zijn winkel in de Javastraat. Hij durft niet te zeggen hoe groot zijn vaste klantenkring nu is. Wel weet hij dat zijn klantenkring vele ontwikkelingen heeft doorgemaakt en momenteel veel gemêleerder is dan in de jaren negentig. Hij schrijft dit toe aan aan de renovaties en de nieuwe huizen die er sinds 2007 bij zijn gekomen in de Indische Buurt. 'Er komen naast veel moslims nu ook veel niet-moslims. Uiteraard zie ik ook nog steeds klanten die hier al sinds 1993 winkelen. En de tijd is aangebroken dat ik nu ook de kinderen van ouders, die hier al jaren hun boodschappen deden, in mijn winkel terugzie met inmiddels hun eigen kroost.'

### Rennen

Een man zet zijn fiets voor de winkel en steekt zijn hoofd in de deuropening. Het is de eigenaar van koffiebar Bedford Stuyvesant, die iets verderop in de Javastraat zit. Hij doet regelma-



Mustafa Kilic in zijn buurtsuper Lale Kasabi

tig zijn boodschappen bij hem. 'Dag Mustafa, alles goed?' 'Zeker, maar het blijft hard werken!' Lachend wenst de man hem een fijne avond toe en sluit de deur. Mustafa vertelt dat deze man met zijn redelijk nieuwe zaak – twee jaar oud – als geen ander weet dat het hard werken is. 'Je moet extra hard rennen met een eigen winkel. Anders word je ingehaald. Is het niet door de tijd, dan is het wel door de concurrent!' Mustafa begint iedere dag om zes uur 's ochtends met het 'rennen'. Dan gaat hij naar de groothandelaar om inkopen te doen. 'Vroeger wilde ik dat ook nog wel eens 's nachts doen bij groothandelaar De Spaanse Polder in Rotterdam, die al vanaf drie uur is geopend.'

### Som van al je fouten

Van oorsprong is Mustafa landbouwingenieur. De studie die hij hiervoor in zijn geboorteland Turkije heeft gevolgd, ziet hij niet als een weggegooide studie. 'De kennis die ik tijdens mijn studie heb opgedaan over landbouwproducten, kwam me mooi van pas bij het inkopen van pro-

ducten voor mijn winkel.' Van handel daarentegen had hij toen hij begon met zijn zaak helemaal geen kaas gegeten. 'Onderhandelen heb ik al doende moeten leren. Ervaring is de som van al je fouten en ik kan je vertellen dat ik inmiddels heel veel ervaring heb.'

### Een échte buurtsuper

Als hij terugkijkt op het moment waarop hij vernam dat hij als tweede beste buurtsuper uit de bus is gekomen begint Mustafa te lachen. 'Ik las het in de krant en had om eerlijk te zijn mijn kans om uitgeroepen te worden tot beste buurtsuper allang opgegeven. Het was daarom een hele grote verrassing voor mij!' Zijn bescheidenheid steekt weer de kop op als hem wordt gevraagd wat het geheim is van Lale Kasabi. 'Ik weet het niet. Ja, er wordt gezegd dat mensen hier het gevoel van een échte buurtsuper ervaren. Ze krijgen een warm en persoonlijk onthaal en dat waarderen ze. Voor mij is dat niet meer dan normaal. Ik zorg voor mijn klanten alsof ze mijn kinderen zijn.' ◀

ADVERTENTIES

**Hair Spray**  
kapsalon zonnestudio

COFFEE TAKE AWAY ESPRESSO

Openingstijden: dinsdag - vrijdag van 9 tot 18 uur  
zaterdag van 9 tot 16 uur  
Sumatradade 5 1019 BJ Amsterdam Tel. 020 - 419 38 55

www.hairspray.nl  
info@hairspray.nl

www.3KG.nl

Voor elke klus in en om 't huis!

**GRATIS**  
Anti inbraak advies

De inbreker is binnen 1 minuut binnen  
Zie de film op onze site

Guus M 06 - 50 28 53 13



Buiten adem kom ik aan op de verdieping waar Lydia Dalmijn woont. De beloning is een adembenemend uitzicht vanuit haar kamer, die rust en warmte uitstraalt. Een ranke gestalte met een levendig gezicht in de deur.

TEKST: NEELTJE WIEDEMEIJER  
EN LYDIA DALMIJN  
FOTO: DOMINIQUE HOEFNAGELS



## Een lang leven met poëzie, een leven lang dichten

**L** Lydia Dalmijn publiceerde onlangs haar dichtbundel *Tekens van de wind*, bij Uitgeverij Kontrast. Het eerste exemplaar werd in ontvangst genomen door Huub Oosterhuis. Het is haar derde dichtbundel, in 1955 publiceerde ze de eerste. In 1980 volgde de tweede bundel. Ad den Besten, gerenomeerd poëziecriticus nam deze bundel, *Het lijkt op wuiven*, op in zijn serie.

Enkele uitspraken uit het interview met Lydia:

'Ik had mijn gedichten aan Bertus Aafjes gestuurd, die stuurde ze aan Vasalis. Als zij gezegd hadden dat ze het niet goed vonden, had ik zeker niet gepubliceerd.'

'Mijn vader en moeder maakten muziek, mijn grootvader dirigeerde een koor – je deed dat gewoon bij ons thuis, niks bijzonders.'

'Toen ik klein was, zaten mijn broer en zus al op de middelbare school. Ik woonde aan de rand van Nijmegen en er woonden geen andere kinderen in de straat. Ik speelde alleen, tot ik naar school ging. Het boerenland en het bos waren vlakbij. Ik doolde daar veel rond.'

Misschien heeft die dromerige jeugd tot haar poëzie geleid, drie bundels verspreid over zestig jaar. In die tijd publiceerde ze ook vertalingen van Zweedse gedichten, onder andere van Lars Lundkvist. En natuurlijk ook eigen werk in de literaire tijdschriften *Wending en Roodkoper*. Ook werkte ze vele jaren als yogalerares.

### Jouke

hij weet het vast niet meer van toen alles flitste van foto's en verjaardag het giste van de mensen die woorden stompten blaren bliezen in de glazen

hij zoekend klein onzeker stil behuisd de schouderdjes van niet-willen bedachtzaam op kreukelhurken stevige billen neerzakte vlak voor mijn voeten op de vloer en wij als twee kleine stillen samen zwiiggend speurden naar al dat bonte bonkige rondom

(Uit *Tekens van de wind*. Kontrast 2015)

### Dansen

Mijn vader zei: 'zullen we dansen?' de huiskamer bewoog schokkend op en neer – mijn heer was bijna negentig met ver-bewogen ogen mijn hart zo vreemd, het leek wel te verdwijnen – langzaam dansten wij en goed nog een keer jong zijn en bevlogen meisjes van ongeveer als nu zijn dochter oude zalen verzonnen in muziek een uitgerekte droom die langer duurde dan hij vroeger ooit vermoedde en plotseling stilstaand zei hij: 'Wanneer zal het gebeuren het is genoeg' het komt vanzelf heel licht knikte ik en zei: 'het laatste is als het begin een beetje rimpelig en stroef'

(Uit *Tekens van de wind*. Kontrast 2015)

### Vluchtspatie tussen dag en nacht

Het daghemd is over ons heengeschoten bij jou haastig, hals over kop, bij mij alsof 't bevroren van een lijn kwam; ik blaas er op, nadenkend. Zie hoe mijn arm er raar in steekt zo alleen met hand, net niet goed snik! En mijn been, een alleen been dat wandelen moet! 'Wat ga je doen vandaag daarmee?', zegt de gele schele, vervelende kast met een la als een gebakjesdoos, en de stoelen, de ongelukkigigen, de stoelen, de lamledigen, vragen dat.

Tot de schemer in drie grote golven valt, de valbruggen optrekt en torens bouwt.

Ik wil dat er iemand komt om me te schaken. 'Zo'n harnasmens?' 'Nee! Iemand om me weer te ontvoeren, weg te voeren, te vervoeren!'

Aan de blauwe poort dampen de horens van verlangen.

(Uit *Langs het blauwe glas bewegende*. De Beuk 1955)

### Lijnen

het lijkt op de wand van de boom het lijkt op de stam van de olifant het lijkt op de wind in de aarde het lijkt op de palm in de hand het lijkt op wuiven

(Uit *Het lijkt op wuiven*. Bosch en Keuning 1980)

## Bello in het nauw

Tijdens het realiseren en de groei van IJburg kwam er ook een aantal pijnpunten naar boven. Men was niet bedacht op zo veel auto's, kinderen en... honden. Is de doorstroom van het verkeer enigszins verbeterd, zijn scholen en speelplaatsen gerealiseerd, voor de trouwe viervoeter is het nog steeds zoeken naar een stukje groen.

TEKST EN FOTO: HANS ERNENS



**A**ls bewoner aan het Brand Dirk Ochsepark en kersverse eigenaar van een Golden Retrieverpup kan ik erover meepraten. Er zijn veel honden in IJburg en die moeten allemaal hun behoefte doen, en ook kunnen bewegen en spelen. Maar waar mag dat nu? Dat is nogal een puzzel en het gemeentelijk beleid maakt het er niet duidelijker op.

### Uitlaatplaats of gedoogplek

Honden zijn voor de één een verrijking van zijn leven, voor de ander soms overlast. De grootste ergernis voor de Amsterdammer blijkt toch de hondenpoep. Dus wordt er flink geageerd tegen hondenuitlaatplaatsen, en met succes.

Bello is haast nergens meer welkom; de bordjes *hier mogen geen honden* staan bij ieder park op IJburg. Dat is duidelijke taal en oom agent patrouilleert veelvuldig om dit te controleren. Wat minder duidelijk is: waar mag Bello dan wel plassen en ravotten?

Aan de Bert Haanstrakade ligt een lange smalle grasstrook, ingeklemd tussen de rijbaan en het fietspad. Daar mag Bello kennelijk naar herten rennen en plassen. Maar een renplek naast een drukke weg is verre van ideaal. Dus weken mensen uit naar het nabijgelegen braakliggende terrein, dat in de loop der tijd begroeid raakte met gras en onkruid. Een gedoogzone ontstond voor de honden. De bordjes *hondenuitlaatplaats* op de smalle groenstrook werden onherkenbaar gemaakt door ze af te dekken met een plastic zak. Twee hondenuitlaatzones was kennelijk te veel van het goede.

Het resultaat: een niet aangegeven gedoogzone en een officiële hondenuitlaatplaats die onherkenbaar is gemaakt. Kunt u het volgen?

### Meer huizen, minder plek

Nu is de huizenmarkt weer booming en als je alle stukjes grasveld telt met een bordje *tijdelijke voorziening, hier komen in de toekomst woningen*, is het duidelijk dat er voor Bello steeds minder ruimte overblijft. Ook aan de Bert Haanstrakade zal alles binnen enkele jaren zijn volgebouwd.

Alle hondeneigenaren die ik aanspreek zijn erg

ongelukkig met het onzekere beleid. 'Waar moeten we straks naar toe?' De officiële smalle zone langs weg en fietspad is veel te gevaarlijk.

Een inwoner weet te vertellen dat er waarschijnlijk een nieuwe (tijdelijke?) gedoogzone komt op een stuk braakliggend terrein achter de surfschool, maar dat kan nog door niemand worden bevestigd.

### Poep opruimen

Aukje en Eric Oerlemans, dierenartsen van het dierenpunt op het Joris Ivensplein, naast de Hema, weten meer.

Aukje zet zich al jaren actief in voor hondenuitlaatplaatsen. Dit begon tien jaar geleden bij het inloopspreekuur bij de wethouder; daarna volgden voorstellen aan de gemeente, rondleidingen door IJburg, enzovoort. Alle initiatieven en ideeën van Aukje en overige IJburgers mochten niet baten, de gemeente bleef bij het originele plan van uitlaattroken langs de weg en daarmee was de kous af.

Aukje vindt de terughoudendheid wel enigszins verklaarbaar: 'Er moet meer toenadering en begrip komen tussen hondenbezitters en niet-hondenbezitters.' Want iemand die bang is voor honden, houdt er niet van als Bello komt aanrennen, hem uitbundig begroet of tegen hem aan springt. 'Hij doet niets hoor', zeggen vrijwel

alle hondenbezitters, maar dat is niet altijd toe-reikend. Ook zijn er nog steeds eigenaars die de poep niet opruimen, dus steun voor hondenuitlaatplaatsen blijft dan klein, aldus Aukje.

Toch benadrukt zij ook de voordelen van een hond in je straat. 'De buurt wordt veiliger en socialer.' Aukje heeft de moed niet laten zakken door het beleid van de gemeente en heeft samen met haar team een leuk programma voor hond en eigenaar bedacht: *Fit met hond*, een fitnessprogramma voor mens en dier. Baasje en hond trekken samen door de buurt, maken plezier en zijn sportief bezig. Ze zijn niet gebonden aan uitlaatplaats of gedoogplek, maar bewandelen een veel groter gebied en krijgen nieuwe ideeën over spelmogelijkheden. Daarnaast hoopt Aukje dat een andere omgang tussen mens en hond een positief effect heeft op tegenstanders. Want ook mensen die (nog) geen hond hebben, kunnen meedoen en zo vertrouwd raken met deze viervoeters.

Dus hondenbezitters, ga eens sporten met je hond, ruim altijd de poep op en houd je hond aangeliind, niet iedereen is gecharmeerd van je vrolijke vriend. Wie weet opent dit een deur naar meer toenadering en begrip voor meer speelruimte voor Bello. ◀

www.hetdierenpunt.nl

ADVERTENTIE

Het dierenpunt

Als u meer dan goede zorg voor uw huisdier verwacht.

Joris Ivensplein 108 | 1087 BP Amsterdam T (020) 472 12 22  
M amsterdam@hetdierenpunt.nl | www.hetdierenpunt.nl





## Beelden als bijproduct van proces

Netty Gelijstee is een gepassioneerde mens, in haar werk als kunstenaar en als begeleidster van MBO-studenten. Alles wat ze maakt komt voort uit het proces dat ontstaat uit ontmoeting en betekenis geven. Haar beelden zijn eigenlijk een bijproduct. Voor haar zijn de inscenering, de gebeurtenis en het verhaal het belangrijkste.

TEKST: LIDA GEERS  
FOTO'S: NETTY GELIJSTEE EN LIDA GEERS

Netty gaat met haar werk duidelijk niet voor de mooie resultaten. Zij is meer iemand die gaat voor het proces. Elk onderwerp dat mogelijk een proces op gang kan brengen, is voor Netty een reden om dat ook daadwerkelijk uit te voeren. Zij steekt er al haar energie in en gaat het uitgeven van geld ervoor niet uit de weg. Netty: 'Ik heb regelmatig subsidie aangevraagd, maar dat werd vaak afgewezen. Het zij zo. Dat wil echter niet zeggen dat ik het dan ook niet doe. Ik ga gewoon aan de slag, verzamel mensen om me heen die me willen helpen en dat is het dan. Sommige projecten zijn zo groot dat ik het echt niet alleen kan. Het is heel leuk als ik een groep om me heen weet te verzamelen, die gaat voor hetgeen ik heb uitgevogeld. Soms is het voor mij ook maar de vraag of het zal lukken. Vaak wordt het toch heel bijzonder.' Het woord 'proces' wordt regelmatig

genoemd tijdens het interview en op de vraag wat ze daar precies mee bedoelt, antwoordt Netty: 'Je moet het zo zien. Een proces ontstaat door met niet eerder beschreven dingen bezig te zijn. Ik voel me betrokken bij de gemeenschappelijke ruimte en vind dat we die onvoldoende 'vieren'. Een van mijn passies is afdrukken maken van ruimtes waar mensen veel komen of graag verblijven. Door de afdrukken worden die tastbaar. Je kunt als het ware je favoriete plek in je handen nemen.' Als voorbeeld vertelt ze over de blauwe afdrukken van het Oostelijk Havengebied. Daarvoor heeft ze mensen gevraagd naar hun favoriete plekken te gaan en daarvan heeft ze blauwe rubberen afdrukken gemaakt. De afdrukken waar mensen vonden dat hun oostgrens ligt, zijn afgedrukt in goud en geëxposeerd op de mat van het vernieuwde politiebureau Linnaeusstraat.

### Een gouden randje

Een ander project van Netty was in de Indische Buurt. Toen deze in 2000 honderd jaar bestond, besloot ze dat als een verjaardag te vieren. Het werd vooraf helemaal uitgewerkt. 'Als ik aan de bewoners van de Indische Buurt denk, kom ik automatisch op de thee-glazen, de mokkakopjes, en ander serviesgoed met een gouden randje. Dus besloot ik vier kilometer stoepanden te voorzien van gou-



den stempels. Ik had voor dit project subsidie gekregen, maar kwam daar natuurlijk niet mee uit. Ik ontwierp stempels met de meiden van Silvor Scissors en maakte samen met Ruud Koehler van Jeugdland, die daar een geweldige werkplaats heeft, de stempels af en een stempelkussenkar. Resultaat: een kar met door Ruud aangelaste duwstang plus zes stempels met handvatten.' Eerst leek het erop dat ze het alleen moest doen, later kwamen veel mensen uit de buurt – vooral kinderen – haar helpen. Er zijn heel wat emmers goudverf doorheen gegaan. Met een snelheid van 46 cm per seconde zijn in totaal 2556 stempels aangebracht op een dikke vier kilometer stoepwand, was de berekening van Netty. Het resultaat was geweldig en ze zou het zo weer doen. Om nog een paar voorbeelden te geven: ze maakte ook afdrukken van het Binnenhof in Den Haag en van de keitjes op de Dam. Met de keitjesafdrukken hield ze later een dodenherdenking in Berlijn, wat door de Duitsers niet helemaal begrepen werd.

### Schilderen is emotie

Naast haar ruimtelijk werk maakt ze ook schilderijen. 'Ik schilder alleen als ik emotioneel veel zit. Ik kan dat alleen uiten in kleuren, dus de schilderijen zijn altijd abstract.' Ze vertelt dat toen ze uit de politiek stapte, ze dat waardig wilde afsluiten. Zij besloot alle bestuurders van Zeeburg van 2002 tot 2006 te schilderen. Iedereen stemde daar mee in en heeft voor haar geposeerd. Dit werden heel bijzondere schilderijen, die samen met foto's van de bestuurders,



### Een proces ontstaat door met niet eerder beschreven dingen bezig te zijn



gemaakt door fotograaf Yvonne Blaauw, werden geëxposeerd in het stadsdeelkantoor. Een van de bestuurders heeft zijn portret zelfs gekocht, zo bijzonder vond hij het. Voor Netty uiteraard een grote eer. Naast schilderijen tekent zij volgens de methode van het blindtekenen. Hierbij kijkt je alleen naar het onderwerp en niet naar de tekening die voornamelijk uit contouren bestaat. Dat kan dus heel anders uitpakken dan verwacht. Op dit moment worden van de blindtekeningen draadfiguurtjes gemaakt die er juist door de contouren heel bijzonder uitzien.

### Beeldje als talisman

Nieuwe plannen zijn er ook. Op een expositie van een nomadenvolk zag Netty kleine beeldjes die bedoeld waren om als een soort talisman gedragen te worden. De betekenis daarvan vindt Netty zo bijzonder dat ze haar nieuwe werk die kracht wil meegeven. Ze maakt beeldjes van was die later in giethars worden gegoten. Maar daar wordt nog aan gewerkt, net als aan de illustratie van een gedichtenbundel. In eerste instantie wilde Netty ook de complete lay-out daarvan doen. Dat was bij nader inzien toch een tikje te hoog gegrepen. Maar met iemand die de kunst van het lay-outen goed verstaat, kunnen de wensen van de vormgeving toch worden uitgevoerd. Nu maakt Netty alleen de tekeningen.

Op de vraag hoe ze de toekomst voor zich ziet, antwoordt ze: 'Ik hoop dat ik nog veel groot werk zal kunnen maken. Dat mijn beelden zullen blijven bestaan en dat ze de mensen zullen blijven raken. Mijn passie zal blijven ontstaan uit ontmoetingen en bronnen uit mijn omgeving die ik zal omzetten in iets ruimtelijks, iets tastbaars.' ◀

www.nettygelijstee.nl

## COLUMN

TEKST EN ILLUSTRATIE: RENÉ ARNOLDI



## Gelul

Jan Schaefer, voormalig wethouder in Amsterdam, heeft een brug verdiend dankzij zijn onliner en tevens de meest legendarische uitspraak ooit in de politiek: 'In gelul kun je niet wonen.'

De Jan Schaeferbrug is een merkwaardige brug. En dan bedoel ik niet dat hij er raar uitziet. Dat geldt voor alle nieuwe bruggen, want dat is modern. Nee, ik bedoel dat de weg die in de brug overloopt, dwars door het monumentale Pakhuis de Zwijger heen gaat. Dat is een nadeel, want als De Zwijger zwijgt over een gigantische wietplantage daar en de politie komt erachter, dan wordt het pand dichtgetimmerd en kan niemand meer over de brug. Maar dat je het middenstuk van de brug weg kunt halen, is een voordeel. Want dat biedt vele, vele mogelijkheden.

Zo kan wanneer je het middenstuk voor altijd weghaalt Sail continu doorgaan. Iedere dag het reuzenrad, popconcerten, vette happen, shantykoren en, o ja, bootjes. Leuk voor de buurtbewoners en de toeristen. En het geld stroomt binnen!

Wat doe je dan met het middenstuk? Of liever: wat doe je met de hele brug? Als je het middenstuk simpel kunt verplaatsen, moet je de hele brug toch ook kunnen verplaatsen? Bovendien verdient de legendarische Jan Schaefer meer dan een brug van een pakhuis naar een

yuppeneiland. En dat de brug hier niet nodig is, heeft Sail al bewezen. De overkant is ook zwemmend te bereiken.

We gaan de brug exploiteren. Drie seconden nadenken leverde al drie kansen op.

Eén: je kunt de brug naast een grote brug elders in de wereld plaatsen die op dat moment wordt gerenoveerd. Dankzij de Jan Schaeferbrug ondervindt het verkeer geen overlast.

Twee: het is een prachtig en uniek booreiland. Zo kun je het bovendien inzetten voor baggerwerkzaamheden. Het zal de Nederlandse industrie op zee een extra boost geven.

Drie: je kunt er allerlei evenementen op houden die elders ongewenst zijn. Zo staat Appelsap in het Flevopark vanwege milieuactivisten onder druk. Wat denk je van Appelsap op Zee? In de Noordzee of de Waddenzee op de Jan Schaeferbrug? Het is weer eens wat anders en iedereen is blij! Het geld zal binnenstromen!

En voor al het geld dat binnenkomt, heb ik ook al een goede bestemming. De Kop van het Java-eiland wordt één keer per vijf jaar gebruikt door het reuzenrad van Sail. Verder wordt er heel veel over geluld, maar gebeurt er niets. In de geest van Jan Schaefer: bouw daar woningen. Voor vluchtelingen. Wees solidair. Geef ze een mooie toekomst in ons prachtige stadsdeel. En zo heeft de Kop eindelijk zijn bestemmingsplan. En dat is geen gelul!







Max van Maria uit Zwolle zingt 'Anja, drink jij maar ranja'

## Cruisen in de Regiotaxi

Bij open podium Arto Lokalo kan iedereen binnenlopen en zijn kunsten vertonen, of dat nu gedichten voorlezen, rappen, liedjes zingen of stand-upcomedy is. De avond wordt aan elkaar gepraat door de Griekse master of ceremony Stamatios (Mike) Doulis.

TEKST: SASKIA PLOEG FOTO: KEES HOOGEVEEN

Op 26 september stonden er maar liefst vijf comedians op het podium. De aftrap werd gegeven door Peter Boateng Bonsu, met een heel betrokken stuk over jongeren in de buurt. Daarna volgde Max van Maria uit Zwolle, met komische liedjes over de ex van zijn ex en over wat het betekent om 'dubbel pech' te hebben. Echte meezingers, die de hele avond in je hoofd blijven hangen.

Een van de jonge talenten was Roland van Hek. In hoog tempo durfde hij het publiek veel over zichzelf te vertellen. Zo houdt hij niet van Volendamers en is hij pas vader geworden. Met de smoezen van zijn moeder, die hij met een facet-

stemmetje nadeed, kreeg hij meteen de lachers op zijn hand.

Niet iedereen was jong. Zo was er de traditionele humor van Donald Olie, een wat oudere komiek die ervan baalt dat hij met de regiotaxi geen vrouwen kan oppikken.

Twee aanstormende talenten heb ik schriftelijk geïnterviewd: Maarten van Norren uit Amersfoort en Nick Donders uit Tilburg. Maarten van Norren trad 26 september op, Nick Donders kun je bij de volgende Arto Lokalo zien.

### Waarom word je stand-upcomedian, je kunt er toch ook een stoel bij pakken en gaan zitten?

Maarten van Norren: 'Een droom, een visie, een goed optreden is beter dan drugsgebruik.'

Nick Donders: 'Ik houd ervan om naar comedyshows te kijken en ik wil zelf ook optreden. Waarom ik dat wil weet ik niet. Ik ben al vanaf mijn vijftiende geobsedeerd door comedy omdat ik comedy gewoon erg leuk vind.'

### Heb je een bepaalde boodschap die je wilt uitdragen tijdens je voorstelling? Of gaat het alleen om goede grappen?

Van Norren: 'Ik werk veel vanuit persoonlijkheid en probeer zo dicht mogelijk vanuit mijn kloten dingen over te brengen. Ik vind dat comedy wel een noodzaak moet hebben: waarom wil je iets

delen? Hoe dichterbij je zelf blijft hoe universeler de gevoelens worden die je uitdraagt.'

Donders: 'Het gaat om goede grappen, als er een boodschap in zit dan is dat een middel. En ik vind het niet leuk als mensen het over 'alleen' goede grappen hebben, alsof dat zo weinig voorstelt. Als je een originele, goed geformuleerde grap hebt verzonden dan is dat volgens mij niet minder indrukwekkend dan een mooie boodschap.'

### Klopt het dat vrouwen niet vallen op comedians?

Van Norren: 'Klopt. Vrouwen liegen, ze willen geen man met humor. Als je uit eten gaat met een vrouw en je trekt voor de grap de stoel weg onder haar kont voordat ze wil gaan zitten, kan ze dat niet waarderen.'

Ook Nick Donders vindt dat dit klopt: 'Dat komt omdat veruit de meeste vrouwen geen gevoel voor humor hebben, en als ze alles serieus nemen wat ik zeg, kom ik over als een angst-aanjagende psychopaat. Ik ben fysiek wel aantrekkelijk sinds ik 25 kilo ben afgevallen, en ik heb best wat sjans, maar als ik mijn mond open trek gaat het mis.'

### Heb je nog tips voor jongeren in Amsterdam-Oost, die ook met stand-upcomedy willen beginnen?

Van Norren: 'Doe het niet, het is een hel. Als je er eenmaal aan begonnen bent, kan je niet meer terug, zo verslavend is het.'

Donders: 'Luister alleen naar mensen die minimaal acht jaar ervaring hebben. En zelfs zij lulen soms uit hun nek.'

Arto Lokalo wordt georganiseerd door René Janssen en Mike Doulis. De theaterzaal van de Meevaart staat elke 3e of laatste zaterdag van de maand van 19.30 tot 22 uur voor je klaar, inclusief licht, geluid en een piano. De eerstvolgende Arto Lokalo is op 24 oktober.

<https://www.facebook.com/groups/artolokalo>  
Je kunt de meeste comedians die hier genoemd zijn ook op youtube terugvinden

**Nick Donders:**  
'Als je een originele, goed geformuleerde grap hebt verzonden dan is dat volgens mij niet minder indrukwekkend dan een mooie boodschap'

Irith Fuks (16) woonde tot halverwege de zomer op IJburg. Maar nu woont ze in Amerika en zit daar op een bijzondere school. Voor haar vertrek had IJopener een exclusief interview met haar.

TEKST: MARK VAN DER LAAN  
FOTO'S: IRITH FUKS EN KEES HOOGEVEEN

## Van IJburg naar de Grand Canyon



### Amerika?

Ik ben heel blij dat ik geselecteerd ben om naar het United World College in Amerika te mogen gaan. UWC-scholen zijn niet zomaar internationale scholen. Op UWC-scholen leren de leerlingen niet alleen voor het Internationaal Baccalaureat-diploma. Ze zijn ook actief bezig met vrijwilligerswerk, wereldvrede, een duurzame samenleving en natuurbescherming.

### Heeft het UWC ook in andere landen scholen?

'Ja, in vijftien verschillende landen, ook in Nederland. Mijn eerste keus was India, mijn tweede keus Costa Rica en mijn derde keus Amerika. De school ligt midden in de Rocky Mountains, in een kasteel. Las Vegas is vlakbij! Maar dat is niet het Las Vegas van de casino's maar een klein dorpje in New Mexico. UWC heeft ook een school in Wales. Daar heeft Willem-Alexander op gezeten.'

### Is het makkelijk om voor een UWC-school geselecteerd te worden?

'Je moet er heel wat voor doen. Je moet een motivatiebrief schrijven, je moet veel vragen over je persoonlijke leven beantwoorden en je ouders en twee leraren moeten een aanbevelingsbrief

schrijven. Daarbij gaat het om wie je bent en hoe je in het leven staat. Daarna heb je een gesprek met het selectiecomité. Tegelijkertijd moest ik in Utrecht met zo'n vijftig andere kandidaten allerlei opdrachten uitvoeren. Debatteren over een maatschappelijk probleem, samenwerkingsopdrachten doen, terwijl het selectiecomité over je schouder meekeek. De derde selectieronde was een interview waarin het selectiecomité voor de laatste keer keek of je echt wel geschikt was voor het UWC. Zo'n drie weken later werd ik gebeld: ik mocht mijn school afmaken bij het UWC! Ik ben de enige Nederlandse eerstejaars die dit jaar naar de UWC-school in Amerika gaat.'

### Heb je daar je eigen kamer?

'Nee, ik deel een kamer met een tweedejaars. Op de campus zijn wooneenheden van drie keer twee kamers, drie jongens- en drie meisjeskamers. Er zijn een keuken en een woonkamer, maar ontbijten en avondeten doe je meestal met de hele school. Dat zijn zo'n tweehonderd leerlingen.'

### Heb je speciale voorbereidingen moeten treffen?

'Ik heb allerlei vaccinaties gekregen en een test moeten doen die uitwijst dat ik geen TBC heb.

De leerlingen komen uit de hele wereld en ze willen dat iedereen dezelfde vaccinaties krijgt. Ik moest opnieuw een vakkenpakket kiezen voor het Internationaal Baccalaureat. Omdat ik afgelopen jaar in Nederland geen biologie had, heb ik dat een beetje moeten bijspijkeren.'

### Hoelang blijf je weg en waar kijk je naar uit?

'De UWC-opleiding duurt twee jaar. Misschien wil ik daarna wel in het buitenland blijven, maar dat weet ik nog niet. Het lijkt me mooi om een andere cultuur te ervaren, een nieuw leven te gaan leiden met onverwachte dingen.'

### Wie en wat ga je missen?

'Mijn ouders, mijn zus, mijn vrienden, drop en stroopwafels.'

### En IJburg?

'Op IJburg is niet zoveel te doen voor jongeren van mijn leeftijd. Wel zijn er veel jongere kinderen waar ik oppas of bijles aan geef.'

### Heb je een boodschap voor de achterblijvers?

'Als je me mist, kunnen we skypen!'

Met deze uitsmijter was het gesprek ten einde. ◀



Op 15 augustus is Irith vertrokken naar de USA. Van daaruit richt zij het woord tot ons:

'Na anderhalve week op het United World College ben ik inmiddels gewend geraakt aan Engels praten, vaste eetijden in de eetzaal en leeftijdsgenoten uit alle landen van de wereld om me heen. Deze nieuwe wereld begint langzaam als thuis te voelen. Om elkaar

beter te leren kennen zijn we met de hele school naar Philmont gegaan, een groot scoutingkamp in Amerika. In Philmont kregen we cursussen, presentaties en workshops in verschillende dingen. Bijvoorbeeld leiderschap, religie en conflictgebieden.'

'Gister kwam ik terug van een driedaagse hike. Met alleen een backpack met warme kleding, eten en

genoeg water brachten we drie dagen door in de Grand Canyon. We moesten zelf ons eten koken en slapen in de open lucht. Douchen was niet mogelijk. Na drie dagen afzien, betrapte ik mezelf erop dat ik verlangde om weer naar huis te gaan. Niet Amsterdam, maar mijn tweede huis, de campus in Montezuma.'

ADVERTENTIE

NAUTIEK VAAROPLEIDINGEN WWW.NAUTIEK.COM

**Zeilschool Zaalverhuur**

Jachthaven Piet Hein  
Veemkade 267 020 - 419 30 05





**M**useum Perron Oost heeft een audiotour gelanceerd met bijzondere verhalen over het Cruquuseiland. Wie een smartphone heeft, kan hiervoor de app IZI.travel downloaden waarmee vervolgens de audiotour zelf kan worden gedownload.

Wel eerst even controleren of bij de instellingen Nederlands als taal is toegevoegd, anders is de audiotour niet zichtbaar.

Ga vervolgens naar Museum Perron Oost op de Cruquiusweg, zet de navigatie aan op je smartphone, oordopjes in en de audiotour gaat vanzelf beginnen. Op een kaartje zie je welke kant je moet op lopen voor het volgende onderwerp. Gaat dat zien en horen!

<http://izi.travel/nl/bcbc-het-verdwenen-spoor-een-audiotour-van-museum-perron-oost/nl>

### Het Danspaleis met een roze randje!

Ouderwets gezellig dansfeest, met muziek van toen. Speciaal voor 65-plussers. Deze keer met een roze randje!

Van meezingers tot tranentrekkers, van polonaise tot ouderwets rock-en-rollen.

Ben je jonger dan 65? Neem je roze vriend(in), familielid, buurvrouw of buurman op leeftijd mee. Hetero's zijn zeker ook welkom!

**DATUM**  
ZONDAG 1 NOVEMBER

**TIJD**  
15 - 17 UUR

**LOCATIE**  
LLOYD HOTEL  
Oostelijke Handelskade 34  
Amsterdam

**ENTREE**  
GRATIS



### Zangkoor Zeeburg Zingt: Zingen is bewegen

Wat wordt er veel over geschreven, dat bewegen zo goed is voor de ouder wordende mens. En dat is ook terecht. Maar hetzelfde geldt voor zingen. Zingen is een soort innerlijke beweging. Bij kinderen is het goed voor de motorische en mentale ontwikkeling, voor ouderen betekent het een vertraging van het verouderingsproces.

Bent u een badkamerzanger(es), heeft u jarenlang op een koor gezeten of is het er gewoon nooit van gekomen? Alle types zijn meer dan welkom bij 55+ koor Zeeburg Zingt. Komt u gerust eens kijken en luisteren op de woensdagochtend tussen 10 en 12 uur in verenigingsgebouw Kindervreugd aan de Kramatweg 31a, Amsterdam-Oost. Het gebouw ligt op slechts 50 meter van de halte Insulindeweg van de trams 7 en 14 en bus 37.

Inlichtingen: tel. 419 1595 of 06-4509 6518



# Buurthuis is kers op de taart

Het Makassarplein is onlangs tot volle tevredenheid van de buurtbewoners volledig gerenoveerd. Het pas geleden geopende buurthuis Archipel, dat midden op het plein staat, is de kers op de taart. De IJopener praat erover met Siggie Petunovs, facilitair beheerder.

TEKST: RENÉ ARNOLDI FOTO: FLEUR VOS

je kunt contact opnemen. Archipel kijkt of het idee al bestaat en ondergebracht kan worden. Of niet bestaat maar in een behoefte voorziet. Het hangt van de activiteit af of bezoekers moeten betalen of niet. 'Maar het is altijd schappelijk en de activiteit is altijd leuk of leerzaam', lacht Siggie.

### Activiteiten

Wat voor activiteiten vinden er plaats? 'Uiteraard de gebruikelijke kookclubs, naaiclubs en koffie-inloop, maar dat is al overal', zegt Siggie.

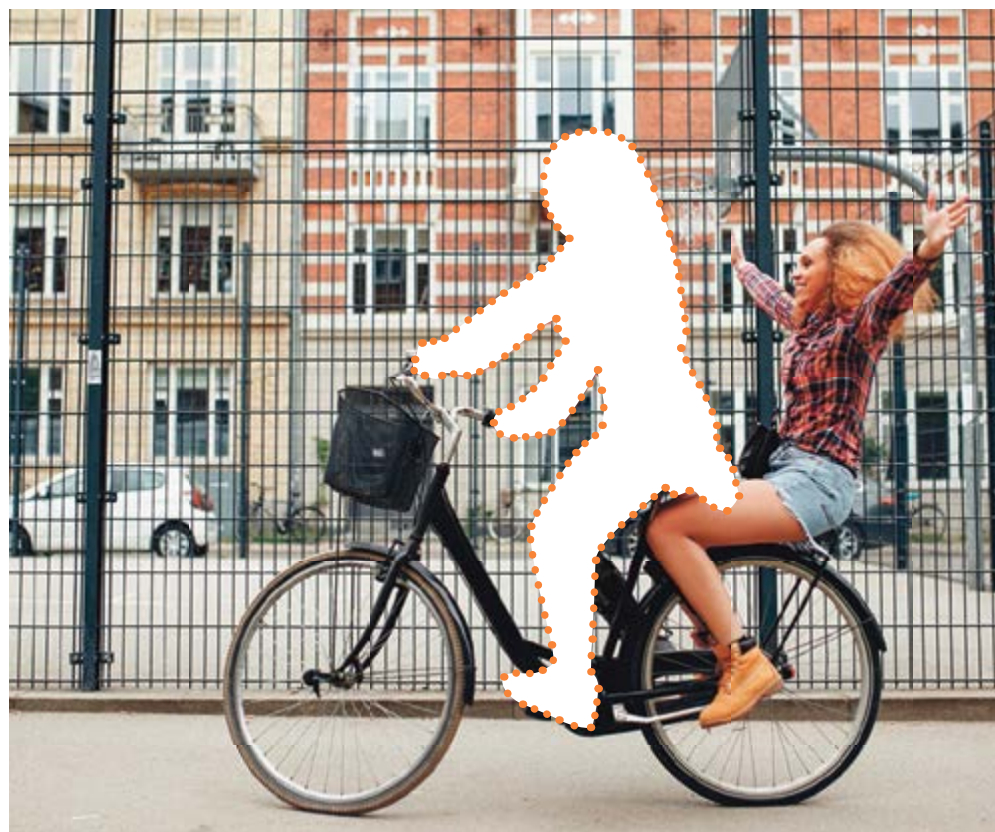
Waar wil je het dan over hebben? 'Er was hier laats een groot en gezellig Braziliaans feest met eten en muziek, samba op het Makassarplein.'

Ook voor kinderen wordt er veel gedaan. 'Kinderbingo, Halloween, en voor iedereen die kan zingen en niet kan zingen, is er karaoke.' Archipel gaat met zijn tijd mee en doet ook aan een soort aquagymnastiek. 'Oefeningen met langwerpige zwembandjes gevuld met water. Maar er is nog veel en veel meer. Raadpleeg onze uitgebreide website maar', verwijst Siggie.

Speciale vermelding verdient Muzieksleutel. 'Dat zijn mensen van het Nederlands Philharmonisch Orkest, waarmee we een samenwerkingsverband hebben. Nando en Dave hebben samen met ons het lied voor Archipel gemaakt.' Muzieksleutel gaat nog veel meer voor Archipel en de buurt doen. Loop eens binnen in het gezellige buurthuis! ◀

[www.buurthuisarchipel.nl](http://www.buurthuisarchipel.nl)

ADVERTENTIE



## Vrije geest zkt. sturing

Help jij Priscilla met haar school- en beroepskeuze en persoonlijke ontwikkeling?

ViiA is het uitzendbureau voor vrijwilligers in Amsterdam Oost. Wij zoeken vrijwilligers die hun talent in willen zetten voor mensen en organisaties in de buurt.

Kijk op [vii.nl](http://vii.nl) voor meer informatie en andere vacatures of bel 020 495 22 50.



ADVERTENTIES

**DIERENKLINIEK** Java-eiland  
**HAVENS**

**Openingstijden**  
ma. | di. | vr. 09.00 - 19.00 uur  
wo. 13.00 - 19.00 uur  
do. 09.00 - 17.00 uur

**Behandeling volgens afspraak**  
tel. (020) 41 93 583

Sumatrakade 377 - 379 | 1019 PM Amsterdam

dat het er leuk uitziet, of als ze tevreden weggaan, is hij ook heel tevreden. Er wordt keihard gewerkt, want alles staat nog in de kinderschoenen. Dat is logisch want Archipel is net open. Archipel zoekt natuurlijk ook vrijwilligers. 'Zij leren een echt vak en worden heel goed begeleid. En er is voldoende ruimte voor eigen initiatief', zegt Siggie uit eigen ervaring.

### Er is voldoende ruimte voor eigen initiatief

### Faciliteren

Archipel werkt met sociaal ondernemerschap. Commerciële partijen huren tegen marktconforme tarieven. Buurtbewoners die iets willen doen, krijgen een aantrekkelijk buurttarief. 'We kunnen niet van de lucht leven', licht Siggie toe. Maar activiteiten die onder het sociaal domein vallen, zoals de Nederlandse taalles, faciliteert Archipel zonder financiële tegenprestatie. 'Faciliteren is sowieso onze rol. De partijen organiseren zelf hun activiteiten.' Helpt Archipel bewoners ook met het uitwerken van ideeën? 'Zeker,

**V**rijdagmorgen in buurthuis Archipel: in een zaal wordt Nederlandse taalles voor vrouwen gegeven, de bar is open en in de centrale ruimte komen buurtbewoners een kopje koffie drinken. Siggie geeft een rondleiding. De professionele keuken springt in het oog. Maar wat nog meer opvalt, is dat alles heel rolstoel- en scootmobielvriendelijk is: er zijn nergens drempels. 'Dit gebouw stond leeg en de buurtbewoners wilden een buurthuis. Shazia Ishaq van stichting MOI (Maatschappelijke Ondersteuning en Integratie) heeft enthousiaste mensen om zich heen verzameld en partijen benaderd. Het resultaat is dit prachtige buurthuis. Met bezoekers en vrijwilligers uit werkelijk alle mogelijke culturen', vertelt Siggie trots.

### Gastvrij

Siggie is vrijwilliger. 'Ik wil me heel graag voor de buurt inzetten', zegt hij. Hij heeft een facilitaire opleiding in de Meevaart gehad. Hij vindt het leuk werk en doet het met passie. Dat straalt hij in alles uit, dienstverlening zit in zijn bloed. 'Ik ben verantwoordelijk voor het schoonmaken, voor de voorraad, dat alle dingen het doen, openen, afsluiten, zeg maar een soort huismeester.' Hij staat voor gastvrijheid. Als mensen zeggen

**Paul Römer**  
fysiotherapie

Sumatrakade 1485  
1019 RS Amsterdam  
020-4198080

[promer@xs4all.nl](mailto:promer@xs4all.nl)  
[paulromer-fysiotherapie.nl](http://paulromer-fysiotherapie.nl)





## COLUMN

TEKST: KITTY SAAL, WIJKVERPLEEGKUNDIGE AMSTELRING

## Domheidsgen

Ik wilde dit stukje schrijven over de buurtkamer, een plek waar je buurtgenoten kunt ontmoeten na een wandeling of onder het genot van een kopje koffie. Ik ben daar ook iedere woensdag om informatie te geven over gezondheidbevorderend gedrag. Maar door het overlijden van een van onze cliënten besloot ik om het over haar te hebben.

Door mijn beroep ben ik regelmatig dichtbij het overlijden. Overlijden is net als je geboorte een gebeurtenis die je maar eenmaal in je leven overkomt en wat je alleen doet. Het is daardoor heel persoonlijk. Het zegt iets over iemands karakter en leven. Het is een definitief punt. Er wordt een streep onder het leven gezet en er komen geen nieuwe gebeurtenissen meer bij. Je kunt geen kwaad meer doen, maar ook niets meer goedmaken.

Deze mevrouw had al enkele weken veel pijn en slikte daarom hoog gedoseerde pijnbestrijders met als gevolg een wat warrige gedach-

tegang. Zij had plots vlak voor haar dood een zeer helder moment. Zij vertelde dat haar leven niet altijd van een leien dakje is gegaan, omdat zij last had van het 'domheidsgen' zoals zij dat noemde. Dat had er vooral voor gezorgd dat zij op de verkeerde mannen viel, met alle gevolgen van dien. Volgens haar was het erfelijk, want haar moeder had het ook, maar net even anders. Bij haar dochter zag zij het ook, maar dat was al weer minder dan bij haarzelf. De manier waarop zij over haar domheidsgen sprak, was zo mooi. Door haar zwakte een naam en een plaats te geven, gaf zij aan dat zij over zichzelf en haar leven had nagedacht. Ze had geaccepteerd wie zij was, inclusief haar zwakke kanten. Zij is van plan als er voor haar een nieuw leven komt, het anders aan te pakken.

Er waren geen verwijten, er was geen gejammer maar ook geen schuldgevoel. Zij had een foutje, maar dit was van haarzelf. Het zat inge-

bakken en daar moet je het mee doen in het leven. Het domheidsgen maakt ieder mens uniek en geeft richting aan je leven.

Door haar heb ik ingezien dat ik mijn zwakheden moet koesteren en accepteren. Iedereen heeft een eigen domheidsgen. Het kan overal zitten. Na deze nuchtere constatering was ze klaar om te sterven en gaf de arts het teken dat zij de euthanatica mocht inspuiten. Ze beschreef hoe haar hoofd zich opende, en dat zij als Alladin uit zijn lamp haar lichaam verliet. Dat waren haar laatste woorden. Er bleef een stil en vredig lichaam achter. En wij die erbij waren, hadden een heel bijzonder moment meegemaakt.

Een bijzondere dame en een bijzondere manier van sterven, maar ook iemand die eenzaam was. Wat jammer dat deze vrouw niet in staat is geweest om naar de buurtkamer te komen. Wat had zij dat leuk gevonden.

De buurtkamer is sinds een paar maanden op IJburg en heeft veel te bieden aan de oudere mensen die behoefte hebben aan gezelschap. Velen durven niet te komen of kunnen de stap ernaartoe maar niet zetten.

ADVERTENTIE

post oost nu in post oost

### Meedoen aan activiteiten in de buurt!



Blijf op de hoogte met Post Oost nieuwsbrief

Blijf op de hoogte van Post Oost nieuws en ontvang 4x per jaar de digitale nieuwsbrief via jouw mail. Meld je aan via [Postoost.nl](http://Postoost.nl)

#### Cursussen zijn weer begonnen

De scholen voor de kinderen zijn weer begonnen. De taal-, sport- en computerlessen voor volwassenen ook!

Post Oost medewerkers geven advies over welke les bij jou past. Individueel of in een groep, overdag of 's avonds. In Post Oost of in het buurtcentrum bij jou in de buurt. De meeste lessen zijn goedkoop of gratis!

Kijk op [Postoost.nl](http://Postoost.nl) voor het complete en actuele overzicht van alle activiteiten en cursussen.

#### ▶ Zoek je vrijwilligerswerk?

#### ▶ Wil je meedoen aan een cursus / activiteit in de buurt?

#### ▶ Heb je een opstap naar werk nodig?

#### Kom naar Post Oost!

Post Oost is hét participatiecentrum in Oost en wordt in opdracht van gemeente Amsterdam Oost uitgevoerd door Civic, Dynamo en ViiA. Volg Post Oost op Twitter @Post Oost.

postoost.nl



Laagdrempelige lezingen waar iedereen welkom is

## Wie is Alice?

Ken je haar al? Dit is Alice. Alice is een zorgrobot. Robotmeisje Alice praat met oude of eenzame mensen. Zorgrobots zoals Alice kunnen ook kleine taken op zich nemen. Alice kan helpen je eraan te herinneren dat je je pil moet slikken. Want als je vergeetachtig wordt, vergeet je ook je medicijnen weleens.

TEKST: SASKIA PLOEG FOTO'S: JOHAN HOORN

Alice houdt je gezond door vragen te stellen en je bezig te houden. Mensen gaan als vanzelf praten tegen Alice. Alice is geen fulltime kracht en komt de verplegers niet vervangen. Alice is bedoeld als aanvulling. Iedereen wordt blij als Alice langskomt. Verplegers houden door de komst van robots meer tijd over voor andere zorgtaken. En iedereen weet wel een klusje dat Alice misschien zou kunnen opknappen.

#### Vergrijzing

Alice is onderdeel van het SELEMCA-project. SELEMCA is een Engelse afkorting voor diensten electromechanische zorg. Dat is een project van Johan F. Hoorn van de Vrije Universiteit Amsterdam. In het laboratorium van SELEMCA wordt de techniek achter de zorgrobot gemaakt. Alice leert er bewegen en praten.

Alice is hard nodig. Want over 25 jaar is 25% van de Nederlandse populatie ouder dan 65 jaar. Tegen 2050 zullen er op de wereld tweemaal zoveel ouderen zijn als jongeren. De vraag naar zorg zal door de vergrijzing toenemen. Tegelijk kan het zijn dat het aantal hulpverleners afneemt, omdat er ook minder kinderen geboren worden en er dus minder jonge mensen zijn die zorg kunnen verlenen.

Hoorn: 'Een robot is een eigen sociale entiteit en wordt soms hoger gewaardeerd dan een mens als hij uitnodigt tot zelfexpressie. Mensen doen onthullingen aan de robot die ze niet aan de verpleging doen. De robot moet zelf afhankelijk zijn. Zo is de autonomie van de gebruiker gewaarborgd en wordt deze geholpen terwijl hij/zij de robot helpt. De robot wil naar buiten en de bejaarde wil dat wel begeleiden. Onder tussen navigeert de robot met GPS de vergeetachtige bejaarde door de wijk.'

#### Gevoelige snaar

Over Alice heeft de NCRV een documentaire gemaakt: *Ik ben Alice*. De documentaire laat ook zien wat de moeilijkheden zijn van het maken van een robot. De robot heeft geen empathie, zoals een mens of een hond dat heeft. De programmeurs moeten daar van tevoren rekening

mee houden. Dat is lastig en daarom raakt Alice weleens een gevoelige snaar. Als de patiënt een moeilijk onderwerp aansnijdt, kan Alice niet altijd goed doorvragen, of verandert soms zomaar van gespreksonderwerp. De software waarmee Alice werkt, wordt dan aangepast, zodat ze steeds beter wordt.

#### Wetenschap in de Wijk

De onderzoekers van de VU zoeken manieren om de relatie tussen robot en mens te verbe-

teren. Ook kijken ze naar wanneer mensen de robots durven te vertrouwen. Professor Hoorn komt dinsdag 20 oktober naar buurthuis de Meevaart aan de Balistraat, om alles te vertellen over het project Alice. Dat doet hij tijdens de lezing Van Wetenschap in de Wijk. Hij komt niet alleen vertellen maar is ook benieuwd hoe buurtbewoners denken over zorgrobots.

Alice is ondertussen hard op weg om een filmster te worden. Dat geldt ook voor broers en zusjes van haar. Zora, de zorgrobot uit Vught bijvoorbeeld. ◀

Filmpjes over de zorgrobots zijn te bekijken op Youtube en de documentaire staat op Uitzending Gemist.

Meevaart, Balistraat 48A  
dinsdag 20 oktober, 20 uur, gratis  
[www.wijkweten/wetenschapindewijk.nl](http://www.wijkweten/wetenschapindewijk.nl)

*Wetenschap in de Wijk is een heel nieuw initiatief van wetenschappelijk geïnteresseerde buurtbewoners Jan Pieter van Oudenhoven en Farnosh Forozesh. Ze willen wetenschap naar mensen toe brengen en gebruiken hun netwerk om te zoeken naar wetenschappers die hun verhaal ook aan gewone mensen willen uitleggen. Wetenschappers en bewoners van de Indische Buurt kunnen zo van elkaar leren. Elke derde dinsdag van de maand organiseert Wetenschap in de Wijk laagdrempelige lezingen waar iedereen welkom is. Voor november staat een bijeenkomst over medische ethiek van Marlie Huijter, denker des vaderlands, gepland.*

ADVERTENTIE

**De 7 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](http://www.ydesign.nl) 020-419 39 38 KNSM laan 867 1019 LK Amsterdam





## Eten wat het Flevopark schaft

Wildplukken is in opkomst. Ook in Amsterdam. Ellen Mookhoek (47) geeft wildplukwandelingen in het Flevopark. 'Een ideaal wildplukplekje wegens de diversiteit aan eetbare planten.'

TEKST EN FOTO'S: CABRIËLLA VINKE

**M**annen jagen, vrouwen verzamelen. Dit lijkt gezien de samenstelling van de groep die klaarstaat voor de wildplukwandeling nog steeds grotendeels op te gaan. Welgeteld zijn er twee mannen en tien vrouwen. Ellen, met jachthond Stella aan haar zijde, start haar wildplukwandeling voor de Flevoparkschool en begint met de basisprincipes van het wildplukken. 'Die bestaan uit veiligheid en determineren.' Zij vertelt dat wildplukken niet verboden is, maar dat plukken zonder toestemming onder stropen valt, wat wel verboden is. 'Vraag daarom toestemming of houd het bij proeven.'

De basisprincipes veiligheid en determineren hangen nauw met elkaar samen. 'Om giftige planten van eetbare planten te kunnen onderscheiden, moet je een plant feilloos thuis kunnen brengen en weten tot welke familie zij behoort en wie haar verwanten zijn.'

### Pastinaak, poep en pies

Ellen benadrukt het belang van de basisprincipes door een recent onderzoek aan te halen, waaruit blijkt dat het aantal vergiftigingen door het eten van planten en met name paddenstoelen vorig jaar met negentien procent is gestegen. Een verraderlijke plantenfamilie is volgens haar de familie van de schermbloemigen. 'Deze kent veel eetbare planten zoals pastinaak, wortel en peterselie, maar ook een aantal zeer giftige planten.' Als voorbeeld hiervan noemt ze de scheerling. Een plant waarvan wordt gezegd dat de Griekse filosoof Socrates met het gif ervan is gedood. 'Deze lijkt op het wel eetbare fluitenkruid.' Poep en pies zijn volgens Ellen ook twee aandachtspunten bij het wildplukken, want vies. 'Pies is overigens niet giftig, omdat urine steriel is. In poep kunnen ziektekiemen zitten.'

### Eetbaar

De plantenfamilie waar je vrijwel alles van kunt eten is de brassica, ook wel Kruisbloemenfamilie genoemd. 'Hiertoe behoren bijna alle koolsoorten', zegt Ellen. Ze plukt een geel afrikaantje. 'En deze kun je ook eten.' Ze laat het rondgaan

in de groep. Waar de één een vies gezicht trekt vanwege de bittere smaak, roept de ander 'best lekker' na een geel bloemblaadje naar binnen te hebben gewerkt.

Daarna trekt Ellen een wapenschildvormig blad van een plant, dat ze laat rondgaan in de groep. 'Dit blad is afkomstig van de Oost-Indische kers.' Een pittige bite is de omschrijving van degenen die een stukje proeven. De volgende stop maakt ze bij een pilaar waar een groene plant met wat paars erin tegenaan groeit. 'Dit is de boomspinazie.' Ze wijst naar de bruine, verlepte gedeeltes van de plant. 'Iedereen ziet dat deze er niet meer fris uitziet. Gebruik dus ook je gezond verstand bij het wildplukken.'



De basisprincipes zijn veiligheid en determineren

### Smulbos

Dan is het tijd voor hét smulbos van vandaag, het Flevopark. Ellen stopt onder een boom bij de speeltuin. 'Weten jullie wat voor boom dit is? Dit is een walnotenboom.' De groep kijkt verwonderd en zoekend naar de takken van de boom. 'Ze zitten nog in hun groene zaaddozen. Vandaar dat jullie de walnoten niet direct herkennen.' Ze pakt als bewijsmateriaal een opengebroken zaaddoos van de grond en houdt deze omhoog. 'Kijk, daar zit de walnoot.'

Ze vervolgt de wandeling en leidt de groep van de ene naar de andere eetbare plant. De brandnetel – alléén de topjes – en de hondsdrif vormen samen een heerlijke pesto, en ook eetbare zuringen passeren de revue. Een struik met roze bloempjes met een helmpje roept bij een aantal van de groep herkenning op. Het is de springbalsemien, waarvan de zaadbolsters speels opspringen als je er zachtjes in knijpt. Terwijl de groep erop los knijpt, vertelt Ellen dat de zaadjes die eruit springen eetbaar zijn en met hun nootachtige smaak verrukkelijk zijn door een salade.

### Wandelende plantencyclopedie

Als een wandelende plantencyclopedie loodst Ellen de groep langs de vele eetbare planten waaronder de look-o-look die naar knoflook ruikt, maar niet smaakt, een struik genaamd kornoelje met besjes waarvan lekkere jam kan worden gemaakt en haar lievelingsplant, het zevenblad waarvan de blaadjes volgens haar een zeer smakelijke toevoeging zijn aan Indiase gerechten of harissa. Bij een soort denboom met rode besjes is het tijd voor een laatste waarschuwing. 'Dit is de taxus. Ze wordt ook wel venijnboom genoemd. Met een reden, want de rode besjes zijn giftig!' Op de terugweg stopt ze bij een boom waarbij iemand roept: 'De plasboom!' Ellen lacht. 'Mocht je moeten plassen, dan zijn de bladen van deze hazelaar inderdaad een goed hulpstuk. Zo zacht als een tissue!'

www.debredemoestuyn.nl

In een werkend leven verdienen vrouwen nog altijd gemiddeld drie ton minder dan mannen

**W**OMEN Inc. zet zich al tien jaar in om kansen voor vrouwen te vergroten, want al hebben vrouwen gelijke rechten, van gelijke kansen is nog geen sprake, aldus directeur Jannet Vaessen. In een werkend leven verdienen vrouwen nog altijd gemiddeld drie ton minder dan mannen. WOMEN Inc. maakt zich hard voor vrouwen door maatschappelijke vraagstukken op de agenda te zetten in de politiek, het bedrijfsleven, bij overheden, instituten en wetenschappers. Ook geven ze vrouwen zelf gerichte informatie, tools en een podium, platform en springplank om hun positie te verbeteren.

### Doe het zelf

Na tien jaar praten met vrouwen weet Vaessen dat vrouwen het vooral moeilijk vinden om hun eigen doelen te stellen en het lef te hebben de noodzakelijke stappen te zetten. Ook weten ze vaak niet goed hoe ze hun eigen netwerk kunnen benutten of uitbouwen. 66% van de vrouwen blijkt haar netwerk niet te benutten voor professionele doeleinden. Het principe van WOMEN Inc. is: Doe het zelf. En aanTafel is een laagdrempelige manier voor vrouwen om zichzelf, een ander en elkaar te motiveren om kansen te zien en te grijpen.

De formule van aanTafel is simpel. WOMEN Inc. traint gespreksleiders die vervolgens in hun eigen buurt in hun eigen huis of bij een gastvrouw thuis een gesprek organiseren over een van de drie thema's. Een Lef-, Doel- of Netwerkgesprek dus. De bijeenkomsten duren twee uur en er nemen maximaal acht vrouwen aan deel. Door het zelforganiserende principe verspreiden de gesprekken zich als een olievlek.

Op 1 september ging de website online en binnen een maand had aanTafel al 250 gespreksleiders door het hele land en stonden er ruim 100 gesprekken gepland.

### aanTafel in de Indische Buurt

Ook in Amsterdam heeft aanTafel een vliegende start. Op zaterdag 3 oktober was er een



## Vrouwen aanTafel

Vrouwennetwerk WOMEN Inc. bestaat tien jaar en viert dit met de lancering van aanTafel, een drietal gespreksmethodieken die vrouwen de middelen geven om hun dromen om te zetten in doen: doel, lef en netwerk.

TEKST: SIMONE SLOTBOOM FOTO: FLEUR VOS

trainingsdag in de Meevaart die 36 nieuwe gespreksleiders opleverde. De dames leerden en oefenden de verschillende gespreksmethodieken van Jump Movement, Nederland in Dialogo en Durftevragen. Ook noodzakelijke vaardigheden als organiseren, luisteren, problemen oplossen, vragen stellen, samenwerken en netwerken kwamen aan de orde. Na afloop van de training kregen de deelnemers het certificaat 'Gespreksleider bij WOMEN Inc.' en een map met alle draaiboeken en informatie over de organisatie van de gesprekken.

De trainingen zijn gratis, met als enige voorwaarden dat deelnemende vrouwen minstens twee gesprekken per jaar organiseren en de geleerde technieken niet voor commerciële doeleinden gebruiken. Teruggeven is een belangrijk principe. WOMEN Inc. investeert tijd en geld in vrouwen die de opgedane kennis vervolgens weer doorgeven aan andere vrouwen. Direct na afloop van de training kunnen de kersverse gespreksleiders met behulp van het

online platform starten met het organiseren van gesprekken.

### Gespreksleider, gastvrouw en deelnemer

Bij aanTafel zijn er drie verschillende rollen. De door WOMEN Inc. getrainde gespreksleider die het aanTafel-gesprek begeleidt en meestal ook zelf organiseert. De gastvrouw die geen training heeft gehad en het gesprek dus niet leidt, maar zorgt voor een locatie en tijdstip en ook deelnemers kan uitnodigen. En de deelnemer die aanschuift aanTafel na aanmelding via de website.

### Online platform

Op het online platform van aanTafel staan alle gesprekken waarvoor vrouwen zich kunnen inschrijven. Meedoen kan zo vaak ze maar willen of nodig hebben. Het Doelgesprek gaat in op wie ze zijn en wat ze willen. Het Lefgesprek zet aan tot nadenken over wat er zou gebeuren als ze oneindig veel lef zouden hebben. Bij het Netwerkgesprek leren vrouwen hoe ze de juiste vraag op het juiste moment aan de juiste mensen moeten stellen. Vrouwen kunnen een van de thema's kiezen die hen het meest aanspreekt of... ze gewoon alle drie doen, met vriendinnen of met vrouwen die ze nog niet kennen. De gesprekken leiden tot meer zelfvertrouwen, zelfbewustzijn en motivatie. Deelnemende vrouwen zien elkaars potentie, benoemen die en zo ontstaat er kracht aan tafel. Elkaar stimuleren en bevestiging vinden bij elkaar maakt dat ze ook echt meer gaan ondernemen. Meedoen dus! Of zoals Jannet Vaessen het zegt: 'Genoeg gekletst, aanTafel!' ◀

Aanmelden voor een gesprek of training kan op [www.womeninc.nl/aantafel](http://www.womeninc.nl/aantafel)

ADVERTENTIE

**FQ FUNERAL QUEST**

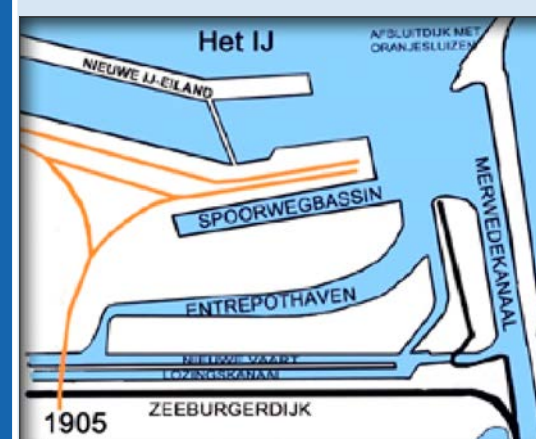
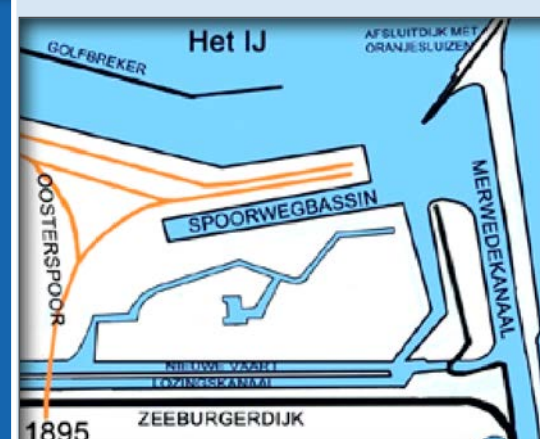
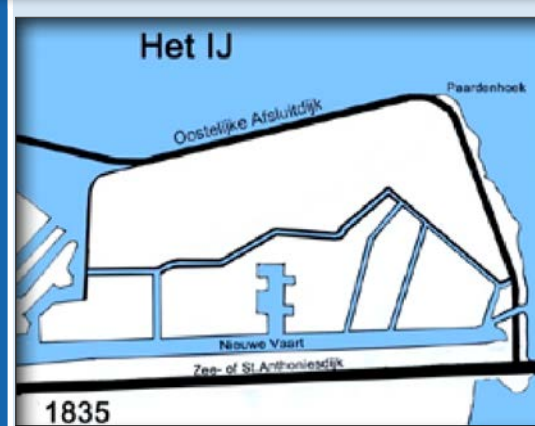
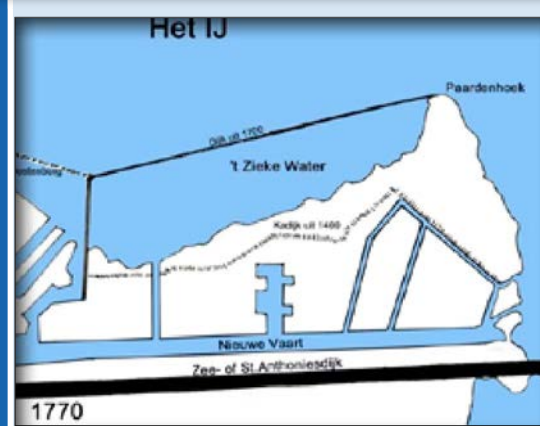
*Uitvaartbegeleiding volledig naar wens en met veel respect.*

**Anne-Marie Boogaarts**  
 Telefoon 06 81 81 84 69 (24/7)  
 Email [anne-marie@funeralquest.nl](mailto:anne-marie@funeralquest.nl)  
 Adres Bogortuin 93, 1019 PE Amsterdam  
 Website [www.funeralquest.nl](http://www.funeralquest.nl)





# Het Spoorwegbassin



Het Spoorwegbassin, dat stuk water tussen het Borneo-eiland en Sporenburg, ligt er met z'n twee bijzondere, rode bruggen bij alsof het er altijd al is geweest. Toch is het niet zo heel erg oud. Wel heeft het een geschiedenis.

TEKST EN KAARTJES: GUUS DE MOL  
FOTO: KEES HOOGEVEEN

Als we een indruk willen krijgen van de veranderingen die het Oostelijk Havengebied heeft ondergaan, kunnen we het Spoorwegbassin goed gebruiken als uitgangspunt. Laten we een kleine negenhonderd jaar teruggaan in de tijd. Het gebied waarin nu het spoorwegbassin ligt, bevond zich toen aan de rand van de Zuiderzee die net was ontstaan. Het grote zoetwatermeer dat daar lag, het Almere, was rond de twaalfde eeuw tijdens hevige stormen verbonden geraakt met de zee. Het water werd daardoor zout en onderhevig aan eb en vloed. Het gebied waarover we het hebben, kreeg te maken met overstromingen, reden waarom in de dertiende eeuw een zeedijk werd aangelegd om de bewoonde kuststrook te beschermen tegen het zoute water.

Die dijk, de huidige Zeeburgerdijk, kwam een stukje van de kust af te liggen, waardoor een kleine strook bouw- en weideland buitendijks

overbleef. De boeren gebruikten het wel maar als het stormde, liep het soms onder water. Om dat te beperken, wierp men in later jaren langs de hoogwaterlijn een zomerdijk op, een kadijk genaamd. Alleen bij heel hoog water kwam de zee over die dijk. We schrijven dan het jaar 1400.

### Een dichtslibbende vaargeul

In een poging het dichtslibben van de vaaroute vanaf de Zuiderzee naar Amsterdam tegen te gaan, legde men rond 1700 een nieuwe kadijk aan, verder van de zeedijk af. Een uitstekende landtong, de Paardenhoek genoemd, verbond men met het begin van de omwalling van de stad. Zo ontstond aan de landzijde een binnenmeer dat – vermoedelijk vanwege de waterkwaliteit – Het Zieke Water werd genoemd. Het raakte met riet begroeid en in de loop van een eeuw stortte men er bagger uit de grachten en de haven.

Om kaderuimte te krijgen die toegankelijk zou zijn voor de spoorwegen en de zeeschepen, groef men een havenrak in het intussen gedempte Zieke Water

In het begin van de negentiende eeuw pakte men het probleem van de steeds verder dichtslibbende vaargeul naar de stad nog rigouzeuzer aan met de aanleg van een zware Oostelijke Afsluitdijk die het traject van de kadijk volgde en die doorgetrokken werd buiten het Oostenburger-, Wittenburger- en Kattenburger Eiland om. Het Oosterdok ontstond op die manier. Die dijk zou de Oosterdoksdijsdijk gaan heten toen er rond 1870 een spoorlijn op werd aangelegd.

### Het Noordzeekanaal

Rond die tijd veranderde het hele gebied in hoog tempo. Het meest ingrijpend was de aanleg van het Noordzeekanaal met de daaraan gekoppelde afsluiting van de Zuiderzee. Die afsluiting bestond uit een dijk vanaf de eerder genoemde Paardenhoek naar Schellingwoude, met daarin het sluisencomplex dat we nu kennen als de Oranjesluizen. De Amsterdamse haven raakte hiermee de getijdenwerking kwijt en daarmee ook het slibprobleem.

### Oosterdok

De aanleg van die eerste spoorweg over de Oosterdoksdijsdijk maakte het havengebied toegankelijk voor treinverkeer. Het Oosterdok, tot dat moment de belangrijkste haven aan de oostkant van de stad, was echter ongeschikt geworden om de steeds grotere schepen aan te kunnen. Het moment was aangebroken om de handels-

haven naar de buitenkant van de Oosterdoksdijsdijk te verplaatsen.

### Het Spoorwegbassin

Die nieuwe haven kwam er met de bouw van de Oostelijke Handelskade en het graven van het Spoorwegbassin. Om kaderuimte te krijgen die toegankelijk zou zijn voor de spoorwegen en de zeeschepen, groef men een havenrak in het intussen gedempte Zieke Water. Rondom die nieuwe haven richtte men de kades in met kranen en opslagloodsen. De ontstane landtong kreeg de naam Sporenburg omdat hij voor een groot deel als rangeerterrein werd gebruikt.

### Verdere ontwikkelingen

In de jaren erna ging het hele gebied opnieuw op de schop. In 1892 kon het Merwedekanaal worden geopend, de verbinding van de Amsterdamse havens met de Rijn en de Maas. Er waren voor die nieuwe scheepvaartverbinding ingrijpende veranderingen nodig geweest aan dammen en dijken. Hierdoor, en ook door het graven van nog een nieuwe haven, de Entrepothaven,

was het oorspronkelijke buitendijkse rietland onherkenbaar veranderd.

### Een ramp die werd afgewend

Toen in de loop van de twintigste eeuw de havenactiviteiten afnamen en de havens en loodsen in onbruik raakten, heeft het er een tijdje naar uitgezien dat er een catastrofale verandering zou volgen.

Het besluit om het gebied geschikt te maken voor bewoning bracht de plannenmakers op de gedachte in het hele Oostelijk Havengebied alle havenraken te dempen en het geheel te herscheppen in een zandvlakte naar model van de Bijlmermeer. Wie nu naar het Spoorwegbassin kijkt kan zich nauwelijks voorstellen hoe men ooit op dat onzalige idee is gekomen.

Gelukkig is men op tijd tot inkeer gekomen en kunnen we nu genieten van dit prachtige en historisch boeiende stukje Amsterdam. ◀

ADVERTENTIES

**KHL**  
genieten van spijzen, dranken & cultuur

**De populieren zijn gesnoeid, u kunt weer veilig bij ons komen.**  
Tot ziens, Team KHL.

**KHL**  
Oostelijke Handelskade 44  
1019 BN Amsterdam 020-7791575  
www.KHL.nl

Voor een soepel lichaam en innerlijke kracht

## IYENGAR YOGA Zeeburg

- Elke dag lessen
- Gecertificeerde leraren
- Verschillende niveaus
- Kinder- en jongerenlessen
- Therapeutische lessen

KNSM-laan 303 · iyengaryogazeeburg.nl  
bel voor proefles: 06 - 2547 1615

uitvaartbegeleiding **de Ode**  
Levankade 51 (KNSM-eiland)  
www.ode-uitvaart.nl  
T 020 4190882  
dag & nacht





**E**en hotel in IJburg? Dat hebben ze dan goed verstoppt, zult u wellicht denken! Dat klopt; pas na een rondje lopen om het gebouw zie je plots aan het begin van de IJburglaan het bord met de aanduiding staan.

Ook de ingang is een kleine puzzel; de bel en het naambordje vallen, tussen de overige bel-len van het gebouw, niet meteen op. Maar direct nadat ik aanbel, zegt een vriendelijke dame: 'Welkom bij het Amadi hotel, komt u naar de achtste etage?' Dit is de hoogste verdieping.

Daar aangekomen, loop ik de receptie in die centraal in een gezellige woon/zit/eetkamer is gelegen met leuke zitjes en loungebanken. Een koffiewand compleeteert het geheel. Overal heb je een waanzinnig uitzicht over IJburg en het IJmeer. De sfeer en uitstraling zijn relaxed, het personeel ook.

#### Fenomenaal uitzicht

Sander van der Gracht, assistent manager, heet me welkom en ik mag zelf een hoekje met spectaculair uitzicht uitkiezen. Dat doe ik ook en krijg meteen de neiging mijn camera te pakken. Het is zonnig en het uitzicht is echt fenomenaal.

Sander vertelt dat het een hele klus is geweest het hotel helemaal af te krijgen. De ruimtes in het gebouw werden compleet casco opgeleverd, dus moesten riolering, elektriciteit en dergelijke zelf aangelegd worden. Bloed, zweet en tranen, maar het resultaat mag er zijn. De aankleding is strak maar sfeerful en straalt een bepaalde rust uit.

Er zijn deluxe en superior kamers, juniorsuites en zelfs een bruidssuite. Ik kan niet wachten om de kamers te zien, en ben onder de indruk. Fris, sfeerful en van alle comfort voorzien met een luxe uitstraling. Alle kamers zijn voorzien van op maat gemaakte meubels, een smart-tv met internet, een espressoapparaat en een minibar. De mooie badkamers bieden een milieuvrien-

IJburg heeft weer iets bijzonders. Behalve de inmiddels bekende BH-brug, de gezellige haven en het nieuwe Blijburg, is er dit jaar ook een hotel geopend in de kloktoren van het Solids-gebouw. Sinds maart 2015 is het Amadi Panorama hotel, met 67 kamers verdeeld over de drie bovenste etages, het eerste hotel in IJburg. Een bezoekje waard dus.

TEKST: HANS ERNENS  
FOTO: AMADI PANORAMA HOTEL

#### Mensen kunnen zelf wat te eten halen in de supermarkt en bij ons in de lounge nuttigen

delijke regen- en handdouche. En het is muisstijl, de kamers zijn prima geïsoleerd.

#### Zelf eten meenemen

Nou, dat zal een lieve duit kosten voor een overnachting hier? Dat blijkt wel mee te vallen voor zoveel comfort. Ontbijten kan ook, met verse broodjes van de bakker en een buffetje met onder andere biologische kaas en jam.

Er is verder geen restaurant, maar zelf je eten en drinken meenemen is 's middags of 's avonds

geen probleem. 'Mensen kunnen zelf wat te eten halen in de supermarkt en bij ons in de lounge nuttigen', vertelt Sander. Ik ben verbaasd, ik ken geen 4-sterrenhotels die daar zo relaxed in zijn.

Het hotel wordt voornamelijk bezocht door Belgen, Duitsers en Nederlanders. De parkeer-ruimte onder het nabijgelegen winkelcentrum en de rust in combinatie met een tramrit van twaalf minuten naar de stad, zijn de grootste pluspunten.

Aziaten komen er ook natuurlijk, Amerikanen minder. De meeste toeristen zijn enthousiast over het hotel en de unieke sfeer. Sommige Nederlanders zijn wat kritischer over de ligging; zij missen dan toch het stadse sfeertje; maar gasten lezen de omschrijving niet altijd, geeft Sander aan. Het hotel ligt buiten het centrum.

Later voegt een van de trotse eigenaars zich bij het gesprek. Naast het Amadi Park hotel bij het Leidseplein, is het Panorama Hotel in IJburg het tweede hotel van deze keten in Amsterdam, vertelt hij. De balans is nu 50/50 tussen zakelijk en toeristen. Met een bezettingsgraad van 80% zijn ze prima van start gegaan. De winter wordt een uitdaging.

#### Bijzondere bovenburen

Er komt een betere signalering op de gevel, geeft de eigenaar aan. Da's mooi, maar voorlopig is het Amadi Panorama Hotel uniek in de kloktoren en bijzonder voor IJburg.

Enkele bewoners in het Solids-gebouw hebben al een kijkje mogen nemen bij hun bijzondere bovenburen. Amsterdammers in de buurt die het hotel eens willen bezichtigen en het uitzicht zelf willen beleven zijn ook welkom voor een kopje koffie in de gezellige hotellounge.

Bel even vooraf of het uitkomt en vergeet dan zeker je camera niet! ◀

panorama@amadihotels.com



**N**og nooit is er zo nieuwsgierig naar mij geloerd tijdens het stalen van mijn fiets voor een winkelpand. De eerste keer terwijl ik keek naar de openingstijden van Helemaal Huid, de tweede keer toen ik naar deze schoonheidssalon ging voor een afspraak en de derde keer om Janine van Rossum te kunnen interviewen. Toeval?

Ik vraag me af wat de mensen denken die zo naar mij loeren. Dat ik een halve aap ben? Of juist een zonnebanktype dat geen enkele haar wenst tegen te komen op een lichaam vol tattoos?

#### Top 3

'De meeste mensen die hier komen hebben te kampen met serieuze overbeharing', vertelt Janine. 'Veelal zijn het vrouwen met dikke stugge haren op hun kin, bovenlip en het hals-/wanggebied, op hun benen en/of rondom de schaamstreek. Dit is, zeg maar gerust, de top 3. De mannen die mijn praktijk aandoen, hebben doorgaans een ruig behaarde borst en/of rug.' De vraag om een baard definitief te verwijderen krijgt Janine zelden. 'In dat geval gaat het vaak om een gevoelige huid die het dagelijks scheren niet goed verdraagt. Als het laten staan van de baard geen optie is omdat dit bijvoorbeeld resulteert in links en rechts enkele vlas-sige plukjes, biedt ontharing een uitkomst. Ook transvrouwen willen graag van hun mannelijke beharing af.'

#### Een heel leger

Ik denk aan enkele eigen stugge zwarte haren die ik liever kwijt dan rijk ben. 'Geloof maar niet dat het er slechts enkele zijn', houdt Janine me voor. 'Menselijk haar groeit niet gelijkmatig of consequent maar in drie steeds terugkerende fasen. Eerst is er een actieve fase waarin de haarwortelcellen haar produceren. Dan volgt een overgangsfase die ongeveer twee weken duurt en waarin de haarfollikel zich voorbereidt op de volgende fase. In die laatste fase,



## Afrekenen met ongewenste haargroei

Toen de donshaartjes op Janines benen donker werden en stug, bond ze de strijd ertegen aan met tape en een pincet. Dit gevecht resulteerde in haar belangstelling voor duurzame verwijdering van ongewilde haargroei. Ze startte een schoonheidssalon in Soest en is inmiddels ook gevestigd op IJburg.

TEKST: LIENEKE KOORNSTRA ILLUSTRATIES: JOSIEN VOGELAAR

de rustfase die kan variëren van zes weken tot anderhalf jaar, valt de haar uit en start er op die plek een nieuwe.' Dus die paar lastpakken op mijn bovenlip zijn al bij al een heel leger? 'Ja', bevestigt Janine. 'Het is niet steeds dezelfde haar die je uittrekt. Op een vierkante centimeter staan honderden follikels en die zijn nooit allemaal tegelijk actief. Alleen in de actieve fase kan een haar definitief worden uitgeschakeld. Je bent dus meestal niet met drie of vier behandelingen klaar. Denk overigens niet dat 100% haarvrij bestaat. Maar afhankelijk van de ernst kan je je pincet of scheermesje na één jaar wel vergeten.'

#### 'Afhankelijk van de ernst kan je je pincet of scheermesje na één jaar wel vergeten'

#### Niet geheel pijnloos

De verandering van donshaartjes in stugge donkere plaggeesten kan allerlei oorzaken hebben. Janine: 'Denk niet alleen aan veranderingen in het hormonale systeem in de puberteit, na een zwangerschap of in de overgang, maar ook aan het gebruik van medicijnen en anticonceptie-middelen. Bepaalde ziektebeelden kunnen er evenzeer debet aan zijn, maar meestal zit het in de genen. In geval van hypertrichose is sprake van bovenmatige haargroei op plaatsen waar van nature al enige haargroei is, zoals in het gezicht, op de armen, romp en onderbenen. Een extreme vorm hiervan is het weerwolfsyndroom. Als een vrouw overbeharing vertoont in een mannelijk patroon, denk aan donkere haren rond de tepels, op de borst, de rug, de buik en in de liesstreek, wordt dit hirsutisme genoemd.'

Het verlangen rijpt om op enkele plekken duurzaam korte metten te maken met mijn eigen weerbarstige overtolige beharing. 'Dikke donkere haren kunnen er snel uit met de laser', houdt Janine me voor. 'Grijze, blonde en rode haren bevatten geen of onvoldoende pigment en zijn voor de laser niet herkenbaar. Het contrast tussen de haar en de huid moet zo groot mogelijk zijn. We werken met een diodelaser. De donkere haar geleidt de warmte uit het licht naar de haarwortel, de warmte verzamelt zich daar waardoor de haarwortel oververhit raakt en het begeeft.

Als laserbehandeling niet mogelijk is bij rest-beharing of in geval van te weinig pigment in het haar, wordt elektrische epilatie toegepast. Daarbij wordt een minuscule naaldje in het haarzakje geschoven en volgt een stroomstootje dat de haar zwakker en dunner maakt. Herhaling bewerkstelligt dat de haar uiteindelijk verdwijnt.' Geen van beide behandelingen is geheel pijnloos. Maar met de pijn in de portemonnee kan het meevallen, want menig zorgverzekeraar vergoedt de kosten geheel of gedeeltelijk.

Als ik mijn fiets van het slot haal, loert er geen mens. Misschien wel omdat ik het bestaan van een zaak als Helemaal Huid inmiddels heel gewoon ben gaan vinden.

www.helemaalhuid.nl

ADVERTENTIE



## Gentleman kapsalon

- zoekt u een kapper waar u alle aandacht krijgt?
- maak 24/7 zelf uw afspraak in onze webagenda
- genoeg van grijs haar? ervaar onze natuurlijke kleuren

Levantplein 68 - KNSM-eiland - 020-41 975 41 - www.gentleman.nl





Graffiti op de pilaren onder de Amsterdamsebrug  
Foto: Kees Hoogeveen





# BOEKEN

## Drie keer een must!

Er zijn twee boeken verschenen over de culinaire geneugten die Amsterdam biedt en één boek over the places to go in Amsterdam. 'Heerlijk Amsterdam en 111 plekken in Amsterdam die je gezien moet hebben zijn in het Nederlands, terwijl Must eat Amsterdam, in het Engels, bedoeld lijkt te zijn voor de vele expats en buitenlanders die, kortere of langere tijd, in onze stad verblijven.

TEKST: TINEKE KALK

### Moeder en dochter

Laat ik voorstellen dat de culinaire gids die Jonah Freud, eigenares van de kookboekwinkel, en haar dochter Cijn Prins samenstelden een prima boek is. Het is mooi uitgegeven en tot mijn verrassing is het veel meer dan alleen een restaurantgids. Behalve de nodige specialwinkels, zoals Patisserie Holtkamp, De Leeuw Zuurwaren en Fromagerie Abraham Kef, vind je in *Heerlijk Amsterdam* ook adressen waar je je kunt bekwalen in het koken, of op een zwoele zomeravond je bootje kunt aanleggen voor een heerlijke maaltijd met een net gevangen Hollandse Nieuwe waarvan – en dat was nieuw voor mij – de temperatuur niet meer dan 7 graden mag zijn, die je in je keel kunt laten glijden. Of op welke markt je je al dan niet biologische etenswaren kunt kopen.

Dat ik in het boek bijvoorbeeld geen enkele haringstal binnen ons verspreidingsgebied aan-



tref, heeft ermee te maken, zoals de samenstellers in hun voorwoord aangeven, dat volledigheid niet de intentie van dit boek is geweest. Ruiterlijk geven ze toe dat ze geen idee hebben waar je de lekkerste roti kunt eten. Ook mis ik waar je bijvoorbeeld de beste Turkse pizza's kunt halen. Ze hopen dat er mensen zijn die hen van hun onwetendheid op dit gebied afhelpen door hun culinaire ervaringen op hun site te delen. Dus ik zou zeggen: IJopener-lezers, ga je gang.

Jonah Freud, Cijn Prins: *Heerlijk Amsterdam*  
Good Cook B.V, Hilversum, 2015  
ISBN 978 94 61 43 1196  
240 pagina's  
€ 19,95  
www.heerlijkamsterdam.com



### Aan tafel met Luc

Terwijl er in *Heerlijk Amsterdam* veel meer adressen, zowel qua restaurants als winkels, binnen ons verspreidingsgebied staan, heeft het boek *Must eat Amsterdam* mijn voorkeur. Waarom? Ten eerste koop ik een dergelijke gids vooral om te weten wat er in andere buurten aan culinair genot te beleven valt, omdat ik de meeste restaurants in mijn eigen buurt wel een keer heb bezocht. Of juist niet, na minder lovende recensies van mijn buurtgenoten. Een andere reden is dat ik de stukjes die gastronom Luc Hoornaert schrijft over de restaurants en winkels die hij bezoekt met zoveel meer plezier lees dan de wat saaier teksten van Freud en Prins.

In *Must eat Amsterdam* neemt Luc Hoornaert je als het ware mee naar het restaurant van zijn keuze. Het is of je samen met hem het restaurant betreedt om voorgesteld te worden aan de chef-kok. Nadat de ober je vervolgens een tafeltje heeft toegewezen, vertelt Luc je onder het genot van een glaasje alles over het gerecht dat jullie dadelijk gaan eten. Wist je dat het gerecht dat je zo gaat proeven voor het eerst gekookt is door de nonnen van het Santa Rosa klooster in Puebla?, vraagt hij. Ze waren totaal in paniek toen er een bisschop onaangekondigd bij hen op bezoek kwam. Wat moesten ze hem voorzetten? Veel meer dan een paar kippen bezaten ze niet. Toch lukte het hen om samen met oud brood, kruiden, noten en cacao een verrukkelijk gerecht te creëren, *mole poblana* geheten. Wie het nog nooit geproefd heeft: snel naar Rosa's Cantina aan de Reguliersgracht!

Hoornaert is een grote liefhebber van de Turkse keuken. Wie trouwens niet? Maar, zo verzucht hij, hoe vaak is hij niet buiten Turkije teleurgesteld in de traditionele gerechten die de Turkse restaurants hem voorschotelen. Laat nu een van de weinige Turkse restaurants die zijn goedkeuring kunnen wegdragen in de Indische Buurt staan! Namelijk Antep Sofranis in de Borneostraat. Hoornaert raadt ons aan om zo'n typisch Turks gerecht als cartlak te bestellen bestaande uit lam, lever en niertjes, die door de kok van het restaurant perfect gekruid zijn. Deze keer zit ik niet aan zijn tafeltje, als vegetariër

ben ik op weg naar het Van der Helstplein, naar Sir Hummus. 'A life altering experience', heeft Luc het eten van hun hummus genoemd. Wie is daar nu niet voor in?

Luc Hoornaert: *Must eat Amsterdam*,  
TerraLannoo bv, Houten, 2015  
ISBN 978 94 014 2671 8  
256 pagina's  
€ 15,99



eens naar de state-of-the-art betonbouw te kijken op het Rie-teiland-Oost in IJburg, waar PS Architecten een woonhuis hebben gebouwd. Zo'n boek nodigt natuurlijk ook uit om te bedenken welke tip ik de lezer van de IJopener zou geven. Dat het Andaz hotel, op de plaats van de voormalige centrale openbare bibliotheek gekomen, een spectaculair interieur heeft, vermeldt het boek wel. Maar niet dat je er vanaf 12 uur 's zondags de beste en meest uitgebreide brunch

kunt gebruiken die ik ooit gehad heb. Zorg er wel voor dat je 's ochtends niets gegeten hebt. Nog beter: sla ook de avond ervoor de avondmaaltijd over. Die 39 euro per persoon heb je er zo al uit, want de rest van de dag hoeft je ook niet meer te eten.

Bas van Lier: *111 plekken in Amsterdam die je gezien moet hebben*  
THOTH, Bussum, 2015  
ISBN 978 90 6868 677 7  
240 pagina's  
€ 14,95

### Tijd tekort

Bas van Lier heeft een van de leukste boeken van de laatste jaren geschreven over wat Amsterdam zo uniek maakt. Om alle 111 plekken in Amsterdam die je gezien moet hebben ook echt te bezoeken, moet je aardig wat tijd uittrekken. Al zul je op een groot aantal plekken al geweest zijn. Want er zullen weinig mensen in IJburg zijn die nog nooit in het beschreven Blijburg zijn geweest en alle bewoners van het Oostelijk Havengebied zullen ongetwijfeld wel eens over een van de rode bruggen hebben gelopen, of langs Pakhuis de Zwijger zijn gefietst

Misschien zijn er Indische Buurt-bewoners die het in het groen wat verborgen bestaan van de distilleerderij en proeflokaal 't Nieuwe Diep niet kennen. Maar zelfs als dat wel het geval is, zullen ze er wellicht vanwege een religieus verbod op alcohol niet komen. Gelukkig vermeldt dit boek ook plaatsen waar niet alleen witte, hoogopgeleide Amsterdammers de meerderheid uitmaken. Wat te denken van Podium Mozaïek, helemaal in de Bos en Lommerbuurt. Niet alleen wordt hier een programma van Turkse muziek, Marokkaans theater, Portugese fado en Afrikaanse dans gepresenteerd, maar op zaterdag en zondag kun je er ook terecht voor een traditioneel Turks ontbijt in het Theatercafé. Bezoek ook eens de Shopperhal in de Bijlmer, dé plek voor kousenband, amsoi of de mooiste Vliscestoffen met kleurige Afrika prints.

Op de linkerpagina van het boek staat steeds een goed geschreven, informatief verhaal over een van de 111 plekken, terwijl op de rechterpagina een foto van de besproken plek staat, vergezeld van adres, openingstijden en hoe er te komen met openbaar vervoer. En nog een tip. Soms ligt die erg voor de hand, zoals bij de Amstelkerk waar als tip een aantal kerken wordt opgesomd die allemaal via Stadsherstel een nieuwe bestemming hebben gekregen. Dan weer zijn de dwarsverbanden ronduit verrassend, zoals bij de pagina over Betondorp, waar op de linkerpagina de tip gegeven wordt om

ADVERTENTIES



administratie  
vve beheer  
management

info@asgaardbeheer.nl  
www.asgaardbeheer.nl  
KnsM-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

## BOEKHANDEL van Pampus



Een eigenzinnige winkel met een groot aanbod literatuur en kinderboeken. Daarnaast vindt u er veel over filosofie, yoga, poëzie en natuurlijk de geschiedenis van het Oostelijk Havengebied; verder Art House dvd's, yoga-hulpmiddelen, een OV-chipkaart oplader en prettige zitjes voor een goede koffie of thee.

KNSM-laan 303 | 020-419 30 23 | open van dinsdag t/m zondag | info@boekhandelvanpampus.nl

ADVERTENTIE

## WIJNVERKOOP PROEVERTIEN CURSUSSEN



Zondag 15 november  
van 14.00 tot 18.00 uur  
Grote najaarsproeverij,  
entree € 5,- pp.

Wijnkoperij De Hermitage  
KNSM-laan 293, 1019LE, tel 020 6235877  
info@wijnkoperij-de-hermitage.nl  
www.wijnkoperij-de-hermitage.nl





Eunice Nijlant, initiatiefnemer Komkommer Karavaan

Voor de zomervakantie is de Komkommer Karavaan van start gegaan. Nu de scholen weer volop aan de gang zijn, gaat de karavaan gewoon verder met waar hij mee bezig was. Het woord komkommer doet al iets vermoeden. Ja, het gaat over gezonde tussendoortjes. Eunice Nijlant stond aan de bakermat.

TEKST: LIDA GEERS FOTO'S: FLEUR VOS

**E**unice Nijlant is lid van Stichting Oost Indisch Groen, een groep buurtbewoners die is ontstaan door het inrichten en bijhouden van een buurttuin in de Indische Buurt. De buurttuin ligt aan de rand van het Flevopark en biedt mensen uit de stad de mogelijkheid te ontdekken wat je allemaal met groen kunt doen. Men kan er kennis uitwisselen met andere groenliefhebbers, zaden en plantjes ruilen, ideeën oppikken voor eigen tuin of balkon, een workshop volgen en samen ervaren wat er allemaal voor lekkers uit de grond komt.

Door de buurttuin werd Stichting Oost Indisch Groen vaak om advies gevraagd voor andere tuinen in de wijk. De stichting werd een tussenlaag tussen de bewoners en de overheid. Hierdoor ontstond een krachtig buurtnetwerk, dat veel dingen voor de buurt organiseerde waaronder een keuken waar regelmatig gekookt wordt. Het was dus niet verwonderlijk dat toen de Aanpak Amsterdam Gezond Gewicht van start ging de stichting werd gevraagd mee te denken. En dat gebeurde. De leden van de stichting stapten met een tas vol ideeën naar toenmalig ambtenaar Guido Kroon, die vervolgens besloot dat Stichting Oost Indisch Groen een pilotproject mocht opstarten. Dat werd de Komkommer Karavaan.

#### Spelen en lol maken

Praten over gezond eten is altijd moeilijk. Je

moet de kinderen overtuigen dat het lekker is en de ouders dat het gezond is. Eunice en nog acht mensen zijn in conclaaf gegaan met diëtisten, ouders en buurtbewoners om zodoende tot een leuk en haalbaar plan te komen. Wat vrij snel duidelijk werd, is dat het niet op school en ook niet in het buurthuis moest gebeuren, maar gewoon op straat, bij de scholen en op het schoolplein.

De tijd dat de Komkommer Karavaan op het schoolplein staat, is tussen twee en zes uur, meestal het moeilijkste moment van de dag voor ouders en kinderen. De kinderen hebben de hele dag op school gezeten en het avondeten laat nog even op zich wachten. Hét moment om ouders en kinderen te stimuleren ook eens gezonde en lekkere groente- en fruittussendoortjes te nemen. De nadruk ligt op spelen en lol maken en en passant leren dat koekjes en chips niet de enige lekkere dingen zijn.

#### Fruit- en groentefrietjes

Om het spannend en cool te maken, is er een strippenkaart ontworpen waarop de kinderen kunnen laten afstempelen wat ze gedaan hebben. Inmiddels loopt de karavaan al een tijdje en duidelijk is dat veel kinderen heel fanatiek aan de activiteiten meedoen.

Wat is er allemaal te beleven als de Komkommer Karavaan op het schoolplein staat? Er is een snackbar, waar de kinderen en ouders fruit en groente in frietjes snijden. Als alle activiteiten zijn gedaan, krijgen de kinderen een zak van deze frietjes mee naar huis. Er is een blenderbike waarop je een smoothie kunt fietsen. Door hard te fietsen krijg je een blender aan het draaien waarin je zelf groente of fruit gedaan hebt. In het smaaklaboratorium krijgen ouders en kinderen een blinddoek om en moeten ze raden wat ze proeven. Hierbij spelen twee teams tegen elkaar. Dan is er de Fitte Quiz. Ouders en kinderen worden in vier groepen verdeeld en moeten vragen beantwoorden over groente, fruit en gezond eten. Als de groep een vraag goed beantwoordt, moet aan de bel in het midden van de groep getrokken worden.

Tot slot is er Mr. Fotograaf. De fotograaf por-

En passant leren dat koekjes en chips niet de enige lekkere dingen zijn

## Gezond is leuk, lekker en makkelijk

retteert kinderen met hun favoriete groente of fruit. Met deze foto's is een expositie samengesteld die tot 31 oktober te zien is in de OBA Java-plein. De Komkommer Karavaan laat op deze manier kinderen en hun ouders zien dat gezond niet alleen 'groen', maar ook lekker en reuze cool is. ◀

Eunice Nijlant: enijlant@gmail.com

ADVERTENTIE

**THE PHOTO FACTORY**  
professionals in print

Jouw foto's zijn onze aandacht waard!

- Iedere foto wordt bekeken en waar nodig aangepast; geen automatisch fabriekswerk! En al vanaf 10 cent!
- Afdrukken 10x10 tot 20x40 cm, glans of mat, met of zonder witte rand, lijstmaat of het hele beeld; besteld via de website, morgen ophalen.
- Vakafdrukken tot 100x250 cm, ook op bijv. canvas, aluminium, dibond, in lijst, u kiest en wij maken!
- Probeer het vandaag nog; Verzend voor 1 november 2015 25 digitale foto's via de website, vermeld bij de opmerkingen de code "AY1511" en u kunt de 10x15 afdrukken de volgende dag GRATIS ophalen!

U vindt ons bij winkelcentrum Brazilië. We zijn bereikbaar met tram 26, gratis parkeren onder de AH.

C. van Eesterenlaan 15 Amsterdam, 020 - 419 7200  
www.thephotofactory.nl, winkel@thephotofactory.nl



# WOZ-waarde gaat rol spelen



**P**er 1 oktober heeft er een belangrijke wijziging plaatsgevonden in het WWS (woningwaarderingstelsel, ook wel puntenstelsel genoemd). De 25 schaarstepunten (Donnerpunten) zijn vervallen, evenals de punten voor woonomgeving, woonvorm en hinderlijke situaties. Daarvoor in de plaats telt nu de WOZ-waarde voor 25% mee.

Of de maximaal redelijke huur (de prijs waartoe de huur in de loop der jaren door de jaarlijkse huurverhogingen kan stijgen) hierdoor per saldo hoger of lager uitvalt, is niet zo eenvoudig te zeggen en verschilt per regio of stadswijk. In het algemeen geldt dat voor de meeste Amsterdamse wijken binnen de ring de maximaal redelijke huren zullen stijgen. Voor zittende huurders zal er niet direct veel veranderen. Zij zullen alleen merken dat het langer duurt voor het plafond van de jaarlijkse huurstijgingen bereikt is. Voor nieuwe huurders kan het wel duurder uitvallen om een woning in Amsterdam te huren.

De berekening van het aantal punten dat de woning waard is, wordt door de rol die de WOZ-waarde hierin nu speelt aanmerkelijk ingewikkelder. Huurders zijn nu belanghebbend bij de WOZ-waarde, wat ongetwijfeld zal leiden tot veel bezwaren tegen de WOZ-waarde en veel onzekerheid over wat de 'echte' WOZ-waarde is. De behandeling van deze bezwaren neemt namelijk veel tijd in beslag. Ook de berekening zelf is ingewikkeld. Deze wordt voor 50% bepaald door de WOZ-waarde per m<sup>2</sup> en voor 50% door de absolute WOZ-waarde. Ook de puntprijs verandert.

Voor vragen over het nieuwe woningwaarderingstelsel kunt u contact opnemen met het Wijksteunpunt Wonen Oost. U kunt ook zelf uw nieuwe maximale huur berekenen via <http://bit.ly/1skTXRO>.

Wilt u uw WOZ-waarde opvragen? Dat kan bij de Dienst Belastingen Gemeente Amsterdam ([bezwaar.dbga@amsterdam.nl](mailto:bezwaar.dbga@amsterdam.nl)). Wilt u bezwaar maken tegen de beschikking en heeft u daar hulp bij nodig? Informeer dan bij het Wijksteunpunt Wonen wat zij voor u kunnen betekenen.



## Voorlichtingsavonden

Het Wijksteunpunt Wonen Oost biedt, naast ondersteuning aan huurders, sinds een aantal jaar ook advies aan eigenaar-bewoners. Deze kunnen terecht op onze wekelijkse spreekuren (maandag 19-20 uur en woensdag 9-12 uur) voor alle vragen omtrent het reilen en zeilen van hun VvE. Daarnaast worden dit najaar ook enkele voorlichtingsavonden gegeven.

Data voorlichtingsavonden:

- 13 oktober: Activering VvE. Informatie en handvatten om uw VvE te activeren of beter

te laten functioneren.

- 17 november: Groen MJOP. Hoe kun je de VvE 'vergroenen' en hoe regel je (externe) financiering voor energiebesparende woningverbeteringen.

Beide voorlichtingsavonden starten om 19.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur) op locatie Postoost, Wijtenbachstraat 36 hs.

Wilt u graag één of meer van deze voorlichtingen bijwonen? Meldt u dan nu aan op [oost@wswonen.nl](mailto:oost@wswonen.nl), onder vermelding van uw naam, adres en telefoonnummer en met hoeveel personen u wilt komen. U kunt zich ook telefonisch aanmelden op 462 0330.

Wijksteunpunt Wonen Oost

Wijtenbachstraat 34-H

[www.wswonen.nl/oost](http://www.wswonen.nl/oost),

[oost@wswonen.nl](mailto:oost@wswonen.nl)

telefoon 462 03 30

Inloopsprekuren: woensdag 14-16.30 uur

ADVERTENTIE

VERF SIKKENS FLEXA LAMINAAT PARKET HOUT IJZERWAREN



GEREEDSCHAPPEN SLEUTELS SCHUIFWANDEN KASTEN

**KASTEN OP MAAT met schuifdeuren**  
Dealer van:  
RAFFITO - MW kasten - WEDEKA wandkasten  
Erkend SIKKENS specialist - FLEXA dealer

Hout - Plaatmateriaal - Vloeren - Zonwering  
Unieke OP MAAT ZAAG kwaliteit

Kom eens langs bij: **DOE HET ZELF WITTENBURG**  
[www.doehetzelfwittenburg.nl](http://www.doehetzelfwittenburg.nl)  
Wittenburgergracht 103-113 - Tel. 020 622 40 65

SANITAIR OP MAAT ZAGEN LEVERING AN HUIS BOSCH

**Bij inlevering van deze coupon  
10% korting op schuifdeuren**

ADVERTENTIE

**SHIATSUKA**  
Zen Shiatsu massage



Josiane Bardon  
[shiatsukazenshiatsu@gmail.com](mailto:shiatsukazenshiatsu@gmail.com)  
020-694 76 84 lid Zhong



# Uitzendbureau voor vrijwilligers, hoe verzinnen ze het!

Knorrige oude vrouw gaat met volle gevechtsverpakking naar Post Oost in de Wijtenbachstraat, waar dit uitzendbureau zich bevindt. Marvin Kolk, communicatiespecialist, is de gesprekspartner. We zitten in een houten huisje binnen Post Oost. Een huisje in een huis eigenlijk. Grappig.

TEKST: NEELTJE WIEDEMEIJER FOTO: FLEUR VOS

**D**eze knorrige oude vrouw heeft veel vragen voor Marvin: Waarom doen jullie dit? Betalen jullie een vrijwilligersvergoeding? Waar moet dat heen waar de vrijwilliger steeds meer betaalde arbeid verdringt, met name in het welzijnswerk? En wat voor taken doen vrijwilligers waarvoor ze niet zijn opgeleid, hetgeen tot veel narigheid kan leiden?

## Waarom doen jullie dit?

'Om vraag en aanbod bij elkaar te brengen. Om de samenhang in de samenleving te bevorderen. Nee, we verdienen er niet aan, we zijn een gesubsidieerde instelling, gericht op het voorkomen van eenzaamheid bijvoorbeeld. Er zijn meer instellingen die bemiddelen in vrijwilligerswerk, maar wij doen het alleen voor Oost. Een van onze doelstellingen – de samenhang bevorderen in de buurt – wordt hierdoor bevorderd.'

## Waar moet dat heen waar de vrijwilliger steeds meer betaalde arbeid verdringt, met name in het welzijnswerk

'We zien er scherp op toe dat er geen verdringing is. Als er bijvoorbeeld iemand komt met de vraag naar een vrijwilliger om een hek te schilderen, dat voorheen altijd door een betaalde schilder werd verricht, dan weigeren we beslist. Enne, we hebben coaches in dienst om de vrijwilligers te begeleiden, we bieden cursussen aan, en we plaatsen geen vrijwilligers waar een beroeps-kraft noodzakelijk is.'

## Betalen jullie een vrijwilligersvergoeding?

'Nee, we betalen geen vrijwilligersvergoeding. De winst voor de vrijwilligers is de voldoening die ze uit hun werk halen en soms bijvoorbeeld een kerstpakkiet, maar dat is het dan toch wel. Een keer per jaar tracteren we 'onze' vrijwilligers die dat jaar actief waren op een uitje. Dit jaar was dat Artis. Tot nu toe hebben we in 2015 meer dan 300 vrijwilligers bemiddeld op [www.via.nl](http://www.via.nl) staan al onze vacatures en kun je vacatures selecteren per categorie.

## Hoeveel vrijwilligers die jullie bemiddelen worden gedwongen door het DWI?

'Via maakt het niet uit door wie mensen worden gestuurd, dat vragen wij in de regel ook niet. Wij gaan uit van het talent en de kracht van de vrijwilliger en de hulpvrager en verbinden ze op die manier aan elkaar. Als mensen een uitkering krijgen dan zijn er wel restricties in het type vrijwilligerswerk dat ze mogen doen van DWI of het UWV.'

Knorrige vrouw blijft kritisch.

## Hoe komen jullie aan degenen die een vrijwilliger nodig hebben, en hoe aan de vrijwilligers?

'De aanvragers voor een vrijwilliger hoeven niet te worden gewonnen, die komen vanzelf binnen. Voor vrijwilligers hebben we de vacatures op borden staan. Kijk, sommige mensen willen een langduriger bezigheid, anderen iets kort of iets eenmaligs. Het voordeel is dat je makkelijker iets kunt zoeken dat bij je past.

De vrijwilligers doen zich voor in alle soorten.

Studenten en afgestudeerden die nog geen baan hebben, en die bijvoorbeeld geen witte vlek in hun CV willen, ouderen die een deel van hun tijd zinvol willen invullen en alles daartussen. Het voordeel voor de vrijwilliger is dat hij keus heeft. Hij kan een klusje uitkiezen dat hij leuk vindt om te doen, dat is op zich winst voor zowel de vrijwilliger als degene die hulp nodig heeft.

Soms doet zich bij toeval een dubbele match voor. Een oudere vrouw zocht iemand om haar tuin in orde te maken. De vrijwilliger die zich meldde sprak slecht Nederlands. Toen heeft die vrouw zich als taalmaatje voor 'haar' vrijwilliger gemeld.'

**Moeilijkheid blijft dat zich grijze gebieden kunnen voordoen, met name in de zorg- en welzijnssector, en dat vrijwilligers de illusie kunnen koesteren dat hun werk toch tot betaald werk zou kunnen leiden. Ik zie het zoveel om me heen.**

'Wij proberen iedereen duidelijk te maken dat dat er niet inzit.'

Knorrige vrouw verlaat Post Oost met een andere houding. Marvin Kolk heeft haar op veel punten overtuigd. Dat overkomt haar niet vaak....

ADVERTENTIE



**HUILBABY**  
Daar is meestal wel iets aan te doen  
Op zachte en veilige wijze  
Praktijk voor Osteopathie & Lichaamsschool  
Veemarkt 200b  
1019 DG Amsterdam tel 0629240432  
[www.praktijkvoorosteopathie.nl](http://www.praktijkvoorosteopathie.nl)



Sloepen, salonboten, rondvaartboten en andere varende grachtenboten. Soms met een eenzame schipper aan boord, maar vaak ook gevuld met orkestjes, zangkoren en bachelor party's: het was allemaal deze zomer weer te vinden op de Amsterdamse grachten. Tussen al die drukte waren kano's nauwelijks te ontwaren.

TEKST: RONALD BOONSTRA  
FOTO: GERT-JAN TJEENK



## Nieuw clubhuis voor kanovereniging

**N**a vijftien jaar sparen voor een nieuw onderkomen, is het op zaterdag 5 september officieel geopend: het nieuwe clubhuis van Kanovereniging Zeeburg. Knalgeel voor de nodige zichtbaarheid, want de kanoclub ligt wat verstopt achter de Veemarkt. Er waren zo'n tachtig mensen bij de feestelijke opening, onder wie Thijs Reuten van Bestuurscommissie Oost, die aftelde om met alle betrokkenen samen het lintje door te knippen.

Mediaman Rolf Kleef licht het een en ander toe: 'Het oorspronkelijke plan was dat de bouw in zes weken gepiept zou zijn, maar het werden dertien maanden! De kano's waren al die tijd

gestald in containers op de parkeerplaats. Een hoop mensen zijn dus blij dat het gebouw klaar is.'

Blij zijn mag ook wel, want het is een pracht geworden. Alles glimt je tegemoet: een kantine met keuken, gescheiden douches en kleedkamers. Verder is er een kano-opslag, wifi en verwarming, een werkplaats en een garage voor de trailer om ook buiten Amsterdam te kunnen varen.

Rolf: 'Ik weet het, het is niet het ideale tijdstip van het jaar om een nieuw clubgebouw te openen voor een buitensport, maar het is niet anders. De laatste cursus is net klaar. Maar voor

degenen die geen les nodig hebben, zijn we open. En voor wie de winter te koud of donker vindt om te varen: vanaf november gaan we regelmatig oefenen met allerlei kanotechnieken in het Bijlmerbad in Zuid-Oost. Verder willen we activiteiten in ons clubhuis gaan doen: weerkunde, kanofilms kijken, zelf kano's maken. Ook met de jeugd gaan we het zwembad in en in ons clubhuis doen we allerlei leuke dingen.' ◀

[www.kvzeeburg.nl](http://www.kvzeeburg.nl)

ADVERTENTIE

Ook dit najaar droog winkelen in

WINKELCENTRUM

**BRAZILIË**

De eerste anderhalf uur **GRATIS** parkeren in onze parkeergarage

Bezoek ook eens onze website en Facebook pagina

Winkelcentrum Brazilië  
[www.winkelcentrumbrazilie.nl](http://www.winkelcentrumbrazilie.nl)

INGEZONDEN



## Herinnering aan Martin van Etten

TEKST: ROGIER SCHRAVENDEEL

**V**rijdag 18 september overleed mijn vriend Martin van Etten. Martin leed aan COPD en longkanker. Hij werd 69 jaar.

Hij had zojuist de allereerste internetkrant van Stadsdeel Zeeburg opgericht, Zeeburgnieuws genaamd, en ik Buurt Online en in het kielzog daarvan Indische Buurt Online. Via buurtredacteur Maartje Pronk werd contact tussen ons beiden tot stand gebracht. Omdat ik de website Indische Buurt Online in eerste instantie als initiatief van de Elthetokerk in de Javastraat presenteerde, had Martin de indruk een ouderling te zullen ontmoeten. Dit bleek echter niet het geval.

Samen trachtten we in eensgezinde concurrentie enerzijds het stadsdeel door kritische verslaggeving het vuur na aan de schenen te leggen – Martin was in die periode ook betrokken bij de lokale politiek via Lokaal Belang Zeeburg van Mustafa Ustalar – en anderzijds enige stadsdeelsubsidie binnen te halen om onze kritische activiteiten te financieren. Die combinatie bleek voor ons beiden niet mogelijk.

Wij raakten steeds meer op voet van oorlog

met het Stadsdeel, met name toen dit met vele miljoenen subsidie haar eigen internetproject startte, Cyburg. Gelukkig voor ons kwam hier verder weinig van terecht. Wel verdwenen de vele miljoenen subsidie op voor ons onnavolgbare wijze, waar we ons erg over opwonden.

Het gebrek aan interactie met de lokale stadsdeelpolitiek begon ons steeds meer te vermoeien. We voelden ons roependen in de woestijn. We brachten allerlei belangwekkende kwesties voor het voetlicht, waaronder verloeding van de buurt, de invloed van de Turkse op de Nederlandse politiek, cliëntelisme en het falende welzijnsbeleid, maar vonden te weinig respons om een en ander vol te houden.

Terwijl ik mij terugtrok uit Indische Buurt Online, dat door andere redacteurs werd voortgezet, realiseerde Martin in 2005 voor Zeeburgnieuws een majestueuze koerswijziging: het internetmagazine zou zich voortaan niet meer met lokale politiek bezighouden, maar geheel en al gewijd zijn aan de duurzaamheidsproblematiek.

Martin, die in een eerdere fase van zijn leven als journalist werkzaam was geweest bij de Staatsliedenkrant, bouwde van 2005 tot 2015 een enorme website op van hoogwaardige kwaliteit over duurzaamheid en met name klimaat-

In de jaren zeventig dook Martin in het communeleven, trok in de Himalaya rond en kwam later bij de Baghwan terecht, waarbij in Amerika door Ma Anand Sheela herself nog een moordaanslag op hem gepleegd zou zijn

verandering. De website trekt nog steeds hoge bezoekersaantallen en is in Nederland in feite uniek.

Toen de gevolgen van zijn ziekte hun invloed begonnen te doen gelden, werd Martin langzaam maar zeker bedlegerig. Tijdens mijn bij voorkeur wekelijkse bezoeken bespraken wij uitgebreid de aanstaande – of als men wil: huidige – klimaatverandering, waarbij ik mij in eerste instantie als klimaatscepticus ontpopte. Langzaam maar zeker liet ik me door Martin overtuigen dat de zeespiegel de komende honderd jaar meters zal stijgen en we er allemaal aan zullen gaan. Aan dat laatste is niets meer te doen.

Toen we het milieu uitgemolken hadden, waren we nog lang niet uitgepraat, want Martins actieverleden bood een welhaast oneindige bron van verhalen. Zo herinner ik me dat Martin eind jaren zestig al bijdroeg aan de acties tegen Cargill, in de jaren zeventig in het communeleven dook en in de Himalaya rondtrok, later bij de Baghwan terecht kwam, waarbij in Amerika door Ma Anand Sheela herself nog een moordaanslag op hem gepleegd zou zijn. Nog later was hij betrokken bij een ontploffende ballon tijdens een demonstratie voor vrouwenrechten. Etcetera, etcetera.

Martin begon zich steeds slechter te voelen en het benauwd te krijgen. Wel hield hij getrouw zijn website bij, waarbij hij zich steeds meer een eenzame profeet voelde.

Deze zomer verslechterde zijn gezondheid zich plotseling snel. Het einde was nabij. Martin mediteerde en ging rustig en waardig zijn einde tegemoet.

We zullen Martin missen. ◀

De Regenboog Groep

Hanneke (45 jaar en eenzaam)

Lekker eten en wandelen, daar houdt Hanneke van. Maar vanwege haar psychiatrische klachten heeft zij weinig vrienden om zich heen. Hierdoor komt zij nauwelijks nog de deur uit. Ze zou het heerlijk vinden om weer eens een wandeling te maken of naar een goed restaurant te gaan.

Ga jij samen met Hanneke op pad?

De Regenboog Groep heeft naast Hanneke nog vele andere kwetsbare Amsterdammers die wachten op een maatje of een coach! Word vrijwilliger en vecht met ons mee tegen eenzaamheid. Mail naar: [vrijwilligerswerk@deregenboog.org](mailto:vrijwilligerswerk@deregenboog.org) of meld je aan via [www.deregenboog.org](http://www.deregenboog.org)

ADVERTENTIES

[www.kindertherapieamsterdam.nl](http://www.kindertherapieamsterdam.nl)

Praktijk voor kindtherapie en ouderbegeleiding



Brigitte van der Linden

Scheepstimmermanstraat 24  
1019 WX Amsterdam  
06 - 499 169 19





# Een zwartgemaakte vogel

Vogels die je vroeger alleen in de vrije natuur zag, houden zich steeds vaker op in verstedelijkt gebied. Zo kan je een aalscholver zomaar bovenop een lantaarnpaal aantreffen. Of in een zwerm boven de vele wateren die Zeeburg rijk is.

TEKST: LIENEKE KOORNSTRA  
FOTO'S: FRED ZANDINGA  
ILLUSTRATIES: WINNY ROS



Lijkt de aalscholver met zijn gespreide vleugels niet net op een dominee die zijn gemeente zegent? Of eerder op een arend

zoals dikwijls afgebeeld op wapenschilden? Of juist op een feniks die uit zijn as verrijst? Waarom zit de aalscholver er eigenlijk zo vaak op deze wijze bij? 'Het gaat hier om een echte duiker', aldus Christiaan Both, excursieleider Naardmeer. 'De vogel kan tot wel twintig meter diep duiken. Om dat te kunnen moet je zwaar zijn.

In tegenstelling tot vrijwel alle andere watervogels bevat het verenkleed van aalscholvers weinig vet. Daardoor is het niet waterdicht. Een meerkoet moet echt zijn best doen om onder

water te blijven. Hij plopt al gauw omhoog omdat er bij hem zoveel lucht tussen de veren blijft zitten. Maar een aalscholver wordt kletsnat. Na een duik moet hij dus drogen. Zeker als hij veel gegeten heeft, is het een zware klus voor hem om uit het water op te stijgen. Hij stoot daarbij met de poten en het achterlijf op het water en wordt daarom ook wel kontenklopper genoemd.'

## Een schrokop?

Soms zie je foto's van een aalscholver met in zijn bek een enorme vis, die hij niet weggrijpt. In een enkel geval leggen beide het loodje. 'Dit betreft echt uitzonderlijke situaties', vertelt Christiaan. 'Een aalscholver stikt zelden vanwege het willen nuttigen van een te grote vis. Een baars of snoekbaars van zo'n veertig centimeter lang met een hoogte van zeven à acht centimeter kunnen ze doorslikken. Wanneer dit kostje ook slechte gevolgen heeft voor de aalscholver, blijkt het meestal te zijn gegaan om een vis met een haak in de bek, die is blijven hangen.'

Het menu van de vogel bestaat uitsluitend uit vis. Christiaan: 'In tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden, vormt paling slechts een klein deel van zijn menu. Baars en snoekbaars gaan er ook prima in, maar hij eet toch vooral pos en brasem. Voor de eigen consumptie heeft hij dagelijks drie ons vis nodig. De voedselbehoefte is het grootst als er jongen zijn. Per dag wordt dan voor elk jong wel een pond vis gevangen. Of je hem daarom een schrokop moet noemen? Ach...'



## Sociaal foerageren

Lange tijd had de aalscholver een slechte naam. In een zoölogisch standaardwerk uit 1812 werd hij als volgt omschreven: 'De aalscholver stinkt stuitender en afstotender dan alle andere vogels. Zijn gestalte is walgelijk, zijn geluid schor en hees en zijn eigenschappen min.' In het begin van de vorige eeuw maakten natuurbeschermers hem zwart omdat de bomen waarin ze nestelen vaak doodgaan door de scherpe mest. De vogel werd zelfs vervolgd omdat men hem als een concurrent beschouwde voor de visserij. 'In het Naardermeer bijvoorbeeld mochten er lange tijd maar vierhonderd nesten blijven. Alles wat meer was, werd uit de bomen gestoten', zegt Christiaan. 'In 1965 werd de soort beschermd. Vandaag de dag bestaat er als gevolg van een andere visie op de natuur veel meer acceptatie dat dieren van dezelfde bronnen gebruik maken als de mens.'

De aalscholver weet die bronnen handig aan te boren. Christiaan: 'Het is een kolonievogel. Op het Marker- en IJsselmeer zie je ze sociaal foerageren, in grote groepen drijven ze scholen visjes naar de oppervlakte.'

## Taakverdeling

Broeden gebeurt in kolonies. 'Aalscholvers keren bijna altijd terug naar de kolonie waar ze eerder hebben gebroed. Ze zijn plaatstrouw, niet partnertrouw. Vrouwjes kunnen fel met elkaar vechten om een man die op een goede plek zit. Hoe hoger in de boom, hoe meer in trek. Aan het einde van het broedseizoen verspreiden de



'Vrouwjes kunnen fel met elkaar vechten om een man die op een goede plek zit'

dieren zich over het land, maar mannetjes gaan minder ver omdat zij in het voorjaar weer zo snel mogelijk een beste nestplaats willen overerven. Eenmaal daar beland, klappert hij met de vleugels. Als gevolg van de grote witte dijvlekken lijkt hij dan net een knipperlicht. Zodra er een koppeltje is gevormd, ontstaat een taakverdeling waarbij het altijd het mannetje is dat het nestmateriaal haalt. Het vrouwtje bouwt. Er worden maximaal vijf eieren gelegd, turquoise van kleur en groot als ganzeneieren. Zelden vliegen er vijf jongen uit, meestal zijn het er vier. In hun jeugdkleed zijn ze lichtbruin met een lichte crèmekleurige borst. Op vierjarige leeftijd zijn ze helemaal zwart en gaan ze broeden. Dat zijn ze in de bomen gaan doen als gevolg van de komst van de vos. Ook slapen ze daarom hoog. In de elektriciteitsmasten in het Diemerpark zie je ze eveneens. Vaak zijn dat jonge dieren, zeg maar hangjongeren.' ◀



ADVERTENTIE



## Buurtrestaurant zkt. keukenprins(es)

Help jij het buurtrestaurant met boodschappen doen, koken en het serveren van maaltijden?

Via is het uitzendbureau voor vrijwilligers in Amsterdam Oost. Wij zoeken vrijwilligers die hun talent in willen zetten voor mensen en organisaties in de buurt.

Kijk op [via.nl](http://via.nl) voor meer informatie en andere vacatures of bel 020 495 22 50.



## BatjanBuren is open!

TEKST EN FOTO: FLEUR VOS

BatjanBuren is een nieuwe culturele ontwikkelplek in de Ambonpleinbuurt. Hier kunnen buurtbewoners elkaar ontmoeten, samen plannen smeden voor mooie activiteiten en zo samen werken aan een sterke buurtcommunity.

De afgelopen weken is al gewerkt aan plannen voor een buurtmuziekschool en een buurtwerkplaats. Op 11 november is er in de BatjanBuren het Super Sint Maarten Burendiner.

Wil je meedenken over het programma van de BatjanBuren, kom gerust eens langs op Batjanstraat 68!

Voor meer informatie, neem een kijkje op de website [www.batjanburen.nl](http://www.batjanburen.nl) of op Facebook: [www.facebook.com/batjanburen](https://www.facebook.com/batjanburen).





# Duurzaam plassen

Videoinstallatie van Kamiel Rongen  
Waterballet Everything you see is pee

**D**oor de chemische reactie van urine met de stoffen in voeding kun je nierstenen of blaasstenen krijgen. Vooral voor mannen is dat pijnlijk, omdat de stenen niet zomaar door de urinebuis weg kunnen. Die stenen zijn meestal van calcium maar kunnen ook bestaan uit struviet. Je kan het voorkomen door veel water te drinken.

Stenen ontstaan ook in de tanks van waterschappen bij het zuiveren van rioolwater. Het vuile water valt uiteen in schoon water en slib. In dit slib zit veel fosfaat en stikstof. Tot voor kort werd dat gezien als afval, nu wordt er groen gas uit gewonnen en struviet van gemaakt.

## ... als meststof

Struviet is namelijk een hele goede meststof. Dat is al lang bekend, maar blijkt nog maar weer eens uit onderzoek van studente biochemie Michelle Hammerton. Zij heeft onderzocht wat het voor effect heeft op planten en de tomaten aan die planten. De planten met struviet werden mooier, groter en groener, zelfs groener dan dezelfde planten met gewone kunstmest.

Waternet is aan de slag gegaan met projecten om fosfaat uit urine terug te winnen. In Amsterdam-West is daarom een fosfaatfabriek geopend. De fabriek zuivert het rioolwater en haalt de fosfaten eruit. Daar wordt magnesiumhydroxide aan toegevoegd en dan krijg je struviet.

Ook heeft Waternet samen met Sail en de Heineken Music Hall projecten gestart om urine eerder op te vangen, voor het in het riool gaat, zodat het nog makkelijker is om de meststoffen

Over urine praten wordt nogal eens als taboe ervaren. Het pas naar de Dijkgracht verhuisde Mediamatic wil dat taboe doorbreken. Daarom organiseren ze Pis'talk; een serie lezingen die urineren waarderen. Urine is namelijk hartstikke groen. Een milieuvriendelijker meststof bestaat haast niet.

TEKST: SASKIA PLOEG FOTO: FLEUR VOS

eruit te winnen. Met het fosfaat uit het Amsterdamse afvalwater zouden jaarlijks 10.000 voetbalvelden kunnen worden bemest!

## ... als kunst

Met urine kun je ook kunstprojecten maken. Buiten bij Mediamatic is een kunstwerk te bewonderen van Kamiel Rongen. Vijf urinoirs hangen aan de wand. Tijdens het plassen krijg je naar video's van Kamiel Rongen, waarbij je vloeistoffen, zoals urine, van dichtbij langzaam door elkaar ziet bewegen en druppelen.

De urinoirs vangen de urine op van passanten van de Dijkgracht. Het helpt niet alleen tegen de wildplassers in de straat. De opgevangen urine wordt weer gebruikt voor de plantenprojecten in de kas van Mediamatic.

## ... als schoonmaakmiddel

In de geschiedenis is urine niet alleen al veel

vaker gebruikt als meststof maar ook als schoonmaakmiddel. Dat vertelde Ruben Verwaal, die uitgebreid sociologisch onderzoek doet naar urine. Direct nadat het is uitgeplast, is urine steriel. Het is daardoor schoon genoeg om wonden mee schoon te maken.

Ook zijn er vrouwen die urine gebruiken als huidlotion, tegen veroudering van de huid. Dat gebeurde vroeger al en ook nu blijktbaar nog. En de Egyptenaren poetsten hun tanden ermee.

In Tilburg gebruikte men de urine van werknemers om wol te wassen. Daarom worden mensen uit Tilburg nog steeds 'kruiskeizers' genoemd.

## ... als drankje

Je kunt het ook opdrinken. In de medische wetenschap noemt men dat urofagie. Tegenwoordig zijn er maar weinig liefhebbers van een glaasje plas. In de Middeleeuwen, toen het grachtenwater nog zowel als riool als voor drinkwater werd gebruikt, was urine een relatief gezond alternatief voor wijn of bier.

Krijgt u hier nu ook dorst van, dan kunt u altijd nog op bezoek gaan bij Hans Worst. Die heeft namelijk een hondje....

Nieuwsgierig geworden naar vele toepassingen van urine in de kunst en de wetenschap? Op 29 oktober en 26 november zijn er weer lezingen (Engels!) over urine bij Mediamatic. Daarnaast kun je overdag langsgaan om de kunst en de groene plantjes te bewonderen.

www.mediamatic.nl

INGEZONDEN



## Rommelmart en live muziek

Op 31 oktober is weer de maandelijkse rommelmarkt in de Eltheto, Javastraat 118, van 12 tot 15 uur.

Gezellig veel kramen (ook van buurtgenoten) met platen, boeken, kleding, huisraad en speelgoed.

In het eetlokaal koffie met gebak, pannenkoeken, verse-soep-lunch. Het Frankfurter Polka Trio treedt op!

**Kortom: het wordt weer feest!**

ADVERTENTIE

BORNEO  
ARCHITECTUUR  
CENTRUM  
AMSTERDAM



## Vergaderruimte nodig?



Het Borneo Architectuur Centrum verhuurt haar prachtige locatie op het Borneo eiland voor (VVE) vergaderingen, workshops en bijvoorbeeld aan zzp'ers.

Slechts €100,- per avond inclusief koffie en thee. Overdag zijn er ook mogelijkheden.

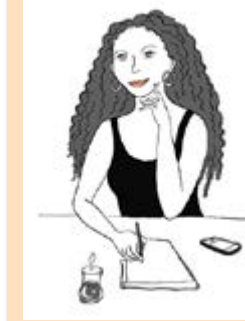
Kijk voor meer informatie op:

[www.bac-amsterdam.nl](http://www.bac-amsterdam.nl)

verhuur@bac-amsterdam.nl  
R.J.H. Fortuynplein 4 Amsterdam

COLUMN

TEKST: SIMONE SLOTBOOM FOTO: WAARMAKERS



# Goedzak



**N**a achttien jaar ben ik nog steeds verliefd op mijn kleine appartement op de KNSM-iaan. En al dreig ik er regelmatig uit te groeien, voor geen goud wil ik verhuizen. In plaats daarvan las ik regelmatig opruimacties in. Rigoureuze afstand doen van zaken die ik niet langer nodig heb, vind ik gelukkig niet lastig. Een opgeruimde kast, daar word ik vrolijk van. Nethed in orde zijn waardes die er in mijn jeugd goed zijn ingestampt. Maar ook zuinig zijn en niet verspillen. Even los van het feit dat ik het milieu liever niet meer belast dan nodig is. Na elke aanval van opruimwoede blijf ik dan ook stevast zitten met een berg spullen die nog zo goed als nieuw zijn, maar die ik niet meer gebruik. Weggooien is zonde, maar om het stof te laten verzamelen in mijn krappe flat ook.

Weggeven was altijd mijn ideale oplossing. Kinderspullen die mijn zoon ontgroeid was, gingen naar een vriendin die als stewardess de wereld rondvliegt en haar koffer vult met bruikbare spullen en kleding die ze persoonlijk afgeeft in weeshuizen in arme landen. Een moderne moeder Theresa. Verder polste ik in mijn directe omgeving liefhebbers voor de spullen die te groot of te zwaar waren voor in haar koffer. Wat overbleef, zette ik in de gemeenschappelijke hal van ons flatgebouw met een briefje erop: Wie wil, mag mij meenemen. Binnen een dag was altijd alles weg. Van de driewieler waar mijn zoon niet meer op fietste tot de kinderboeken en dvd's waar hij te groot voor was geworden, alles werd in een rap tempo weggevoerd.

Maar hoe efficiënt en bevredigend deze oplossing ook was, het mag niet meer. In onze enorme hal is het streng verboden om spullen neer te zetten, ook al is de bedoeling nog zo goed en van overlast geen sprake. Op straat zetten is ook al verboden en levert een forse boete

op. Bij het grofvuil plaatsen is risicovol, want zo kan het ongewenst toch als vuilnis eindigen. Op Marktplaats zetten om gratis af te halen, is me iets te link, want wie weet voor wie je de deur opendoet. En de kringloopwinkel bevoorraden is zonder auto niet te doen.

Toch is de oplossing nabij. De Goedzak. Een concept bedacht door ontwerp bureau Waar-makers van Simon Akkaya en Maarten Heijltjes. Zij ontwierpen een hip ogende halfdoorzichtige grote plastic zak, waarin je alles stopt wat je zelf niet meer gebruikt en op een vaste tijd op straat zet. De burens mogen naar hartelust gratis shoppen in de zakken en wat overblijft gaat naar de kringloop of wordt gerecycled. Het resultaat? Minder spullen naar de afvalverwerking, en een buurman die zich jarig voelt. Precies wat ik zoek dus. En van de gemeente Amsterdam mogen deze zakken wél op straat staan. Stichting Doen en de gemeente Amsterdam (stadsdeel Oost) zijn namelijk partners van Goedzak.

Op IJburg is Goedzak al gelanceerd. Op 19 september tussen 10 en 16 uur mochten bewoners van de Sem Presserhof en aangrenzende straten de Goedzak gevuld op de stoep zetten. Amsterdam is de tweede stad waar dit initiatief van start gaat. Eind vorig jaar was het een groot succes in Eindhoven. Een op de vijf huishoudens deed mee en gaf zo'n vijf kilo weg in de zak.

Goedzak op IJburg was een pilot en wordt nog geëvalueerd in samenwerking met de gemeente, dus of en wanneer het project een vervolg krijgt in andere wijken is nog de vraag. Maar het enthousiasme op IJburg was groot. Ik wacht dus nog even met mijn nieuwe opruimronde. Want met een beetje mazzel kan ik binnenkort ook op het KNSM-eiland gelegitimeerd en zonder risico op een boete de goedzak uithangen.





## Ruimte voor buurtbewoners

In november opent in het Oostelijk Havengebied een Buurtruimte aan de C. van Eesterenlaan 266, een initiatief van de Buurtcoöperatie Oostelijk Havengebied. Anneke Pierrot en Meta de Vries geven een toelichting.

TEKST: RONALD BOONSTRA MAQUETTE: ALEJANDRO HERNANDEZ

In het Oostelijk Havengebied wonen zo'n 18.000 mensen, maar een buurtcentrum is er niet. De Buurtcoöperatie OHG wil daar iets aan doen.

Anneke Pierrot: 'Wij zijn actief met onder andere de Eettafels, die sinds een jaar georganiseerd worden. Tijdens de Eettafels ontmoeten bewoners elkaar en gaan ze in gesprek over wat zij belangrijk vinden voor de buurt. Vanuit de Eettafels ontstaan initiatieven en activiteiten. Een van de wensen was een ruimte voor de buurt. Vanaf dat moment is er naar een ruimte gezocht met deze ruimte als resultaat.'

### Sociaal en commercieel

Anneke: 'In de eerste fase worden we gefaciliteerd door Stadsdeel Oost. Woonstichting de Key verbouwt nu de ruimtes, zodat het pand rolstoeltoegankelijk wordt. Op 1 oktober vindt de sleuteloverdracht plaats en gaan we aan de slag met de inrichting. Het is best een grote uitdaging om samen met bewoners vorm te geven aan de buurtruimte.'

Nadrukkelijk: 'We willen niet afhankelijk zijn van subsidie, dus zoeken we naar andere manieren. Eigenlijk een goede balans tussen een sociale en een commerciële functie voor de ruimte

als geheel.'

Dat zal vast lukken, meent ze. 'Alles bij elkaar is het pand 225 vierkante meter. Er is een grote activiteitenruimte die gebruikt kan worden voor onder andere workshops, yoga, kinderactiviteiten en feestjes. Daarnaast zijn er kleinere ruimtes. Daar kan je vergaderen met zes tot tien personen. We creëren ook flexplekken voor zzp'ers. En we hopen sponsors te vinden onder particulieren en sympathiserende ondernemers uit de buurt.'

### Activiteiten

'Wij gaan zelf geen activiteitsaanbod doen', valt Meta de Vries aan. Dat aanbod wordt bepaald en nader ingevuld naar aanleiding van de ideeën en wensen van buurtbewoners. Het is de bedoeling dat mensen dit zelf organiseren. Wij kunnen uiteraard wel ondersteunen en faciliteren.

In ieder geval zal de buurtruimte een 'aanloopfunctie' hebben: mensen kunnen terecht voor een kopje koffie, een krantje en een praatje. Bovendien wordt dit het punt van waaruit we netwerken voor burenhulp willen opzetten: de BuurtBel. Dit doen we in samenwerking met andere partijen. Het maakt ook onderdeel uit van het project Oproepbare Zorg, waarbij thuis-

zorgaanbieder Leven en Zorg en Civic actief zijn betrokken. En met de jongerenwerker van Dynamo praten we over de mogelijkheid van een spreekuur en activiteiten.'

'Wat we ook graag willen is een semiprofessionele keuken. Daarmee zijn kookworkshops, catering of maaltijden voor buurtbewoners mogelijk. Al met al verwachten we dat de activiteiten zich snel zullen aandienen. Onze eerste algemene ledenvergadering is op 12 oktober in het Instituut voor Sociale Geschiedenis, en dan komen al dit soort zaken aan bod. We zijn zelf ook benieuwd!'

### Horeca

'Het is niet de bedoeling dat het een soort horecagelegenheid wordt', wil Anneke graag vermeld hebben. 'Er zal wel koffie en thee zijn, en regelmatig buurtmaaltijden. De buurtruimte is open tijdens kantooruren, verwachten we, en in de avond en de weekends voor specifieke activiteiten als vergaderingen, sportactiviteiten en dergelijke.'

### Werk aan de winkel

'Er moet nog veel gebeuren. We gaan een bamboevloer leggen, er wordt geschilderd, meubels moeten gemaakt, gordijnen, lampen opgehangen, kortom, we kunnen wel een handje gebruiken want we gaan alles zelf doen. Handige mensen: neem contact met ons op!'

### Sponsoring en verhuur

'De exploitatie van de ruimte is mogelijk door met name verhuur en sponsoring', benadrukt Meta. 'We willen de grote ruimte gaan verhuren voor € 70 per dagdeel, en de kleinere voor € 50. Als je als zzp-er of bewoner de Buurtcoöperatie ondersteunt door een vierkante meter te sponsoren, krijg je korting op de huurprijs.'

Wie wil helpen is meer dan welkom!  
C. van Eesterenlaan 266  
buurtcooperatieohg@gmail.com  
www.buurtcooperatieohg.nl  
www.facebook.com/BuurtcooperatieOHG

ADVERTENTIE

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

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

## Koken met Neeltje

# Falafel

TEKST EN ILLUSTRATIE: NEELTJE WIEDEMEIJER



Volgens Claudia Roden, naar mijn mening de beste levende kookboekschrijfster, is falafel van oorsprong afkomstig van Egyptische Kopten. Zij maakten het van gedroogde tuinbonen\*, tijdens hun lange vastenperiode. Inmiddels worden ze bijna overal in het Midden Oosten en daarbuiten van kikkererwten gemaakt en is er helemaal geen vastentijd voor nodig, het is heel lekker eten.

Maar koop nou niet dat vreselijke Knorr bouwpakket. Je weet niet wat er allemaal in zit. En.. zelf maken is helemaal niet veel werk. Alleen moet je er een dag tevoren aan denken, omdat je de erwten moet weken.

\*) gedroogde tuinbonen 'fava' heb ik nergens kunnen vinden in Amsterdam. Jammer.

### Wat je nodig hebt:

- 200 gram verse kikkererwten, die je 24 uur weekt. Als je dat gedaan hebt giet je ze af en pureert ze met
- een half rood pepertje of een lepeltje sambal oelek,
- een ui
- een of twee knoflooktenen
- een bosje groene koriander
- een bosje peterselie

- een eetlepel gemalen korianderzaad
- een theelepel anijs

Draai daar balletjes van. Als de massa te nat is, doe je er wat bloem door tot het de goede consistentie heeft. Plat de balletjes wat af en bak ze in de olie bruin.

Eet ze met brood, sla en een yoghurtsausje.

ADVERTENTIE

**Keurslagerij Zeeburg**  
Veerinkade 1260, Amsterdam  
Tel. 020-4197440,  
info@zeeburg.keurslager.nl  
www.zeeburg.keurslager.nl

<p>EXTRA LEKKER!</p> <p><b>Met Goud bekroonde Rookworst</b></p> <p>Runder-rookworst Varkens-rookworst</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: white;">2E HALVE PRIJS</p>	<p>BLACK ANGUS RUNDVLEES!</p> <p><b>Côte De Boeuf Angus Burgers</b></p>
<p>LAMSVLEES!</p> <p><b>Lamsbout en Lamsrack</b></p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: white;">10% KORTING</p>	<p>LEKKER BIJ DE BORREL</p> <p><b>Halve Grillworst</b></p> <p style="text-align: right; font-weight: bold; color: white;">Per stuk <b>3<sup>50</sup></b></p>
<p>EXTRA LEKKER!</p> <p><b>Hachee Pakket</b></p> <p style="text-align: right; font-weight: bold; color: white;">per stuk <b>6<sup>95</sup></b></p>	<p>KALFSVLEES!</p> <p><b>Kalfs-schnitzels of Kalfs-Oesters</b></p> <p style="text-align: right; font-weight: bold; color: white;">4 HALEN 3 BETALEN</p>

Aanbiedingen zijn geldig van 5 t/m 31 oktober



# Twee bruggen zijn genoeg

Het is nooit de bedoeling geweest dat IJburg een soort tweede Amsterdam Noord zou worden, maar juist onderdeel van de stad zou zijn. Toch moet je over een goede conditie beschikken om dagelijks van IJburg in de stad te komen zonder gebruik te maken van het openbaar vervoer. Jan-Bert Vroege wil dat oplossen en heeft daar wel ideeën over.

TEKST: LIDA GEERS FOTO'S: PORTRET DIGITAAL



Jan-Bert Vroege is sinds 2014 gemeenteraadslid namens D66 en heeft in zijn portefeuille Verkeer & Vervoer, ICT en LHBT-emanipatie. Een van zijn goals als gemeenteraadslid is fietsers en voetgangers in de stad meer ruimte geven. Hij is van mening dat er nog steeds te veel rekening gehouden wordt met de auto's. Terwijl Amsterdam een echte fietsstad is, hebben fietsers op veel plekken last van een slecht wegdek of een te smal fietspad.

Vervolgens komt het onderwerp IJburg en Zeeburgereiland ter sprake. Op zich heeft hij niets aan te merken op de Nesciobrug, alleen is de manier om in de stad te komen volgens hem behoorlijk van mijl op zeven. De brug komt uit op de Kanaaldijk en vervolgens fiets je door het Sciencepark en de Indische Buurt, of door Oost om richting de stad te komen. Jan-Bert: 'Je kunt ook via de Ringdijk en de Amstel een heel eind komen, maar de wegen waarover je rijdt zijn heel verschillend van structuur, wat lekker fietsen niet bevordert. Het is dus ingewikkeld om in de stad te komen. En dan te bedenken dat je via de tunnel eigenlijk in no time bij het Centraal Station bent. Maar dan moet je de tram nemen.

Wil je met je fiets op de tram dan wordt dat ook weer ingewikkeld. Lijn 26 neemt vanwege veiligheidsvoorschriften maar twee fietsen per rit mee dus dat wordt dringen geblazen. Fietsen door de tunnel is geen optie.'

## Een rechte lijn

Dat het anders kan, daar is Jan-Bert van overtuigd. Hij heeft verschillende plannen, die volgens hem zeker het bestuderen waard zijn. Daarom hoopt hij zijn ideeën voor een snelle fietsverbinding van IJburg en Zeeburgereiland naar de stad op de agenda van wethouder Pieter Litjens te krijgen. De wethouder heeft toegezegd ernaar te kijken en te onderzoeken. Ideeën genoeg: ze variëren van bruggen en pontjes tot een kabelbaan.

Jan-Bert: 'Het is de bedoeling het Zeeburger-eiland meteen bij de stad te betrekken en niet dezelfde fout te maken als bij de aanleg van IJburg. Hier zijn eerst de woningen gebouwd en is pas later nagedacht hoe de bewoners op de fiets naar de stad konden komen. Dus nu moet al gezorgd worden voor een goede infrastructuur. Vanaf IJburg kom je vrij gemakkelijk op het Zeeburgereiland en vandaar moet een doorlopende route worden gecreëerd naar de overkant van het water. Als je de plattegrond van Amsterdam bekijkt, ligt de lijn die ik in gedachte heb er eigenlijk al. Van het Zeeburgereiland zou een brug kunnen worden aangelegd naar de Cruquiussweg. Als je naar de andere kant van de Cruquiussweg fietst dan zou daar nog een brug moeten liggen naar de Borneokade. Dan



'Vanaf IJburg kom je vrij gemakkelijk op het Zeeburgereiland en vandaar moet een doorlopende route worden gecreëerd naar de overkant van het water'

fiets je dus in een rechte lijn naar het Oostelijk Havengebied en ben je vrij snel in de stad.'

## Onderdeel van de stad

Een ander plan zijn veerpontjes die van het Zeeburgereiland naar de Borneokade varen. 'Je zou hiermee kunnen beginnen tijdens de spitsuren. Kijken wat het oplevert. Zo is het ook met het Oostveer vanaf het Azartplein naar Noord gegaan. Die veerpont is een succes gebleken en wordt nu zo veel gebruikt dat hij niet meer weg te denken is.'

Ja, maar... die kabelbaan, wat moet ik me daar bij voorstellen? Jan-Bert ziet het helemaal voor zich. Een kabelbaan zoals in de bergen, die continu heen en weer gaat, zodat je niet gebonden bent aan tijden, maar gewoon je fiets in de cabine kunt zetten en naar de overkant wordt gebracht. 'Op die manier worden IJburg en het Zeeburgereiland een onderdeel van de stad. Maar ook voor de scholen die gepland staan op het Zeeburgereiland zou het een welkome aanvulling zijn voor alle leerlingen die vanuit de stad daar naar school gaan. Nu moet er nog met een grote boog via de Amsterdamsebrug worden gefietst. Het is te doen, maar het is absoluut niet handig.' Jan-Bert is van mening dat ook de fietsverbinding tussen Zuidoost en de stad nader bekeken moet worden, omdat ook dit een fietsroute is die niet bepaald uitblinkt in eenvoud. Hij vindt dat je als gemeente prioriteiten moet stellen voor fietsers en voetgangers. In het najaar komt de wethouder met een plan. Daar kijken we met spanning naar uit. ◀

j.b.vroege@d66.nl



ADVERTENTIES

**compaan counseling**  
een persoonlijke aanpak

Praktijk voor stressbehandeling en psychosociale therapie

- coachen en counselen met mindfulness
- lichaamsgerichte therapie
- focussen
- homospesifieke hulpverlening

www.stressbehandelingamsterdam.nl  
info@stressbehandelingamsterdam.nl

Hélène van Bijnen  
JP van Hengelstraat 30  
1019 DC Amsterdam  
06-40556196

Steunzender óók van buurtkrant IJopener

**RadioDieperick**

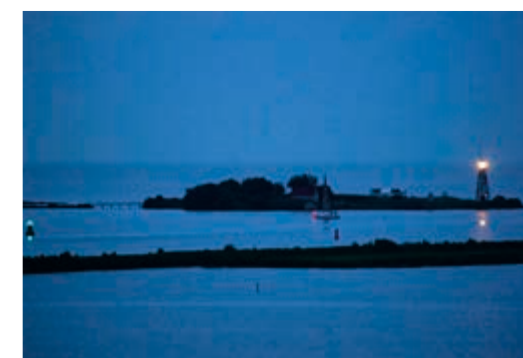
PUBLIEKE OMROEP AMSTERDAM

Elke vrijdag van 09.00-11.00 uur  
uw radio in groot Amsterdam  
103.3 kabel/FM 106.8

Ook via salto.nl "Kunst, Cultuur en Politiek"

Niet alleen IJopener, maar ook u kunt op de radio. Idee?  
radiodieperick@upcmail.nl

INGEZONDEN



## Ik noem je naam

### Allerzielen op IJburg

Ook dit jaar worden de overleden dierbaren van IJburgers herdacht. Met muziek, inrichten van gedenkplekjes, knutselwerkjes maken door de kinderen, ophangen in de boom van herinneringen, kaarsen en waxinehouders versieren, een gedicht voor jou alleen, brief schrijven, gedichtentafel, de verhalenman vertelt en meer. De slotceremonie bestaat uit het zingen van de namen rond de vuurkorf buiten.

maandag 2 november, 19-21 uur,  
in de Binnenwaai en de Buurkamer,  
Ed Pelsterpark 2-8, en buiten

# Ken je dat?

Heb je tips voor deze nieuwe rubriek, weet je een heel leuk evenement of een bijzondere plek? Laat het ons weten: redactie@ijopener.nl!

TEKST: NATANJA DEN BOEFT



**K**en je dat, willen gluren bij je burens?

Blonde Bizon maakt het mogelijk. Zij spelen twee voorstellingen in 30 huiskamers in Oost.

**Ik begin met jou** is een voorstelling voor iedereen met een moeder. Moeder heeft moeite dochter los te laten, maar ja, dochter vertrekt toch. Jaren later keert dochter terug naar moeder, nu dement. En ja hoor: dochter kan moeder maar moeilijk loslaten... Naar de mythe van Demeter en Persephone.

In **Zus me** is sprake van een surprise-party voor de 40-jarige Elektra (inderdaad, ook een Griekse mythe). Feestelijke tragiek met of zonder zus.

Het voert te ver om hier alle speeldata en -plekken te noemen, zie daarvoor [www.blondebizon.nl](http://www.blondebizon.nl). De toegang is € 10 en elke voorstelling begint om 20.30 uur.

**N**og meer burens, maar dan Noorderburen. Want laten we wel wezen, met het Oostveer ben je vanuit Zeeburg sneller op het Storkterrein dan met de fiets in de Nes.

Bij Dansmakers speelt **Haschoema**, een voorstelling over de sociale controle binnen de Marokkaanse gemeenschap en de rol van de vrouw.

Het woord Haschoema betekent 'schaam je' en wordt gebruikt in de Marokkaanse gemeenschap



wanneer iemand zich ongepast gedraagt. Dit woord geeft in één woord een begrip, gevoel en een bepaalde spanning aan. Een voorstelling over spanning versus ontspanning, gekooid versus vrijheid en dood versus liefde. De

bi-culturele choreografe Mouna Laroussi belichaamt haar Marokkaans-Nederlandse roots in een crossover van dansstijlen: pittig, gespierd en met humor...

donderdag 15 oktober try-out, vrijdag 16 oktober première, 20.30 uur, Dansmakers, Gedempt Hamerkanaal 203

**I**n oktober is het natuurlijk ook **kinderboekenweek**. Alle OBA's doen eraan mee en er is veel te doen. Wij lichten deze activiteit op IJburg eruit: **Ruimtefeest**. Kom luisteren naar verhalen over astronauten, sterren en ruimteschepen, speur in de bibliotheek naar planeten, doe de spacewalk vriesdans en maak je eigen UFO. Alle buitenaardse wezens zijn welkom!

zaterdag 17 oktober, 15 - 17 uur  
OBA IJburg, Diemerparklaan 79  
gratis



**E**n oh ja, ook nog even dit: we vermelden het al eerder, en herhalen het nog maar eens: op de laatste vrijdag van de maand kun je bij het **Nederlands Philharmonisch Orkest** een repetitie bijwonen in de prachtige NedPhO-Koepel. Zomaar even in je lunchpauze! In oktober **Mozarts** allerlaatste: Symfonie nr. 41 met de bijnaam **Jupiter**, o.l.v. Joshua Weilerstein.

vrijdag 31 oktober, 12 uur, Batjanstraat 3, gratis

ADVERTENTIE

gelderland artifort leolux montis pastoe spectrum stokke/variër gispén 412

**jan van beek**  
EIGENTIJD'S WONEN

beukenplein 23 amsterdam 020 6656310 [www.janvanbeek.nl](http://www.janvanbeek.nl)



## Telefoonnummers en gratis spreekuren

### ADVOCATEN

**AMSTEL ADVOCATEN**  
Panamalaan 112, tel. 528 90 30  
Gratis spreekuur op afspraak:  
Panamalaan 112: elke vrijdag 08.30 - 10 uur  
Voor particulieren en ondernemers: Wijkservicepunt  
Sporenburg, C.J.K. van Aalststraat 4:  
elke dinsdag 11.30-13.30 uur

**VAN DOORN CS ADVOCATEN**  
Zeeburgerdijk 50, tel. 693 55 44  
Gratis spreekuur: elke maandag 16 - 17 uur

**GLOBAL RUITENBERG**  
Piet Heinkade 215, tel. 627 27 35  
Gratis inloopsprekuren:  
elke woensdag 17 - 18.30 uur

**VEEM ADVOCATEN**  
Pedro de Medinalaan 12, Gebouw HVO Querido,  
tel. 664 08 48  
Gratis juridisch spreekuur:  
elke vrijdag 16 - 17 uur

### ALGEMEEN

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

**STADSDEELHUIS**  
Bezoekadres: Oranje-Vrijstaatplein 2  
Postadres: Postbus 94801, 1090 GV Amsterdam  
Algemeen telefoonnummer: 14020  
website: www.oost.amsterdam.nl

### CONFLICTBEMIDDELING

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

**MEDIATIONBUREAU.NET**  
Bemiddeling bij arbeidsconflicten, echtscheiding, zakelijke geschillen e.d.  
Gratis spreekuur op afspraak:  
dinsdag 9 - 10 uur,  
Tel. 820 22 07  
e-mail: info@mediationbureau.net

### MAATSCHAPPELIJK WERK

**A.A.K.**  
Alzheimer Advies- en Klachtenbureau  
Gratis spreekuren voor mantelzorgers van mensen met diagnose dementie:  
maandag- en vrijdagavond 19 - 21 uur  
De Meevaart, Balistraat 48 A  
Graag telefonisch reserveren, tel. 06-22 02 31 20  
Eventueel ook andere tijd mogelijk.

**WMO LOKET**  
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.  
WMO helpdesk, tel. 0800 0643  
WMO loketsprekuren:  
Indische Buurt, Flevohuis, Kramatplantsoen 263  
maandag 14.30 - 16 uur  
woensdag 14 - 15.30 uur  
Oostelijk Havengebied, Sporenburg, C.J.K van Aalststraat 4: donderdag 13.30 - 14.30 uur  
Telefonisch spreekuur maandag t/m vrijdag 13 - 16 uur, tel. 462 03 99

### MELDPUNTEN

**OVERLAST HORECA**  
tel. 421 45 67

**EXTREME OVERLAST**  
tel. 567 06 61

### WONEN EN BUREN

**BURENNETWERK**  
tel. 623 97 71

**WIJKSTEUNPUNT WONEN OOST**  
Voor alle zaken betreffende huur en woning.  
Post Oost, Wijtenbachstraat 34-H, tel. 462 03 30  
Inloopsprekuren: woensdag 14 - 16.30 uur



De IJopener heeft een eigen Facebook-pagina. U vindt ons als 'IJopener'. Op onze Facebook-pagina kunt u natuurlijk ook reageren op artikelen of eigen ideeën aandragen. Onze redacteurs gaan graag met u in gesprek. Tot ziens op Facebook!

## Adverteren

Wilt u adverteren in de IJopener?  
Stuur dan een e-mail naar adverteren@ijopener.nl.  
Kijk voor meer informatie over adverteren op onze website [www.ijopener.nl](http://www.ijopener.nl)

### TARIEVEN

Losse advertenties per cm2	€ 1,95
Halve pagina	€ 800
Hele pagina	€ 1.500
Hele pagina achtercover	€ 1.750
Toeslag vaste plaats	10%
Korting minimaal 5 nummers aaneen	10%
Website startpagina, 200 pixels breed, per pixelhoogte	€ 1
Website overige pagina's, 200 pixels breed, per pixelhoogte	€ 0,75

### AFMETINGEN

Breedte	70, 145 of 220 mm
Hoogte	variabel
Hele pagina	260 x 360 mm + 5 mm afloop

**ADVERTENTIES OPMAKEN OF WIJZIGEN**  
Prijs in overleg: adverteren@ijopener.nl

**ADVERTENTIES AANLEVEREN**  
Advertenties dienen aangeleverd te worden in PDF-formaat (300 dpi, cmyk-kleuren). De redactie draagt geen verantwoordelijkheid voor de kwaliteit van door adverteerders aangeleverde advertenties.

## 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

- Civic Zeeburg, Kramatplantsoen 101 hs
- Cybersoek, Timorplein 22
- Jansen Vintage, Javaplein 31hs
- Java Bookshop, Javastraat 145
- Openbare Bibliotheek, Javaplein 2
- Studio/K, Timorplein 62

### Oostelijk Havengebied:

- Boekhandel Van Pampus, KNSM-laan 303
- Boulevard Café, Cruquiusweg 3
- Bruna, Oostelijke Handelskade 1061
- Fit aan 't IJ, KNSM-laan 11-13
- Kapsalon Hairspray, Sumatrakade 5
- Lloyd Hotel, Oostelijke Handelskade 34
- Pakhuis De Zwijger, Piet Heinkade 179
- Winkelcentrum Brazilië, Vers Passage

### IJburg:

- Bloem en Zee, IJburglaan 444
- Bruna, IJburglaan 561
- Gezondheidscentrum Haveneiland, IJburglaan 727
- Sportschool Life and Kicking, Eva Besnyöstraat 29

### Oost:

- Stadsdeelhuis Oost, Oranje-Vrijstaatplein 2
- Post Oost, Wijtenbachstraat 36

Klachten over de bezorging kunt u melden via [info@ijopener.nl](mailto:info@ijopener.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](mailto:info@tanarboconsultant.nl) of bel op dinsdag, woensdag of donderdag op telefoonnummer 020-8202207  
Website: [www.denieuwevaart.info](http://www.denieuwevaart.info)



Hieronder ziet u twee foto's van Fred, vrijwilliger bij Stichting Regenboog. Hij hielp mee met het in goede banen leiden van het Indische Buurt Festival. Op het eerste oog lijken de foto's identiek, maar... er zitten twaalf verschillen in. Maak een lijstje van de twaalf voorwerpen die niet op beide foto's hetzelfde zijn en stuur dat vóór 24 november per e-mail op naar [vormgever@ijopener.nl](mailto:vormgever@ijopener.nl) of per post naar IJopener, Zeeburgerdijk 175-1, 1095 AB Amsterdam. U maakt dan kans op een mooie puzzelprijs.

PUZZELMAKER: ELLY VAN DER MARK  
FOTO: FLEUR VOS

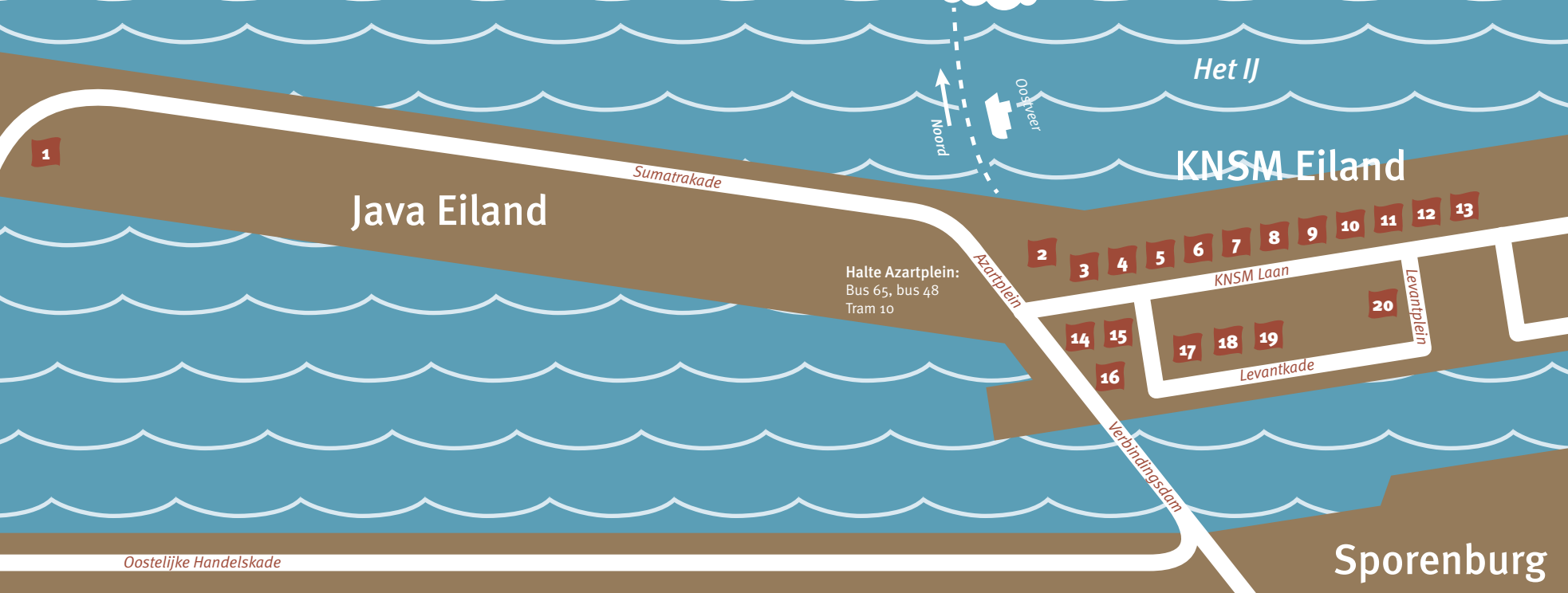


De drie winnaars van deze zoek-de-verschillen-prijspuzzel kunnen naar keuze 50 dia's of de negatieven van twee films inleveren bij The Photo Factory. Deze worden in hoge resolutie inclusief kleurcorrecties op cd gezet.

De winnaars van de Advertentiecryptokruispuzzel in de decembereditie zijn: Kerstin van Wijk, Michiel van Pelt en Roel Bovendeerd. Zij kunnen bij The Photo Factory een beker naar keuze laten bedrukken met een eigen ontwerp, foto, tekst of tekening.



# Kom schuilen voor storm en regen op JAVA-KNSM!



**1**  
**Koffiehuis Java Blend**  
Nieuw!  
[javablendamsterdam.nl](http://javablendamsterdam.nl)

**2**  
**FIT AAN 'T IJ**  
Sport en fitness  
[www.fitaantij.nl](http://www.fitaantij.nl)

**3**  
**BULTHAUP KNSM EILAND**  
Design, kwaliteit,  
verrassend betaalbaar  
[www.knsm.nl](http://www.knsm.nl)

**4**  
**POLS POTTEN**  
Stay inspired, visit our shop  
or website!  
[www.polspotten.nl](http://www.polspotten.nl)

**5**  
**LOODS6**  
Voor creatieve bedrijven en  
culturele activiteiten  
[www.loods6.nl](http://www.loods6.nl)

**6**  
**WIJNKOPERIJ DE HERMITAGE**  
Nieuw op het eiland!  
[www.wijnkoperij-de-hermitage.nl](http://www.wijnkoperij-de-hermitage.nl)

**7**  
**KNSM SOCIËTEIT**  
Culturele diners voor lichaam  
en geest in de Kompaszaal  
[www.knsmsoevereint.nl](http://www.knsmsoevereint.nl)

**8**  
**KEET IN HUIS**  
Lifestyle voor kinderen,  
1 groot avontuur!  
[www.keetinhuus.nl](http://www.keetinhuus.nl)

**9**  
**HOUTEN VLOEREN VAN JOHN GROOTJEN**  
Gewoon mooi!  
[www.johngrootjenhoutenvloeren.nl](http://www.johngrootjenhoutenvloeren.nl)

**10**  
**BOEKHANDEL VAN PAMPUS**  
ook voor koffie, dvd's & yoga props  
[www.boekhandelvanpampus.nl](http://www.boekhandelvanpampus.nl)

**11**  
**IYENGAR YOGA ZEEBURG**  
Voor iedereen, op alle  
niveaus  
[www.iyengaryogazeeburg.nl](http://www.iyengaryogazeeburg.nl)

**12**  
**SBK KEUZE IN KUNST**  
Kunst lenen en kopen  
Voor thuis én uw bedrijf  
[www.sbk.nl](http://www.sbk.nl)

**13**  
**GRAND CAFÉ DE KOMPASZAAL**  
Eten, drinken, dansen, trouwen  
[www.kompaszaal.nl](http://www.kompaszaal.nl)

**14**  
**BAKKERSWINKEL NEELTJE**  
Bijzonder brood en gebak  
[bakkerswinkelneeltje.nl](http://bakkerswinkelneeltje.nl)

**15**  
**ART EN FLOWERS**  
Bloemen voor speciale  
gelegenheden  
[www.artandflowers.nl](http://www.artandflowers.nl)

**16**  
**CAFE DE ZUID**  
Azartplein 2-A  
[www.cafedezuid.nl](http://www.cafedezuid.nl)

**17**  
**WIJ MAKEN ALLES**  
Ontwerp, uitvoering en ver-  
koop van meubels op maat  
[www.wijmakenalles.nl](http://www.wijmakenalles.nl)

**18**  
**RET MAKELAARS**  
Specialist koopwoningen in  
Amsterdam Oost.  
[www.retmakelaars.nl](http://www.retmakelaars.nl)

**19**  
**KANIS & MEILAND 3.0**  
Voor een goeie smaak  
Een duidelijke zaak  
[www.kanisenmeiland.nl](http://www.kanisenmeiland.nl)

**20**  
**NIRIFAK RIJWIELHUIS**  
De vakman voor uw fiets  
Levantplein 2