

IJopenen

MAGAZINE



**Bestsellerauteur Philip Dröge - Historie: wielerbaan
Makassarplein - IJburgfanfare blaast erop los - Huur je
eigen marktkraam - Qracht 500 over psychiatrie**

December 2017

- 3 IJburgfanfare blaast erop los
- 4 Bestsellerschrijver Philip Dröge
- 6 Opbrengst van gebiedsgericht werken
- 7 Bohemian bruidsjurken naar wens
- 8 Huur je eigen marktkraam
- 9 Column Simone Slotboom
- 10 Veiligheidsklemmen Diemerpark lossen
- 12 Waterhart IJhaven
- 13 Kort buurtnieuws
- 14 Qracht 500 over psychiatrie
- 16 Graffitispuiters aan het woord
- 17 Stan Polman over oost-online
- 18 Kaasfonduen bij Fondue Oost
- 19 Pleincoördinator Ouarda El Morabet
- 20 Foto: transformatie Cruquiusgebied
- 22 IJ-oever van havens naar woongebieden
- 24 Buurtschouw senioren
- 25 Historie: wielerveen Makassarplein
- 26 Projecten tegen eenzaamheid
- 28 Gastcolumn Kitty Saal
- 29 Cyril Stom regelt betaalbare ateliers
- 30 Vogelrubriek: de distelvink
- 32 Surfen rondom IJburg
- 33 Boekenhoek
- 34 Restaurantrecensie: Gouden Kom
- 35 Koken met Neeltje
- 37 Geschiedenisquiz
- 38 Uitagenda Oost



Colofon

IJopener is het magazine 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 om ingezonden mededelingen in te korten.

Redactieleden

Joost Bende, Natanja den Boeft, Marcel de Cnock, Hansje Galesloot, Lida Geers, Kees Hoogeveen, Tineke Kalk, Lieneke Koornstra, Arjen Poortman, Hannie Raaff, Winny Ros, Lisa Scheerder, Simone Slotboom, Joost van der Vaart en Neeltje Wiedemeijer

Gastschrijvers in dit nummer

Gerald Brugman, Hella de Groot, Kitty Saal en Bastiaan E. Vlierboom

Contact

Stichting IJopener
 E-mail info@ijopener.nl
 Website www.ijopener.nl
 Iban NL51 INGB 0006 6548 54

Uitgave

Vormgeving Ron de Wit | Frits van den Akker
 Drukwerk Rodi Rotatie, Diemen
 Oplage 25.000 ex.

Volgende editie

Deadline 29 januari 2018
 Verspreiding 16-21 februari 2018

Foto voorpagina

Stilte voor de storm. Het is eind november nog rustig bij Oliebollenkraam W. Boon op de Oostelijke Handelskade.

Foto: Arjen Poortman

Advertentie Acquisitie

Alex van Moort: tel. 06 5477 8109
 E-mail: adverteren@ijopener.nl
 Zie pagina 38 over tarieven.

IJopener gemist?

Bezorgklachten: bezorging@ijopener.nl. Als u een nee-nee-sticker heeft, mogen wij de krant niet bezorgen. Kijk op pagina 38 voor adressen waar u IJopener kunt afhalen.

IJopener digitaal ontvangen?

U kunt IJopener voortaan ook per mail ontvangen. Meld u aan via nieuwsbrief@ijopener.nl. Vermeld 'Nieuwe abonnee' in het onderwerpsveld, verder kan de mail leeg blijven. Vijf maal per jaar krijgt u een mail dat een nieuwe IJopener verschenen is, met de pdf van het nummer als bijlage.

NAUTIEK VAAROPLEIDINGEN

**Zeilschool
Zaalverhuur**

Jachthaven Piet Hein
Veemkade 267 020 - 419 30 05

WWW.NAUTIEK.COM

**DIERENKLINIEK
HAVENS**

Java-eiland

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

TOMSREPAIR.NL
 PC & Tablet Reparaties
Verkoop van onderdelen.

15%
korting op alle
reparaties

**Scherm van uw tablet stuk,
kapotte harde schijf of is er
een virus op uw computer?**
**Wij lossen het goed, snel en
betrouwbaar op.**

**Veemarkt 177 | 1017 CG Amsterdam
 020 412 29 23 | www.tomsrepair.nl**

de **pianotemmer**
 stemmen onderhoud reparatie restauratie

HANS KRAMER | +31 (0)6 40 06 69 37 | KNSM LAAN 756E

SINOS 1991 | WWW.PIANOTEMMER.NL

2



Lang leve de IJburgfanfare!

Toen Axel Schappert in 2011 op IJburg kwam wonen, richtte hij een fanfare op. 'Ieder dorp heeft een fanfare, dus IJburg moest er ook een.' Het orkest bestaat inmiddels zes jaar en heeft elf leden. Ze willen uitbreiden. IJopener woont een repetitie bij en moet een toontje hoger spelen.

TEKST: HANNIE RAAFF - FOTO: KEES HOOGEVEEN

Woensdagavond half acht, de dagen zijn kort en er staat een stevige wind. De feestdagen komen eraan! De elf leden van de IJburgfanfare komen De Binnenwaai binnenwaaien, pakken hun instrumenten uit en trekken hun blauwe jasje aan voor de fotograaf. Als stukjesschrijver voor *IJopener* heb ik behalve pen en papier ook mijn klarinet meegenomen. Ik heb nog geen jaar les, maar Sinterklaas- en Kerstliedjes speel ik uit mijn hoofd. En noten lezen kan ik ook, dus een partijtje meebazen moet lukken. Zeker als ik tussen twee ervaren klarinetten in mag zitten.

Bucovina is als eerste stuk aan de beurt. Het is Balkanmuziek en het gaat hard, zowel qua volume als tempo. Dirigent Axel tikt drie keer af. Het moet anders, beter. Aan mij ligt het niet, ik heb het na twee maten al opgegeven. Dus heb ik de tijd om niet alleen te luisteren, maar ook om rond te kijken.

Ik tel twee trombones, twee altsaxofoons, één tenorsaxofoon, twee klarinetten, drie trompetten en een snaredrum. Axel geeft het tempo aan op een grote drum. Een paar muzikanten blazen een solo en niemand lijkt moeite te hebben met dit stuk. Het tweede stuk dat gerepeteerd wordt, heet *Mutter*, een Klezmernummer. Nu kan ik al vier maten meespelen. Kerst- en Sinterklaasliedjes hoeft deze fanfare niet te oefenen, die spelen ze met twee vingers in hun neus. Hun repertoire ligt op een hoger niveau. Ze zijn dan ook meer een straatorkest, vergelijkbaar met

de bekende Fanfare van de Eerste Liefdesnacht.

Musiceren verleer je niet

Na de repetitie komen flesjes bier op tafel en een wijntje. Het interviewen van een complete fanfare valt niet mee, na iedere vraag vallen ze alle elf in. Af en toe wijs ik een solist aan en zo kom ik het volgende te weten.

Het repertoire bestaat uit Balkan, jazz, funk, rock, soul en een beetje klassiek. Ze treden op bij de intocht van Sinterklaas, op het strand van Blijburg, op de 4 Mei-herdenking en één keer per jaar met een concert in Theater Vrijburcht. Er zijn ook optredens buiten IJburg.

Ze zijn tussen de veertig en zestig jaar oud, de meesten zijn 'herintreders'. Als kind speelden ze een instrument, hingen dat in de puberteit aan de wilgen en haalden het er weer uit toen hun eigen kinderen stopten met de muzikschool. En dan blijkt voor musiceren hetzelfde te gelden als voor fietsen: je verleert het niet, maar je moet wel weer even wennen. En les nemen.

Het aantrekkelijke van lid worden van de fanfare is dat je met samenspelen veel sneller vooruitgaat. Je trekt je op aan de betere muzikanten. En Axel is een heel goede repetitor. Maar je moet wel trouw op repetities komen en thuis oefenen. Alle min of meer gevorderde muzikanten zijn welkom.

Tubaspeler gezocht

De fanfare wil niet alleen groter worden, maar

ook beter. Hun tubaspeler is verhuisd en nu missen ze het basgeluid dat je niet alleen met je oren, maar ook met je maag kunt horen. Maar waar vind je een nieuwe?

In de plaats waar ik tot voor kort woonde, wisten ze daar wel raad mee. De dirigent spot een goede tubaspeler in het Zuidelijk Blazersensemble of de Koninklijke Harmonie. Vervolgens komt hij erachter dat de tubaspeler een gedateerde badkamer heeft, geen geld én twee linkerhanden. Bij een 'toevallige' ontmoeting in het café doet de dirigent een voorstel. 'Onze klarinettist heeft een installatiebedrijf en onze saxofonist werkt bij een tegelfabrikant. Die komen jou helpen en dan heb jij tijd om bij ons te spelen.'

Maar dat was Limburg en niet IJburg. Hier doen ze zoiets niet. Toch? Axel? <

De IJburgfanfare oefent iedere woensdag van 19.30 - 21.00 uur in De Binnenwaai, Ed Pelsterpark 2. Lidmaatschap 150 euro per jaar. Informatie en aanmelden bij Henriëtte Lakmaker, h.lakmaker@kpnmail.nl

Overspannen? Moe? Gestrest?

Probeer eens een
energetische behandeling



Vergoed door de aanvullende verzekering

www.energiegeneeskunde.info



Philip Dröge, thuis in het Mien Ruysplantsoen

Historie van nu

TEKST: SIMONE SLOTBOOM
FOTO: MARCEL DE CNOCK

Oostelijk Havengebied-bewoner Philip Dröge schrijft bestsellers. Zijn nieuwste boreling *Pelgrim* is vers van de pers en domineert nu al de boekhandel. Desondanks blijft hij de bescheidenheid zelf. Bij Café de Zuid verhaalt hij over zijn onverwacht succesvolle transformatie van onderzoeksjournalist naar auteur die historische boeken weer 'in' maakt.

Philip Dröge vertelt even boeiend als hij schrijft. Net terug uit Wenen en Berlijn waar zijn boek in het Duits verscheen, is hij alweer op tournee voor de promotie voor *Pelgrim* in Nederland. Tussendoor maakt hij tijd voor *IJopener*: het enige buurtblad dat hij *cover to cover* leest en niet zonder pardon in de papierbak deponeert. Een geweldig compliment van een dito auteur. Al zegt hij zelf dat de fans niet in groten getale voor de deur liggen. Sterker nog, Dröge vindt het nog steeds onwerkelijk als hij zijn naam groot voorbij ziet komen. 'Niet dat ik vals bescheiden wil zijn, maar pas gisteren, toen ik op het station de poortjes van de AKO zag, bekleed met de cover van *Pelgrim*, realiseerde ik me: het begint serieus te worden.'

Malle mensen en malle landjes

'Schrijven is een eenzaam proces: ik en mijn laptop. Dan druk je op de knop en is het opeens een heel circus. Ik vraag me nog steeds af: is dit allemaal voor mij? Zo moeilijk als het als beginnend auteur is om je debuut gepromoot te krijgen, zo hectisch is het als je eenmaal goed verkoopt. Ik ben ook makkelijk met ja-zeggen tegen van alles. Ik spreek graag mensen om te horen wat ze wel en niet leuk vinden aan mijn werk.'

Dröge volgt zijn hart, zijn passie. Historische verhalen fascineren hem. Dat wat hem persoonlijk boeit ook het grote publiek aanspreekt, blijft hem verrassen. In zijn voorkeur voor, zoals hij zelf zegt: 'Malle mensen en malle landjes,' is hij duidelijk niet alleen.

Waar zijn succes in zit? Dröge brengt historie als een spannend verhaal. 'Ik wil de lezer pakken, meenemen, grijpen.' En dus lezen zijn boeken als een thriller.

Valkuilen

Het grote publiek kent Dröge vooral van *Tambora* en *Moresnet*, maar hij timmert al jaren flink aan de weg als onderzoeksjournalist, schrijver, columnist en initiatiefnemer van wetenschappelijk persbureau FAQT. Daarnaast treedt hij geregeld op als gastspreker en als commentator in actualiteits- en discussieprogramma's op radio en televisie. Als ik vraag of zijn vijftienvijf jaar in de journalistiek de reden is voor zijn succes als auteur, geeft hij alle credits aan zijn vrouw.

'Zij leest en becommentarieert alles wat ik schrijf, weet exact waar mijn valkuilen zitten en schroomt niet me daarop te wijzen. Een nieuwsbericht schrijf ik met twee vingers in mijn neus, maar bij het schrijven van een boek komt meer kijken. Zoveel zijlijnen en -paden waardoor je van de kerngedachte af raakt en zoveel tekst die je uiteindelijk moet schrappen voor het beste resultaat.'

Hoe hij op het idee komt voor zijn boeken? Volgens Dröge is dit de moeilijkste vraag die je hem kunt stellen. Al geeft hij rap antwoord: 'De laatste drie boeken waren ideeën waar ik heel lang mee rondliep. Al in 1996 schijn ik tegen mijn schoonvader gezegd te hebben: "Moresnet, daar ga ik ooit een boek over schrijven." Kennelijk is opeens de tijd rijp. Op dit moment heb ik nog tien ideeën in mijn hoofd die waarschijnlijk nooit uitgevoerd worden, want een mensenleven is kort. Al weet je het nooit.'

Output

De kans zit er zomaar in, want Dröges output

is enorm. ‘Zonder twijfel is deze bevlogen historieschrijver alweer voor een volgend meesterlijk boek in de archieven gedoken’, voorspelde NRC terecht na *Moresnet*. Zijn titels volgen elkaar in een rap tempo op. *Tambora* lag in februari 2015 in de schappen, *Moresnet* exact een jaar later en nu ligt *Pelgrim* alweer in de winkel. In dit boek duikt hij in het vergeten leven van Christiaan Snouck Hurgronje; wetenschapper, spion en avonturier in een tijd waarin het onbekende nog lonkte en de kans bood om in exotische oorden naam te maken. Dröge ontdekt dat Christiaans dubbelleven voortkomt uit een complex en dubbelzinnig karakter, dat hem evenveel roem als problemen bezorgt.

Al eerder verschenen *Beroep: Meesterspion, over het geheime leven van prins Bernhard* (2002), *Tycoons - portretten van de superrijken* (2003), *Het Oranjekapitaal* (2004) en *Ondeugend Oranje* (2007). Voor FAQT schreef hij onder andere: *Meer geld, vaker seks en nooit meer in de file - hoe wetenschap jouw dag maakt* (2011) en *Daten is Meten - wat wetenschappers weten over liefde, romantiek en wie voor jou de ware is* (2012). En dan is er nog: *Bye Bye Babyboomers*, een essaybundel met onder anderen Paul van Liempt, James Kennedy en Philip Dröge (2010).

Twee procent

Er prijken nog meer titels van Dröge in de kast, al zullen we nooit weten welke precies. Als ghostwriter voor bekende en minder bekende Nederlanders, verkeert hij in de schaduw. Namen noemt hij niet. Dat wil hij niet en mag ook niet. Geheimzinnigheid is hem niet vreemd. Hij wijdt het aan zijn Indische bloed. ‘Bijgelovig zijn wij.’ Opdrachten houdt hij liever onder de pet. Al hoort hij daardoor vaak: Daar heb je hem weer met zijn geheimzinnige projecten. ‘Maar als je mensen vertelt waarmee je bezig bent, gaan ze vragen hoe het ermee gaat.’ In het geval dat hij de gevreesde vraag toch krijgt, is zijn antwoord: ‘Ik ben twee procent opgeschoten.’ Grinnikend voegt hij toe: ‘En dan weten ze nog niets.’

Gunfactor

Dröge is gezegend met goede, om niet te zeggen, lovende kritieken. NRC noemt zijn werk ‘historische schakelvertelkunst van het hoogste niveau.’ Een kleine selectie quotes uit de vele recensies: meeslepend, levendig, verbijsterend, leerzaam, geweldig verhaal, het leest als een sprookje, maar alles is waargebeurd. Dröge lijkt lieveling van de pers te zijn. Veelzeggend, want recensenten zijn kritisch van aard. De gunfactor speelt wellicht ook een rol. Dröge schrijft niet alleen bijzonder aangenaam, maar heeft een bijpassende persoonlijkheid. Veel belang aan goede kritieken hecht hijzelf niet.

‘Ik probeer me niet te veel van recensies aan te trekken. Ik volg mijn eigen kompas. Als ik tevreden ben, is het goed. Sowieso kun je altijd kritiek verwachten. Dat volgt onvermijdelijk uit de beslissing om iets op een bepaalde manier te doen. Schrijf je beschouwend, dan is er automatisch een gebrek aan vaart. Kies je voor een reportagestijl, dan gaat dat ten koste van de diepgang. Een schoolvoorbeeld van Johan Cruijff: “Elk nadeel heb zijn voordeel.”

Vaart erin

Dröge houdt letterlijk en figuurlijk de vaart in

zijn boeken. Hij schrijft in de tegenwoordige tijd, al vinden de gebeurtenissen plaats in een grijs verleden. ‘Je bent er bij en leeft mee met de hoofdpersoon. Ik probeer historische boeken een uitstraling te geven van nu.’ Niet alleen met zijn schrijfstijl overigens. Hij bemoeit zich ook met het boekomslag, wat vrij uitzonderlijk is voor een auteur. Maar Dröge heeft zelf een stem in het kapittel en werkt altijd samen met zijn favoriete ontwerper Dirk van der Burgh. ‘*Moresnet* bijvoorbeeld zie je meteen liggen. Een voorbeeld van hoe een cover

‘Schrijven is een eenzaam proces: ik en mijn laptop. Dan druk je op de knop en is het opeens een heel circus’

hoort te zijn. Je wilt gelezen worden, dus moet je opvallen tussen de stapels. Dat begint ermee dat mensen je boek oppakken omdat het hun aandacht trekt. Dus moet je niet in clichés vervallen.’ Geschiedenisboeken met een schilderij op het omslag zijn hem dan ook een gruwel. ‘Fantasieloos. Zo van: het gaat over de achttiende eeuw, dus zetten we maar een achttiende-eeuws schilderij op de cover. Geschiedenis is te leuk om saai te verpakken.’

Vrijheid

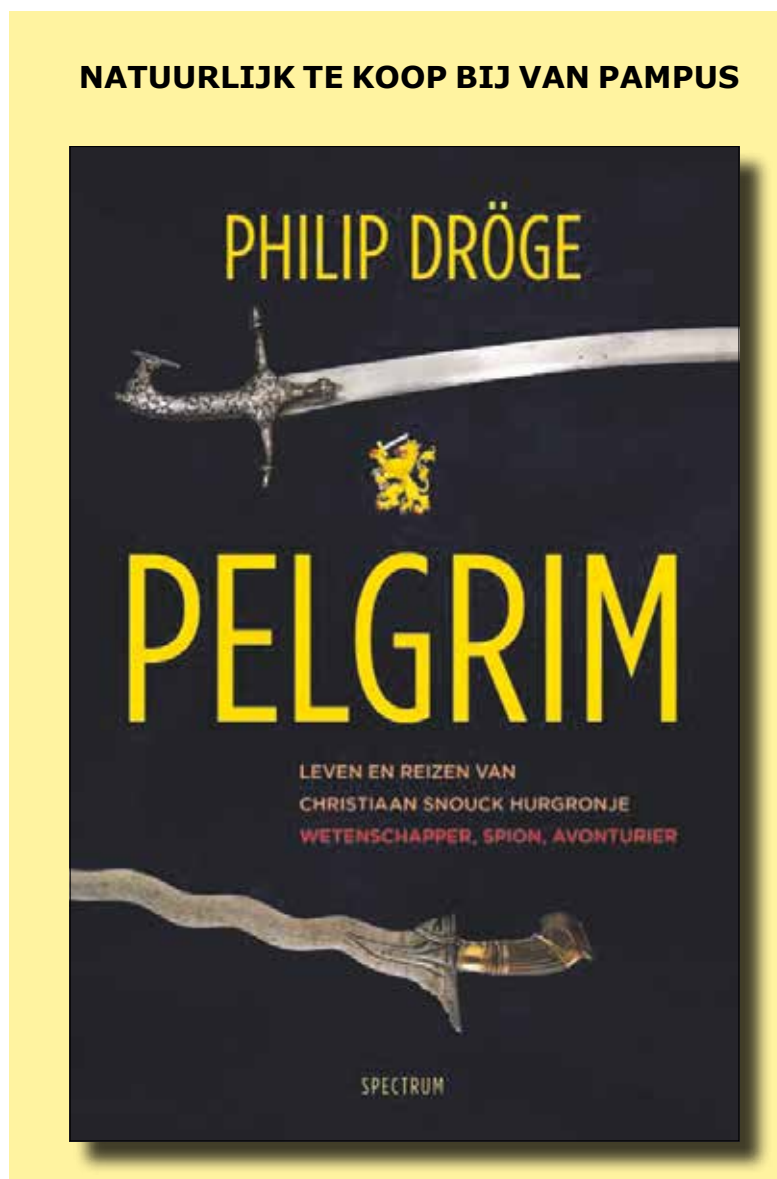
De combinatie inhoud en vorm werkt, getuige de verkoopcijfers. Duurde *Tambora* nog vier

jaar om te schrijven naast zijn betaalde werk, nu kan hij fulltime aan een nieuwe titel werken. ‘Een luxe positie’, zegt hij. ‘Al was de druk voor dit boek behoorlijk groot. Het moest met kerst in de boekhandel liggen. Dat is de periode waarin de meeste titels gekocht worden. Maar snelheid mag nooit ten koste gaan van kwaliteit.’

Zijn ondernemersgeest schrijft hij toe aan zijn vader, zijn onderzoeksgeest aan zijn moeder. Als hij over haar praat, straalt de liefde van hem af. ‘Mijn moeder liet mij uren kijken in de atlas, zo was ze zelf ook. Als we over het strand wandelden, pakte ze elk steentje op. Mijn nieuwsgierige aard heb ik van haar.’ Van jongs af aan kreeg hij de kans zich te ontwikkelen op zijn eigen manier.

‘Als nakomertje in het gezin, ben ik met een gouden lepel in mijn mond geboren. Ik was het kersje op de taart. Mijn moeder was fantastisch, zij bood mij alle vrijheid. Of ik nu in mijn eigen wereldje zat, of juist erop uit wilde om de wereld te verkennen.’ Na zijn middelbare-schooltijd ging hij er bijvoorbeeld drie jaar tussenuit. Om te reizen. Dat raadt hij jonge mensen ook aan. ‘Leer eerst de wereld kennen.’ En: ‘Ga vooral werken, maakt niet uit waar.’ Zelf deed hij dat ook en werkte als jongeman zelfs in een dierencrematorium. ‘Zo leer je het meest. De rest komt later’, zegt hij vol overtuiging. Een advies dat rechtstreeks uit zijn hart en zijn eigen leven komt. <

www.philipdroge.nl





*Hoek Zuider IJdijk, Zeeburgereiland:
de tijd zal leren of er voor deze plek
veranderingen op komst zijn*

Na de vorige gemeenteraadsverkiezingen van 19 maart 2014 veranderde het bestuurlijke stelsel van de stad Amsterdam ingrijpend. Op die dag zijn de stadsdelen afgeschaft, is de stad opgedeeld in 22 gebieden, ontstonden de bestuurscommissies en werd gebiedsgericht werken het nieuwe credo.

TEKST: LISA SCHEERDER
FOTO: MARCEL DE CNOCK

Oost in 436 voorstellen

Stadsdeel Oost begon in 2012 als eerste met gebiedsgericht werken. Toen de hele stad deze werkwijze in 2014 overnam, vervulde dat de initiatiefnemers met gepaste trots. Amsterdam wil samen met de bewoners doen wat de stad nodig heeft, dat is wat gebiedsgericht werken inhoudt.

22 gebieden

Het verspreidingsgebied van *IJopener* valt precies in 3 van de 22 gebieden waarin Amsterdam nu is opgedeeld: het Oostelijk Havengebied, IJburg/Zeeburgereiland en de Indische buurt. Elk jaar worden voor alle 22 gebieden gebiedsanalyses, gebiedsagenda's en gebiedsplannen gemaakt. Voor het maken van de gebiedsplannen vraagt de bestuurscommissie aan bewoners en maatschappelijke instellingen om voorstellen in te dienen. Dit jaar resulteerde dat in 436 voorstellen voor geheel Oost die alle meedingen naar een plek in de drie betrokken gebiedsplannen van 2018. 161 van deze voorstellen zijn afkomstig van bewoners en maatschappelijke organisaties.

Waarderen

Nadat voorstellen eenmaal bij de bestuurscommissie zijn ingediend, zijn bewoners en ondernemers aan zet: zij kunnen de verschillende voorstellen waarderen. Waarderen: het woord stemmen wordt zorgvuldig vermeden, want het is uiteindelijk de bestuurscommissie die bepaalt wat in het gebiedsplan terechtkomt. Hoe ze dat precies doen, blijft vooralsnog in nevelen gehuld. Het is niet duidelijk of er sprake moet zijn van een minimum aantal waarderingen voor een voorstel, of dat er een grens is gesteld aan het aantal tegenwaarderingen dat nog acceptabel wordt gevonden bij een voorstel. Het projectvoorstel voor een kunstwerk aan de IJburgse Bert Haanstrakade ontving 46 keer een waardering en 43 keer een tegenwaardering. Wat zal het besluit zijn?

Evenmin is duidelijk of er per gebied een bepaalde hoeveelheid voorstellen in het uiteindelijke plan moet worden opgenomen. Wat wel

opvalt is het grote verschil in het aantal mensen dat per gebied meedeed met de waarderingen. Zo waardeerden in de Watergraafsmeer 98 personen de voorstellen en in Oud-Oost 532 personen. In het verspreidingsgebied van *IJopener* varieert het van 153 in de Indische Buurt tot 242 personen in het Oostelijk Havengebied en 250 personen in IJburg/Zeeburgereiland. Het is de vraag of deze verschillen tussen de gebieden gevolgen hebben voor de legitimiteit van het gebiedsgericht werken. Doen eigenlijk wel voldoende mensen mee om

De bestuurscommissie bepaalt wat in het gebiedsplan terechtkomt. Hoe ze dat doen, blijft vooralsnog in nevelen gehuld

te kunnen beoordelen wat de stad nodig heeft? Interessant is voorts te weten hoeveel geld er nu eigenlijk besteed wordt aan het gebiedsgericht werken, zeker in relatie tot het totale budget van de bestuurscommissie.

Gebiedsplan 2018

Het waarderen van de projectvoorstellen door de bewoners is inmiddels afgerond. Op www.onsgebied.nl kunt u bekijken welke voorstellen zijn ingediend en hoe ze gewaar-

deerd zijn. Vanaf 25 november 2017 staat er een concept-gebiedsplan online. Per project is aangegeven of het wel of niet wordt voorgedragen bij het gebiedsplan 2018. In de vergadering van de bestuurscommissie van 19 december 2017 worden de gebiedsplannen van 2018 vastgesteld.

Amsterdam en zijn bestuurlijk stelsel

'Bestuurscommissie?', zegt u misschien. 'Ik rijd op de IJburglaan nog altijd langs het bordje met stadsdeel Oost erop, hoe kan dat nou?' Dat zit zo: de stadsdelen zijn weliswaar afgeschaft maar ze mogen zich nog wel zo noemen. Net zoals de voorzitter van het dagelijks bestuur van de bestuurscommissie zichzelf ook nog altijd stadsdeelvoorzitter mag noemen. Ondanks het onveranderde uiterlijk, zijn de bevoegdheden wel degelijk ingrijpend veranderd. De bestuurscommissies zijn nu meer een verlengstuk van de gemeenteraad en van burgemeester en wethouders. Ze bestaan uit vijftien leden en drie daarvan behoren tot het dagelijks bestuur. De bestuurcommissies bemoeien zich onder meer met de inrichting van straten en pleinen, groen en parken, het welzijnswerk in de buurt, schone en veilige buurten. De voorstellen voor de gebiedsplannen die door u konden worden gewaardeerd, gaan dan ook over deze onderwerpen. Reguliere werkzaamheden, zoals afval ophalen, zijn hierbij niet aan de orde. Het uiteindelijke jaarplan zal worden gebaseerd op enerzijds de gebiedsvisie en het geldende beleid, en anderzijds op de signalen die de stadsdelen hebben gekregen vanuit de betrokken buurten. Bij dit laatste kan worden gedacht aan de ingediende projectvoorstellen maar ook aan via de gebiedsmakelaars verkregen informatie uit buurtgesprekken. <

Body-Mind Java Eiland

Praktijk voor lichaamsgerichte (psycho-) therapie,

ACT, traumatherapie en mindfulness

Een professionele aanpak voor herstel van balans, vitaliteit en veerkracht

Hanneke van der Aalst

Gecertificeerd therapeut SBLP / NVPA

Bel voor een afspraak 06 -13453055

Majanggracht 1 1019 PW Amsterdam www.hetwijzelichaam.org www.mindfulness-en-meer.nl

Bohemian bruidsjurken naar wens

Willeke en Vincent trouwen in het voorjaar van 2018. Samen dromen ze over de mooiste trouwlocatie, het menu, de muziek, noem maar op. Maar de bruidsjurk moet geheim blijven voor Vincent. Daarover heeft Willeke haar eigen droom en die ligt niet in de chicste bruidszaak. Die wordt speciaal voor haar ontworpen in de Gorontalostraat.

TEKST: HANNIE RAAFF
FOTO: MARCEL DE CNOCK

Marieke en Willeke
met pasjurk



Marieke Hendriks (36) kijkt er niet vreemd van op dat de aanstaande bruid met vier vriendinnen haar atelier binnenstormt. De bruidsjurk moet een overweldigende indruk maken: sexy voor de bruidegom, cool voor de vriendinnen, ontroerend voor de oudere gasten. Je beste vriendinnen en je zus kunnen je bijstaan als er keuzes gemaakt moeten worden.

Marieke zet thee voor de supporters en verdwijnt met de bruid in het pashokje. Tien minuten later showt Willeke de pasjurk. Na alle oh's en ah's barst de discussie los over de rug, de hals, de buik, het kant. Haast ongemerkt leidt Marieke de bruid door het keuzeprocess. Voor het naaien van bruidsjurken moet je niet alleen technisch en artistiek talent hebben, maar ook psychologisch inzicht. Marieke heeft zowel een diploma modevakschool als een HBO-diploma Cultureel Maatschappelijke Vorming (CMV). In 2010 zette ze een naaischool op, waar zowel volwassenen als kinderen terecht kunnen. Ze geeft niet alleen cursussen, maar ook éénmalige bijeenkomsten voor kinderfeestjes en babyshowers. In 2015 naaide ze op verzoek van een nichtje een Bohemian bruidsjurk. En dat was zo'n groot succes dat

het ene na het andere verzoek voor een jurk binnenkwam.

Wat is een Bohemian bruidsjurk?

'Dat is geen poefjurk met hoepels, slepen en bling-bling', legt Marieke uit. 'Een Bohemian jurk heeft een eenvoudige lijn, die het figuur van de vrouw volgt. De stof is mooi maar ook eenvoudig, met een kantje hier en een kraaltje daar. Natuurlijk komt een slank figuur zoals Willeke heeft er erg mooi in uit, maar ook een wat gevulder figuur kan het heel goed hebben. Wat mijn klanten gemeen hebben is dat ze hun wensen niet vervuld zien in bruidszaken. Daar vind je catalogusmodellen. Bij mij kunnen ze zelf hun jurk samenstellen.'

Geeft dat geen keuzestress?

'Als een vrouw een eerste afspraak maakt, vraag ik haar om plaatjes mee te nemen van kleding die zij mooi vindt. Ik heb in het atelier wat modellen hangen van rokken, bovenstukjes, mouwen en andere onderdelen waaruit ze kan kiezen. Maar ze mag ook zelf een suggestie geven, dat vind ik leuk. Ik maak vervolgens een pasmodel, een jurk zoals die er uit komt te zien, maar dan van goedkope stof.

Zo'n jurk als Willeke nu aan heeft.'

Met de pasjurk kan Marieke alle wensen van bruid en haar begeleiders zichtbaar maken. Ze speldt een wat dieper decolleté, een minder blote rug, langer mouwtje of korter, split hoger of lager, ander kantje, nee, toch maar niet, ... Marieke is geduldig en haar spelden ook. Als de pasjurk naar wens is afgespeld, wordt de echte jurk genaaid. Dan komt de aanstaande bruid een tweede keer passen en de laatste keer een paar weken voor de Grote Dag. En dan maar hopen dat de bruid hetzelfde figuur heeft gehouden, innemen kan altijd, maar wijder maken is een probleem.

'De stof is mooi maar ook eenvoudig, met een kantje hier en een kraaltje daar'

Een lesatelier én bruidsjurken, is dat te combineren?

'Dat kan, als ik niet alles zelf blijf doen', zegt Marieke. 'Die naaischool is toch mijn kindje, cursisten zijn aan mij gehecht. Voor de kinderfeestjes schakel ik nu oud-leerlingen in. Ik heb een tante van 75 die zelf naaister was, zij komt me op vrijdag helpen met de bruidsjurken en dat is hartstikke gezellig. Maar de finishing touch en afwerking doe ik zelf. Bovendien ontwikkel ik technische routine en kan ik steeds beter inschatten wat een vrouw echt wil. Reclame en marketing doe ik samen met andere ondernemers die zich bezig houden met bruiloften, we hebben gezamenlijke beurzen en websites, samen kan je meer dan alleen.' Op die beurzen heeft Marieke ook samengewerkt met andere ondernemers uit de Indische Buurt, zoals taartenzaak Majesteit in de Javastraat, en Bloemen op Locatie op het Javaplein.

Voor sommige zaken slaag je beter in de Indische Buurt dan in de PC Hooft! <

www.bohemianbruidsjurken.nl



COFFEE TAKE AWAY ESPRESSO

Openingstijden:
dinsdag - vrijdag van 9 tot 18 uur
zaterdag van 9 tot 16 uur

Sumatrakade 5 1019 BJ Amsterdam
Tel. 020 - 419 38 55



www.hairspray.nl
info@hairspray.nl

In eerste instantie lijkt Jouw Marktkraam in de Molukkenstraat een recyclingwinkel. Maar vrij snel ontdek je dat de winkelruimte bestaat uit kraampjes, waarin van alles te koop is aan gloednieuwe, zelfgemaakte en gebruikte spullen. Het varieert van schoenen, kunst, meubelen en serviesgoed tot vintagekleding.

TEKST EN FOTO: LIDA GEERS



Jouw Marktkraam: aanwinst in Molukkenstraat

Debby Herbschieb is franchisenemer van Jouw Marktkraam. Zij runt een van de 34 vestigingen in Nederland, die onder de paraplu van Jouw Marktkraam vallen. Ze is zelfstandig ondernemer en maakt gebruik van de kennis en de hulp van deze landelijke organisatie. Debby, die dit concept niet kende en er via haar vriendin mee in aanraking kwam, runde al eerder een eigen winkel. Ook stond ze regelmatig in de IJhallen, waar het aanbod inmiddels heel erg veranderd is. In plaats van diversiteit wordt daar nu voornamelijk kleding verkocht. Het concept van Jouw Marktkraam bood perspectief. Het toeval wilde dat de prachtige royale locatie in de Molukkenstraat te huur stond. Bij de inrichting, geheel volgens de huisstijl van Jouw Marktkraam, kreeg Debby toestemming om voor de planken in de kramen mooi donker gelamineerd hout te gebruiken. 'Tegen betaling drijf je mee op de naam van Jouw Marktkraam', vertelt Debby. 'Het voordeel is dat je bepaalde dingen niet zelf hoeft uit te vinden. Het hele kassasysteem is bijvoorbeeld al opgezet. Je moet het weliswaar kopen, maar dan functioneert ook alles zoals het moet. En dat is heel handig. Haar service verleent de organisatie uiteraard niet voor niets, daar betaal je maandelijks voor.'

Bezetting al 60%

Zeven oktober ging het bedrijf van Debby van start. Tot haar grote verbazing liep het vanaf de eerste dag meteen als een tierelier. In een kleine maand verkocht ze voor 10.000 euro. 'Dat geld is niet voor mij maar voor degenen die de kraam gehuurd hebben. Eind oktober had ik een bezetting van 60%, maar er kan nog meer bij. Ik moet het hebben van de huur van de kramen. De huur valt wel mee. Als je het vergelijkt met een stand in de IJhallen: daar betaal je 42 euro voor één dag. Bij mij huur je voor 30 tot 45 euro een verkoopplek voor een hele week, met een minimum van twee we-

ken. Het voordeel ervan is dat je er niet zelf bij hoeft te staan. Verkopen doe ik', aldus Debby. Volgens haar komen de mensen uit heel Amsterdam, er is namelijk maar één Jouw Markt-

'Het moet houdbare waar zijn, geen porno en geen alcohol'

kraam in heel Amsterdam. Er zijn mensen die regelmatig even binnenlopen. 'Het is wel eens gebeurd dat iemand iets van een kraam kocht en het vervolgens in zijn eigen kraam weer te koop zette', lacht Debby. Op de vraag of er ook restricties zijn op wat er te koop wordt aangeboden, antwoordt ze dat dit maar voor een paar dingen geldt. 'Het moet houdbare waar zijn, geen porno en geen alcohol.'

Sociaal gebeuren

Deze overdekte marktplaats, want zo kun je het eigenlijk wel noemen, is volgens Debby ook een sociaal gebeuren. De mensen helpen elkaar niet alleen met het inrichten van de kraam, de bezoekers adviseren elkaar ook wat wel of niet leuk staat, of wat interessant is om aan te schaffen. Bovendien is er een heuse coffeecorner, waar het gezellig koffie drinken is. Op dit moment is het allemaal nog een beetje hectisch. In eerste instantie zou het een tweemanszaak worden, maar dat ging al vrij snel niet door. Gelukkig krijgt Debby mega steun en hulp van haar vriend en zijn er ook nog twee vrijwilligers die de handen uit de mouwen steken.

Toekomstmuziek

Er is toezicht of de geldende spelregels worden nageleefd. De producten mogen niet buiten de kraam hangen of staan. Boven op de kraam mag er wel reclame zijn van de producten die worden aangeboden, maar goederen mogen er niet op worden gestapeld. De kramen mogen ook niet te vol zijn. Debby: 'Je kunt beter zo af en toe aanvullen dan alles wat je wilt verkopen in één keer in je kraam proppen.' Als alles een beetje in goede banen geleid is en de eerste aanloopperikelen achter de rug zijn, is het plan kleine cursussen te geven, bijvoorbeeld in het maken van droomvangers of het bekleden van krukjes. Bovendien is de ruimte waarin dit kan plaatsvinden ook te huur voor vergaderingen en workshops. Het idee dat in eerste instantie bovenkwam, namelijk dat het een van de zoveelste pop-upwinkels in de stad is, kan dus in de prullenmand: Debby opteert voor een heuse overdekte markt, met toekomstmuziek. <

Molukkenstraat 75-77

06 1994 5634

amsterdamoost@jouwmarktkraam.nl





Hulp nodig bij je belastingaangifte?
Advies over belastingzaken nodig?

Zelfstandig gevestigd
belastingadviseur verzorgt
belastingaangiften en geeft
belastingadvies aan ondernemers
en particulieren.

Mr. Marieke Wessels Belastingadvies
06 425 99 715
Veembroederhof 109
1019HD Amsterdam
info@mariekewessels-belastingadvies.nl
www.marikekewessels-belastingadvies.nl



Revalideren na een operatie

Na een operatie, ziekte of hersenbloeding kunt u bij ons revalideren.

U werkt onder begeleiding aan uw herstel en zelfstandigheid.

Meer weten? 020 592 54 20

www.zgao.nl

HairReset Amsterdam

Last van:

- een jeukende hoofdhuid?
- een geïrriteerde hoofdhuid?
- haaruitval?
- kale plekken?
- roos?
- schilfers?
- alopecia androgenetica?
- alopecia areata?

Maak een afspraak voor een consult

Levantplein 68 - KNSM-eiland
020-419 32 26
www.hairreset-amsterdam.nl

Luizenleven



TEKST: SIMONE SLOTBOOM

‘Wat heb jij toch een luizenleven.’ Ik hoor het vaak. En ik begrijp het. Van buitenaf lijkt alles leuker. Social media versterken het beeld van groener gras bij de burens. Want online zie je tegenwoordig zo veel van elkaar dat je denkt alles te weten van de ander.

Zelf ben ik het type dat alleen ‘leuks’ post. Online klagen, tieren, ‘vague’-boeken of mijn minder positieve gevoelens of momenten delen, daar doe ik niet aan. Mijn leven lijkt dus één groot feest. En zo houd ik het graag.

Nu geef ik eerlijk toe, feestjes sla ik niet graag over. En mijn vakantiehuis in het buitenland is ook geweldig. Maar al het sop-, klus-, en regelwerk én chronisch gebrek aan slaap dat erbij komt kijken, blijven keurig buiten beeld. Al ben ik vijf maanden op geen feest geweest, het imago van feestbeest blijft, dankzij de foto’s op het web. Lig ik daarentegen doodziek in bed, dan weet niemand dat, hooguit mijn directe omgeving. En als ik nachten doorhaal om een deadline te halen, is alleen mijn computer getuige.

Op ‘vakantie’ neem ik laptop en deadlines mee, verzorg gasten in mijn huis, pas op de kids van mijn vrienden en kom alle verplichte nummers na die bij het leven horen. Want ook daar heb ik een leven. Een dubbel luizenleven dus. Met ook dubbele rekeningen, verzekeringen, bankzaken én te betalen belasting. Dit jaar was het summum. Een race tegen de klok om alles voor elkaar te krijgen. Sterker nog: ik hing van de stress aan elkaar en zat óf als een gek te typen óf sjesde op en neer op mijn mountainbike door het Turkse dorp. En nog kwam ik niet aan alles en iedereen toe.

De jeuk op mijn hoofd negeerde ik. Daar was geen tijd voor. Irritante jeuk. Van het soort dat je móet krabben. Ik wist wat het was. Utdrogingseczeem. Dat heb ik vaker. De huid goed inoliën en vooral met rust laten is de enige remedie. Langzaam maar zeker herstelt zich dan de vochtbalans.

Helaas, de jeuk verergerde. Ik wist: volhouden is het devies. Maar zelfs slapen bleek onmogelijk. In een moment van zwakte ging ik haar en hoofdhuid te lijf met de kam. In de wasbak viel een donker ding. En meteen ook het kwartje. Ik had écht een luizenleven, alleen letterlijk.

Ik overgoot mijn krullen met azijn, knof-

lookaftreksel, kokosolie en tea tree-olie, alles wat ik kon verzinnen. Ik leek wel een witte heks: nachtelijk in de weer met brouwsels en smeersels. En kammen als een bezetene. Dode luizen en neten stapelden zich op tussen de plukken uitgerukt haar. Stoppen was geen optie. De rotzakken móesten weg.

Stinkend naar knoflook en azijn meldde ik me ‘s ochtends als eerste klant bij de apotheek. En kocht alles op wat er verkrijgbaar was. Het huis onderging een behandeling met de stoomreiniger. Alles wat maar enigszins in de wasmachine paste, waste ik op zestig graden of meer. De badkamerkleedjes overleefden het niet. De hoofdluis wel.

Terug op het KNSM-eiland is mijn haar één bos touw, zwaar in de klit van de chemische troep.

Maar de jeuk blijft. Ik kam stug verder en besprenkel het hele huis met lavendelgeur. Ik vind het stinken maar volgens internet vinden luizen dat ook. Voor de zekerheid herhaal ik alle behandelingen nog een keer en loop standaard rond met vette kokosolie in mijn haar, meurend naar tea tree.

Zoonlief krijgt al snel genoeg van mij en mijn obsessieve gekam. ‘Mam, het is psychisch hoor. Je bent al een OCD-type, maar nu sla je echt door.’ Hij heeft een punt. Ik voel ze lopen, maar misschien zie ik ze gewoon vliegen.

Dan krijg ik een gouden tip: een elektrische luizenkam die met elektroden ook de kleinste luizen doodt. Als het piepsignaal stagneert, weet je dat je bingo hebt. Ik bestel er meteen een en ben dolgelukkig als hij arriveert. Mijn kind kijkt toe terwijl ik het apparaat in de praktijk breng. Het piepsignaal valt steeds weg. Zijn ogen worden groot.

‘Psychisch, hè?’, zeg ik sarcastisch. Ook hij moet eraan geloven. En eer onze lange kroeskrullen lok voor lok gecheckt zijn, ben je zo een paar uur verder.

Mijn nieuwe kam is mijn beste vriend. Ik stop niet tot mijn hoofd vrij is van de ongenode gasten. En ik honderd procent zeker weet dat ook mijn kind niet voor kruisbesmetting zorgt. Voortaan pas ik alleen op kleine kinderen met mijn haar in een strakke vlecht vol lavendel. Hier én in het buitenland.

En als ik weer eens hoor: ‘Wat heb jij toch een luizenleven’, zeg ik alleen: ‘Je hebt geen idee.’ <

Struiken niet meer terugsnoeien en bomen planten in het Diemerpark? Meer ruimte voor sport activiteiten? De veiligheidsremmen in het grootste park van Amsterdam kunnen een tandje minder.

TEKST: LIENEKE KOORNSTRA
FOTO'S: LEEN PAUWELS



Een blik over de Akkerswade laat een afwisseling tussen vegetatie en dieren zien

Geen monsters in het Diemerpark

‘Nee, gij zult niet... dat was eigenlijk de standaardreactie als mensen met ideeën kwamen wat betreft de inrichting van het Diemerpark.’ Aan het woord is Jacques de Jong, adviseur bodem, grond en ontwikkeling, werkzaam bij de Gemeente Amsterdam. In het Waterzuiveringsgebouw waar hij een deel van zijn werktijd doorbrengt, hangt een tekening van wat hij noemt: ‘De doos van Pandora’. Over de complete afvalberg uit de zestiger jaren is een soort schoenendoos aangebracht, bestaande uit zestig centimeter dikke cementbentonieten schermwanden en een schermdeksel van trisoplast, met daaroverheen verschillende zandlagen. ‘De struiken die er inmiddels groeien, worden nog altijd teruggesnoeid tot een bepaalde hoogte. Er zou er maar eens eentje omwaaien en een gat veroorzaken in de onderliggende trisoplastlaag, waarna stortmateriaal vrij komt te liggen en in geval van een hoge grondwaterstand een fontein ontstaat en het water ongecontroleerd vrijkomt. Maar hoe erg is het als op minder vervuilde plekken water omhoog borrelt?’

Chinese Muur

‘Omdat er snel met de bouw van IJburg moest worden begonnen, is er destijds overgereaard met het inpakken van de aangrenzende vuilstortplaats’, stelt Jacques. ‘De plek waar chemisch afval werd gedumpt, bevindt zich aan de oostkant van het Diemerpark, bij het meertje. Daar ligt echt gemeen spul, zoals zuurteer. Terecht geldt hier het allerhoogste veiligheidsregime. De gifstort betreft 20% van de totale oppervlakte van het Diemerpark. Maar het hele park wordt op dezelfde manier behandeld. En dat hoeft dus niet.’ Jacques wijst naar een andere tekening, een plattegrond van het Diemerpark. De omtrek van het park is gemarkeerd met een rode lijn. ‘Hier loopt de schermwand’, zegt hij. ‘Deze Chinese Muur, zoals we hem hier noemen, bevindt zich in de meeste gevallen onder de fietspaden. Het

is veel te zwaar geschut. Overal om het park heen groeit riet. Onder die rietkraag hoopt zich dood plantenmateriaal op, waardoor veenvorming ontstaat. Vervuiling blijft hangen in veen en kan daardoor niet in de buiten gelegen omgeving naar binnen dringen. Het afval in de overige 80% van het Diemerpark is niet schoon, maar van hetzelfde soort als op honderden andere stortplaatsen in Nederland. De situatie daar rechtvaardigt alle buisjes, pijpjes, putjes en verboden niet, de rietkraag is afdoende. Monsters zullen er echt niet naar boven komen. De veiligheidsremmen kunnen een tandje minder.’

Vos of hond

‘Onze nieuwe insteek is mee te kijken naar wat kan in plaats van meteen met een nee te komen. We gaan faciliterend werken, afhankelijk van de maatschappelijk gewenste invulling’, vervolgt Jacques. ‘Valt de keus op uitbreiding van de sportvelden en de parkeerplaatsen, dan was het eerst altijd “ho, ho” van onze kant, want we moeten wel bij de putjes kunnen. Maar die putjes zullen gaandeweg beduidend minder worden. En als de keus ten gunste van de natuur uitpakt? Niemand hoeft het hart ervoor vast te houden dat een zeearend misschien door de trisoplast pikt. Voor dat de stortplaats werd afgedekt, leefden er allerlei dieren, alle chemische troep ten spijt. De plek kende de grootste ringslangpopulatie. Natuur heeft het meeste baat bij rust. Trimtoestellen zijn leuk voor mensen, niet voor ongegrepte natuur. Je kiest voor de vos of voor de hond, voor groen of voor kunstgras.’ Hij benadrukt dat er vanuit het beheer van de verontreiniging op termijn minder belemmeringen en meer mogelijkheden zijn voor het verder vormgeven aan een mooi park.

Groene wig

VVD-wethouder Eric van der Burg die de portefeuilles Zorg en Welzijn, Sport en Recreatie,

Ouderen, Ruimtelijke Ordening en Grondzaken beheert, heeft in de raadscommissie aangegeven voor meer sportvelden in het Diemerpark te zijn, zij het wel met de aantekening niet voor meer parkeerplaatsen te zijn. Met zijn insteek bedient hij echter één gebruikersgroep. Het Algemeen Bestuur van Stadsdeel Oost beoogt een breder draagvlak en wil herhaling van claimen en protesten door voorstanders van natuurbehoud voorkomen. Daarom vinden er consentkringgesprekken plaats met verte-

‘Het Diemerpark kent de grootste biodiversiteit van alle Amsterdamse parken’

genwoordigers van de betrokken organisaties en enkele belanghebbende IJburgers, waaronder een hondenbezitter. Landschapsarchitect en stedenbouwkundige Johan Vlugs: ‘Bij de aanleg van IJburg is destijds bepaald dat het Diemerpark in voldoende groen moest voorzien. Het park maakt deel uit van de ecologische hoofdstructuur van Amsterdam, het vormt een van de groene wiggen. Het is een uniek park met een binnenduinschap. De bebouwing nabij dit park rukt almaar verder op en de bewoning wordt steeds intensiever. Op het Haveneiland zijn er 80 woningen per hectare, op het Centrumeiland worden dat er 100 en voor de Sluisbuurt 150. Daarbij worden op het niveau van de gehele toekomstige wijk IJburg (inclusief het Zeeburgereiland en de nieuwe eilanden van fase 2) geen plannen gemaakt voor structurele voorzieningen. Een klein veldje waar je een balletje kunt trappen, komt niet tegemoet aan de nog steeds toenemende behoefte aan sportaccommodaties. Als we over vijftig jaar nog vogels, insecten, konijnen en vossen willen zien, is het zaak zuinig te zijn op het weinige groen dat het Diemerpark nog biedt.’

Sportvelden beter inpassen

‘Het Diemerpark is geen onderdeel van de ecologische hoofdstructuur, maar ligt er wel tegenaan’, zegt Evert Jan de Vries, algemeen bestuurslid van de hockeyclub AHC IJburg. Als bewijs laat hij het van de Gemeente Amsterdam afkomstige document zien Toekomst van het Diemerpark. ‘Het was een vuilnisbelt die moest worden heringericht met een combinatie van natuur, recreatie en sport. Voor sport is 89.000 m² ingepland, de helft daarvan is nu ingevuld. Onze aanvankelijke insteek was dat we hier op IJburg een compacte goed draaiende hockeyclub zouden hebben met een gezellig verenigingsleven. Maar we worden geconfronteerd met de groei van de stad. De gemeente stelt vast hoeveel ruimte er nodig is voor sport. Daarbij verschilt de norm per stadsdeel. In een erg verstedelijkt stadsdeel, bijvoorbeeld in Amsterdam Centrum, valt de voor sport gereserveerde ruimte onder de norm. Daardoor komt er meer druk te liggen op stadsdelen die buiten de ring liggen, maar daar heeft IJburg geen last van, want wij voeren een postcodebeleid. Wij hebben hier zo’n 4500 kinderen en met de toenemende bouwontwikkelingen worden dat er alleen maar meer. Ik gun kinderen dat ze kunnen bewegen.’ Evert Jan heeft er zeker oren naar om het sportpark beter in te passen in de omgeving. Hij noemt het aanplanten van bomen rond de hockey- en voetbalvelden en het vervangen van de huidige verlichting. ‘Led-lampen hoeven niet op te warmen en af te koelen. De lichtbakken zullen dan minder lang aan staan.’ Een toekomstige verhuizing van een van beide sportverenigingen naar bijvoorbeeld IJburg 2, ziet Evert Jan wel zitten. ‘Maar zo lang op deze



Een winters Diemerpark

Uitstraling

‘Het probleem is dat de gemeente te kort aan sportvelden inplant’, stelt Kees Lakerveld, voorzitter van de vereniging Vrienden van het Diemerpark. ‘Met de mond wordt beleden dat er ruimte moet worden gecreëerd voor sport, maar het mag niets kosten. Daarom is de focus opnieuw op het Diemerpark gericht.’ Hij pakt er enkele tekeningen bij van de omstreken plek. ‘Het hele park is 90 hectare, daarvan neemt het sportpark 10% in. Dat lijkt misschien niet veel, maar de sportvelden hebben een enorme uitstraling naar de omgeving. Denk aan zaken als licht, geluid, zichtlijnen, verlies natuurwaarden en parkeren. Uitbreiding van de velden houdt volgens de norm uitbreiding van de parkeerplaatsen in. Dat zullen er een stuk of veertien zijn. Normen over groen zijn er ook. Per woning wordt uitgegaan van 75 m²

kelijk zijn.’ Kees haalt een zwaarlijvig boek uit de kast, getiteld Structuurvisie Amsterdam 2040. Over het Natuurdeel Diemerpark (dit is het volledige Diemerpark minus het huidige sportpark) vermeldt het dat het niet mag ‘opgevuld raken met andere functies of andersoortige groenfuncties zoals volkstuinen en sportparken. Intensieve recreatievormen en recreatie niet primair gericht op de natuur, zijn niet toegestaan.’

Grootste biodiversiteit

Kees steigert bij het idee om naar het Diemerpark te kijken als een vuilnisbelt die wordt herontwikkeld. ‘Het Diemerpark kent de grootste biodiversiteit van alle Amsterdamse parken. Daar moeten we zuinig op zijn. Daarom is het zaak volop aandacht te besteden hoe het sportpark kan worden ingepast in de omgeving. Denk aan aanpassing van de huidige verlichting, aan bomen en grondwallen langs de sportvelden. Op het moment dat er twee velden bij komen mag daar ook enige compensatie tegenover staan in de vorm van een betere bescherming van de ARK-zone. Deze belangrijke ecologische zone maakt ook deel uit van het Diemerpark. Aanplant van prikstruiken verhindert dat mensen en honden daar de zaak verstoren zodat vogels er ongestoord kunnen broeden en de vos er ook overdag kan komen. Het is belangrijk goed te kijken waar mensen de hond kunnen uitlaten en dan niet op een plek met van die klunzige paaltjes eromheen, dat ziet er niet uit.’

Advies

Op 13 november vond er een bewonersbijeenkomst plaats, waarin de toekomst van het Diemerpark centraal stond. De belangstelling bleek groot. Gesproken werd aan de hand van de consentmethode, zodat alle aanwezigen zich konden uitspreken. Unaniem was de waardering voor het ruige en stille karakter van het Diemerpark, waarvan de naam weliswaar doet denken aan een stadspark, maar dat veel meer een wild ogend gebied is. Als belangrijkste knelpunt kwamen de hockey- en voetbalvelden ter sprake waarin vooral de door Johan Vlug, Evert Jan de Vries en Kees Lakerveld verwoorde zaken veelvuldig werden aangestipt. De bewonersinput wordt meegenomen in de consentkringsgesprekken met vertegenwoordigers van de betrokken organisaties en enkele belanghebbende IJburgers. In december 2017 of januari 2018 zal het stadsdeelbestuur op eigen initiatief een advies over het park uitbrengen aan het college van B&W. <



Het unieke binnenduinlandschap van het Diemerpark

locatie nog gevoetbald en gehockeyd wordt, kunnen we terrein winnen met een gezamenlijk clubhuis. Ik heb een zoon die voetbalt en twee dochters die hockeyen, thuis gaan ze ook gewoon met elkaar om.’ De huidige kunstgrasvelden laten plaatsmaken voor natuurvelden vindt hij geen goed idee, al kan in die laatste een merel wél een worm uit de grond pikken. ‘Er zijn drie keer zoveel natuurvelden nodig om het huidige aantal kinderen nog te kunnen laten voetballen en hockeyen. Een kunstgrasveld kan veel efficiënter worden gebruikt.’

openbaar groen. Amsterdam haalt die norm bij lange na niet. Van de vier grootste steden bezit Amsterdam het minste groen per woning: 32 m².’ Opnieuw wijst Kees op een tekening van het Diemerpark. ‘Het gebied tot aan de theaterheuvel beslaat inclusief de thans bestaande sportvelden veel meer dan de voor het sportpark ingeplande 89.895 m². Als daar nog twee sportvelden worden aangelegd, zal dat voor de toekomst nog steeds onvoldoende zijn. Op termijn zal hoe dan ook verhuizing van een van de beide sportclubs naar IJburg 2 noodza-

Opleuken

Het stadsdeel speelde de laatste jaren goed in op de initiatieven van de bewoners van het Oostelijk Havengebied. Met het plaatsen van groenbakken bij de Van Lohuizenlaan en het aanleggen van een speeltuin bij het Venetiëhof, maakte gemeente Amsterdam een begin met het opleuken van de omgeving achter winkelcentrum Brazilië. Voor ondernemers en omwonenden alle reden om de website www.waterhart.amsterdam te starten. Hierop worden betrokkenen uitgenodigd ideeën te opperen die het Oostelijk Havengebied verder verlevendigen. Op deze site staan veel plaatjes van steigers en dekschuiten om de verbeelding te prikkelen. Op 30 oktober vond een informatieavond plaats over de verdere plannen met de buurt. De animo om hierover verder mee te denken, was vrijwel nihil. Dit werd vooral veroorzaakt doordat het stadsdeel aan het begin van de avond niet de indruk wekte goed naar de bewoners te hebben geluisterd.

Bovendien bleken de twee criteria waaraan aangedragen ideeën moeten voldoen, onduidelijk door het stadsdeel te zijn gecommuniceerd. Zowel geluidsoverlast als aantasting van het groen moet volgens deze criteria worden voorkomen. Als het stadsdeel er blijk van had gegeven dat er oor is voor de bewoners, had dit voor hen een uitnodiging kunnen zijn om mee te denken in plaats van vooral te komen met tegengeluiden. <

TEKST: TINEKE KALK
ILLUSTRATIE: ALEIDA LEEUWENBERG





De IJ-oeveren van Sigrid van Essel

Amsterdam lag altijd met de rug naar het IJ, de oeveren waren bestemd voor zware industrie. Nu is het IJ het bruisende hart van de stad geworden met tal van nieuwe initiatieven langs het water. Beeldend kunstenaar Sigrid van Essel legde de veranderingen jarenlang vast met grote panoramaschilderijen, met name van de noordelijke IJ-oever. Het Borneo Architectuur Centrum toont tot 1 maart een selectie uit dit werk. Van Essel abstraheert gebouwen en kranen langs de noordoever, waardoor de charmes van dit industriële landschap goed uit de verf komen. Ook zijn op de expositie voorbeelden te zien van haar recente belangstelling voor het polderlandschap boven Amsterdam-Noord.

Borneo Architectuur Centrum, R.J.H. Fortuynplein 4, geopend ma t/m vr van 10 tot 16 uur. Toegang gratis.
Zie ook www.sigridvanessel.nl

Spelen in Grand Café Genieten

Grand Café Genieten naast het Stadsloket in Oostpoort bestaat nog steeds. Het stadsdeel wil iets anders met die ruimte, maar de uitbaters zijn niet van plan op te geven. In de keuken en bediening werken vijftien jongeren met een lichte verstandelijke beperking. Om te overleven zet het café steeds meer activiteiten op. Er zijn salsa- en bridgeavonden en maandelijks is er op zondagmiddag het populaire Muziekcafé Oost. Op dinsdagen kun je er eten bij Resto van Harte, het sociale buurtrestaurant. Voor vijf euro krijg je een gezond driegangendiner. Iedereen is welkom, inloop vanaf 17.30 uur, aanvang diner 18 uur. De nieuwste loot aan de stam is een spelletjesmiddag op vrijdag, de 'Kunst van het Spel'. Op de tafels staan Mens Erger je Niet, Triominos, Yahtzee, Sjoelbakken en Pim Pam Pet. En natuurlijk wordt er gekaart (in klaverjassen wordt ook lesgegeven).

Zie [Facebookpagina Grand Café Genieten](#).

Crowdfunding voor Boerderij IJburg

Het blijft Boerderij op IJburg heten, maar de kinder- en zorgboerderij is van Rieteland Oost verhuisd naar een plek achter het aan de Diemerzeedijk gelegen Fort Diemerdam. Hemelsbreed gezien liggen de plekken vlakbij elkaar, je kunt vanaf de nieuwe locatie de oude zien liggen. De Boerderij moest plaatsmaken voor een tennishal. Op IJburg zelf bleek het niet mogelijk een nieuwe plek te vinden. Amsterdam betaalt als afscheidscadeau een deel van de verhuis- en inrichtingskosten. Voor een aantal plannen is echter nog meer geld nodig: het aanleggen van een speelbos, het overdekken van de grote rijbaan en het realiseren van een nieuw hoofdgebouw. Kijk op www.boerderijopijburg.nl hoe je de boerderij kunt steunen. Je kunt daar online doneren, maar ook meedoen aan lopende sponsoracties of zelf een actie opzetten.

Het nieuwe adres is Overdiemerweg 36A, direct achter Fort Diemerdam en Restaurant Puur.



Kort buurtnieuws

ILUSTRATIES: SIGRID VAN ESSEL
FOTO: MARCEL DE CNOCK

Super Sint Maarten

Alweer voor de zevende keer trok op 11 november een spetterende optocht door de Indische Buurt. Elk jaar lopen meer mensen mee. De organisatoren zien Sint Maarten als het feest van het licht en van het geven. Het draait voor hen niet om snoep, maar om saamhorigheid. In deze optocht komt alles samen: de lampionnen van de kinderen, spectaculaire van binnenuit verlichte figuren die boven de menigte uit dansen, fanfarekorpsen en drumbands die de sfeer maken. De formule vindt inmiddels navolging in andere buurten en steden, maar de Indische Buurt was de eerste!



Natuurwerkgroep Flevopark

Hou je niet van vergaderen, maar steek je wel graag je handen uit de mouwen? In januari start een vrijwilligersgroep die op maandelijkse werkzondagen natuurklussen gaat doen in het Flevopark en op de Joodse Begraafplaats. Voor het Flevopark valt te denken aan nestkasten plaatsen, het zelf beheren van stroken met inheemse planten en het bouwen van een insectenhotel. Voor de begraafplaats gaat het om verwijderen van opschoot van jonge boompjes, het snoeien van braamstruiken, het maken van ijsvogelwanden en het opruimen van zwerfvuil. De werkdagen zijn steeds op de tweede zondag van de maand, van 10 tot 2 uur, met een gezellige afsluiting met een kop soep. Deskundigheid is niet vereist.

Meer informatie en aanmelding bij Hansje Galesloot, 020-4286875, hgalesloot@wxs.nl



Annemiek Onstenk bij winkelcentrum Brazilië voor Albert Heijn, een bedrijf dat werk maakt van en voor mensen met een beperking

Gezocht: passende samenleving

TEKST: SIMONE SLOTBOOM - FOTO: MARCEL DE CNOCK

Journalist Annemiek Onstenk is opgeleid als socioloog en staat voor maatschappelijk betrokken en kritisch schrijven, in de eerste plaats over armoede en psychische problematiek. In 2014 verscheen magazine *Qracht 500* over armoede in Nederland, als tegenhanger van *Quote 500*. Een particulier initiatief van Onstenk, bedoeld om degenen die in armoede leven voor het voetlicht te brengen. Dit keer geeft zij mensen met een psychiatrische aandoening een stem en gezicht. De focus ligt op werk en participatie.

Honderd portretten

In haar appartement in het Oostelijk Havengebied liggen de drukproeven op tafel. In anderhalf jaar tekende Onstenk honderd portretten op uit het hele land, geen sinecure. Door de gevoeligheid van het onderwerp, was niet iedereen bereid onder eigen naam mee te werken. In Onstenks eigen buurt gaf bijvoorbeeld Mentrum Sporenburg uit privacy-overwegingen geen toestemming bewoners te benaderen. De vestiging Oost in de Domselaerstraat wel. Daar sprak Onstenk met vier cliënten.

Voor mensen met een psychische aandoening is deelname aan de arbeidsmarkt niet vanzelfsprekend. Daarom wijdt journalist Annemiek Onstenk een nieuwe uitgave van haar magazine *Qracht 500* aan deze kwetsbare groep. Honderd geportretteerden doen een appel op de maatschappij om hun problematiek serieus te nemen.

Het inloophuis van het Leger des Heils op de Zeeburgerdijk vond cliënten te kwetsbaar om bloot te stellen aan een interview. 'Mensen met psychiatrische problematiek willen soms anoniem blijven. Kwetsbaarheid is geen aanbeveling, dus komen zij liever niet in de openbaarheid met hun problemen', licht Onstenk toe. Vanwege de gevoeligheid verschijnen de interviews alleen in druk en niet, zoals bij de armoedeportretten, ook online op de website van *Qracht 500*. Des te meer reden overigens om het magazine te kopen. *Qracht* meetings en *Qractiviteiten* over psychische problematiek volgen in de loop van het nieuwe jaar.

Kracht in *Qracht*

De persoonlijke verhalen bezorgden Onstenk vaak kippenvel omdat de geïnterviewden zo onverwacht sterk in het leven staan. Dat de interviews zoveel moed en power laten zien, past natuurlijk prachtig bij de naam *Qracht*. Al selecteerde Onstenk daar niet op. Het criterium voor deelname was puur: wie wil meedoen, mag dat. Al vindt ze het zeker bijzonder om te zien hoe groot de veerkracht bij deze groep mensen is. En hoe ze kernachtig de essentie van hun dilemma weten te treffen. Al bladerend door de proeven, leest ze een aantal pakkende uitspraken voor: 'Je kunt van mij 200% inzet krijgen, maar wel parttime.' 'Depressie betekent niet dat je gek bent.' 'Als je je verschuilt achter autisme, kijkt de maatschap-

'Je kunt van mij 200% inzet krijgen, maar wel parttime'

pij anders naar je.' 'Soms is de ziekte een extra kwaliteit.'

Niet alleen sprak Onstenk mensen met psychische problematiek zelf, maar ook andere betrokkenen, zoals werkgevers, het UWV, een jobcoach, een sociaal ondernemer en De Normalste Zaak, een netwerk van kleine en grote werkgevers dat zich hard maakt voor arbeidsparticipatie van mensen met een arbeidsbeperking.

Redelijk bescheiden

Een arbeidsmarkt waarin iedereen die kan en wil werken welkom is, is ook Onstenks

ideaal. 'Uitkeringsinstanties, gemeentes, politici en vakbonden kunnen er samen voor zorgen dat deze psychisch kwetsbare groep mensen naar vermogen betaald en onbetaald werk kan doen. Creëer een passende maat-

'Als je je verschuilt achter autisme, kijkt de maatschappij anders naar je'

schappij in plaats van mensen in de mal van de maatschappij te passen. Een groot deel wil graag werken, maar aangepast, vooral in tijd. Met zo min mogelijk stress en werkdruk. Maar we leven in een tijd waarin hoge eisen gesteld worden aan werknemers en overbelasting de norm is. Ook geestelijk gezonde mensen hebben hier last van. De maatschappij en bedrijven veroorzaken overigens ook zelf psychische klachten. Kijk hoeveel mentaal gezonde en vaak nog jonge mensen uitvallen met een burn-out. Mensen met een psychiatrisch ziektebeeld zijn extra kwetsbaar. Door werksituaties kan bijvoorbeeld een psychose getriggerd worden. Wat deze groep mensen vraagt van de maatschappij is redelijk bescheiden.'

Beperking ook een pré

'Werkgevers hebben een tekort aan personeel en toch staan mensen met een psychisch probleem vaak aan de zijlijn. Veelal professionals, maar met een kwetsbaarheid', zegt Onstenk. De categorie psychisch omvat een enorm scala aan aandoeningen, van vormen van autisme tot schizofrenie, depressie, borderline, bipolair stoornis of posttraumatische stressstoornis (PTSS). Daarnaast zijn er grote verschillen in de mate van beperking. De stoornissen zijn spectrum-breed te classificeren: van heel licht tot zeer ernstig en van alles ertussenin. Onstenk concentreert zich voor *Qracht* op ernstige psychische problematiek. 'Maar ook deze mensen kunnen en willen werken', stelt ze. 'Er zijn genoeg mensen die

ernstig depressief zijn en toch een baan hebben. Vaak is hun beperking ook een pré. Dat klinkt tegenstrijdig, maar het is gewoon de keerzijde van dezelfde munt. Een manisch-depressieve patiënt heeft bijvoorbeeld ook toemalige energie. En een autist bijzondere gaven.'

Psychisch ziek is gewoon ziek

'Talent blijft dus liggen en dit komt met name door vooroordelen. Zo zouden mensen met een psychisch-sociale beperking niet productief zijn, vaak te laat komen of veel ziek zijn. Het is puur onwetendheid', stelt Onstenk. 'Stigmatisering is het grootste probleem. En stigma en zelfstigma versterken elkaar. Patiënten stigmatiseren zichzelf namelijk ook. Vandaar dat ze vaak liever niet uitkomen voor hun problematiek, maar deze geheim houden voor hun omgeving.' Schrijvend vindt Onstenk hoe vaak het voorkomt dat iemand een vrije dag opneemt om naar de psychiater te gaan, zodat de reden voor absentie onopgemerkt blijft voor de werkgever en collega's. De angst om op hun aandoening afgerekend te worden is groot. 'Deze mensen leren weliswaar leven met hun

'Depressie betekent niet dat je gek bent'

beperking, maar leven er ook een leven lang mee. Vaak is medicatie nodig om het ziektebeeld onder controle te houden. Met bijbehorende controleafspraken. Psychisch ziek is gewoon ziek, en zo zou het ook gezien en behandeld moeten worden. Een psychose bijvoorbeeld kan eenmalig zijn, maar behoeft wel zorg om een nieuwe episode te voorkomen.'

Anders denken

Dat er anders gedacht moet worden over psychische problematiek en werk, is allang bekend. De wil is er, op papier. En plannen voor

arbeidsparticipatie liggen klaar. Al in 2013 is in een sociaal akkoord van overheid, werkgevers en vakbonden afgesproken dat er tot 2025 125.000 extra banen voor mensen met een arbeidsbeperking bijkomen. Omdat werkgevers geen onderscheid maken tussen beperkingen, is lastig te zeggen hoeveel banen er voor mensen met een fysieke, verstandelijke of psychische beperking zijn bijgekomen. De overheid levert 25.000 nieuwe plekken, de marktsector de overige 100.000. Maar hoe verloopt dat proces?

'Bij de werkgevers gaat het de goede kant op, maar bij de overheid niet', vat Onstenk de stand van zaken samen. 'Albert Heijn is een mooi voorbeeld van een werkgever die mensen met een psychische kwetsbaarheid in dienst neemt. Zij krijgen een buddy toegewezen die een oogje in het zeil houdt en op wie de medewerker zelf een beroep kan doen als het even niet gaat. Alleen de buddy en de leidinggevende zijn op de hoogte wat de precieze beperking is. Albert Heijn wil een inclusief bedrijf zijn en dus niemand op voorhand uit- of buitensluiten. Landelijk heeft Ahold 1700 mensen met een arbeidsbeperking in dienst waaronder ook psychische. Het kan dus wel', aldus Onstenk.

Vakbond blijft stil

Eén ding moet Onstenk nog van het hart. Opvallend afwezig in de nieuwe *Qracht* 500 is de vakbond. Zowel de FNV als het CNV doet niet mee in het magazine, al heeft Onstenk nadrukkelijk om participatie verzocht. Dat kan vrij eenvoudig; middels het afnemen van exemplaren van het tijdschrift, door een artikel in het blad of het plaatsen van een advertentie. Maar het blijft stil aan de kant van de bonden. Onstenk krijgt zelfs geen woordvoeder te spreken of commentaar op haar verzoek. 'Zeer teleurstellend', zegt ze, 'want zonder ondersteuning lukt het niet.' Gelukkig heeft ze wel steun uit andere hoeken en rolt de nieuwe *Qracht* 500 vóór de kerst van de pers. Met op de glossy cover een prachtige foto van een van de geïnterviewden: een kunstenares uit Amsterdam-Noord.

Via het Centraal Boekhuis is het magazine te bestellen bij elke boekhandel. Verder online bij bol.com, op de site van uitgever Tobi Vroegh of de website van *Qracht* 500 zelf. Bij boekhandels Bruna en Pampus in het Oostelijk Havengebied zal het tijdschrift vast ook fysiek in de schappen liggen, net als de voorgaande editie. 'Voor zeven euro ligt *Qracht* 500 onder de kerstboom,' zo besluit Onstenk krachtig. Of beter gezegd: *Qrachtig*. <

www.annemiekonstenk.nl
www.tobivroegh.nl
www.qracht500.nl

Eetkamer-Oost gaat van start

Voor mensen met niet aangeboren hersenletsel en ouderen uit de buurt

Vanaf: woensdag 10 januari, 16.30 – 19.30 uur

Chef-kok van de Eetkamer is Peter van de Wal. Peter begon vijf jaar geleden aan een tweede leven. In 2012 kreeg hij een hersenbloeding. Na een periode van revalidatie pakt hij het leven weer op. Koken voor groepen is zijn passie en specialiteit. Als sociaal ondernemer wil Peter zich inzetten voor mensen met niet aangeboren hersenletsel en ouderen in de buurt. Vooral mensen met goed ontwikkelde smaakpapillen worden van harte uitgenodigd. De maaltijd is altijd vers en gezond.

De Eetkamer is ook op zoek naar vrijwilligers die op woensdag willen helpen:

- boodschappen doen
- in de keuken
- als gastvrouw/heer
- samen opruimen

Kosten € 5,50 per keer, Stadspas € 4

Buurthuis de Archipel, Makassarplein 1
Voor informatie en aanmelden, Hanneke de Gooijer: 06 4517 2873

Praktijk voor Reiki en Shiatsu



www.shiatsu-reiki.nl

Het had nogal wat voeten in de aarde voordat de graffiti-spuiter/-schrijvers besloten met IJopener in zee te gaan voor een interview. Er was een aantal voorwaarden waaraan voldaan moest worden: in ieder geval anoniem en onherkenbaar. Dat was niet zo héél erg ingewikkeld.

TEKST EN FOTO'S: LIDA GEERS



Graffitispuiten: kunst of vernielzucht?

Op een zaterdagmiddag, die nou niet bepaald uitblinkt wat het weer betreft, wordt er afgesproken onder de Amsterdamsebrug. Het is een legale plek waar iedere graffiti-schrijver terecht kan om zijn innerlijke zielerorselen op de muur te zetten. Het is een groepje van zes jongens dat zich verzamelt. Allemaal hebben ze een heleboel spuitbussen bij zich. Sommigen ook blikken verf en verfröllers. De radio gaat aan, een rapper met behoorlijk wat bas galmt tussen de pijlers van de brug. Nooit geweten dat deze brug zo lang is en dat er zoveel pijlers onder staan. Alles staat vol met kleine en grote graffiti-kunstwerken en het lijkt erop dat er geen plaats is voor de zes. Maar dat is een vergissing. Het is namelijk heel normaal om gewoon over andermans werk heen te spuiten. Wat later blijkt: er zijn ook grenzen. Een van de jongens begint met het doorstrepen van een speciale handtekening die er verschillende keren staat. 'Tja weet je, dat is zo'n klein rotjoch, dat over zijn werk heeft heen gespoten, dus dat is zijn wraak', licht een van de anderen toe. Een kleine vete dus!

Kat- en muisspel

Na wat gekletst en gerookt te hebben gaat de ploeg van start, of liever: enkelen van de groep beginnen. De woordvoerder gaat op de grond zitten en vertelt dat hij dat legale gedoe eigenlijk niets vindt. Hij is meer van wat hij noemt het verfraaien van rijdend materieel. 'Dus jij bent het, die zorgt dat je soms ineens niet door

een raam van de trein naar buiten kunt kijken!' Met een grijns knikt hij. Treinen, bussen en andere rijdende objecten, dat is pas interessant naar zijn idee. Met een smile wordt verteld dat zij overal in kunnen en van bijna alles een sleutel hebben. Over hoe ze daaraan komen zwijgen ze in alle talen. De beveiliging en politie is niet zo spannend, dan houd je je gewoon even koest tot ze weg zijn. Wat wel spannend is, is als er een helikopter boven het terrein komt hangen waar graffiti wordt gespoten. Op de vraag of hij er wel eens aan denkt dat het eigendom van anderen is, wordt ontkennend geantwoord. 'Dat schoonmaken kost hooguit tweehonderd euro. Weet je wat een boete kost als ze je betrappen? Achtduizend euro! Je mag wel in termijnen afbetalen. En je moet al je spuitbussen inleveren. Een vriend van mij heeft inmiddels al zestien bekeuringen en zit nu in de schuldsanering. Hij spuit nog steeds.'

Veel adrenaline

Op de vraag hoe oud hij was toen hij ermee begon, antwoordt hij: 'Elf.' Velen gaan ermee door tot hun dertigste, daarna komen ze kennelijk tot rust of mogelijk tot inzicht. Dat gekke gedoe van je naam ergens opzeten gebeurt meestal na een avondje stappen. Vooraf zijn de spuitbussen al ergens verstopt en als ze naar huis gaan, worden de spuitbussen opgehaald en wordt er lustig op los gespoten. 'Héél veel adrenaline hè...' De woordvoerder vertelt dat de meesten niet bepaald met een vooropgezet plan aan de slag gaan. 'Meest-

al begin je gewoon en al gaandeweg kom je op een idee wat het moet gaan worden.' Voor grote afbeeldingen wordt vaak een trap gebruikt, die soms wordt meegenomen maar er soms ook al staat. Bij een viaduct wordt het trappetje gebruikt dat aanwezig is voor onderhoud; je kunt het zo naar beneden trekken.

Inmiddels zijn de jongens van zijn groep, hun leeftijd ligt tussen de 21 en 26 jaar, bijna allemaal aan het studeren en wonen ook niet meer in Amsterdam. Toch komen ze nog regelmatig bij elkaar om ieder op de eigen manier ouderwets een muur van een nieuw kunstwerk te voorzien.

De woordvoerder vindt graffiti spuiten in ieder geval een betere bezigheid dan in de kroeg hangen. 'Qua spanning is dat écht niets.' Hij geeft toe dat graffitispuiten eigenlijk een vrij egoïstische activiteit is. 'Aan de andere kant, het zijn gewoon studenten waar verder geen centje kwaad bij zit. Mensen hebben jammer genoeg een totaal verkeerd beeld van graffiti-schrijvers.'

Anderhalve dag na ons interview onder de Amsterdamsebrug, blijkt hun kunstwerk alweer overgespoten te zijn met de kreet 'lekker'. Toen de woordvoerder dat hoorde mailde hij: 'Hey Lida, ja dat zijn helaas weer van die kutkinderen die het voor de eerste keer doen en er totaal geen verstand van hebben. Dan krijg je dit soort dingen...' <



Oost-online als marktplaatsplein



Oost is booming. Zo geldt de Javastraat als hét voorbeeld van geslaagde integratie. De samenhang binnen Oost wordt gekoesterd door de buurtmedia. De twee bladen *Dwars* en *Ijopener* bestrijken samen heel Oost. En dan is er de drukbezochte nieuwswebsite *oost-online.nl*. Sinds kort werkt *Ijopener* daarmee samen. Een gesprek met hoofdredacteur Stan Polman.

TEKST: HANSJE GALESLOOT
FOTO: KEES HOOGEVEEN

Sinds dit najaar verschijnen alle artikelen van *Ijopener* ook op *oost-online.nl*. Zo krijgen ze een groter bereik en zijn ze digitaal beter vindbaar. Dagelijks trekt *oost-online* zo'n tweeduizend bezoekers. Stan Polman is de spil van deze site. Zijn huis in de Watergraafsmeer is het epicentrum. Omringd door drie computerschermen weet hij dagelijks vijf of zes nieuwe artikelen op de site te zetten en zo'n vijftig items toe te voegen aan de agenda. Die agenda geeft een verbijsterend compleet beeld van alles wat er in Oost gebeurt op cultureel terrein en op sport-, muziek- en natuurgebied. De site draait zonder subsidie en zonder advertenties. De brandstof is vooral het enthousiasme van de makers.

Hoe zie je zelf *oost-online*?

'Als een soort marktplaatsplein waar buurtbewoners met elkaar in gesprek zijn. Wanneer je op zo'n

site alles bij elkaar brengt wat er in Oost gebeurt, dan zie je pas goed hoe rijk dit gebied is: rijk aan cultuur, aan leuke winkels en horeca, aan actieve buurtbewoners die allerlei interessante en gekke initiatieven nemen. Oost wordt heel sterk door bewoners zelf gedragen, mensen wachten niet op de overheid, maar doen de dingen zelf. Dat is al heel lang zo en het stadsdeel heeft daar ook altijd goed op ingespeeld.'

Wat drijft jou?

'Toen ik zes was organiseerde ik al koekhappen op Koninginnedag. Later heb ik de Nederlandse Jeu de Boules Bond opgericht. Dingen organiseren waar mensen blij van worden, dat motiveert me. De samenhang tussen mensen versterken. *Oost-online* is begonnen als site van de buurtpartij Méérbelangen. Maar ik zag al snel in dat een politieke website niet trekt.

Toen bouwde ik het uit tot een nieuwssite voor het hele gebied tussen Amstel en IJ. Ik heb mijn leven lang in de communicatie gewerkt, dus de vaardigheden had ik al. Het kost wel veel tijd, ik ben er eigenlijk fulltime mee bezig nu ik met pensioen ben. Mijn vrouw is het wel gewend dat ik steeds naar mijn redactieruimte verdwijnt. Ze heeft dat liever dan dat ik achter de geraniums zit te verpieteren.'

Waarom vraag je geen subsidie aan?

'Dan ben je niet langer onafhankelijk. Ik wil ook kritisch kunnen publiceren over de stadsdeelpolitiek. Na de gemeenteraadsverkiezingen van maart volgend jaar, verdwijnen de huidige gekozen stadsdeelbestuurders. Dan komen er mensen die door de centrale stad worden neergezet. Dan kan het weleens nodig zijn deze bestuurders heel kritisch te gaan volgen. En ja, ook advertenties beperken je onafhankelijkheid, de verleiding is dan al gauw om artikelen te gaan wijden aan je adverteerders. Bovendien zou *oost-online* er dan heel anders uitzien. Die kant wil ik ook niet op.'

Aan welke vernieuwingen werk je?

'De site heeft dit najaar een helemaal nieuw uiterlijk gekregen. Behalve artikelen brengen we nu ook steeds meer video's. Deels in samenwerking met IJburgTV, deels eigen filmpjes als oo-tv. Samen met *Dwars* door de Buurt organiseren we elke eerste woensdag van de maand een talkshow in de Jungle aan de Tweede Van Swindenstraat. Daarmee is een prachtig live podium gecreëerd waar actieve mensen uit Oost elkaar ontmoeten. Ik ben heel blij met de samenwerking tussen de beide buurtbladen en *oost-online*. Alle artikelen uit *Dwars* en *Ijopener* komen ook op *oost-online*. Zo hebben we een heel effectief netwerk van buurtmedia in Oost opgezet. Interessant is ook dat Amsterdam FM, de lokale radiozender, naar Oost is gekomen. Ze namen hun intrek in het Tropenmuseum. Er is al overlap qua medewerkers, die samenwerking wil ik verder stimuleren.'

Kunnen mensen meedoen?

'Alle bewoners van Oost kunnen activiteiten aanmelden voor de agenda. Of ze kunnen stukjes schrijven en foto's of video's maken. Als verslaggever van *oost-online* kom je nog eens ergens, bijvoorbeeld op openingen van exposities of bij concerten in Q-Factory. En je raakt ontzettend goed op de hoogte van alle bruisende zaken in ons mooie stadsdeel.' <

Zet *oost-online.nl* bij je favorieten en kijk dagelijks welk nieuws er is over Oost. Wil je meewerken? Meld je dan aan via redactie@oost-online.nl.

Sinds de opening in september zit Fondue Oost vol. Verrassend is dit niet want zussen Leslie en Sarah Reijnen en partner Robbert Ros hebben al twee succesvolle zaken in de Javastraat: Walter's en The Walrus and the Carpenter.

TEKST: SIMONE SLOTBOOM
FOTO'S: MARCEL DE CNOCK



Keuze genoeg bij Fondue Oost. Van klassiek tot truffel, pittige el nacho of fromage bleu en groene kruiden en look. Wij namen truffel en vooraf een kleine plank met gerookte zalm, Tallecio, droge worst van het hert en San Daniele ham. Toe natuurlijk de chocoladefondue met vers fruit, koekjes en marshmallows. Waarom de zaak goed loopt, is meteen duidelijk. Het eten is zalig, de bediening professioneel en persoonlijk, en het is huiselijk gezellig. We spraken met Sarah.

Wat is het idee achter Fondue Oost?

'De liefde voor kaasfondue is er met de papepel, of beter: met de fondueprikker, ingegoten. Met de familie thuis zaten we altijd gezellig om de fondue. Eenmaal op kamers in Amsterdam, zocht ik naar plekken om met vrienden te fonduen. Er was niet veel waar je fondue met kwaliteitskaas krijgt. Vaak kwam het uit een pakje. Later ging ik naar de kaasboer om de hoek en stelde mijn eigen fondue samen.'

Hadden jullie verwacht dat dit concept zo zou aanslaan in de buurt en hoe verhoudt Fondue Oost zich tot jullie andere zaken?

'Dat het een succes zou zijn, zagen we aankomen door alle positieve reacties op social media. Maar zeven avonden per week bomvol, hadden we nooit durven dromen. Fondue Oost zit onze andere zaken niet in de weg. Bij Walter's drink je IJ-biertjes, gin-tonics en mooie wijnen en blijf je hangen voor een sappige burger of steak. Bij The Walrus & The Carpenter ga je voor een goede fles wit met oesters, gevolgd door een mooi plateau fruits de mer.'

Wat is jullie fascinatie met de Javastraat?

'We houden alle drie van de Javastraat. Zelf woon ik al jaren om de hoek en doe er graag mijn boodschappen. Bij de vele slagers, bakkers en groentewinkels lopen de hele dag mensen uit diverse culturen in en uit. Dat maakt het bruisend. Het fijnste aan de straat is het vriendelijke dorpse karakter. Mensen groeten elkaar zonder elkaar te kennen. Ook ondernemers onderling trekken goed met elkaar op. Toen Walter's opende, kwamen alle ondernemers uit de straat zich voorstellen en ons succes wensen. Ik voelde me meteen welkom.'

Wat is je eigen favoriete kaasfondue en waarom?

'Zo lastig! Ik vind ze allemaal lekker. Ook alle

Kaasfondue is hot

sides. Ons stokbrood komt van bakkerij Kardas uit de Javastraat en is perfect gebakken. Je proeft aan alles bij Fondue Oost dat het van goede kwaliteit is. Natuurlijk kun je goedkopere gruyère krijgen en misschien proeft niet iedereen het verschil, maar wij proeven het wel.'

Wat vind je het leukst aan werken in de Indische buurt?

'Dat zijn de gasten: zo vriendelijk en enthousiast. Ik werk lang in de horeca, maar nergens is de sfeer zo relaxed als hier. Ons publiek is een mooie mix: jong, oud, mensen met hoge en lage inkomens en uit allerlei culturen. Onze gasten maken onderling contact. Dat was al zo bij Walter's. Bij Fondue Oost gebeurt dit weer.'

Het personeel valt op door de professionele en persoonlijke service. In de zaak hangt een amicale sfeer. Hoe zijn jullie aan dit team gekomen?

'Manager Lewis is een fijne gezellige vent die eerst bij Walter's werkte. Vanaf de opening is hij keihard bezig, de drukte nam almaar toe. Vrienden van Lewis kwamen helpen en door de goede sfeer zijn ze gebleven. Ook in de keuken staat een vriendenteam. Zij zijn al jaren bij ons en hebben zich bewezen bij Walter's. Begonnen in de afwas en opgeklommen tot kok, runnen ze nu samen met onze executive chef Jelger de keuken bij Fondue Oost. Het is geweldig als je lang met jonge mensen werkt en ziet hoe ze zich ontwikkelen. Ik ben enorm trots op ze.'

Fondue en kerst horen een beetje bij elkaar. Gaan jullie nog iets speciaals doen met de feestdagen?

'We zijn op tweede kerstdag open en verwachten ook vóór de kerst veel mensen die in de kerstsfeer willen komen. We gaan de zaak natuurlijk lekker 'kerstig' aankleden en we zijn nu bezig met een speciale kerstfondue. Die maken we in december bekend.'

Javastraat 49
www.fondueoost.nl



Mede-eigenaresse Sarah Reijnen, trots op Fondue Oost

ds7 Provincien
design • bouwkundig ontwerp • uitvoering • bemiddeling o.g.

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

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

Duizendpoot in de Indische Buurt

Ouarda El Morabet is pleincoördinator op het Sumatraplantsoen en ontwikkelt daar allerlei activiteiten. Ze werkt veel samen met jongeren. Ook heeft ze plannen voor een nieuwe stichting.

TEKST: NEELTJE WIEDEMEIJER - FOTO: KEES HOOGVEEN

‘Gezond eten voor weinig geld’, zegt Ouarda. ‘In de Meevaart hebben we een buurtrestaurant. Zes dagen per week kan je daar eten voor een bodemprijs. Voor de hoofdmaaltijd betaal je € 3,50. Soep of een toetje kost € 2,00. Betalen met Makkies kan ook, je weet wel, dat alternatief voor harde euro’s waarmee je hier in de buurt producten kunt kopen of korting krijgt bij een aantal winkeliers en organisaties.’ Op maandag en dinsdag wordt er door wisselende koks gekookt, op woensdag staat er Perzisch op het menu, op donderdag en vrijdag Syrisch (bereid door Syrische statushouders), op zaterdag Marokkaans. Ouarda hoopt mensen uit hun huis en aan tafel te krijgen.

Waardevolle vraag

Het verbinden van mensen zit Ouarda in het bloed. Door deze natuurlijke gave te verbinden met haar achtergrond in de horeca, ontpopte zij zich als een ware duizendpoot in de Indische Buurt. ‘Ik organiseer allerlei evenementen voor de buurtbewoners, in de vorm van zowel sport en spel als van gezamenlijk koffie en thee drinken. Aanvankelijk verzorgde ik vanuit Life & Style de hapjes, maar nu doen de bewoners dat zelf. Wezenlijk hierbij is dat mensen met elkaar in contact komen en de dialoog aangaan. Tijdens een van de zogenaamde dialoogtafels in Majella met de vrouwen van de buurt, kwam de vraag naar voren: wat doe je als vrouw met een gezin eigenlijk nog echt voor jezelf? Eerst kwamen er vooral antwoorden die betrekking hadden op de kinderen. Maar uiteindelijk kwamen ze toch bij zichzelf uit, het was dus echt een mooie waardevolle vraag.’

Verwennen

Op 22 november vond voor de laatste keer dit jaar Bakkie op het Plein plaats. Ouarda: ‘Er was speciale aandacht voor mantelzorgers, want veel mensen die hun familielid of buur verzorgen hebben geen idee van de geldende voorzieningen. Juist omdat deze mensen het zwaar hebben, verzorgen wij eens in de maand in Majella dagen waarop zij zich heerlijk kunnen laten verwennen.’

Ook aan de ouderen gaat Ouarda niet voorbij. ‘Vanuit het Flevohuis organiseren wij wandelingen voor deze doelgroep. En natuurlijk wordt er dan ook weer volop gepraat met elkaar. ‘Zo leren mensen elkaar kennen en ontstaan er steeds weer meer verbindingen’, zegt Ouarda. ‘Met de decembermaand voor de deur laat het zich raden dat we nu bezig zijn met de organisatie van een kerstmarkt. En ijs om op te schaatsen komt er ook.’ In één adem voegt ze eraan toe: ‘Iedereen die iets leuks op of rondom het Sumatraplein wil organiseren is welkom om contact met me op te nemen, misschien kunnen we het samen doen!’

Positieve inbreng

Ouarda betreft graag jongeren bij haar activiteiten. ‘Het is best een moeilijke doelgroep, maar echt, nadere kennismaking leert dat het lieve jongens en meiden zijn. Door hen de activiteiten op het gebied van sport en spel te laten verzorgen, maak ik hen mee verantwoordelijk. Ik doe een beroep op hun positieve inbreng, op hun kwaliteiten. Daar bereik je ze beter mee dan met het aanspreken op ongewenst gedrag.’ Een aantal van de jongeren loopt stage



Ouarda El Morabet staat midden in de buurt

bij Ouarda binnen het kader van hun opleiding Sport & Recreatie bij het VMBO op niveau 1 of 2. Om deze doelgroep aan werk te helpen, zocht de energieke Ouarda samenwerking met het ROC en Amsterdam aan het Werk. Eind dit jaar volgt de oprichting van een stichting die de jongeren begeleidt bij de zoektocht naar een baan. Wie een mooie naam voor deze stichting weet, mag het zeggen. <

Ouarda El Morabet: 06 8179 9629

post oost

Post Oost is hét participatiecentrum voor Amsterdammers uit Oost. Het adviseert over activiteiten in de buurt, bemiddelt naar vrijwilligerswerk en biedt een opstap naar werk.

Wijttensbachstraat 36 hs
ma - vrij 9 tot 17 uur | info@postoost.nl
Twitter @PostOost | Facebook PostOost | postoost.nl

Post Oost helpt bewoners meedoen!

Deelnemen aan een activiteit

Post Oost helpt bewoners mee te doen. Post Oost Plus geeft extra steun als dat nodig is. Vanuit Post Oost Plus zijn er filmpjes gemaakt die laten zien hoe het werkt. Bekijk nu het tweede filmpje waarin duidelijk wordt hoe leuk het is om deel te nemen aan activiteiten in de buurt.

Bekijk het filmpje op Youtube Post Oost:

en naar de activiteiten

Wil jij weten wat we voor jou kunnen betekenen? Kom langs bij Post Oost dan kijken we samen naar de mogelijkheden.

postoost.nl oost aan de slag



Het Cruquiusgebied transformeert de komende jaren van een industriegebied naar een woon- en werkgebied. De verandering voltrekt zich razendsnel.

FOTO: KEES HOOGEVEEN



Het Oostelijk Havengebied

Een uitgestoken hand met haar vingers in het IJ

In 1915 krijgt de Amsterdamse haven na een ontwikkeling van 330 jaar haar uiteindelijke vorm. De laatste aangeplempte eilanden in het Binnen IJ vormen met elkaar het Oostelijk Havengebied. Door de toenemende handel breidt de stad zich uit van een stad aan het IJ, met de haven aan het Damrak, naar een stad met steeds meer havengebieden.

TEKST: BASTIAAN E. VLIERBOOM
ILLUSTRATIE: PAUL OUWERKERK
FOTO'S: JEROEN MUSCH, STADSARCHIEF AMSTERDAM

Vanaf 1500 concentreren de activiteiten zich zo'n 86 jaar achtereen aan het Damrak. Aan de oostkant bestaat de stad uit de Oudezijds Voorburgwal (met De Oude Kerk) en de Oudezijds Achterburgwal, met de Kloveniersburgwal – Geldersekafe als grens. De westkant van de stad bestaat uit de Nieuwezijds Voorburgwal (met De Nieuwe Kerk) en de Spuistraat en loopt tot aan het Singel. In de zes jaar daarna groeit Amstelredam met de 'Eerste en Tweede Uitleg' zowel in oostelijke als westelijke richting. De uitbouw moet de scheepsbouw, houthandel en haven meer lucht geven. Het aanplempen van de eilanden Uilenburg, Marken en Rapenburg aan de oostkant voorbij de Oude schans, zorgt daarvoor. Het is dan 1592.

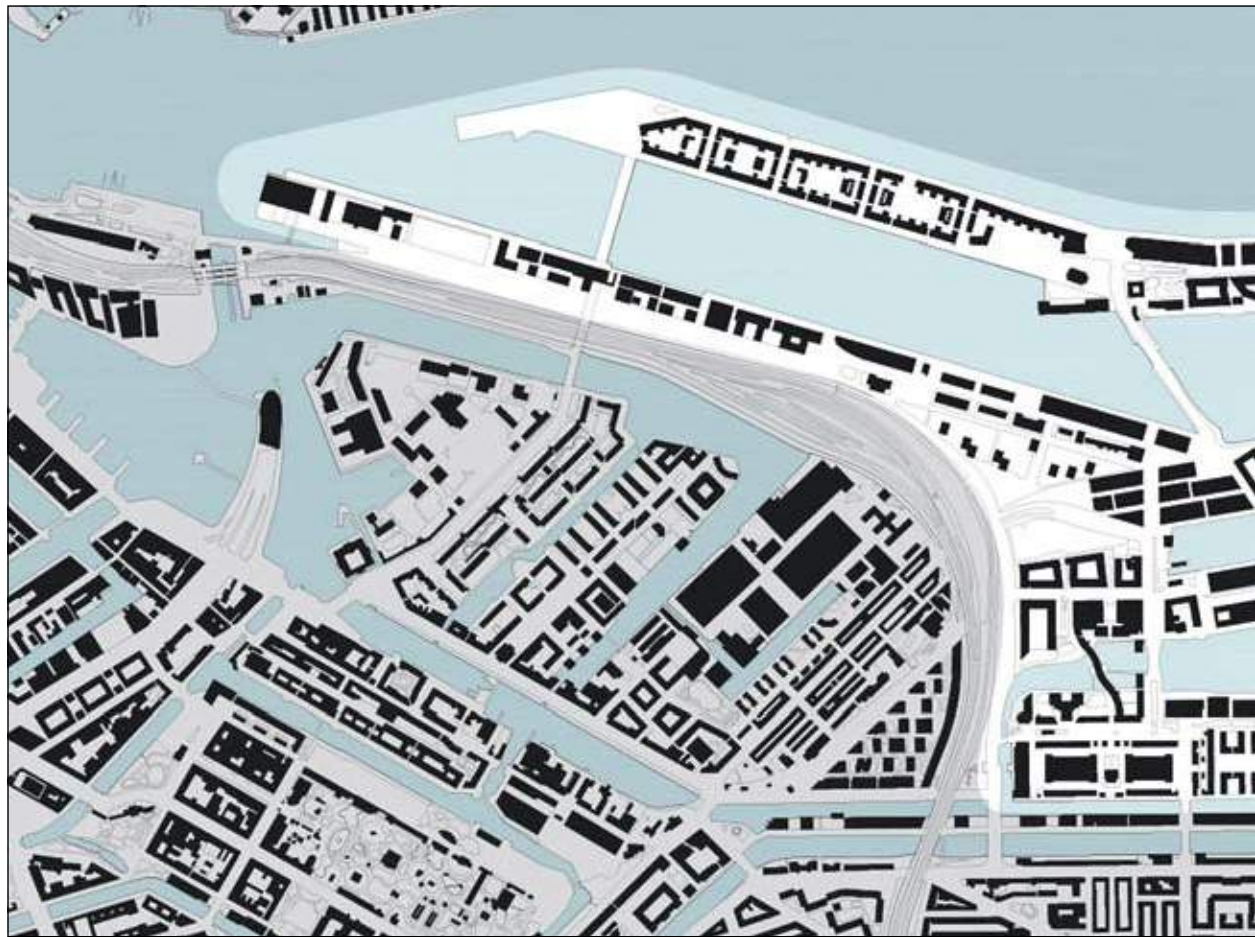
Westelijke Eilanden

Na 20 jaar volgen de Westelijke Eilanden in de 'Derde Uitleg' van de stad. De werkzaamheden aan de westelijke eilanden vinden plaats tussen 1613 en 1625. Bickerseiland, Prinseneiland, Realeneiland lijken qua model op de eilanden aan de oostkant. Ze geven vooral ruimte aan de nieuwe pakhuizen en scheepswerf van de West-Indische compagnie. De oostelijk gelegen Wael (reparatieplaats voor schepen) wordt gedempt en het Waalseiland ontstaat, waar percelen worden uitgegeven voor bouw.

Oostelijke Eilanden

Rond 1650 ontstaan de Oostelijke Eilanden, deels aangeplempt in het IJ en deels gegraven in de destijds oostelijk gelegen weilanden. De eilanden Kattenburg, Wittenburg en Oostenburg liggen ten noorden van de Hoogte Kadijk. De verschillende openingen met allemaal eigen namen zoals de Zoutkeetsboom en Hannekes Boom, worden 's avonds afgesloten met drijvende boomstammen.

Over de 'Vierde Uitleg' besluit het stadsbe-



Het Oostelijk Havengebied, een eilandengroep gelegen in het Binnen IJ

tuur in 1656. Deze 'Uitleg' is ingegeven door de noodzaak de Oostelijke Eilanden met fortificaties te beschermen, omdat deze dan al enige jaren in gebruik zijn genomen door de scheepvaart. De fortificaties worden doorgetrokken tot over de Amstel naar het IJ. De Stad is af, de groei is eruit en Oostenburg pas rond 1720 volgebouwd. De kaart van Amsterdam blijft circa honderd jaar ongewijzigd.

Westerdok en Oosterdok

De omsloten watervlakten Westerdok en Oos-

terdok vormen zich in 1832 als door de aanleg van Oosterdoksdam, Westerdoksdam en Westerdokseiland dit deel van het IJ wordt afgescheiden. Eb en vloed verdwijnen daarmee in dit gedeelte van het IJ dat op dat moment nog in verbinding staat met de Zuiderzee.

Nieuwe verbindingen naar Zee

In 1824 is het Noordhollandsch Kanaal richting Den Helder een feit. Door de opening van het Noordzeekanaal vijftig jaar later, wordt de haven van Amsterdam weer bereikbaar voor



Het Oostelijk Havengebied, de laatste nieuwe haven in het IJ

regelen, is het noodzakelijk het IJ aan de oostzijde af te sluiten van de Zuiderzee. In september 1872 vaart het eerste schip door de sluis en volgt de opening van het Noordzeekanaal in 1876.

Het Oostelijk Havengebied

Het Oostelijk Havengebied bestaat bijna helemaal uit kunstmatige schiereilanden, aangelegd tussen 1874 en 1927. Met de ontwikkeling van de Oostelijke Handelskade krijgt Amsterdam voor het eerst een haven met diep water, in die tijd een vereiste om in de vaart der volkeren mee te kunnen. Met de bouw van de pakhuizen Europa, Azië en Africa start in 1883 de eigenlijke ontwikkeling van de kade. De opzet is voor die tijd modern, met een spoorlijn en (stoom-)kranen voor het laden en lossen.

Java- en KNSM-eiland

Met de verlenging van de westelijke IJkade in 1904, ontstaat opnieuw een schiereiland. Aanvankelijk is dit eiland slechts een golfbreker, uitgebreid en opgehoogd met baggerspecie uit het Noorzeekanaal. Het water tussen het Java-eiland en de Oostelijke Handelskade vormt de IJhaven. Het water ten zuiden van het KNSM-eiland wordt de Ertshaven, met aan de overzijde de eilanden Sporenburg en Borneo. In de eerste helft van de 20ste eeuw is het Oostelijk Havengebied volop in ontwikkeling. Vanaf hier vertrekken de passagiersschepen naar Amerika en Nederlands-Indië. Het is een komen en gaan van schepen met vracht uit de koloniën.

Transformatie van havengebied naar woongebied

Met de verplaatsing van de havens in westelijke richting langs het Noordzeekanaal naar zee, komt een steeds verdere transformatie van de stad tot stand. Hierdoor worden in omgekeerde richting nieuwe woongebieden aan Amsterdam toegevoegd. In het Oostelijk Havengebied, de laatst aangelegde haven in de stad, verschijnt als eerste een aantrekkelijk woongebied, gevolgd door de Westerdok en de Houthaven. In de toekomst moet de Havenstad plaats bieden aan 40-70.000 woningen: bijna een volledig nieuwe stad binnen de ring A10. Ook de Noordelijke IJ-oever verandert volledig met de ontwikkeling van NDSM, Buiksloterham, Overhoeks, Hamerkwartier en Oranje-

werf. Aan de Zuider IJ-dijk die zich uitstrekt tussen Oranjesluis en de Amsterdamsebrug, zal zich aan de rand van het Zeeburgereiland ook een nieuw stuk stad presenteren. Rondom het IJ zullen hiermee alle randen bebouwd zijn.

Binnen IJ

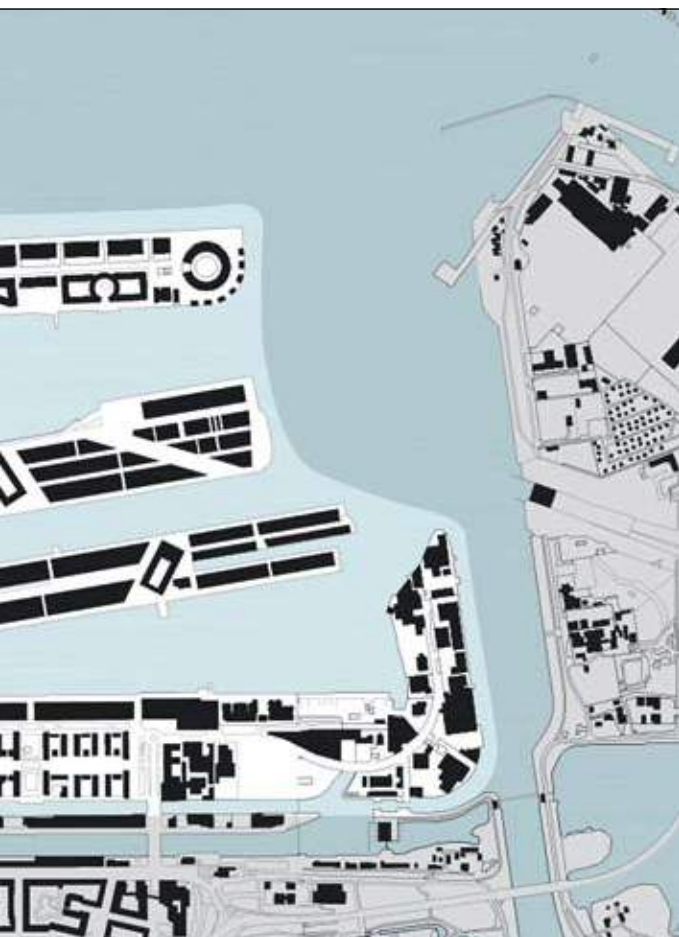
Het water van het IJ transformeert als gevolg van de randbebouwing van wat oorspronkelijk een baai van de Zuiderzee was die de Amsterdamse binnenstad scheidde van Amsterdam-Noord, tot een binnenmeer waar de stad met een enorme oeverlijn omheen ligt. Het Oostelijk Havengebied ligt middenin dit meer. Het strekt de vingers uit naar de burens zowel aan de overzijde van het water als aan de andere kant van het spoor. Zichtbaar en voelbaar zijn daar nieuwe ontwikkelingen volop gaande. <

Bastiaan E. Vlierboom

Architect, urbanist en conceptionist.
Als vrijwilliger is hij betrokken bij het BAC - Amsterdam.

Vanaf de transformatie van haven tot woongebied woont hij op het Borneo-eiland.
www.architizer.com/firms/devlierco-amsterdam-nl

www.architizer.com/projects/villavlier



grote zeeschepen. Als laatste route naar het IJ wordt in 1892 het Merwedekanaal geopend, later verdiept en vergroot tot het Amsterdam-Rijnkanaal in 1952.

Het Westelijk Havengebied

Gelijktijdig met de aanleg van het Noordzeekanaal wordt voor de over- en opslag van hout de Houthaven gegraven. Dit is de eerste gegraven haven van Amsterdam. Ook gaat men aan de gang met de bouw van de Oranjesluizen. Om de waterstand in het kanaal goed te kunnen



Het Oostelijk Havengebied, als eerste een nieuwe woonwijk



BAC: Centrum voor moderne architectuur en stedenbouw van het Oostelijk Havengebied

Het BAC heeft een vaste tentoonstelling over de ontwikkeling van het Oostelijk Havengebied en wisselende tentoonstellingen. Er worden rond-leidingen verzorgd door architecten uit de buurt en er zijn boeken en unieke publicaties te koop. Er is een lezingenprogramma.



R.J.H. Fortuynplein 4
1019 WL Amsterdam
eva@bouwstudioelukkien.nl
06-50 83 82 93
www.bac-amsterdam.nl

Vergaderruimte te huur
Voor vergaderingen en borrels
€ 100,- per avond of middag
incl. btw en gratis koffie en thee

Hoe toegankelijk is de openbare ruimte voor senioren en mensen met een beperking? Pas als je de proef op de som neemt met een buurtschouw, zie je de knelpunten. Eind oktober lag de Indische Buurt onder de loep. De gemeente neemt de suggesties van de buurtschouwers mee in haar verbeterplannen.

De Indische Buurt welbeschouwd

TEKST: HELLA DE GROOT
ILLUSTRATIE: WINNY ROS

De term Age Friendly City zegt het al: Amsterdam wil een vriendelijke stad zijn voor alle leeftijden. 'En wat voor ouderen goed is, is goed voor iedereen', zegt Sanne van de Graaf (48), die de schouw namens stadsdeel Oost en de GGD organiseert. Zij nodigde een flink aantal senioren uit de buurt uit, sommigen trotseerden inderdaad de kletterende regen. Ook Thijs Delisse (35), projectleider bij het gemeentelijk Ingenieursbureau, en een notuliste lopen mee. De schouw begint op het Makassarplein.

'Wat mij opvalt,' zegt Aleida (62) die nog niet zo lang in de buurt woont, 'bijna overal in de Indische Buurt lopen de straten schuin, er is een helling. In Zuidoost is alles recht.'

'Mij valt het nog mee', vindt Marnix (35) van Onbeperkt Oost, die zich verplaatst in een elektrische rolstoel. Recentelijk testte hij een aantal cafés in Oost op rolstoeltoegankelijkheid, dat was pas écht moeilijk.

Mehdi El Ghalbzouri (62), voorzitter van het Marokkaanse Ouderen Centrum, wijst op de bankjes langs de heg op het Makassarplein. 'Het valt nauwelijks op dat dit bankjes zijn.

Ze staan te laag. Opstaan is voor ouderen dan ook heel moeilijk. Voor mij ook, met mijn slechte rug...' Wél fraai vinden de buurtschouwers de opstelling van de bankjes om de hoek van het Makassarplein, aan het begin van de Boeroestraat: op goede hoogte en uitnodigend.

Onveilig groen

Bron van ergernis zijn de losliggende stoeptegels en (in de Nias- en Javastraat) bomen waarvan de wortels de straattegels omhoog



duwen en opzij, waardoor de stoep minder begaanbaar wordt. Thijs knikt. 'Losliggende stoeptegels kunnen worden gemeld bij de gemeente', zegt hij. De bomen vallen buiten het kader van deze schouw, maar ze worden wel meegenomen in de herstructureringsplannen rond de Javastraat.

De buurtbewoners vinden de stoep langs de parkeerplek bij de Niasstraat/Soembawastraat te smal. 'Je kunt er niet naast elkaar lopen', merkt Marijke (62) op. 'Voor mensen met een begeleider is dit heel krap.' Naast de parkeerplaatsen staan wat struikjes groen. 'In het voorjaar prachtig', vindt Mehdi. 'Maar voor het verkeer is het onoverzichtelijk, voor voetgangers onveilig.'

Hellingbaan

Opvallend is dat de ene kant van de Soembawastraat hoger ligt dan de andere. De stoep is vrij breed, maar er mag volgens Marijke wel een apart en duidelijk gemarkeerd rollatorpad komen. 'En daar ga jij voor zorgen', zegt ze met een twinkeling in haar ogen tegen Thijs.

Niemand is blij met de toegang tot het Flevopark vanaf het Kramatplantsoen (en het Javaplantsoen). De schouwers vinden het toegangstunneltje ronduit éng. Een spiegel en betere verlichting kunnen het veiligheidsge-

voel al verbeteren. Alle schouwers vinden de trap onhandig die ze vanaf het Javaplantsoen moeten nemen om in het Flevopark te komen. Thijs heeft goed nieuws: de trap verdwijnt, er komt een hellingbaan van vier procent. Hij bedankt Marijke voor haar suggestie om een snelle en een langzame geleidebaan te bouwen. Fijn, vindt Joke (62). Ze wandelt graag in het Flevopark maar heeft soms moeite om er te komen. Met haar rollator moet ze zich nu tussen de fietsers begeven op die veel te smalle hellingbanen aan de zijkant van het pad.

Niet dwingen

'Kijk, hier ga ik altijd met een boog omheen', zegt Juliette als we bij de bestrating rondom de flat tegenover de Valentijnschool op het Javaplantsoen komen. De keien zijn te glad en dus niet stabiel genoeg voor de rollatorwielletjes van deze kranige tachtiger. Ook niet handig, met name voor mensen met een fysieke of visuele beperking: de grijze piramidepaaltjes aan de rand van de stoep. Kunnen die in een andere kleur zodat ze beter te onderscheiden zijn van de straatstenen?

Als de buurtschouwers bijna bij de Molukkenstraat zijn, zegt Aleida dat het voor veel senioren in het Flevohuis een enorm eind lopen is naar de winkels in de Molukkenstraat. Een buurtsuper in de leegstaande ruimte van Flevopoort zou een uitkomst zijn. Thijs is het met haar eens. 'Maar,' zegt hij, 'de gemeente kan supermarkten niet dwingen als zij geen exploitatiemogelijkheden zien. Tenzij we ze gaan subsidiëren en dat gaat te ver.'

Sanne bedankt de buurtschouwers voor hun verbeteringsuggesties. De schouw eindigt op het Javaplein bij de mooie ronde lage bank zonder leuning. <

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

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

BEDOEIENEN OP WIELERBAAN



TTEKST: HANSJE GALESLOOT
FOTO: STADSARCHIEF AMSTERDAM

De Zeeburgerbaan bestaat dan nog maar een jaar. In 1901 verplaatste men deze houten baan die aanvankelijk op het Museumplein lag, naar een afgelegen oord aan de Zeeburgerdijk. Het is *in the middle of nowhere*, de Indische Buurt is nog niet gebouwd. De plek valt ongeveer samen met het huidige Makassarplein.

Bij de start- en finishlijn is een overdekte tribune. Die zit stampvol op 28 juli 1901, als de baan van start gaat met de eerste wielervedstrijd. Tot de deelnemers behoort de 28-jarige Jaap Eden, een sportheld van internationale allure. Hij heeft net zijn schaatsen aan de wilgen gehangen om meer geld te verdienen met wielrennen. Maar hij wint dit keer niet.

F-side

De wielersport stijgt in populariteit in deze jaren, het elitaire karakter gaat ervan af. Zo trekken stayerwedstrijden veel publiek. De wielrenners bereiken achter de motoren snelheden van tachtig tot negentig kilometer per uur, een ongehoorde sensatie voor die tijd. Het stayeren leidt geregeld tot dodelijke ongelukken. De Zeeburgerbaan heeft de naam een gevaarlijke baan te zijn, maar toch verongelukt hier nooit iemand.

Het gevaar zit eerder in een andere hoek. Potige havenarbeiders uit Kattenburg en Wittenburg vormen een F-side *avant la lettre*, hier de Derde Rang geheten (met een stuiver entree). Voor de wedstrijd drinken ze zich een stuk in de kraag. Als de voorstelling niet in de smaak valt, stormen ze de baan op. Dat ervaart 'Texas Tex' en zijn groep 'indianen van de prairies'. De wildwestshow is zo armetierig dat Texas Tex van zijn paard wordt gerost met stukken hout die uit de wielerbahn zijn getrokken.

Op het middenterrein van de wielerbahn zijn piramides en tenten opgetrokken. De hoofdtribune zit vol, rondom de baan dromt het publiek samen. Het is zaterdag 26 juli 1902 en een groep Arabieren geeft een spetterende show met volbloedhengsten en kamelen. Dat is nog eens wat anders dan de gebruikelijke wielervedstrijden. Speciale attractie: een slavenmarkt.

Zwarte indianen

Dan zijn de Arabieren beter af. Die show kan op ademloze aandacht rekenen. Het publiek is aangevoerd met extra ritten van de elektrische tram, toen een fonkelnieuw fenomeen. Dit soort exotische attracties moet de bezoekers aantallen opstuwten, want van alleen wielervedstrijden rinkelt de kassa onvoldoende. De dag tevoren zijn zeventig 'Bedoeïenen, Derwischen en Berber-negers' per extra trein uit Duitsland aangekomen, compleet met tientallen kamelen, ezels en volbloedhengsten. De

verslaggever van het *Nieuws van den Dag* volgt de stoet vanaf het Weesperpoortstation. Door de Sarphatistraat gaat het naar de Zeeburgerdijk. De omstanders zijn verbijsterd en begrijpen niet wat ze zien.

De suggesties zijn niet van de lucht: Atjehers, bruine Kaffers, Hottentotten? Of toch eerder 'zwarte indianen' uit Amerika?

Zoon der woestijn geschaakt

De voorstelling op de wielerbahn begint met de jacht op een paardendief. Een halfnaakte Arabier galoppeert op een gestolen paard en wordt er door de anderen vanaf gesleurd. Daarna komt de slavenmarkt. 'Het was een typisch gezicht toen de koopman, een dikke Arabier, zijn koopwaren keurde. De beide slaven, twee jonge gitzwarte Berber-negers, werden bekeken als paarden op de Biltsche jaarmarkt.' Het spektakel omvat ook nog een overval op een karavaan door woestijnrovers, omlijst met veel gegil en geschiet ('Dat is iets voor jongens, die van zulke spelletjes houden'), een zwoele vrouwelijke heupdans en het eten van glas en gloeiende kolen door Derwischen.

Wekenlang gaan de voorstellingen door. Uiteindelijk vertrekt de groep met een Arabier minder. Naar verluidt heeft een deftige dame van de Herengracht 'de jonge zoon der woestijn' met een rijtuig geschaakt en meegevoerd naar Aken. Ook een kameel blijft achter, maar helaas voor hem is het slachthuis nabij.

Na nog vele wielervedstrijden en buitenissige optredens gaat de baan dicht in 1915. Tien jaar later start hier de woningbouw. Dat op deze plek ooit zo'n grote wielerbahn lag, is niet goed meer voor te stellen. Maar het verklaart wel de grote omvang van het Makassarplein.

Met dank aan de prachtige historische site www.indischebuurt.nl



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

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

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

Elke woensdagavond lopen ze door Amsterdam-Oost, de sportwandelaars van de roze atletiekvereniging DGLA. Het is een groep van circa tien mensen die met lichtjes aan hun arm rond het Flevopark en de sportvelden te vinden zijn. Een professionele sportwandelcoach geeft de training. Ze lopen in wisselende tempo's: soms snel, soms rustig.

Tussendoor trainen ze buiken en beenspieren. 'Het doel is om zeven kilometer per uur te lopen', vertelt Annemies Gort van DGLA, Dutch Gay and Lesbian Athletics.

TEKST: GERALD BRUGMAN
FOTO'S: ANNEMIES GORT & KEES HOOGEVEEN

DGLA organiseert de sportwandelgroep voor LHBTI's die behoefte hebben aan contacten. LHBTI staat voor lesbisch, homo, bi, transgender en intersekse. Zeker wanneer mensen ouder worden, ligt eenzaamheid bij deze groep op de loer. 'Wij merken dat samen sporten een heel prettige en laagdrempelige manier is om anderen te ontmoeten. Tijdens en na het sporten klets je met elkaar. Dat gaat vanzelf en het gebeurt al jaren binnen onze vereniging. Maar niet iedereen houdt van hardlopen. Daarom experimenteren we nu met een nieuwe sportwandelgroep.'

Groeiend probleem

DGLA is een van de 39 experimenten die worden uitgevoerd onder de vlag van *Aanpak Eenzaamheid Amsterdam*. Samen leren deze projecten hoe eenzaamheid effectief kan worden vermindert.

Eenzaamheid is een groeiend probleem in de stad. Circa 80.000 Amsterdammers voelen zich ernstig eenzaam. Dat is één op de acht volwassenen. Nog eens 220.000 Amsterdammers voelen zich matig eenzaam. Hiermee is het percentage eenzame Amsterdammers de laatste jaren structureel hoger dan het landelijke gemiddelde. Zonder aanvullende maatregelen veroorzaakt de verwachte demografische ontwikkeling een toename van het aantal eenzame Amsterdammers. Veel organisaties, vrijwilligers en burens zetten zich in om eenzaamheid

Ook op IJburg blijkt er behoefte aan het starten van een Buren!Groep. Stichting Prisma onderzoekt hiervoor de mogelijkheden. Mochten er geïnteresseerde bewoners uit IJburg zijn die actief willen worden als deelnemer of vrijwilliger, dan kunnen zij contact opnemen met: info@stichtingprisma.nl

Samen werken aan eenzaamheid



te verminderen. Ondanks die inspanningen is er nog veel onbekend. Wanneer is iemand eenzaam en welke vormen van eenzaamheid kennen we? Op welke manier is dit schadelijk en hoe kunnen we eenzaamheid effectief aanpakken? In het project *Aanpak Eenzaamheid* probeert de gemeente Amsterdam in samenwerking met een breed scala aan partijen in de stad, deze vragen te beantwoorden

Mogelijkheden

De experimenten zijn divers in opzet, doelgroepen en doel. Zo wordt er ingezet op het voorkomen en verminderen van eenzaamheid of het doorbreken van het taboe rondom eenzaamheid. Naast DGLA experimenteert ook stichting Prisma in stadsdeel Oost. Zij doen dat met het project *Buren! We zijn er*. Bewoners die weinig aanspraak hebben in de buurt, worden in contact gebracht met andere buurtbewoners. De bewoners bouwen samen met lokale sleutelfiguren een informeel netwerk, een Buren!Groep.

Het project richt zich op de mogelijkheden van mensen, niet op hun problemen.

Alekos (33 jaar) is actief in een van de Buren!Groepen in Oost: 'Ik zit nu niet meer zo vaak achter mijn X-box. Ik ga meer de deur uit. Het groepje voelt echt als familie'.

Verbinden

In de zomer van 2016 vroeg de gemeenteraad naar een verkenning van een stadsbrede, structurele aanpak van eenzaamheid onder Amsterdammers. Daarom startte in oktober 2016 een gemeentelijk regieteam dat samen met partijen uit de praktijk, de wetenschap en het beleid, aan het werk ging in het *Amsterdams Netwerk Eenzaamheid*. Binnen dit netwerk kan iedereen die meedoet, de zogenaamde 'aandeelhouders', kennis, ervaring en kunde delen. De gemeente Amsterdam heeft

hierbij vanaf het begin de rol van netwerkregisseur: niet de gemeente Amsterdam is de eigenaar van het vraagstuk, maar alle formele en informele organisaties, ondernemers, wetenschap en overheid zijn dit samen. In de rol van netwerkregisseur kan de gemeente het effect van alle bestaande en nieuwe inspanningen vergroten door partijen met elkaar te verbinden.

Collectief probleem

Om eenzaamheid aan te pakken moet duidelijk zijn waarover het precies gaat. Men moet in kaart brengen wat eenzaamheid precies is, welke Amsterdammers het meest eenzaam zijn, waar zij wonen in de stad en wat er al gedaan wordt om eenzaamheid te verminderen. Eenzame mensen ervaren te weinig betekenisvolle relaties met anderen. Daarbij spelen de kwaliteit en de hoeveelheid van het contact met anderen een rol, evenals de behoefte die iemand heeft aan betekenisvolle relaties. Eenzaamheid heeft psychische en fysieke gevolgen. Eenzaamheid is niet alleen een probleem van individuen. Het heeft invloed op de mate waarin mensen meedoen in de samenleving en leidt tot minder participatie en hogere zorgkosten. Het is daarmee ook een collectief probleem en dus een belangrijk vraagstuk voor heel Amsterdam.

Verskillende gezichten

In een diverse stad als Amsterdam kent eenzaamheid veel verschillende gezichten. Bij eenzaamheid wordt vaak gedacht aan ouderen boven de 65 jaar. Amsterdammers in de leeftijdsgroep van 45 tot 54 jaar, blijken het vaakst ernstig eenzaam. Het gaat hier om 19% van de Amsterdamse bevolking. Ook onder jongeren bestaat eenzaamheid. Naast leeftijd zijn er andere factoren die een relatie hebben met eenzaamheid, waardoor ook andere



Ben jij homo, lesbisch, bi of transgender en wil je lekker buiten bewegen? Doe mee met het sportwandelen van DGLA. Elke week heb je twee mogelijkheden. Op woensdagavond kun je meewandelen in Oost en op zaterdagochtend in Nieuw West bij de Slotterplas. Meld je aan via dgla.sportwandelen@gmail.com of kom gewoon langs. We verzamelen bij de ingang van de atletiekbaan. Oost: elke woensdagavond om 19.00 uur vanaf de atletiekbaan van AV'23, Radioweg 89.

Buren!Groep Oost bij de open haard in het Badhuis op het Javaplein

personen kwetsbaar zijn. Denk aan mantelzorgers die opgaan in de zorg voor een naaste, of mensen met een licht verstandelijke beperking die moeite hebben met het maken en onderhouden van betekenisvolle relaties. Ook onder Amsterdammers met een niet-westerse migratieachtergrond en onder LHBT's komt eenzaamheid relatief vaker voor.

Experimenten

Carlijn Zengerink, projectcoördinator Prisma over het experiment waarbij ze onder andere meer buurtbewoners met een verstandelijke beperking hopen te bereiken: 'De groepen zijn erg divers qua samenstelling. Iedereen die in de groep zit, heeft wel wat meegemaakt, als gevolg van een licht verstandelijke beperking of psychiatrische klachten'. Behalve in stadsdeel Oost zijn er door Prisma ook Buren!Groepen gestart in Noord, West, Nieuw-West en Zuid-oost.

Er zijn nog veel meer experimenten, variërend van een alternatieve nachtmis en een bubble change tot een chathulp voor jongeren.

Wil je weten welke experimenten er op dit moment in heel Amsterdam worden uitgevoerd? Kijk dan op de website van het Amsterdams netwerk tegen eenzaamheid. Hier kun je ook de blogs lezen met persoonlijke verhalen.

De inspanningen van een jaar gezamenlijk verkennen, leren en experimenteren, resulteren begin 2018 in de bundel *Een Bod aan de Stad*. Deze bundel geeft inzicht in wat wel en niet werkt en doet aanbevelingen om eenzaamheid effectief te verminderen. Niet alleen de vrijwilligers en organisaties die zich inzetten om de stad minder eenzaam te maken worden hierin aangesproken, maar alle Amsterdammers. Zo werken we samen aan eenzaamheid. <

www.amsterdamsnetwerkeenzaamheid.nl
www.dgla.nl

Ben je vrijwilliger of mantelzorger?

Geïnteresseerd in cursussen, trainingen of lezingen? Bezoek het online kennisplatform Kennismarkt Oost. Het webadres is:

oost.kennismarkt.amsterdam

post
oost



Kennismarkt Oost zorgt ervoor dat je als mantelzorger of vrijwilliger praktische vaardigheden leert, meer inzicht verkrijgt en geïnspireerd raakt.

Heb je een (gratis) training die op onze site past, neem dan contact met ons op via kennismarkt@postoost.nl

De oplettende voorbijganger heeft het al gezien: de kraan is terug op de Surinamekade. In januari 2016 werd Figee kraan 2868 ontmanteld en over het IJ vervoerd naar Friesland voor een grondige restauratie. De kraan is nieuw leven ingeblazen als: 'The Yays - Crane Apartment' met intern een te boeken appartement.



FOTO: MARCEL DE CNOCK

Gastcolumn



TEKST: KITTY SAAL
WIJKVERPLEEGKUNDIGE
AMSTELRING

Een heks of een vrouw in de overgang?

Tijdens de bijeenkomst van de gezondheidsvoorlichting zat een van de dames steeds weer te zuchten. Toen ik haar vroeg wat er aan de hand was, vertelde zij dat zij nog zat bij te komen. Het was de dag ervoor compleet misgegaan. Het was zo misgegaan dat zij de hele avond op het politiebureau had gezeten. Het betrof een vrouw van begin vijftig, niet echt het type hooligan.

Na enig aandringen vertelde zij het hele verhaal. Zij zat in de tram. Een meisje van pakweg zestien jaar kwam naast haar zitten. Kauwgom kauwend, bezig met haar smartphone, het geluid ondanks haar oortjes toch te hard, bewoog de tiener voortdurend mee op haar muziek.

De vrouw had al eens eerder verteld dat zij de laatste tijd om niets boos kon worden. Zij kon zich hopeloos ergeren aan geluid in haar buurt, zeker gemaakt door mensen. Zwaar ademen door de mond. Tikken met de voet. Kraken met een stoel. Dit meisje deed alles. Zij smakte, bewoog en maakte een klerheerrie met haar smartphone. Het kwam bij de begin vijftigjarige binnen alsof iemand met een drillboor in haar hoofd aan het boren was. Om uit de houdgreep van deze spanning te komen, vroeg zij het meisje ermee te stoppen. Het arme kind had geen besef waarover het ging en reageerde als een puber: 'Bemoei je met je eigen zaken en laat me met rust.'

Dat was te veel gevraagd. Om te voorkomen dat het tot een escalatie zou komen, besloot de begin vijftigjarige uit de tram stappen. Zij moest hierbij langs het meisje. En toen ging het mis. Er werd geduwd, gescholden en zelfs een klap uitgedeeld. De politie moest erbij komen om de zaak te sussen. De bijna vijftigjarige zat de rest van de avond op het politiebureau.

Haar woede-uitvallen hebben niets te maken met een slecht karakter. Ze worden veroorzaakt door hormonen. Zij zit midden in de overgang en haar hormoonspiegel gaat extreem met haar aan de haal. Bij de meeste vrouwen blijft het bij opvliegers en nachtelijk transpireren, maar er kan ook sprake zijn van (ernstige) stemmingswisselingen, zoals ook mogelijk bij het premenstruele syndroom (PMS). Het grote verschil is echter dat een vrouw dan weet: O jee, ik moet weer ongesteld worden, daarom voel ik me zo down, daarom kan ik niets verdragen. Maar ook een vrouw van 45 jaar of ouder wordt niet plots een boze heks. De vrouw die zich zo ontpopte, verkeert in de overgang. Dat is een levensfase die met stemmingswisselingen gepaard kan gaan, soms tot in het extreme.

Eind februari ben ik klaar met mijn opleiding menopauze-verpleegkundige. Met de begin vijftigjarige ga ik kijken of we haar hormoonhuishouding weer in balans kunnen krijgen, voor haar wel zo prettig, maar ook voor u als u toevallig met uw smartphone naast haar komt te zitten in de tram.

BOULEVARD
Café
sinds 1990

Cruquiusweg 3
1019 AT Amsterdam
020-6933299
www.boulevardcafe.nl

IJopener keuzemenu € 22,95

- Franse uiensoep
- Twee huisgemaakte garnalencroquetten
- ✓ Salade met blauwe kaas, dadels, bramen en pecannoten
- ✓ Bospaddestoelenloempia met Thaise chutney
- Gerookte gegrilde entrecôte met chimichurrisaus
- Reestooftschotel met kastanjechampignons en winterwortel
- Classic Burger van pure beef met Cheddar en bacon
- Mosselen in Jopenbier gegaard
- ✓ Linzenstooftschotel met bospaddestoelen
- Sticky toffee cake
- Citroenmeringuetaart
- Chocolademousse
- Koffie of thee

Uitsluitend te reserveren via onze website
www.boulevardcafe.nl

Beperkte beschikbaarheid, geldig tot eind januari 2018.
Maximaal 8 personen per reservering.

Kijk op onze website voor onze volledige lunch- en dinerkaart.

Boulevard Café is trotse ambassadeur van brouwerij Jopen uit Haarlem. Wij hebben altijd acht Jopenbieren van de tap, waaronder klassiekers als Jopen Hoppen, Koyt en Mooie Nel, seizoensbieren en maandelijkse specials.





Cyrl voor zijn huis op Zeeburgereiland

Cyrl werkt om te leven

Cyrl Stom is faciliteerder van creatieve en kunstzinnige beroepen. Oftewel, hij zorgt ervoor dat creatieve mensen en kunstenaars een betaalbaar atelier hebben en daar kunnen werken. Leegstaande bedrijfsgebouwen of braakliggende stukken grond doen daarvoor dienst. Zelf woont hij aan de Zuider IJdijk, een rafelrand op Zeeburgereiland.

TEKST EN FOTO: LIDA GEERS

Na een periode van ernstige ziekte besloot Cyrl het roer om te gooien en te doen waar hij vreugde aan beleefte. 'Na mijn opleiding aan de kunstacademie zat ik in de digitale reclame en communicatie', vertelt hij. 'Ik was daarin goed en eigenlijk ook niet ongelukkig, al voelde het nooit compleet. Ik wil wel werken om te leven, maar ik wil niet leven om te werken. Toen ik de kans kreeg mij te settelen in een Urban Resort, Fort Knox op Zeeburgereiland, hoefde ik daar geen moment over na te denken. Het is hier fantastisch en je hebt alle vrijheid van de wereld in vergelijking met wonen en werken in de stad. Voorlopig is vastgelegd dat wij hier nog zeven jaar mogen blijven. Daarna zien we wel weer. Door zo te leven bouw je een netwerk op met mensen die dat ook doen. We doen regelmatig een klus en verdienen daarmee voldoende. Ik vind het heerlijk creatieve mensen en kunstenaars te ondersteunen en te zorgen voor betaalbare ateliers en goede werkruimten.'

Vrijwilligers

Om te kunnen realiseren wat hij voor ogen had, richtte Cyrl vijf jaar geleden samen met Jim de Ruiter en Sjoerd Ruarus een stichting op, De Crealisatie Coöperatie. Later breidde de groep zich uit met Eric Besseling en Anne van der Werf, de eerste betaalde kracht in het team die er onder meer voor zorgdraagt dat

de financiën op orde zijn. De rest is vrijwilliger. De oprichting van de stichting vond plaats toen het huren van een grote loods aan de Isolatorweg mogelijk werd. Cyrl had al meerdere broedplaatsen leren kennen, maar deze locatie was anders: meer rust in de tent. De vierkante loods werd zo ingericht dat in het midden een grote werkplaats ontstond, waar met machines gewerkt kon worden met hout en metaal. De ateliers lagen er omheen. Het complex had een oppervlakte van 1300 vierkante meter en er waren 16 ateliers met zo'n 25 gebruikers. Cyrl: 'Die loods lag op een industrieterrein, maar te oordelen naar de hoeveelheden hout en metaal die daar dagelijks werden afgeleverd en de gemaakte producten die werden afgehaald, leek het alsof wij het grootste productiebedrijf waren.'

Komen en gaan

Bij het opzetten van broedplaatsen komt bijna altijd de factor tijdelijk aan de orde. Van te voren is bekend dat je na een bepaalde tijd weer weg moet. Vaak is er voor het terrein al een bestemmingsplan. Vooraf wordt aangegeven hoe lang de locatie gebruikt mag worden. Vroeger werden leegstaande loodsen en gebouwen gekraakt. Dat mag niet meer. De gemeente heeft er een zogenaamd broedplaatsenbeleid voor opgezet en bepaalt onder meer het percentage CAWA-kunstenaars dat er een atelier mag huren. Volgens Cyrl is er jaarlijks 20.000 m² atelierruimte nodig. 'De kunstenaars komen en

gaan. De tijdelijke plekken verschuiven steeds vaker naar de rafelranden van de stad. Tot ook die weer worden volgebouwd en het weer zoeken is naar een nieuwe plek. De stichting moest weg van de Isolatorweg en vond een nieuw onderkomen aan de Distelweg in Noord.' Geïsoleerde containers werden ateliers en de formule van de Isolatorweg werd ook weer gebruikt: één grote werkplaats en verschillende werkpleinen. Er zitten nu 35 atelierhouders en er is plaats voor ongeveer 20 flexwerkers. Ook is er een bar/bistro/cultureel podium De Ruimte. Het machinepark is successievelijk uitgebreid.

Rafelrand academie

September 2018 moet de stichting weg van haar huidige plek, dus wordt er weer hard gezocht naar een nieuwe locatie. Cyrl sluit niet uit dat ze voor een groot en tevens betaalbaar onderkomen zullen moeten uitwijken naar het randje van Zaandam. Op de plek die ze op het oog hebben is het misschien mogelijk behalve 150 ateliers ook 75 woon-/werkplekken te creëren. Verder wordt er gebrainstormd over het oprichten van een 'rafelrand academie' waar schoolverlaters terecht kunnen. De doelstelling is hen te helpen zich creatief te ontwikkelen, hen weerbaar te maken tegen de 'grote boze wereld' en hen te leren hoe je zakelijk zo vrij mogelijk kunt zijn. <

www.cafederuimte.nl

Email Cyrl Stom: ik@stomzinnig.nl

Een CAWA-kunstenaar is iemand die beroepsmatig werkt, geregistreerd is en een niet al te hoog inkomen heeft. CAWA staat voor Commissie Ateliers en (Woon)Werkpanden Amsterdam. Het minimale percentage is 40% CAWA-kunstenaars voor elke locatie waarvoor subsidie wordt aangevraagd, met een huurperiode van minstens drie jaar op die locatie. Deze kunstenaars betalen een vastgestelde lage prijs voor de huur van een atelier.

Een verzameling van kleuren. Grappig. Dartel. Blij. En lief. Allemaal tropische kenmerken van een inheemse vogel die ook in het verspreidingsgebied van IJopener voorkomt. Je kunt hem bijvoorbeeld zomaar aantreffen in het Van Gogh-park op het uiteinde van een boomtak. Of in het Diemerpark op een kaardenbol. Of bij het spoortalud langs het Rietlandpark.



Tropisch ogende putter

TEKST: LIENEKE KOORNSTRA
FOTO'S: LEEN PAUWELS
ILLUSTRATIE: WINNY ROSS

Dankzij de putter ben ik een vogelaar geworden', vertelt Rob Baars, lid van de Vogelwerkgroep Amsterdam. 'Vroeger zat ik in de klas bij het raam. Toen ik in plaats van naar het schoolbord naar buiten keek, zag ik ineens een prachtig gekleurde vogel met een rood masker en een brede gele vleugelstreep. Ze bestaan echt, dacht ik, en dus niet alleen in het van mijn zakgeld gekochte vogelgidsje. Ik was om.'

Zijn tante Els Baars verzamelt natuurverhalen. Daarom weet Rob dat alle dieren volgens een Duits sprookje in den beginne naakt zijn geboren en dat ze één voor één hun uiterlijk mochten kiezen. Toen de putter eindelijk aan de beurt was, waren alle kleuren op. Daarom moest hij tot zijn verdriet naakt door het leven. Dankzij tussenkomst van een nimf gaven de bonte specht, de kraai, de lepelaar en de gele kwikstaart hem iets van hun kleuren. Daardoor veranderde de putter van het lelijkste vogeltje in een van de mooiste. 'Volgens dat volksverhaaltje dankt hij zijn rode masker dus aan de goedgevigheid van de bonte specht. Volgens een andere lezing liep hij het op toen een druppel bloed op zijn kop viel terwijl hij tijdens de kruisweg van Jezus, een doorn uit diens voorhoofd trok', vult collega-vogelaar Edial Dekker aan.

Vastgeketend

'Op het schilderij *Madonna met de putter* van Rafaël, aait Jezus de vogel in de handen van zijn achterneef Johannes de Doper', zegt Edial. 'De putter verwijst naar de latere kruisiging van Jezus omdat hij zaden van de distel eet, een doornige plant waarvan je best een doornenkroon kunt maken.

Maar nog veel bekender is het schilderij *Het*

puttertje van Fabricius, waarop de vogel vastgeketend zit aan een voederbakje aan de muur. Op deze manier is de putter lang als huisdier gehouden. Vliegen was er niet bij, hooguit wat fladderen. Donna Tartt schreef de roman *Het puttertje* waarin het schilderij een belangrijke rol speelt.'

Kunstje

Tijdens een verblijf in Portugal zag Rob regelmatig putters in kooitjes buiten een huis hangen. 'In de zeventiende eeuw gebeurde dat ook in Nederland. Om te kunnen drinken werd een kunstje van hem verwacht. Dat hield in dat hij een vingerhoed met water aan een touwtje via een katrolletje omhoog moest trekken, putten dus. Vandaar de naam putter. Maar omdat hij

zich vooral met distelzaden voedt, wordt hij ook wel distelvink genoemd.'

Vloeiend gekwetter

'Het Diemerpark met een zeer rijke vegetatie aan kaardenbollen, akkerdistels, teunis- en paardenbloemen, biedt een uitstekende voedselvoorziening voor deze vogelsoort', aldus Edial. 'Het is een gebied waar de putter graag een nestje bouwt. Dat doet het vrouwtje. Het mannetje helpt met het aandragen van geschikt nestmateriaal: grassprietten, mos, veertjes. Hij zit er niet mee om materiaal van zijn burens te pikken. Dat is goed te doen als er dicht bij elkaar wordt gebroed. Maar zelfs als paartjes zich meer territoriaal opstellen, is het broedterrein klein met 250 m². Even niet oplet-





is doodgewone distelvink

ten en het is gebeurd. De nestjes bevinden zich meestal lager dan tien meter van de grond, verstopt tussen bladeren in de dunne twijgen van bomen en struiken.' Rob: 'In deze tijd van het jaar duiken ze vaak in groepjes op. Als je ergens in een boom of struik een hoop vloeiend gekwetter hoort, kijk dan eens omhoog. Het fraaiste schouwspel leveren deze vogels als ze foeragerend op een grote distel, voorzichtig zaden uit de bloemhoofdjes pikken.'

In deze tijd van het jaar duikt de distelvink vaak in groepjes op

Voor het leven

In hun uiterlijke verschijning doen de vrouwtjes van deze vogelsoort weinig onder voor de mannetjes. Hetzelfde geldt voor de zang, al is die minder uitgesproken en gevarieerd dan van het mannetje. Krijgt de man eenmaal de lentekriebels in de kop, dan voert hij te midden van de groep waarmee hij de winter doorkwam, een balts uit. Als er een partnerkeuze van komt, dan is die voor het leven. Rob: 'Een paartje brengt per jaar twee legsels voort van vier tot zes eieren. Van april tot augustus wordt er gebroed. Na een periode van negen à twaalf dagen kruipen de jongen uit de bleek blauwwitte, met paarsgrijze vlekjes versierde eieren.' Het uitvliegen gebeurt na zo'n dertien à achttien dagen. De eerste tijd zijn de ouders druk met het voeden in de weer. Omdat insecten de voor groei noodzakelijke eiwitten bevatten, zetten de ouderdieren die vooral op het menu van hun kroost. De jonge putters beginnen het jaar daarop zelf aan een legsel.

Ultieme putterdistel

De puttervrouwtjes komen verder dan de puttermannetjes, althans, als het om de vogeltrek

gaat. Edial: 'Ringonderzoek toont aan dat de mannetjes in de winter veel vaker in hun leefomgeving blijven hangen terwijl de vrouwtjes met de jongen wegtrekken in zuidwestelijke richting. Vandaar dat de putter als een gedeeltelijke standvogel en een gedeeltelijke (korteafstands)trekvoegel wordt beschouwd. De wintertrek vindt plaats tussen half september en eind november, met een piek half oktober. De voorjaartrek duurt van begin maart tot half mei. 's Nachts wordt er niet gevlogen, de putter is een dagtrekker. Het verspreidingsgebied is groot, het strekt zich in noordelijke richting uit van het zuiden van Scandinavië

tot in Centraal Rusland en in zuidelijke richting van Noord-Afrika tot in het noorden van India. In Australië en Nieuw-Zeeland is de putter door mensen geïntroduceerd.' Rob wijst erop dat de vogel ook makkelijk in de eigen (balkon)tuin kan worden verwelkomd. 'De ultieme putterdistel is de kaardenbol', zegt hij. 'Plant er een paar om de vogel tot een bezoek te verleiden. Maar evenals andere vinken eet hij ook besjes en insecten, zeker in de winter als de natuur geen zaden in huis heeft. Bessenhoudende struiken kunnen dan een zeer welkom visitekaartje zijn.' <



Vanwege het vertrek van Lieneke Koornstra bij de redactie was dit de laatste vogelrubriek

‘...met aan de kust een matige tot vrij krachtige zuidwestenwind’



Bij dit weerbericht spoeden surfers uit IJburg zich zo snel mogelijk richting Surfcenter IJburg om hun plank en zeil uit de stalling te halen en bij het speciaal aangelegde strandje het water op te gaan. Het lijkt erop dat de harde novemberwind zelfs sommige geoefende surfers parten speelt.

FOTO: ARJEN POORTMAN

Word digitaal abonnee van IJopener



De mogelijkheid bestaat nu om een digitaal abonnement te nemen op IJopener. Dit is een oplossing als je buiten het verspreidingsgebied woont, of als je een nee-nee-sticker hebt want dan mogen wij de krant niet in de bus doen.

Meld je aan via nieuwsbrief@ijopener.nl.

Vermeld in het onderwerpveld ‘Nieuwe abonnee’, verder kan de mail leeg blijven.

Vijfmaal per jaar ontvang je dan bericht dat een nieuwe IJopener verschenen is, met de pdf van het nummer als bijlage.



TEKST: TINEKE KALK

De onbekende Ander

De gewone normale man, waarover premier Rutte het vaak heeft: wie is dat?

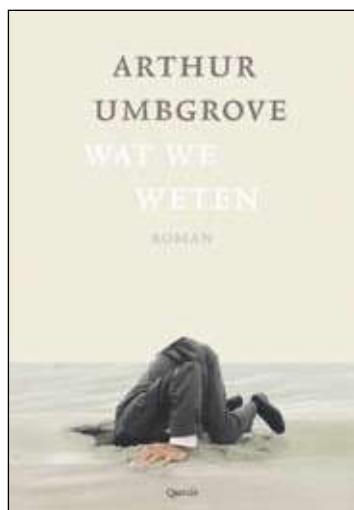
Jos Palm probeert daar in *De gewone man* een antwoord op te geven.

In *Wat wij weten* vraagt Arthur Umbgrove zich af wat hij eigenlijk weet van de vluchtelingen die in Nederland aankomen. Beide boeken nodigen uit tot nadenken en discussie.

In het verspreidingsgebied van IJopener worden diverse woonprojecten voor statushouders opgezet. Naast bewoners die zich als vrijwilliger aanmelden om bij deze projecten te helpen, zijn er bewoners die sceptisch of zelfs afwerend staan tegenover de komst van deze mensen. Sommigen menen dat ze terug naar hun eigen land moeten, weer anderen vinden het juist een schande dat we niet alle vluchtelingen opnemen, of ze nu vluchten voor geweld of voor armoede.

Voorbij zwart-wit

In *Wat wij weten* kiest schrijver Arthur Umbgrove geen partij, maar probeert de nuance te zoeken. Hij ontdekt dat de komst van de vluchtelingen ons naar onszelf leert te kijken. De rode draad van zijn boek wordt gevormd



Arthur Umbgrove: *Wat wij weten*
Uitgeverij Querido, 2017, Amsterdam
ISBN 9789045026862
320 pagina's / € 18,99

door ervaringen met 'zijn' vluchtelingen. Hiervoor introduceert Umbgrove zowel enkele fictieve als anonieme personages. Een voorbeeld van die eerste is Claire, rechter in vreemdelingenzaken. Een voorbeeld van die tweede wordt geleverd door een werknemer bij de IND, die klaagt over het systeem dat mensen op de vlucht voor geweld en oorlog wel opvangt, maar mensen die arm zijn en honger lijden niet. De tweedeling die in het systeem zit, geeft mensen een vals gevoel van controle, aangezien heel veel mensen niet zijn uit te zetten, denk aan uit Afrikaanse landen afkomstige personen. Het verhaal van de naamloze IND'er laat ook zien dat niet elke vluchteling een weerloos slachtoffer is van een onbetrouwbare overheid. Er bestaan evenzeer geweldadige, onbetrouwbare en criminele vluchtelingen met daar tegenover een eendeloos meebuigende softe overheid.

Vreemdelingen confronteren ons met onszelf

Wat wij níet weten

Arthur Umbgrove confronteert ons met de vraag wat wij níet weten van de vluchtelingen waarmee wij in contact komen ofwel onze gedachten over hebben. Hoe kan het bijvoorbeeld dat Arthurs vluchteling Sharif, een ondernemende en innemende jongeman uit Damascus, beweert dat IS en Al Qaida door Amerika gemaakt zijn?

En dan het fictieve stel Job en Willemijn dat zich verheugt op een gezellig Midden-Oostenavondje met twee jongemannen uit Syrië. Willemijn heeft de hele dag in de keuken gestaan om een Syrische maaltijd te koken. Als Job eindelijk aan de beurt is bij de Koepelgevangenis om 'zijn' twee vluchtelingen op te halen, wordt hij geconfronteerd met twee mannen van Afrikaanse komaf. Wat er verder die avond gebeurt, de voortdurende miscommunicatie, zou hilarisch zijn als het niet zo diep tragisch was. Ook maken we kennis met een gewone man, Henk. Hij is buschauffeur en vader van een dochter die mishandeld is door haar Noord-

Afrikaanse partner. Henk noch zijn dochter zijn racisten of akelige mensen, maar deze ervaring met de schoonzoon en echtgenoot verandert hun houding tegenover vluchtelingen. De situaties die Umbgrove beschrijft geven aanleiding tot nadere beschouwing en discussie.

Brood, spelen en stemrecht

Volgens historicus Jos Palm is het goed ons in de geschiedenis van de gewone man te verdiepen, willen wij bijvoorbeeld begrijpen waar het onbehagen en de onvrede van iemand als Henk en zijn dochter vandaan komen.

De gewone man vertelt de geschiedenis van de mens vanaf de vroege oudheid tot aan het heden, vanaf het moment dat hij recht op kan lopen totdat hij thuis op de bank kan zitten. Hij toont hem als slaaf, horige, arbeider en kleine sappelaar. We leven met hem mee op de slagvelden van Waterloo en Verdun. Palm laat zien hoe de gewone man zich liet misleiden door Napoleon, Hitler en Stalin, en ook hoe hij uiteindelijk het meest gaat verwachten van de democratie. Brood, spelen en stemrecht, en af en toe een extra pilsje of complimentje: dat is voldoende.

Dat zowel *Wat wij weten* als *De gewone man* toegankelijk zijn geschreven, heeft er ongetwijfeld mee te maken dat de beide heren weten hoe ze een verhaal over het voetlicht moeten brengen: Jos Palm is radiojournalist bij Onvoltooid Verleden Tijd van de VPRO, Arthur Umbgrove trad op als cabaretier.



Jos Palm: *De gewone man*,
een kleine mensheidsgeschiedenis
Uitgeverij Atlas Contact, 2017, Amsterdam
ISBN 9789021407425
344 pagina's / € 19,99

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

ETEN UIT ANDERMANS KEUKEN

Uit eten in de Gouden Kom

TEKST: TINEKE KALK - FOTO: ARJEN POORTMAN

Uit eten was vroeger Chinees eten: lekker exotisch en nog goedkoop ook. Weer wat later startten de Chinezen als eersten de eettentjes waar je je eten kon afhalen als je geen zin of tijd om te koken had. Nu kun je in Amsterdam in de hele wereld uit eten gaan en alles meenemen naar huis wat de wereld aan eten biedt. Toch zijn ze er nog: de Chinese restaurants. In IJburg ga ik uit eten met mijn Chinese burens: Brian, Michelle en hun zoontje Marcus.

De ouders van Brian en Michelle hadden een restaurant. Bij hun kinderen legden zij de nadruk op een goede opleiding. Toch, zo vertelt Michelle, vroeg haar vader enkele maanden geleden nog of ze een restaurant wilde beginnen. 'Ik kook wel', bood hij aan.

Het Chinees dat Brian en Michelle thuis eten, wijkt erg af van het Chinees-Indische eten dat in Nederland geserveerd wordt. Brian: 'In onze soepen zitten andere kruiden, zoals bijvoorbeeld gojibessen. Ook kent onze keuken weinig dikke sausen, zoals satésaus.'

Onder het eten van ons eerste gerecht, hoi sien soep (vissoep) en ngau yuk than fa soep (ossenhaassoep met ei en pikante groente – dat pikante proeven wij er niet van af) vertelt Michelle dat zij vroeger thuis alleen Chinees at. 'Op school wilde ik er natuurlijk bij horen, dus riep ik zo hard ik kon: "Ik haat spruitjes", zonder te weten waarover ik het had.'

Na de soep krijgen we als tussengerecht twee schoteltjes: een met gebakken garnalen en een met loempia's – dun als sushi rolletjes – met bamboescheuten, Chinese paddenstoelen en varkensvlees.

Ondertussen vraag ik wat mijn tafolgenoten nog aan Chinese tradities doen. Toen Michelle bevallen was, maakten haar ouders gemberazijn (een brouwsel van zoete azijn, gember, varkenspoot en ei) om de geboorte van Marcus te vieren. <

Gouden Kom IJburg - Daguerrestraat 51



Ingezonden

Achterstallig onderhoud in huurwoningen

Medewerkers van !WOON komen regelmatig in woningen waar sprake is van ernstig achterstallig onderhoud. Als de verhuurder de gebreken niet oplost is het vaak mogelijk om hiervoor een procedure te doen bij de huurcommissie.

De onderhoudsprocedure werkt als volgt: u maakt uw gebreken schriftelijk kenbaar aan uw verhuurder met het verzoek om binnen 6 weken de klachten te verhelpen. Als uw verhuurder hier geen gevolg aan geeft kunt u (met onze hulp) de huurcommissie verzoeken uw huur te verlagen op grond van de klachten. De huurverlagingen zijn fors: uw verhuurder mag nog maar 20, 30 of 40% van de geldende huur van uw woning in rekening brengen, afhankelijk van de ernst van de gebreken, totdat de klachten verholpen zijn. Er moet wel sprake zijn van ernstige gebreken: lekkage, tochtoverlast, schimmel e.d.

Medewerkers van !WOON kunnen u adviseren of het zinvol is een dergelijke procedure te starten. Zij komen graag bij u langs om een (gratis) woningopname te doen en u te adviseren en eventueel te ondersteunen bij het voeren van de procedure.

Gratis beheerprogramma voor kleine VvE's

!WOON biedt, naast dienstverlening aan huurders, ook hulp en advies aan eigenaar-bewoners. Kleine VvE's (tot 10 appartementsrechten) kunnen gratis gebruik maken van het nieuwe online beheerprogramma van !WOON, waarmee zij zelf relatief eenvoudig de boekhouding en het beheer van de vve kunnen regelen.

In Amsterdam is ongeveer driekwart van de VvE's klein. Voor deze VvE's is het inhuren van een professionele beheerder vaak duur. Hierdoor zijn zij aangewezen op zichzelf. Het hoofd boven water houden binnen het oerwoud van regels is moeilijk. Met het online beheerprogramma bieden wij deze VvE's een helpende hand. VvE's beheren zelf via dit programma de financiën - zowel de begroting als de jaarrekening -, berekenen zelf de maandelijkse bijdrage van de leden en kunnen aanmaningen sturen als er betalingsachterstanden ontstaan.

Daarnaast kunnen VvE's zelf a.d.h.v. het MJOP een meerjarenonderhoudsbegroting (MJOB) maken waarbij uitgerekend wordt hoeveel er jaarlijks gespaard moet worden. Ook de algemene ledenvergadering komt aan bod; het systeem kan uitnodigingen versturen, beheert de agenda en biedt de mogelijkheid om notulen te maken. Kortom, alles wat u nodig heeft voor een georganiseerde en actieve VvE.

Het programma is zoals gezegd gratis voor kleine VvE's in Amsterdam. Woont u in een grote VvE (10 of meer appartementsrechten) of buiten Amsterdam, dan kunt u tegen een vergoeding van dit programma gebruik maken via VVEGemak. Heeft u vragen over het programma of wilt u uw vve aanmelden? Kijk dan op www.wooninfo.nl. Hier vindt u ook het aanbod gratis vve-voorlichtingen.

U kunt ons bereiken via oost@wooninfo.nl, 020-5230150, of op het inloopsprek uur: maandagavond tussen 18.30 uur en 20.00 uur en woensdagochtend tussen 09.00 uur en 12.00 uur aan de 2e Boerhaavestraat 46-H.



AMSTERDAM PRINT SERVICE

THE PHOTO FACTORY

professionals in print

Voor de mooiste kerstkado's met een persoonlijk tintje

telefoon- of tablet hoes met eigen tekst of foto

beker met eigen foto of ontwerp

Kom langs en laat je door onze 101 andere ideeën inspireren!

in 1 à 2 dagen klaar, met eigen tekening, foto of tekst

Je eigen kalender; ook in 1 dag op je buro!

U vindt ons vlak bij winkelcentrum Brazilië, bereikbaar met tram 26, gratis parkeren onder de AH. C. van Eesterenlaan 15, Amsterdam, 020 - 419 7200 www.thephotofactory.nl, winkel@thephotofactory.nl

Koken met Neeltje

Kipcurry & Appelchutney

TEKST & ILLUSTRATIE: NEELTJE WIEDEMEIJER



HELP JE MEE?

In Amsterdam zijn 65.000 mensen extreem eenzaam. 1 op de 5 Amsterdammers leeft onder de armoedegrens. Verbreed je horizon en schenk aandacht aan een mede-Amsterdammer in (sociale) armoede.

Check www.deregenboog.org of bel 020-5317 600 voor meer informatie.



DE REGENBOOG GROEP

Kipcurry

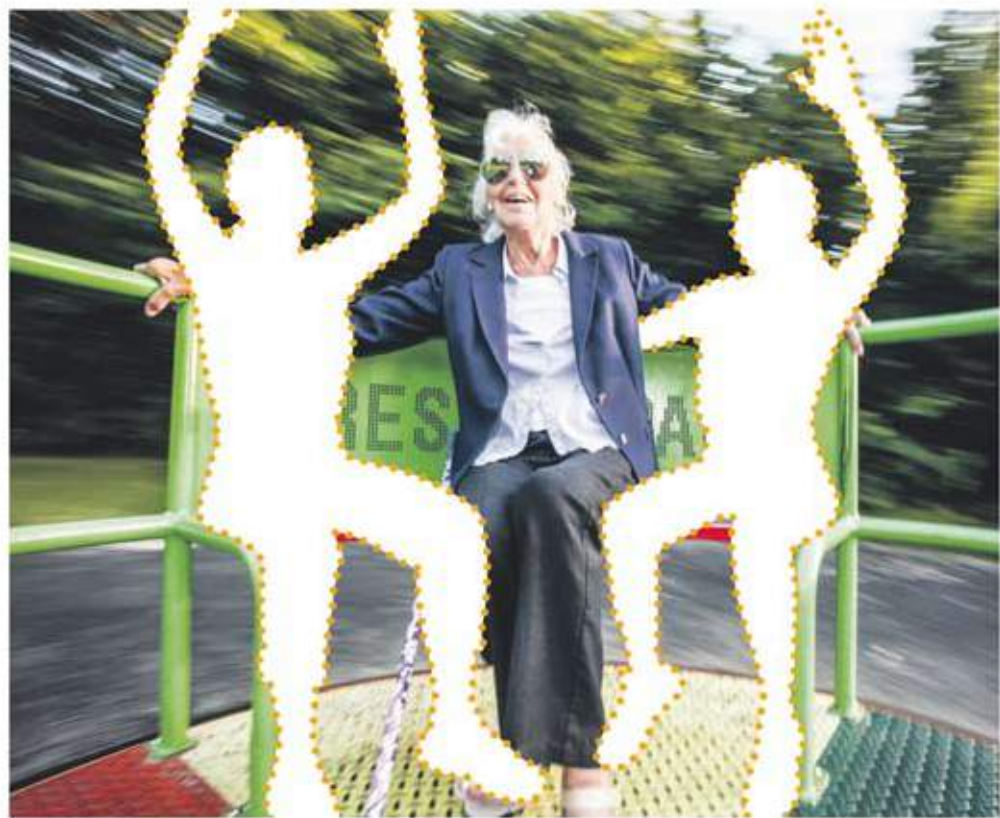
Een in vieren gesneden kip, liefst eentje die leuk geleefd heeft. Verder heb je nodig: een grote fijngesneden ui, twee tenen knoflook, een kleine lepel gemalen korianderzaad, een theelepel geelwortel, een theelepel gemalen komijn, ½ theelepel cayennepeper, ½ theelepel gemberpoeder, een pijpje kaneel, 2 kruidnagels, 2 kardemompitten, 1 theelepel paprika, twee tomaten, zout.

Bak de uien en de knoflook in olie en boter goudgeel. Voeg de kruiden toe en fruit die even, daarna de kip erbij, het zout en de tomaten. Laat tien minuten braden. Doe er nu zoveel bouillon bij dat er een saus ontstaat. Zet de deksel op de pan en laat die drie kwartier stoven. Geef er rijst bij, een frisse sla en natuurlijk chutney!

Appelchutney

Rasp een pond ongeschilde appels waaruit het klokhuis is verwijderd. Verder heb je nodig: een pond fijngehakte uien, 400 gram rozijnen, 500 gram bruine suiker, ½ theelepel zwarte peper, ½ theelepel gemberpoeder, ½ theelepel allspice, ¾ liter azijn.

Meng alle vaste ingrediënten goed door elkaar en giet er nu al roerend (met een houten lepel) de azijn door. Laat de kom 24 uur staan. Doe de chutney daarna in jam-potten. <



Binnenmens zkt. avontuur

**Marjan wil nieuwe activiteiten ondernemen.
Ga jij de uitdaging aan?**

Het ViiA Vita team zet zich in voor Amsterdammers die hulp nodig hebben bij praktische en sociale problemen. Samen met een andere vrijwilliger help je een buurtgenoot en bied je een luisterend oor. Geef energie en aandacht en sluit je aan bij het ViiA Vita team!

Kijk op vii.nl voor meer informatie en andere vacatures of bel 020 495 22 50.

FONDUS VOOR SOCIALE INITIATIEVEN
activering.vremdeland.nl

ViiA
HET UITZENDBUREAU
VOOR VRIJWILLIGERS

FQ FUNERAL QUEST

Een uitvaart die bij u past,
met veel respect voor allen.

Anne-Marie Boogaarts

Telefoon 06 81 81 84 69 (24/7)
Email anne-marie@funeralquest.nl
Adres Bogortuin 93, 1019 PE Amsterdam
Website www.funeralquest.nl



Een Ijopenertje zetten

Ijopener
MAGAZINE

Alles wat je kwijt wilt of juist wilt hebben,
kun je in de Ijopener zetten.

Kosten € 5,00 per regel van ca. 45 tekens.
Stuur je tekst naar info@ijopener.nl

VERF SIKKENS FLEXA LAMINAAT PARRET HOUT IJZERWAREN

MEUBELBESLAG DEUREN ZONWERING ZONNESHERMEN

GEREDSCHAPPEN SLEUTELS SCHUIFWANDEN KASTEN

DOE HET ZELF
ALLES OP MAAT
WITTENBURG

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
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

www.kindertherapieamsterdam.nl

Praktijk voor kindtherapie
en ouderbegeleiding

Brigitte van der Linden

Scheepstimmermanstraat 24
1019 WX Amsterdam
06 - 499 169 19



Gelderland roadshow bij

licht & meubels
kom je je ook thuis voelen?



Javastraat 133/141
020 334 27 35

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

gelderland artifort leolux montis pastoe spectrum stokke/variër gispn 412

jan van beek
EIGENTIJD S WONEN



beukenplein 23 amsterdam 020 6656310 www.janvanbeek.nl

Steunzender ook van Magazine Ijopener

RadioDieperick

PUBLIEKE OMROEP AMSTERDAM

Elke vrijdag van 12.00 - 14.00 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

Adverteren in Ijopener loont!

Ijopener
MAGAZINE

Verspreiding huis-aan-huis in Indische Buurt,
Oostelijk Havengebied, IJburg en Zeeburger-
eiland: oplage 25.000.

Ijopener ligt op leestafels in lokale café's en
wachtkamers. De omlooptijd is lang, minstens
twee maanden.

Dankzij hun uitstraling en inhoud blijven ook
oudere exemplaren nog lang circuleren.
Een kwestie van waar voor uw geld.

GESCHIEDENIS QUIZ

Maak steeds uw keuze uit de drie antwoorden. Mail uw oplossing voor 15 januari 2018 naar ijopener@gmail.com of stuur een kaartje naar Wijttenbachstraat 60-hs, 1093 JE Amsterdam. Uit de goede inzendingen trekken wij de winnaars. De antwoorden staan in de eerstvolgende Ijopener.

De vijf prijswinnaars kunnen met hun twaalf leukste foto's een mooie bureaul kalender in een stijl naar keuze laten maken.

QUIZMAKER: HANSJE GALESLOOT
FOTO'S: MARIEK HILHORST, ANITA NEEFJES EN MARCEL DE CNOCK



De vier winnaars van de Zoek de Verschillen-puzzel uit de vorige uitgave zijn:

**Marie-Louise Ingelse,
Julie Mesters,
Maarten Willemsen en
Marloes van der Zwaag.**

1 Wanneer ontstond het Nieuwe Diep?



- a) Bij de Sint-Pietersvloed van 1651
- b) Bij een dijkdoorbraak in 1422
- c) Bij de aanleg van het Merwedekanaal in 1892

2 Wie bedacht IJburg?

- a) Wethouder Duco Stadij in 1994
- b) Architecten Van den Broek en Bakema in 1965
- c) Hoofd Stadsontwikkeling Cornelis van Eesteren in 1934

3 Wanneer is voor het laatst iemand op de Joodse Begraafplaats Zeeburg begraven?



- a) 1914
- b) 1942
- c) 2015

4 Hoe heette de voorganger van Ijopener in de Indische Buurt?

- a) TamTam
- b) TongTong
- c) Insulindenieuws

5 Hoeveel moorden zijn er in het Flevopark gepleegd?

- a) 0
- b) 1
- c) 3

6 Wat zat er vroeger in het gebouw op kolommen op het Levantplein?



- a) Kantine van de KNSM
- b) Kantoor van Stoomvaartmaatschappij De Levant
- c) Vertrekhal van de KNSM

7 Wanneer was de grootste mensenmassa op de been in het Flevopark?

- a) Bij het Appelsap Muziekfestival in 2017
- b) Bij een communistische demonstratie tegen kernwapens in 1961
- c) Bij het Cannabisfestival in 2016

8 Hoe vaak is Blijburg tot nu toe verhuisd?

- a) Acht keer
- b) Vier keer
- c) Drie keer

9 Hoeveel bakkers waren er in 1927 in de Indische Buurt gevestigd?

- a) 14
- b) 21
- c) 48

10 Waarom is de Verbindingsdam schuin aangelegd?



- a) Om de kapiteinswoningen aan de Levantkade te sparen
- b) Vanwege de trambaan
- c) Vanwege het rangeren van goederentreinen

11 Welke beroemdheid heeft in het Flevopark gevoetbald?

- a) Johan Crujff
- b) Rod Stewart
- c) Ruud Gullit

12 Welke bekende muziekgroep ontstond in de Indische Buurt?

- a) The Outsiders met Wally Tax
- b) Rob de Nijs en de Lords
- c) The Blue Diamonds



Adverteren

Wilt u adverteren in de IJopener?

Stuur dan een email naar adverteren@ijopener.nl.
Kijk voor meer informatie over adverteren op onze website www.ijopener.nl.

TARIEVEN

Losse advertenties per cm ²	€ 2,00
Halve pagina	€ 650,00
Hele pagina	€ 1.200,00
Hele pagina achtercover	€ 1.500,00
Toeslag vaste plaats	10%
Korting minimaal 5 nummers aaneen	10%

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 adressen kunt u een exemplaar ophalen (zolang de voorraad strekt).

Klachten over de bezorging kunt u melden via bezorging@ijopener.nl

Indische Buurt

- Buurthuis Archipel, Makassarplein 1
- Buurthuis Meevaart, Balistraat 48a
- Civic Zeeburg, Kramatplantsoen 101 hs
- Cybersoek, Timorplein 22
- Flevohuis, Kramatplantsoen 263
- Jansen Vintage, Javaplein 31
- Java Bookshop, Javastraat 145
- Openbare Bibliotheek, Javaplein 2
- Studio/K, Timorplein 62

Oostelijk Havengebied

- Boekhandel Van Pampus, KNSM-laan 303
- Borneo Architectuur Centrum, R.J.H. Fortuynplein 4
- Boulevard Café, Cruquiusweg 3
- Bruna, Oostelijke Handelskade 1061
- De Eester, Van Eesterenlaan 266
- Fit aan 't IJ, KNSM-laan 1113
- JavaBlend, Tosaristraat 1
- Kapsalon Hairspray, Sumatrakade 5
- Lloyd Hotel, Oostelijke Handelskade 34
- Pakhuis De Zwijger, Piet Heinkade 179
- Wijnkoperij Hermitage, KNSM-laan 293
- Winkelcentrum Brazilië, Vers Passage

IJburg

- Bloem en Zee, IJburglaan 444
- Bruna, IJburglaan 561
- FlexBieb, Talbotstraat 46
- Gezondheidscentrum Haveneiland, IJburglaan 727
- Sportschool Life and Kicking, Eva Besnyöstraat 29

Oost

- Grand Café Genieten, Oranje-Vrijstaatplein 2
- Post Oost, Wijttenbachstraat 36
- Q-Factory, Atlantisplein 1
- Stadsdeelhuis Oost, Oranje-Vrijstaatplein 2

8 december

Bimhuis: **De Kring On Tour. Benjamin Herman Trio.**

Saxofonist en Dutch Jazz Icoon gaat de hort op met jong talent, ontdekt tijdens zijn roemruchte jamsessies in kunstsociëteit De Kring.
20.30 uur, Piet Heinkade 3, € 17,00

9 december

Q-Factory: **The Christians, Ideal World Tour.**

Soulgroep uit Liverpool met wereldhits als *Words* en *Harvest For The World*.
20.30 uur, Atlantisplein 1, € 23,00

10 december

Theater Vrijburcht: **Julius in winterland** (6+).

Sprookjesachtige animatiefilm over het weesjongetje Julius dat in winterland terecht komt en de kerstman redt van een slechterik.

14.30 uur, Jan Olphert Vaillantlaan 143, € 5,50 incl. versnapering

Blijburg aan Zee: **Room For Elephants.**

Catchy bluesrock à la Red Hot Chili Peppers en Foo Fighters, ditmaal unplugged en akoestisch.
17.00 uur, Pampuslaan 50, gratis

Vanaf
8 december
kun je niet
meer met
contant geld
betalen in
tram 26

Stap in met je ov-chip, pin of koop vooraf een kaartje.

Kijk voor meer informatie op gvb.nl/goedopreis

12 december

Amsterdam Light Festival.

T/m 21 januari de 6e editie van het jaarlijkse lichtkunstfestival. Het centrum en delen van Oost veranderen in een openlichtmuseum. Kunstwerken en installaties verlichten de stad.
www.amsterdamlightfestival.com

13 december

Studio/K bioscoop: **Première Star Wars The Last Jedi.**

The saga continues in wederom een episch avontuur over de Force en schokkende openbaringen uit het verleden.
10.00 uur, Timorplein 62, € 10,50

14 december

Flevohuis: **Kerstmarkt** georganiseerd door Zorggroep Amsterdam Oost. Kramen, kerstartikelen en cadeaus. Glühwein, warme choco en een live-optreden van zangeres Jo-Ann.
10.00 uur - 16.00 uur, Kramatplantsoen 263, gratis

15 december

Pakhuis De Zwijger: **Rode Kruis presenteert Conscious Cinema.**

In het kader van de jaarlijks terugkerende inzamelingsactie van 3FM Serious Request organiseert het Rode Kruis een filmavond om de bewustwording te vergroten rondom het thema van dit jaar, hereniging van families in conflictgebieden.
20.00 uur, Piet Heinkade 179, gratis

Kompaszaal: **Soop (Swing Out Off The Pocket).**

Iedere vrijdag een heerlijke swing danceavond met een live bigband. Ditmaal de Hommage Bigband.
21.30 uur, KNSM-laan 311, € 5,00

16 december

Jungle Amsterdam: **Cuban Dance Night - Septeto Trio Los Dos.**

Al jaren een van de populairste Latin bands van Nederland.
21.00 uur, Tweede van Swindenstraat 26, € 12,50

Q-Factory: **Platenbeurs.**

Ruim aanbod lp's, singles en cd's bij deze internationale platen- en cd-beurs. Dé perfecte plek voor verzamelaars om op zoek te gaan naar die ene aparte plaat.
10.00 uur - 17.00 uur, Atlantisplein 1, € 3,00

Recycle Lounge Gallery Club: **Sphere.**

Deep house, Tech house en Techno.
21.00 uur, Zuiderzeeweg 28, € 7,80 / deur € 10,00

21 december

Verenigingsgebouw Kindervreugd: **Kerstconcert Zeeburg Zingt.**

Koor Zeeburg Zingt, bekende kerstliederen en ook klassieke en romantische.
14.00 uur, Kramatweg 31A, € 6,00 / stadspas € 5,00

22 december

Oosterkerk: **Kerstconcert Muziekgezelschap Wittenburg.**

21 leden tellend orkest met bewerkingen van klassieke muziek, blues, folk, jazz en ballads.
20.00 uur, Kleine Wittenburgstraat 1, gratis

Bimhuis: **Dash! and guests.**

Boogie is het nieuwe project van funkband Dash! Muziek die van de planken stuitert volgens *Trouw*.
20.30 uur, Piet Heinkade 3, € 18,00

Studio/K club: **Studio Kerst: Chanoeka Soundsystem.**

Dance en house. 23.00 uur, Timorplein 62, gratis

23 december

Q-Factory: **ABBA Gold - The Christmas Special (Tribute).** De speciale kerstshow van de populairste tribute-band van Europa. Een niet

te missen show voor het hele gezin vol meezingers en natuurlijk de afsluiter *Happy New Year*.

20.30 uur, Atlantisplein 1, € 26,50

Panama: **We All Love 80's, 90's, 00's - Christmas Special.**

Van Michael Jackson tot Wham!, de grootste (kerst)hits komen allemaal voorbij. Een tijdreis op de dansvloer met de hits en begeleidende beelden uit de jaren 80, 90 en 00.
23.00 uur, Oostelijke Handelskade 4, € 11,85

26 december

Panama: **Boogie Nights Christmas Special.**

Een avond vol funk, soul en disco uit de 70's, 80's en 90's.
23.00 uur, Oostelijke Handelskade 4, € 11,00

27 december

Q-Factory: **The Marley Experience.**

Tribute-band zorgt voor de ultieme Bob Marley & The Wailers-ervaring. De band bestaat uit acht ervaren reggae-artiesten.
20.30 uur, Atlantisplein 1, € 20,65

28 december

Oosterpark: **Lichtkunsttentoonstelling Parklicht.**

Het Oosterpark houdt zijn eigen lichtfestijn. Al wandelend op ontdekkingsstocht langs een dozijn lichtinstallaties, sculpturen en projecties gebaseerd op wit licht.
17.00 uur, gratis

31 december

Panama: **We All Love 80's & 90's NYE Special.**

Proef de heerlijke champagne en bekijk het prachtige vuurwerk terwijl je geniet van hits en visuals uit de 80's & 90's.
22.00 uur, Oostelijke Handelskade 4, € 32,00

The Harbour Club: **New Year's Eve Party.**

Champagne, live entertainment, dj's, acrobaten, prachtige danseressen, diner en vuurwerkshow.
20.00 uur, Cruquiusweg 67, € 249,- p/p

De Nieuwe KHL: **Great Gatsby Club.**

Vintage, retro en swing party. Decadent, glamorous en sexy. Stijl jaren 20 tot 40 met live muziek, deejay, cocktailbar, candy girls en finger food. Stijlvol het oude jaar uit.
21.00 uur, Oostelijke Handelskade 44, € 43,00

4 januari

Hortus Botanicus: **Hortus By Light Amsterdam.**

Sprookjesachtig verlichte tuin en kassen, kampvuur, glühwein en choco met rum.
t/m 7 januari, € 5,00

Q-Cinema: **All That Jazz.**

Q-Factory vertoont klassieke films waar het om muziek draait. *All That Jazz* won vier Oscars én de Gouden Palm in 1979. Volgens Stanley Kubrick de beste film ooit.
20.30 uur, Atlantisplein 1, gratis

12 januari

Q-Factory: **Erwin Nyhoff plays The Boss!**

Bruce Springsteen-tribute door Nyhoff, bekend van The Voice Of Holland en een van de beste zangers van Nederland.
20.00 uur, Atlantisplein 1, € 17,50

26 januari

Bimhuis: **Django Festival.**

Gypsy jazz in het teken van gitaaricoon Django Reinhardt met o.a. het Rosenberg Trio.
t/m 27 januari, 20.30 uur, Piet Heinkade 3, € 24,00



IJOPENER MAGAZINE ZOEKT NIEUWE (EIND)REDACTEUREN

Als redacteur schrijf je elk nummer één of meer artikelen over onderwerpen die spelen in ons verspreidingsgebied. De eindredacteur redigeert alle stukken, checkt drukproeven en werkt nauw samen met onze vormgever(s).

Wij zoeken ervaren mensen die ook actief meewerken in de organisatie.

Specialistische ervaring op redactioneel, bestuurlijk of organisatorisch gebied is een pré.

Doorgroeien naar (vice-) voorzitter van de redactie of bestuurslid is mogelijk.

IJopener Magazine verschijnt vijfmaal per jaar in een oplage van ruim 24.000 exemplaren in het Oostelijk Havengebied, Indische Buurt, IJburg en Zeeburgereiland. De redactie bestaat uit vrijwilligers en vergadert tweemaal per editie.

Hou je van schrijven en woon of werk je in onze buurt?

Wil je meer weten? Mail ons! bestuur@ijopener.nl

Ijopener
MAGAZINE

BEZOEK OOK ONZE WEBSITE: WWW.IJOPENER.NL