

The background of the cover is a photograph of a modern building with a large glass facade, situated on a wooden pier or walkway overlooking a body of water. A construction crane is visible in the background. The sky is clear and blue.

# IJ OPENER

**Eerlijke mode in de wijk  
De Miranda's Indische Buurt  
Riooljournalistiek in Oost**

**Februari 2020  
Jaargang 15 nr 1**

Onafhankelijk magazine  
voor Oostelijk Havengebied,  
Indische Buurt, IJburg  
en Zeeburgereiland



## Februari 2020

- 3 In 2021 nog een IJopener magazine?
- 4 SAIL 2020: de vrijwilliger
- 5 De buurtgids
- 6 Muziektempel in Indische Buurt
- 7 Iman leert, maar hoeveel?
- 8 Onze codependente columnist
- 9 Energiecommissie OHG
- 10 Verstopping in Oost:  
140 badkuipen vet
- 11 Oost in cijfers: riooljournalistiek
- 12 Buurtdichter en geheugen van Oost
- 13 SET in IJburg
- 14 Paul Salet beeldhouwt stoelen
- 15 Intussen aan de Oranje-Vrijstaatkade
- 18 Kort buurtnieuws
- 19 Girlsforward
- 20 Monne de Miranda: kleine man,  
grote daden
- 21 Foto-estafette bij Borneo  
Architectuur Centrum
- 22 Fair Fashion in Oost
- 24 Schoolmaatjes
- 25 Duurzaam hotel op IJburg
- 26 Boekenhoek: Smaak van Amsterdam
- 27 Mindfulness tegen pijn
- 28 Uittips
- 29 Recept: Vergeten vis
- 30 Bezorginformatie en ingezonden  
brief
- 31 Puzzel



## Colofon

IJopener is het magazine voor alle bewoners van het Oostelijk Havengebied, de Indische Buurt, IJburg en Zeeburgereiland. De redactie bestaat uit vrijwilligers. De meningen van de afzonderlijke auteurs geven niet noodzakelijkerwijs de mening van de redactie weer.

### REDACTIELEDEN

Natanja den Boeft, Ruben Cardol, Marcel de Cnock, Lida Geers, Jikke Heermans, Joyce Hes, Tineke Kalk, Arjen Poortman, Joeri Pruijs, Lisa Scheerder, Simone Slotboom, Yvonne Schreuder, Joost van der Vaart, Neeltje Wiedemeijer en Corry Zoll

### MEDEWERKERS AAN DIT NUMMER

Kees Hoogeveen, Winny Ros, Marieke de Koning, Henriëtte Lakmaker, Aad Verkleij, Jos van der Lans en Fina van der Weide

### PRODUCTIE

|                |                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------|
| Eindredactie   | Jikke Heermans<br>Joost van der Vaart                      |
| Bureauredactie | Arjen Poortman<br>Lisa Scheerder                           |
| Coördinatie    | Eline Crijns                                               |
| Vormgeving     | Tekst en Techniek (Frits van den Akker en Jolanda Budding) |
| Drukwerk       | Rodi Rotatiedruk, Diemen                                   |
| Oplage         | 25.000 ex.                                                 |

### STICHTING IJOPENER BESTUUR

François Claessens (voorzitter), Sjeng Lamers (penningmeester), Betsy Albers (secretaris), Bert Steinmetz (lid), Lisa Scheerder (redactielid)

### VOLGENDE EDITIE

|              |                     |
|--------------|---------------------|
| Deadline     | 19 maart 2020       |
| Verspreiding | vanaf 10 april 2020 |

### FOTO VOORPAGINA

Arjen Poortman: De Zeeburgerkade met het Amvest gebouw.

### CONTACT

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| E-mail      | info@ijopener.nl       |
| Website     | www.ijopener.nl        |
| Rekeningnr. | NL51 INGB 0006 6548 54 |

### ADVERTENTIE-ACQUISITIE

adverteren@ijopener.nl.  
Zie pagina 30 voor tarieven.  
Overige informatie op [www.ijopener.nl](http://www.ijopener.nl).

### IJOPENER GEMIST?

Bezorgklachten: [bezorging@ijopener.nl](mailto:bezorging@ijopener.nl).  
Bestel via dit mailadres een 'Ja IJopener'-sticker, als u een nee/nee-sticker heeft en toch IJopener wilt ontvangen. Kijk op pagina 30 voor adressen waar u IJopener kunt afhalen.

### IJOPENER DIGITAAL ONTVANGEN?

U kunt IJopener ook per mail ontvangen. Meld u aan via [nieuwsbrief@ijopener.nl](mailto:nieuwsbrief@ijopener.nl). Vermeld 'Nieuwe abonnee' in het onderwerpsveld, verder kan de mail leeg blijven. Vijfmaal per jaar krijgt u een mail met de pdf van het nummer als bijlage.



**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](http://www.hairspray.nl)  
[info@hairspray.nl](mailto:info@hairspray.nl)



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

SINOS 1991 | [WWW.PIANOTEMMER.NL](http://WWW.PIANOTEMMER.NL)



# De toekomst van de IJopener

TEKST: LISA SCHEERDER  
EN JOOST VAN DER VAART

**H**oe belangrijk is de IJopener voor de lezers? Die vraag stelde de redactie zich toen laatst bekend werd dat onze subsidie begin volgend jaar stopt. Ons onafhankelijke magazine, dat huis-aan-huis verschijnt in het Oostelijk Havengebied, IJburg, Zeeburgereiland en de Indische Buurt in een oplage van 25.000 exemplaren, heeft tot nu toe jaarlijks 14.000 euro van de gemeente Amsterdam ontvangen. Voornamelijk te gebruiken voor de kosten van druk en distributie. De redactie bestaat uit buurtvrijwilligers en werkt 'voor niks'.

Dat bedrag van veertien mille is van vitaal belang voor ons blad. Zeker, we hebben advertentie-inkomsten. Maar een simpele rekensom leert dat een verantwoorde begroting zonder die gemeentelijke steun niet rondkomt. Dat, anders gezegd, in het uiterste geval de papieren versie van de IJopener waarschijnlijk ophoudt te bestaan als we geen vervangende financiering vinden. Het drukken en de bezorging zouden te duur worden. We hebben geen betalende abonnees die het gat in de begroting kunnen dichten. Iedereen in de buurt krijgt ons blad immers gratis.

## Papier en website

Betekent dit dan het einde van de IJopener? Niet persé. Je kunt tegenwoordig goed verder als uitsluitend digitaal medium. Onze website is in december vernieuwd, ziet er uitstekend uit en biedt nog veel doorgroeimogelijkheden. Maar voorlopig horen blad en site bij elkaar en kan de een niet zonder de ander. Het zou een groot verlies zijn als we niet meer op papier verschijnen. Voor een blad als het onze, dat vijf maal per jaar uitkomt en per editie dertig tot veertig tekstpagina's bevat, is papier ideaal. De drempel om de papieren IJopener te lezen ligt laag, de informatiegraad over de buurt is hoog. Een nieuwsblad in klassieke zin zijn we niet en willen we ook niet zijn. De IJopener vertelt verhalen, geeft achtergrond en duiding, en voor die vorm van informatie-overdracht is papier nog steeds bij uitstek geschikt. Een wat langer artikel laat zich op papier prima lezen, waarbij vormgeving en beeld net zo belangrijk zijn als de inhoud.

Wij vinden dat ons magazine, met zijn lange

geschiedenis, niet zomaar als een velletje van papier in de wind mag verdwijnen. De IJopener, waarin de wijkbladen Tong-Tong van de Indische Buurt en de Kadefrant van het Oostelijk Havengebied zijn opgegaan, is uitgegroeid tot een instituut. En zo'n instituut hef je niet zomaar op. Een krant is meer dan de som van zijn delen: papier, drukinkt en nog wat zake-lijkheden. Nee, een blad als de IJopener heeft een ziel. Het heeft een verleden, een heden en –hopelijk– een toekomst. Het leeft bij de gratie van zijn redactieleden én de lezers.

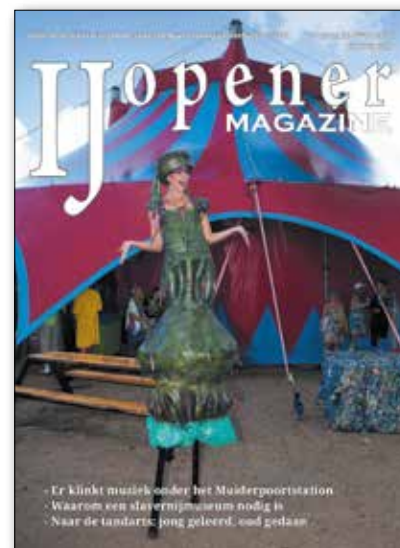
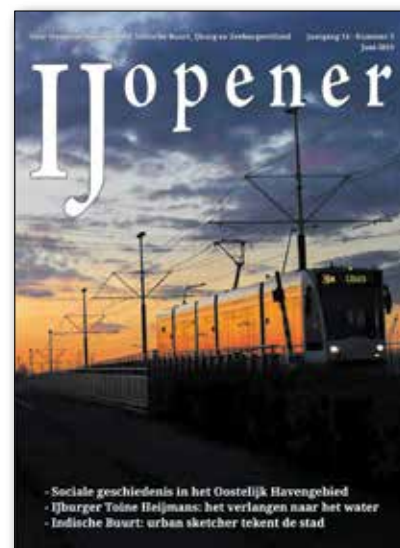
Daarom willen we onze lezers vragen wat zij vinden. Wat betekent de IJopener voor u? Leest u het blad graag? Voelt u zich ermee verbonden? En voelt u zich met uw buurt verbonden door ons magazine? Raadpleegt u onze website (ijopener.nl) wel eens? Hoe belangrijk is de papieren editie voor u? Thuis, maar misschien ook om snel in Studio/K te lezen of bij een kop koffie in de Eester? Moet de papieren uitgave blijven bestaan? En zo ja, hebt u dan misschien ideeën voor nieuwe vormen van financiering?

## Nieuwsvershraling

Kortgeleden besloot de Telegraaf Media Groep te stoppen met het huis-aan-huisblad De Echo, een gratis weekblad dat in grote delen van Amsterdam verscheen. Wij missen De Echo. Het verdwijnen ervan is een vorm van nieuwsvershraling. Straks zijn er haast geen bladen meer met onafhankelijke informatie over de lokale democratie. Digitale media als Facebook, Twitter en buurt-apps kunnen of willen de functie van wijkbladen niet overnemen.

Het einde van De Echo heeft vooralsnog geen nieuw begin ingeluid. Zo kan het ons als IJopener ook vergaan. Een allerlaatste punt op papier – einde verhaal en dat was het dan. Maar laten we niet op de ontwikkelingen vooruitlopen. We hebben nog tijd en blijven geloven in een oplossing. Ook u hebben we daarvoor nodig, als lezer en buurtgenoot. Geef uw mening. Bestook ons met plannen, suggesties, ideeën. Wij zijn er voor u. Maar u bent er hopelijk ook voor ons, de IJopener, uw eigen buurtmagazine. <

info@ijopener.nl



**compaan counseling**  
een persoonlijke aanpak

Praktijk voor stressbehandeling en psychosociale therapie

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

www.stressbehandelingamsterdam.nl  
info@stressbehandelingamsterdam.nl

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

**IJ OPENER** zoekt coördinator bezorging, zie pagina 25

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

**FQ**  
Funeral Quest  
uitvaartbegeleiding

Anne-Marie Boogaarts  
06 81818469 (24/7)  
anne-marie@funeralquest.nl  
www.funeralquest.nl



# Gedreven door canvas

SAIL komt er weer aan, de tiende editie van een van de grootste zeilmanifestaties ter wereld (12-16 augustus). Plaats van handeling: Amsterdam, met als kern het Oostelijk Havengebied. De IJopener besteedt er ruim aandacht aan, zie ook ons vorige nummer. Dit keer belichten we de rol van de vrijwilligers. Wie zijn ze, wat doen ze en waarom?

TEKST: LISA SCHEERDER

FOTO'S: MARIT VAN DEN BERG EN LISA SCHEERDER

**Z**eilen op de zuidelijke ijszee, op elkaar botsende oceanen, mastdienst, avontuur, door de elementen voortgedreven worden. Maar ook verbroedering, ambachtelijkheid en hectiek. Dit alles is voor Marianne Vorrink SAIL. Ze wil nooit meer een editie missen.

Want precies dat was de reden dat ze zich in 2005 aanmeldde als vrijwilliger. De editie daarvoor was ze op vakantie geweest. En had ze een kans gemist om zich weer een paar dagen te kunnen onderdompelen in de nautische wereld. Marianne, zelfstandig marktonderzoeker en woonachtig in het Oostelijk Havengebied, is een liefhebber van zeilen en dan vooral van zeilen op grote schepen. Ze maakte tochten op de Noordzee, de Oostzee en ze is van Zuid-Amerika per zeilschip naar de Zuidpool gezeild. Als een avonturier op ontdekkingsreis. Tussen de pinguïns op Antarctica keek ze naar het schip dat haar daar gebracht had. En voelde zich een Shackleton, aangemonsterd op een Discovery-expeditie. Ook heeft Marianne gevaren op schepen die op SAIL Amsterdam te zien waren, zoals de bark Europa.

Vrijwilliger zijn bij SAIL heeft raakvlakken met haar ervaringen op zee, het is hectisch en uitdagend om in het enorme sociale gebeuren van SAIL te kunnen functioneren. Het is verrassend en elke keer weer anders.

Voor SAIL is Marianne verbindingsofficier geweest voor varende cultureel erfgoed: botters, kotters en klassieke scherpe jachten (racejach-

ten gebouwd rond 1900). En voor klassieke houten mijnenvegers en skûtsjes. Die Friese vracht-tjalken waren ook voor haar een verrassing, want ze zou eigenlijk verbindingsofficier zijn voor een Engels tallship. Maar dat kreeg tijdens de Tall Ships' Race op de Noordzee een ongeluk. Een mast brak en het schip kon niet verder.

Als verbindingsofficier zeil je mee op het schip tijdens de intocht van IJmuiden naar Amsterdam. En tijdens de SAIL ben je het aanspreekpunt voor de bemanning. Je bent continu beschikbaar en moet het leuk vinden om te regelen. Een schip wil bijvoorbeeld zijn afvalwater kwijt. Of heeft bepaalde spullen nodig; brandstof en voorraden moeten afgeleverd worden. En dat allemaal in een omgeving die barst van de ambachtelijkheid, mooi houtsnijwerk, prachtige oude machines, alles perfect onderhouden, opgepoetst en geurend naar boenwas. Een oude wereld die de nieuwe ontmoet.

## Vrijwilligerscoördinator

De liefde voor SAIL is diep en gaat ver terug. Bert Aben, inmiddels afgezwaaid bij de Koninklijke Marine, kan zich de eerste SAIL in 1975 nog herinneren. Jong was hij toen en zeeverkenner. Vanaf 2000 is hij vrijwilliger en vanaf 2014 zelfs dagelijks bezig met SAIL, als vrijwilligerscoördinator. Dat moet wel, want om SAIL te kunnen draaien zijn er 1900 nodig. Rond de 1000 zijn vast: die doen iedere editie

mee. De rest meldt zich spontaan. Ondermeer doordat ze de oproepen lezen die SAIL in zijn nieuwsbrief plaatst.

Een nieuwsbrief die gelezen wordt door bijna 11.000 SAIL-fans. Het is trouwens nog steeds mogelijk om je aan te melden (<https://www.sail.nl/crew-wanted/>).

SAIL wil wel meer jongeren aan zich binden. Dat doen ze door op bezoek te gaan bij ROC's en stageplaatsen aan te bieden.

Vrijwilligers van SAIL komen uit het hele land. En zijn van elke leeftijd; de oudste is 85 jaar. Sommigen doen ook mee aan de SAIL in Den Helder of Harlingen.

Toch zijn de meesten Amsterdammers, of in ieder geval afkomstig uit de regio.

Bert Aben spreekt met zijn



Bert Aben

team elke vrijwilliger en bekijkt hoe ze het beste ingezet kunnen worden. Want als vrijwilliger heb je een specifieke functie. Er valt wat te kiezen. Zo kun je werkzaam zijn bij de algemene dienst; sjouwen is dan je kerncompetentie. Voor transport moet je goed kunnen rijden, voor watertransport goed kunnen varen. Hospitality zijn de gastvrouwen en mannen bij SAIL Village in de Coenhaven en bij het operationeel commandocentrum.

Productiemedewerkers verzorgen de begeleiding van optredens bij de SAIL Music Marina. En dan zijn er nog de verbindingsofficieren, de populairste functie; zij verzorgen de contacten tussen de windjammers en de wal.

Als vrijwilliger werk je altijd in een team, al moet je ook zelfredzaam zijn. En, niet onbelangrijk, je bent herkenbaar aan je kleding dus veel mensen zullen je aanspreken. Dat moet je leuk vinden. Amsterdamse vrijwilligers doen het goed, zegt Bert. Ze zijn gastvrij, hebben een zekere flair en doen het met humor.

Onmisbaar en onbetaalbaar zijn ze. Komende SAIL weer. <

Marianne Vorrink





# De buurt in met de buurtgids

Je leert je buurt kennen en je kunt je aansluiten bij buurtinitiatieven: de Buurtgids neemt nieuwe en oude bewoners op sleeptouw en maakt tours door buurten zo uiteenlopend als de Indische Buurt, het Oostelijk Havengebied en andere delen van Oost en de rest van de stad. De IJopener laat zich bijpraten over deze opmerkelijke buurtactiviteit.

TEKST: CORRY ZOLL  
FOTO: DE BUURTGIDS

**‘W**andel mee met de lokale buurtgids en ontdek zo de pareltjes van jouw buurt. Met Buurtgids kom je op enthousiaste wijze met elkaar, de buurt, lokale ondernemers en buurtinitiatieven in contact. Je voelt je al snel thuis in de buurt’.

Met deze wervende tekst opent de website van de stichting Buurtgids. Hier is ook te vinden waar en wanneer je kunt deelnemen aan de wandelingen in je buurt. Liesbeth Modder is coördinator van de Buurtgids in een aantal stadsdelen, Marijke de Raadt is buurtgids in het Oostelijk Havengebied. Zij vertellen bevolgen over hun ervaringen.

Het idee om de Buurtgids in Amsterdam op te richten is van Annemarie van der Veen. Werkzaam bij de BuurtBali in de Indische Buurt wilde zij op een ontspannen manier (nieuwe) buurtbewoners met elkaar in contact brengen en van elkaar laten leren, mede om met elkaar zorg te dragen voor de buurt. Bij de presentatie van buurtinitiatieven werd aan het idee ‘BuurtGids’ groen licht gegeven met een bescheiden subsidie van de gemeente.

Inmiddels is het de Stichting Buurtgids en worden de initiatieven in Amsterdam gecoördineerd door Liesbeth Modder. De Buurtgids is te vinden in zeven buurten in Amsterdam-Oost: de Indische Buurt, Transvaal & Oostpoort, het Oostelijk Havengebied, het Cruquiusgebied, IJburg en de Dapperbuurt. Ook in drie buurten in Amsterdam-Zuid (Stadionbuurt, Buitenvel-

dert-Oost en de Zuid-Pijp) worden buurtwandelingen aangeboden.

## Welkom en wegwijs

De gidsen van de afzonderlijke buurten functioneren autonoom; gidsen in een wijk hebben onderling wel contact, stimuleren elkaar en zijn meestal ook actief betrokken bij de buurt. Er zijn regelmatig blokken van zes tours waarvoor buurtbewoners zich via de website kunnen inschrijven op basis van de postcode. De tours zijn bedoeld om nieuwe bewoners welkom te heten en wegwijs te maken en ook om met elkaar in contact te komen.

Tijdens de tours laten de buurtgidsen bijzonderheden van de buurt zien, zoals historische plekken en speciale organisaties, bedrijven of initiatieven waarbij je kunt aanhaken. Marijke: ‘Deelnemers blijken het vooral interessant te vinden om ergens naar binnen te gaan, waar ze anders gewoon aan voorbijgaan. Bijvoorbeeld: in een woningblok aan de Oostelijke Handelskade hangt een havenschildering dat in bruikleen is van het Amsterdam Museum. Voor deelnemers is het altijd mogelijk om met een specifiek verzoek te komen, maar ook om met nieuwe informatie over de buurt te komen.

Het is leuk als de groep divers is qua leeftijd en achtergrond. Op die manier kun je veel met elkaar uitwisselen. De gidsen kunnen ook wat vertellen over de geschiedenis en architectuur van het gebied, maar de nadruk ligt op wat er

nu te doen is in de buurt en bij welke initiatieven je kunt aansluiten.’

## Altijd zaterdag

En Liesbeth vertelt: ‘Deze informatie wordt ervaren als toegevoegde waarde, ook voor de langere termijn en als stimulans om actief betrokken te zijn bij je buurt’. De buurtgidsen stellen zelf de route samen, en gaan daarvoor op zoek naar interessante plekken met een verhaal. De tours zijn altijd op zaterdag. De wandeling is van 10.00 tot 12.00 uur langs verschillende locaties. Via de website kies je een datum, meld je je aan en kun je laten weten wat je wilt ontdekken. De buurtgids speelt hier zo veel mogelijk op in. Ze houden rekening met mensen met een beperking of bij behoefte aan vertaling. In principe gaat de tour altijd door, dus ook bij slecht weer. Na de wandeling krijg je wat te drinken op een leuke locatie in de buurt. De gidsen zijn vrijwillige buurtbewoners of hebben op een andere manier een sterke betrokkenheid met de buurt. Zij stellen zoals gezegd de tours samen; stichting Buurtgids verzorgt de promotie, reserveringen, administratie en coördinatie. De Buurtgids is nog altijd in ontwikkeling. Nieuwe ideeën en opmerkingen of aanmelden als gids kan via [www.buurtgids.nl](http://www.buurtgids.nl). ➤

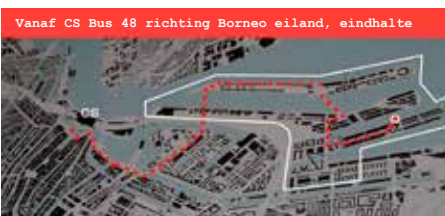


Het schilderij met een havengezicht aan de Oostelijke Handelskade



**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 rondleidingen, verzorgd door architecten uit de buurt en er zijn boeken en unieke publicaties te koop. Er is een lezingenprogramma. Zie de website!



R.J.H. Fortuynplein 4  
1019 WL Amsterdam  
[eva@bouwstudiolukkien.nl](mailto:eva@bouwstudiolukkien.nl)  
06-50 83 82 93  
[www.bac-amsterdam.nl](http://www.bac-amsterdam.nl)

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



# Muziektempel van de Indische Buurt

Vroeger werd er gebeden, nu klinkt er klassieke muziek. De oude Gerardus Majellakerk in de Indische Buurt is een moderne concertzaal geworden. De relatie tussen de buurt en wat nu de NedPhO-Koepel heet, loopt dan ook via de muziek. En dat kan best verrassend zijn, ontdekt de IJopener.

TEKST: JOOST VAN DER VAART  
FOTO: ARJEN POORTMAN

**A**ls een middeleeuwse burcht ligt-ie daar tussen de Batjan- en Tidorestraat en het Ambon- en Obiplein: de NedPhO-Koepel, voorheen Gerardus Majellakerk. Het godshuis dat muziektempel werd. Buiten giert de wind, binnen verspreidt klassieke muziek zich door de opmerkelijk lichte ruimte. Het Nederlands Kamerorkest repeteert deze middag voor een programma rond de componisten Mozart en Fauré. Meesterviolist Gordan Nikolić heeft de leiding. Solist op de vleugel is de Fransman Éric le Sage. Voor slechts twee euro vijftig kun je de repetitie bijwonen. Een paar dagen later is de uitvoering in het Concertgebouw. Daar vragen ze heel andere prijzen.

De Gerardus Majellakerk, genoemd naar een rooms-katholieke heilige, gold lang als religieus plechtanker van de Indische Buurt en omstreken. Menig buurtbewoner is hier ter kerke gegaan en gedoopt of getrouwd. Totdat de secularisering daar in de jaren negentig een eind aan maakte. De koepelkerk, rond 1925 gebouwd naar een ontwerp van Jan Stuyt – die zich liet inspireren door de Aya Sophia in Istanbul – werd aan Stadsherstel overgedragen. Sinds 2012 is het karakteristieke pand de thuisbasis van het Nederlands Kamerorkest en het Nederlands Philharmonisch Orkest. Vandaar de naam NedPhO-Koepel.

Iris Oltheten, programmeur bij het Nederlands Philharmonisch, vertelt dat de kerk akoestisch moest worden aangepast voordat er repetities

en concerten mogelijk waren. De wanden zijn bekleed en in de koepel hangen houtpanelen met dempend materiaal tegen galmen. Nu klinken Pianoconcert nr. 16 van Mozart en de Fantasie voor piano en orkest van Fauré zoals het hoort: glashelder en zonder hinderlijke bijgeluiden.

In de hoogtijdagen van het rooms-katholicisme had de Gerardus Majella via het geloof een directe relatie met de buurt. Hoe is dat nu? Lopen buurtbewoners de deur plat? Iris Oltheten, die de wijk goed kent en bijna om de hoek woont, heeft een genuanceerd antwoord. Het publiek bij repetities en concerten is meest wat ouder en autochtoon, zoals vaak bij klassieke muziek. Maar, zegt ze, de NedPhO-Koepel werkt samen met scholen en bereikt zo ook een jonger en diverser publiek. ‘Vanmorgen hadden we hier nog twee groepen van in totaal driehonderd kinderen, voor het theaterconcert Pluk van de Petteflet.’

Met de multiculturele Indische Buurt School in de Banka- en Balistraat wordt momenteel volop samengewerkt voor het project Welkom bij het Orkest. Kinderen uit groep 5, 6 en 7 leren alles over het symfonieorkest, de musici en solisten, hun instrumenten, de stijlen en klassieke muziek. En ze studeren het lied Op z’n allerbest in, met tekst van Ruben van Gogh en muziek van Toek Numan: “De strijkers geven warmte/de strijkers geven sfeer/weten steeds een snaar te raken/geven net dat beetje meer”. En: “Het blazen van het koper/de adem van het hout/geven leven aan de noten/als het stuk zich openvouwt”. De bijna volgeboekte uitvoe-

ringen van Welkom bij het Orkest zijn op 25, 26 en 27 februari in de NedPhO-Koepel. ‘De kinderen komen met hulp van digitaal lesmateriaal goed voorbereid naar het concert’, zegt Iris Oltheten.

Op woensdagmiddagen zijn er vaak kinderconcerten (3+). Eén keer per maand is er ook nog het vaste zondagmiddagconcert. De zaal biedt plaats aan zo’n tweehonderd mensen, met uitloop tot veertig extra. Soms oefenen in de NedPhO-Koepel ook andere orkesten, zoals het Concertgebouworkest. De drempel en de prijzen zijn laag. Iris Oltheten: ‘We willen deze mooie plek delen met iedereen die van muziek houdt.’

De repetitie die de IJopener bijwoont, is een belevenis. De muziek van Mozart en Fauré is meeslepend, en het orkest en pianist Éric Le Sage hebben er duidelijk zin in. Sommige delen laat maestro Gordan Nikolić overspelen; daar is het een repetitie voor. Goed spelen is veel oefenen. Net zo lang tot Nikolić tevreden is. Na de negende herhaling van een passage in het stuk van Mozart zegt hij grijnzend tegen het publiek: ‘Dit kan eeuwig doorgaan.’

En zo krijgen we een unieke inkijk in hoe een orkest werkt. Een bezoeker zegt na afloop: ‘Ik woon in Oost en hou van klassieke muziek. Maar concert- of operakaarten kan ik niet meer betalen. Dit hier is minstens zo mooi en nog leerzaam ook. Doe mij de Koepel maar.’

Meer informatie of kans maken op gratis concertkaartjes? Zie [www.orkest.nl](http://www.orkest.nl).







# Iman en het Ministerie van Toverkunst

Bij Nederlandse les aan migranten gaat het om meer dan taal alleen: cursisten nemen hun wereld mee het lokaal in. IJopener Magazine brengt een serie met observaties van een taaldocent in Oost.

TEKST: HENRIETTE LAKMAKER  
ILLUSTRATIE: WINNY ROS

Iman moet zakken voor haar toets. 'Als je het goede antwoord weet, moet je dat dus niet aanvinken', legt mijn collega uit. De 26-jarige Somalische begrijpt er niets van. Een toets moet je zo goed mogelijk doen, en zij doet haar toetsen goed: keer op keer heeft zij van de hele klas de hoogste cijfers. Wij, docenten Nederlands als Tweede Taal (NT2), begrijpen er ook niets van. En u, lezer, zult na het lezen van dit stukje nog steeds niet snappen waarom Iman een C moet aanvinken, ook als ze zeker is dat het A moet zijn.

Het is een systeem dat lijkt uitgedacht door een kwaadaardige ambtenaar op J.K. Rowlings Ministerie van Toverkunst, op smaak gebracht met een snuffje Kafka.

Zoveel boosaardigheid schuilt er niet achter, wel onnadenkendheid met ernstige gevolgen waar de NT2-wereld zich al jaren over opwindt.

Doel: de effectieve, adequate en snelle beoordeling van cursisten als Iman die in haar land nooit naar school is geweest. Zij krijgt 600 uur om te alfabetiseren. Daarvoor moet ze geld van de staat lenen, net zoals haar klasgenoten uit Somalië, Eritrea, Syrië, Irak, Afghanistan. Iman, van top tot teen in een kleurige, altijd andere abaya (jurk) en nikaab (gezichtssluier) gehuld, is twee jaar in Nederland en heeft een kind bij haar tweede man. Haar eerste man is tijdens de eeuwigdurende burgeroorlog daar verdwenen. 'Weg', zegt ze, wenkbrauwen opgetrokken en handpalmen omhoog, zo gaat dat in Somalië. Ze is gevlucht en heeft haar familie moeten achterlaten.

Haar humeur lijdt er zo te zien niet onder, en ze heeft enorm plezier in het leren. Vanaf dag één in de 'alfaklas' is zij de Hermelien van de groep, degene die als eerste haar vinger opsteekt – met dat verschil dat zij het antwoord niet weet maar dat heel graag wil weten.

Het thema is Nederland. 'Dócent, wat is dijk', vraagt ze als ik dat woord nog maar net heb uitgesproken. Het thema is ziekte. Het is 'ik heb buikpijn' en 'ik ben ziek.' Imans vinger schiet omhoog. 'Dócent, waarom?' Ze zuigt alles op en er kan altijd meer bij. Tenminste, zo lijkt het.

Dan, na die 600 uren alfabetisering, moet bepaald worden of Iman verder kan leren. Daarvoor is de leerbaarheidstoets bedacht.

## Wel of geen schuld

Vanaf dit moment zijn er twee scenario's mogelijk. Scenario 1: Iman doet wat zij denkt dat ze moet doen en ze maakt de toets goed. Dan mag ze door en gaat ze nog meer leren: zinnen ontleden, onvoltooid verleden tijd, voltooid verleden tijd. Dan zal ze na een tijdje tegen een zekere grens aanlopen, leert de ervaring met eerdere analfabete, oudere leerlingen. Iman heeft als kind geen leervaardigheden kunnen ontwikkelen. Haar hersens hebben een achterstand opgelopen die zelden wordt ingehaald. Daarom zal zij de examens voor haar diploma hoogstwaarschijnlijk niet halen.

Dat dit geldt voor het merendeel van de oudere ongeschoolde cursisten, daar heeft de overheid geen rekening mee gehouden. Wel heeft het Ministerie van Toverkunst in zijn onna-

volgbare wijsheid besloten dat cursisten als Iman straf verdienen. Inburgeraars die zakken zijn inburgeraars die hun best niet doen, redeneert de overheid. Dus moeten ze hun lening van duizenden euro's terugbetalen aan de Nederlandse staat. Dat geld is dan zo goed als op, want daar wordt mijn salaris van betaald, de huur van het klaslokaal, en de schoonmaker van de school. Dus nu heeft ze een schuld waar je u tegen zegt.

Hoe betaalt een vrouw zonder diploma die schulden af?

Dat is, in het huidige systeem, het lot van de leergierige, slimme inburgeraar met een leerachterstand. Géén diploma, wel een schuld. Hoe is dat te voorkomen? Door scenario 2. Ze moet die eerste toets, waarmee ze aantoont of ze wel of niet slim genoeg is voor de vervolgcursus, verknallen. Dan is ze 'klaar' met de inburgering en kan ze, misschien, haar Nederlands verbeteren met een gratis cursus in het buurthuis. Bepaald niet ideaal maar ze krijgt geen huizenhoge schuld.

Dus zeggen wij docenten tegen haar: Iman, maak fouten. Kruis het verkeerde hokje aan. Doe of je dom bent. Anders heb je straks een groot probleem.

'Dócent, waarom?' <

*De namen in dit artikel zijn veranderd om redenen van privacy.*

Henriëtte Lakmaker is docent Nederlands als tweede taal (NT2) en taalvrijwilliger in Amsterdam-Oost en omstreken.

*Al meer dan 22 jaar het adres  
voor klassieke yoga*



## IYENGAR YOGA Zeeburg

- Proeflessen zijn ieder moment mogelijk
- Kwaliteit, persoonlijke aandacht en een team van hoogopgeleide leraren
- Voor beginners, gevorderden, kinderen, tieners en therapie

KNSM-laan 303 - ☎ 06-2547.1615  
[www.iyengaryogazeeburg.nl](http://www.iyengaryogazeeburg.nl)  
[info@iyengaryogazeeburg.nl](mailto:info@iyengaryogazeeburg.nl)

### Praktijk voor Reiki & Shiatsu



[www.shiatsu-reiki.nl](http://www.shiatsu-reiki.nl)

AMSTERDAM PRINT SERVICE

## THE PHOTO FACTORY

professionals in print

### klaar voor de lente?

- camera
- pasfoto
- extra accu
- verrekijker
- LCD-bescherming
- geheugenkaart
- GPS tracker
- uv-filter
- fototas



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

# Bloemenfiets 2.0



TEKST: SIMONE SLOTBOOM  
FOTO: BURCU ARSLANTAS

Hallo, ik ben Simone en ik ben codependent. Zó, dát klinkt eng. Alsof er iets mis met me is. Maar dat is ook zo. Al is codependentie niet het eerste waaraan een arts denkt als een patiënt zich meldt met symptomen van een burn-out of een auto-immuunziekte, het is wel vaak de onderliggende oorzaak. In mijn column Bloemenfietsen beschreef ik een jaar terug hoe depressiviteit je wereld anders kleurt. Hoe een burn-out plotseling toe kan slaan en je van een rasoptimist in een zwartkijker verandert. Hoe glazen opeens halfleeg zijn, niet meer halfvol. Hoe je een met bloemen versierde fiets alleen nog kunt zien als een foutgeparkeerde graftak die weggeknipt wordt, en niet als een vrolijk kunstobject dat vast mag blijven staan. Hoe zinloos je leven in één klap is. Hoe waardeeloos. Ik kreeg reacties van lezers die zich door mijn verhaal gezien en begrepen voelden. Of die een geliefde zagen worstelen en het nu beter snapt. Van codependentie had ik toen geen weet. Maar we herhalen wat we niet helen. Vandaar een nieuwe versie: bloemenfiets 2.0. Nu mét codependentie. Wat dat is? Simpel gezegd: structureel de behoeften van anderen boven die van jezelf plaatsen. Of meer poëtisch: jezelf verliezen in de ander. En daar kun je dus ziek van worden, geestelijk én lichamelijk. Het lijkt zo simpel. En dat is het ook. In een vliegtuig zeggen ze niet voor niets: zet eerst het zuurstofmasker bij jezelf op, dan pas bij kinderen. Dat is precies wat een codependent niet doet en ook niet kan. Want zichzelf op een zetten of voor een ander laten gaan, vindt hij egoïstisch. Zichzelf opofferen juist goed.

Nu ik de term ken, zie ik ze overal. De vrouwen en mannen die zichzelf vergeten. En die zich totaal niet bewust zijn van hun codependent gedrag. Die hun bestaansrecht halen uit wat ze betekenen voor anderen. Die voor iedereen zorgen behalve voor zichzelf. En daar ook niet mee zullen stoppen. Niet zolang hun lichaam het nog trekt. Zelfs niet als de omgeving erop aandringt. Want niet helpen, is niet bestaan. Hun eigenwaarde leunt op wat anderen van hen vinden. Op hun prestaties. Om zo naar mezelf te kijken, is best eng.

Ik ben toch geen grijze muis die zichzelf wegcijfert? Ik ben juist pittig. Een vrouw die alles aankan. Sterk, zelfstandig. Type superwoman. Een bikkelaar. Weinig mensen zullen mij van een laag zelfbeeld verdenken. Ik kom eerder zelfverzekerd over. De go-to-person als er een probleem is. De redder. De helper. Gevraagd dan wel ongevraagd. Maar dan opeens is de koek op. En is daar

die ziekte of die burn-out. En het besef: ik ben codependent. Na een periode van herstel zal een codependent opnieuw in de valkuil van het teveel geven stappen. Want dat is nu eenmaal zijn manier om zich onmisbaar te maken en op deze wijze liefde, aandacht en erkenning te krijgen. Al is het trieste dat hij zo alleen telkens opnieuw bewijst dat hij zelf geen liefde waard is, maar het moet verdienen. Zichzelf bewijzen. Hard werken. Goed zijn best doen. Codependentie is een patroon en valt dus af te leren. Bewustwording is stap één. Verder heb je de wil nodig om eerlijk naar je eigen gedrag te kijken. En het te veranderen. Afkicken van deze verslavende dynamiek is best een lange weg. Maar met de juiste therapeut of coach kom je een heel eind.

Amsterdam-Oost heeft ook een eigen CoDA-groep op woensdagavonden vanaf 19.30 uur op de zolder van Geschutswerf 12. CoDA staat voor Codependents Anonymous, een internationale organisatie die werkt met een twaalfstappenprogramma. Aanmelden hoeft niet. En het is gratis, al is een vrijwillige kleine bijdrage in de kosten gewenst. De deelnemers helpen elkaar los te komen van hun codependent gedrag. CoDA is geen professionele organisatie en geeft geen diagnostische criteria. Wel zijn er karakteristieke houdings- en gedragspatronen, die je kunt nalezen op hun website. Als je jezelf daarin herkent, ben je welkom op de bijeenkomsten. Want delen is helen. Ik zie weer overal bloemenfietsen staan. De graftakken zijn weg. Ik heb geleerd eerst mezelf zuurstof te geven. Tijd en energie die vroeger naar anderen ging, steek ik nu in zelfzorg. Niet iedereen vindt dat positief. Sommigen juichen het toe, anderen keuren het af. Maar dat is oké. Onderdeel van het proces is het creëren van een bescherm laag, waardoor al het ongewenste van je afglijdt en niet aan je blijft plakken. Je eigen teflon. Kritiek is dan een cadeau. Als je het niet aanneemt, blijft het bij de ander. Alleen wat opbouwend is, laat je binnen.

Soms val ik nog terug in pleasegedrag. Maar nooit meer zo lang als vroeger. Ik herken het nu. Ik zeg geen 'ja' meer, als ik 'nee' voel. Want die diepe, donkere put, daar loop ik nu omheen. Zelfzorg betekent niet de ander vergeten, het betekent alleen eerst jezelf verzorgen, dan pas de ander. Zo kun je eindeloos blijven zorgen en toch nooit meer de bodem van de put zien. <



[www.codependents-anonymous.nl](http://www.codependents-anonymous.nl)



# Verduurzaming Oostelijk Havengebied versnellen

Om aan te sluiten bij de groeiende wens naar verduurzaming van de warmte- en energievoorziening van het Oostelijk Havengebied, heeft een groep bewoners op de BuurtTop OHG 2025 in april 2019 de Energiecommissie Oostelijk Havengebied gevormd. De commissie heeft als doel het stimuleren, versnellen en vormgeven van de energietransitie.



TEKST: AAD VERKLEIJ EN  
JOS VAN DER LANS  
(ENERGIECOMMISSIE OHG)  
FOTO: RESOURCEFULLY.NL

Potentiële locaties voor zonnepanelen (groene markeringen) in het Oostelijk Havengebied

**V**eel buurtbewoners maken zich zorgen over het klimaat en zoeken naar mogelijkheden om zelf actie te ondernemen. De Buurtcoöperatie OHG stimuleert al een aantal jaren duurzaamheidsinitiatieven. Op voorstel van de coöperatie is de Energiecommissie OHG opgenomen in het Amsterdams Klimaatakkoord dat in juni 2019 door wethouder Van Doorninck is gelanceerd.

De commissie wil alle kleine en grote acties ondersteunen en koppelen, zodat een groot en zichtbaar draagvlak ontstaat voor duurzame maatregelen. Van belang is om als bewonersorganisatie gesprekspartner te zijn voor de gemeente, invloed uit te oefenen en waar mogelijk samen te werken. Zo kan de commissie uit naam van de bewoners invloed uitoefenen op de plannen voor onze wijk.

De Energiecommissie ontwikkelt in samenwerking met bewoners en bewonersorganisaties voorstellen, plannen en activiteiten om het energieverbruik van de huishoudens in het Oostelijk Havengebied zo snel mogelijk volledig duurzaam te maken, met gebruik van duurzame energiebronnen als water en zon. De commissie richt zich hierbij op alle buurtbewoners en organisaties die namens bewoners opereren (o.a. Verenigingen van Eigenaars, woningbouwcorporaties, grote commerciële verhuurders).

Het stadsdeel heeft in 2019 een bescheiden budget beschikbaar gesteld dat onder andere is gebruikt voor de opstartkosten. Voor 2020 is

er nog geen zicht op extra budget, dus wordt de commissie bekostigd uit de algemene pot voor duurzaamheid die het stadsdeel aan de Buurtcoöperatie ter beschikking heeft gesteld. De buurtbewoners doen allemaal onbezoldigd mee.

## Deelnemen

De commissie bestaat nu uit dertien betrokken buurtbewoners die deskundig zijn op het gebied van de klimaatproblematiek en die hun kwaliteiten willen inzetten voor een klimaatneutraal Oostelijk Havengebied. Het is een breed en divers gezelschap met architecten, milieudeskundigen, oud-politici, technici en een publicist.

**Iedereen voelt urgentie  
en we willen zo snel  
mogelijk stappen zetten**

Mensen die vanuit hun deskundigheid willen meewerken aan een wijkbrede aanpak van de energietransitie, zijn zeer welkom. De commissie vergadert in principe elke eerste maandag van de maand en daarnaast zijn er kleinere werkgroepen.

## 20.000 zonnepanelen

Eén werkgroep richt zich op het plaatsen van zoveel mogelijk zonnepanelen in het gebied.

De werkgroep heeft uitgerekend dat er nog duizenden panelen bij kunnen. Daarmee kan de buurt in principe een groot deel van de benodigde elektriciteit zelf opwekken. Ook wordt gekeken naar mogelijkheden om elektriciteit op te slaan en om het gebruik meer gelijk te laten lopen met de opwekpieken. Deze groep kan VvE's en andere complexeigenaars adviseren en helpen met onderzoek.

## Warmte uit oppervlaktewater

Een andere werkgroep doet onderzoek naar alternatieve manieren van warmte opwekken en distribueren. Dat gaat vooral over de complexen waar nu nog op aardgas gestookt wordt. Bekend is al dat uit het oppervlaktewater in het gebied voldoende warmte te halen valt om alle woningen te verwarmen. Zeker wanneer die allemaal optimaal geïsoleerd zijn. Dus ook het stimuleren van isolatie is van groot belang. Verder stelt de werkgroep informatie beschikbaar over mogelijke wettelijke maatregelen, subsidies en leningen.

Voor het versterken van het draagvlak in de buurt en het opbouwen van een duurzaam netwerk organiseren we voorlichtingsbijeenkomsten. De eerste is op dinsdag 25 februari in de Eester (Van Eesterenlaan 266, 19.30-22.00 uur.) <

Reageren kan via [duurzaam@buurtcooperatie-ohg.nl](mailto:duurzaam@buurtcooperatie-ohg.nl)





# Honderdveertig badkuipen vol vet

De bewoners van de Oostelijke Handelskade kunnen het zich ongetwijfeld nog goed herinneren. In 2018 dreigde er een complete verstopping van het riool. Wat heeft Waternet ondernomen om nieuwe problemen te voorkomen? En wat kunnen bewoners en ondernemers zelf doen?

TEKST: TINEKE KALK  
FOTO'S: ARJEN POORTMAN EN LISA SCHEERDER

Ik had mij erop verheugd. Aan iedereen in mijn omgeving vertelde ik dat ik ondergronds zou gaan, het riool in, naar het cluster-gemaal bij het gebouwtje op het Lloydplein. 'Waar het altijd zo stinkt', knikten mijn buurtgenoten. 'Is dat nu verleden tijd?' Maandenlang had Waternet er werkzaamheden verricht. De avond voor de afdaling had ik onze fotograaf Arjen nog even aan de lijn. 'Hoe ziet het er daar beneden uit?', vroeg hij. 'Is het er niet erg donker? Ik weet niet of ik dan wel goede foto's kan nemen', zei Arjen aarzelend. 'Nou, er brandt ongetwijfeld licht, maar misschien erg spaarzaam'. 'Oké', zei Arjen, en ik hoorde aan zijn stem dat hij heel wat minder dan ik uitzag naar deze ondergrondse excursie. Het appje van Lisa, de IJopener-redacteur die een artikel over watergebruik en waterzuivering in Amsterdam zou schrijven, klonk ook al niet erg happig: 'Wat moet ik aan voor het bezoek aan de poepfabriek Oost?'

Samen met Arjen, Lisa en Robbert Strenght, coördinator team bemaling van Waternet, daal ik de trappen af naar het cluster-gemaal met de weinig tot de verbeelding sprekende naam Oostelijke Handelskade. Dit had een waarschuwing moeten zijn, want we belanden

in een helverlichte ruimte met vier gietijzeren machines die, zij het dat ze een heel wat groter formaat hebben, mij doen denken aan mijn moeders gietijzeren snijbonenmolen. Nog een ander verschil is dat deze machines een geweldig kabaal maken.

'Is er niet nog een andere ruimte', vraag ik hoopvol. 'Eentje die wat rioolachtiger is dan deze kraakheldere, steriele, witte ruimte?' Ja, die is er wel. Alleen zit het er vol zwavelwaterstof (H<sub>2</sub>S), een giftig gas, dus daar kan ik geen kijkje nemen.

## Pampers en sokken

Als we later allemaal in mijn huis aan de koffie zitten, legt Robbert uit dat in die andere ruimte in september 2018 de zuigmonden van drie van de vier pompen verstopt raakten door een dikke laag van vet, vochtige doekjes, handdoeken, dweilen, sokken, pampers en ga zo maar door. Een gespecialiseerd bedrijf stuurde een wisselploeg van zes man in beschermende kleding en voorzien van zuurstofmaskers vanwege het zwavelwaterstof. Drie maanden hadden ze nodig om de aangekoekte troep op te ruimen. Een van de maatregelen die nodig waren om de opruimwerkzaamheden mogelijk te maken, was het aanleggen van een bypass. Wat het werk nog extra bemoeilijkte, was dat de ruimte waar de pompmonden zich bevin-

den alleen via een klein luik van 80 bij 80 centimeter bereikbaar is. Om in de toekomst regelmatig controles te kunnen uitvoeren en zo tijdig te kunnen ingrijpen, vergroot Waternet dit jaar de toegang tot de ruimte.

Elke dag lozen Amsterdammers via de gootsteen en het toilet vier ton vet in het riool. Dat zijn honderdveertig volle badkuipen met frituurolie, braadvet en etensresten per week. In 2018 raakte het rioolgemaal aan de Pampusweg op IJburg ook verstopt. Dus probeert Waternet via campagnes de consument en het bedrijfsleven, zoals hotels en horeca, ervan bewust te maken dat vet en bijvoorbeeld zogenaamd biologisch afbreekbare vochtige doekjes niet in het toilet horen.

Vroeger had elk rioolgemaal een rooster waarop de vuile troep bleef liggen, waarna het werd afgevoerd. Niet alleen was dat een zware klus, ook de stankoverlast was hierdoor groter. Met de toenemende bebouwing werd hiervan afgestapt en werden de kelders in verband met stank goed afgedekt. Sinds 1995 gaat al het afvalwater van Amsterdam naar de rioolzuivering in het Westelijk Havengebied. Het afvalwater doet daar in het slechtste geval 24 tot 48 uur over. Hoe langer het afval onderweg is, hoe meer stank.

Maar dit is helaas te kort om bijvoorbeeld vochtige doekjes af te breken.

## Global warming

Behalve met het afvalprobleem heeft Waternet hoe langer hoe meer te maken met global warming in de vorm van hevige regenbuien en periodes van droogte. Waternet is dan ook bezig Amsterdam rainproof te maken met onder andere blauw-groene daken. Dit zijn groene daken waar onder de planten extra water kan worden opgeslagen. Grotere rioolbuizen, wat op het eerste gezicht een oplossing lijkt, is niet verstandig. Het afvalwater loopt daardoor nog trager weg met alle gevolgen van dien: verstoppingen en stank.

Na het interview, als iedereen weg is, vraag ik mijn partner tussen neus en lippen door: 'Hoeveel van die vochtige doekjes gebruik jij eigenlijk?' 'Gemiddeld één per dag.' Dankzij dit interview komen er in ieder geval 365 doekjes per jaar minder in het riool. Alle kleine beetje helpen! 🐼





# Riooljournalistiek

Vroeger, toen er nog geen IJburg was maar al wel een Piet Heintunnel, reed je de stad in langs rioolwaterzuivering Oost. Vanaf de afrit zag je 'm al verrijzen. En dat niet alleen, je rook 'm ook.

TEKST: LISA SCHEERDER

**D**e waterzuivering Oost is tot 2006 in bedrijf geweest. Daarna zijn de waterzuiveringstaken overgenomen door de rioolwaterzuiveringsinstallatie West in Westpoort. Op de plek van de rioolwaterzuivering Oost is een nieuwe woonwijk verrezen: de Sportheldenbuurt van Zeeburgereiland. Ook rioolwaterzuivering Zuid heeft rond dezelfde tijd het veld moeten ruimen voor stadsuitbreiding. Daar was het de Zuidas die de waterzuivering verjoeg. Nu zijn er nog twee rioolwaterzuiveringsinstallaties over: een 'oude' in West en een nieuwe in Nieuw-West.

Op Zeeburgereiland zelf zijn drie oude waterzuiveringsilo's achtergebleven. Deze worden gezien als industrieel erfgoed en krijgen een nieuwe bestemming. Heeft Zeeburgereiland nu niets meer te maken met de riolering? Zeker wel. Er bevindt zich nu een 'boosterrioolgemaal'. U kent het waarschijnlijk wel, een zilvergrijs bouwwerk dat op het eiland neergesmeten leek, een in elkaar gedrukte doos die schuin boven het maaiveld uitsteekt. Een tijdlang was dit het enige bouwwerk dat te zien was op Zeeburgereiland, op de silo's na dan. Amsterdam bezit vier van die boostergemalen. Ze zijn keurig verdeeld over noord, oost, zuid en west. Dit zijn de motoren van twee persleidingtracés. Want sinds 2006 wordt al het Amsterdamse rioolwater in zo'n tracé gepompt. Er loopt er eentje vanaf Zeeburgereiland via Noord, en eentje vanaf de Spaklerweg via zuid. Beide lozen in de waterzuiveringsinstallatie West.

Boostergemalen zorgen ervoor dat het rioolwater onder hoge druk de persleiding in wordt gepompt. Ze kunnen 25.000 m<sup>3</sup>, dat is 25 miljoen liter water per uur, verzetten. Zo blijft de vaart er in, dat is belangrijk om zoveel mogelijk stankoverlast tegen te gaan. En het zorgt

ervoor dat uiterlijk binnen 48 uur nadat wij de wc hebben doorgetrokken, het rioolwater aankomt bij de rioolwaterzuiveringsinstallatie West.

Naast de persleidingen ligt er in Amsterdam 4100 kilometer aan rioolbuizen. Deze buizen sluiten uiteindelijk allemaal aan op de persleidingen. Maar het rioolwater komt niet vanzelf bij de persleiding aan. Om het rioolwater zover te krijgen zijn er 1102 rioolgemalen nodig. Deze rioolgemalen zijn niet allemaal even groot. Het riool aan de Oostelijke Handelskade is een cluster-rioolgemaal. Het behoort tot de wat grotere gemalen. Net als het rioolgemaal op de Zeeburgerdijk, onder het restaurant met de naam die naar de ondergrondse activiteiten verwijst. Alle rioolgemalen bij elkaar zorgen ervoor dat ons afvalwater naar een persleiding wordt gepompt.

In de stad zijn meer dan 438.000 lozers van afvalwater aangesloten op de riolering. Dat is een aansluitingspercentage van 99,9%.

Rond de 25 woningen en bedrijven, en enkele campings zijn nog niet aangesloten op de riolering en lozen ongezuiverd op het oppervlaktewater. Het onderhoud van de riolering kost de stad jaarlijks zo'n €75 miljoen. Elk jaar wordt 370 kilometer riolering gereinigd en 32,4 kilometer riolering vervangen.

Elke dag maakt de Amsterdamse rioolwaterzuivering 343 miljoen liter afvalwater schoon. En elke dag maakt elke Amsterdammer gemiddeld 133 liter water vies. Per jaar is dat per persoon rond de 50.000 liter. Voor naar de wc gaan gebruiken we dagelijks 32,7 liter water. Voor de douche 44,2 liter. De wasmachine gebruikt 12,9 liter water. Als bron van drinkwater gebruiken we het Amsterdamse water maar karig; we drinken zo'n 0,8 liter water per dag uit de kraan.

Al dat gebruikte water komt uiteindelijk weer in het riool terecht en via de rioolgemalen en de boostergemalen wordt het in de zuiveringsinstallatie behandeld. Eerst moet het water bezinken, daarna wordt het natuurlijk gezuiverd. Dat gebeurt door talloze bacteriën. Deze bacteriën kunnen het water reinigen. Uit het afvalwater wordt verder fosfaat gewonnen – dat zit in onze urine – waarmee per jaar 1.000 ton (een miljoen kilo) kunstmest wordt gemaakt. Een deel van het slib dat uit het afvalwater wordt gehaald, wordt vergist en levert zo biogas op. De installaties van waterzuivering West draaien op dit gas.

Het gereinigde water wordt uiteindelijk weer teruggepompt in rivieren, plassen en kanalen. Sommige stoffen, zoals medicijnresten, zijn met bacteriën moeilijk uit het afvalwater te halen.

Dat rioolwater iets zegt over onze manier van leven blijkt ook uit de verstopping van het rioolgemaal op de Oostelijke Handelskade.

Zo is rioolwater een goede indicator voor ons drugsgebruik. Sinds 2011 wordt dat bijgehouden. Het zal niet verbazen dat Amsterdam menig lijstje aanvoert: het meeste cocaïnegebruik van Nederland vindt in onze stad plaats. Per dag wordt in Amsterdam per 1000 inwoners 3400 mg cocaïne gebruikt. Alleen het gebruik in Bristol ligt hoger. Nummer 1 op MDMA-gebruik (ecstasy) is Amsterdam, zowel landelijk als Europees. Er wordt twee keer zoveel ecstasy gebruikt in Amsterdam als bij de nummer drie van de lijst, Zürich; 180 mg per dag per 1000 inwoners.

De bacteriën in de waterzuivering kunnen een aardige dosis drugs aan. Dat wordt anders als er massaal drugsafval wordt gedumpt in het riool. In Brabant is dat al realiteit. Amsterdam consumeert meer dan het produceert en ontspringt op dit punt vooralsnog de dans. <

**Bij inlevering van deze advertentie  
10% korting op alle materialen.**



|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Verf in de juiste kleur</p> <p>Kasten op maat</p> <p>Raffito kasten</p> <p>Storemax</p> <p>Mirrorwall</p> <p>IJzerwaren</p> <p>Gereedschappen</p> <p>Electra</p> | <p>Hout</p> <p>Plaats en lijstwerk</p> <p>Unieke Zaagkwaliteit</p> <p>Flexa</p> <p>Sikkens</p> <p>Cetabever</p> | <p><i>Openingstijden</i></p> <p><b>Maandag t/m vrijdag</b><br/>08.30 - 18.00 uur</p> <p><b>Zaterdag</b><br/>09.00 - 17.00 uur</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wittenburgergracht 103-113 - 1018 MX Amsterdam - 020-6224065  
info@dhzwittenburg.nl - www.doehetzelfwittenburg.nl

**H-AAS**  
& Popi

**Restaurant**

Lunch Borrel Diner  
Woensdag tm zondag open  
Beschikbaar voor verhuur

verhuur@haasenpopi.nl

f @haasenpopi  
Pampuslaan 501, strand IJburg



### Ode aan Nasser\*

Bescheiden, altijd vriendelijk  
en behulpzaam  
lachen je ogen me toe  
als ik de deur opendoe

Je zet de vlag buiten  
en het bankje met boeken  
je vraagt of ik thee wil  
en als klanten iets op de computer

Op willen zoeken  
of iets willen printen  
en met usb-sticks zwaaien  
zullen ze bij jou geen paniek zaaien

Jij schrikt niet, nooit,  
zoals ik, technofob en digibeet  
die dacht dat ik vrijwilliger werd  
in een bibliotheek

Waar mensen voor de boeken kwamen,  
maar jij begeleidt hen  
(verkoopt nooit nee), tot ze dankbaar  
onze Flexbieb verlaten

En nooit maar dan ook nooit  
heb ik jou horen klagen  
jij bent met je 26 jaar  
onze steun en toeverlaat

Daar op de Maria Austriastraat  
jij leert onze taal  
maar door jou leren wij blijmoedig  
het leven te dragen, zoals het  
komt en gaat

Je respecteert ons, oudere vrouwen  
en ziet achter ieder van ons  
het gelaat van je moeder,  
daar in het verre, gepijnigde Jemen.

JOYCE HES

*\*Nasser is vrijwilliger bij de Flexbieb. Hij  
woont tevens als statushouder op SET.*

# Ons pleintje

Wijkblad De Echo, onlangs  
opgeheven, publiceerde altijd  
de historische verhalen van  
Stichting Geheugen van Oost.  
Nu neemt de IJopener het  
over. Stichting Geheugen van  
Oost verzamelt verhalen van  
bewoners en oud-bewoners  
of gewoon van mensen die  
iets in Oost hebben meege-  
maakt. De verhalen zijn te  
lezen op [www.geheugenvan-  
oost.amsterdam](http://www.geheugenvan-oost.amsterdam). Zo gaat de  
geschiedenis niet verloren.

TEKST: FINA VAN DER WEIDE  
FOTO: J.M. ARSATH RO'IS, BEELDBANK AMSTERDAM

**A**ls je zo eens op de beeldbank van  
Amsterdam rondkijkt dan komen er bij  
elke foto uit de Indische Buurt wel her-  
inneringen boven.

Net kwam ik een foto tegen van ons pleintje.  
Het pleintje. Als mijn moeder vroeg waar ga je  
heen en ik zei HET pleintje dan wist ze meteen  
wat ik bedoelde. Het was niet een echt plein.  
Het was aan het einde van de eerste en tweede  
Atjehstraat als je bij de Sumatrastraat kwam.  
Officieel was het gewoon Eerste Atjehstraat,  
maar iedereen kende het als het Atjehplein.  
Op het pleintje stonden speeltoestellen. Een  
klimrek, een drietal "nietjes" in verschillende  
hoogtes waar je koppeltje kon duikelen en een  
dubbel nietje een "brug" waar je gymnastiek  
op kon uitoefenen. In het begin lagen er gewo-  
ne stoeptegels onder, die ergens in de jaren '70  
zijn vervangen voor rubber stoeptegels. Geen  
luxe want menig kind is wel uit dat klimrek  
gevallen. Ik ook, een gat in mijn kop was het  
gevolg.

Op het pleintje stond ook de viskar van Ome  
Henk. Ome Henk was destijds al een opa in  
mijn ogen. Hij maakte de vis (haring) schoon  
waar je bij stond en mijn ouders hebben me-  
nig visje naar binnen gewerkt. Ik niet want ik  
gruwel ervan. Maar een stuk zuur kreeg ik al-



Het pleintje in mijn jeugd

tijd wel. Ome Henk zijn vrouw stond ook regel-  
matig in de kraam en mijn moeder maakte er  
vaak even een praatje.

Ik herinner me nog de auto die ome Henk had.  
Nee, geen lelijke eend of zo. Nee, Ome Henk  
had een vuurrode Porsche. Met zijn postuur  
was het altijd wel een wonder hoe hij erin en  
eruit kwam. Maar hij was dol op die auto. Zijn  
vrouw niet zo.

Op zaterdag stond er vaak een bloemenkraam.  
De man noemde ik Ome Nico. Elke zaterdag-  
middag ging ik daar bloemen halen, soms  
met mijn moeder soms ook alleen. Maar altijd  
kreeg ik dan een extra bosje, meest fresia's  
voor in mijn kamertje zei hij dan.

Mijn moeder noemde hem dan een oude snoe-  
perd en ze lachten samen. Ik snapte er niets  
van, maar was wat blij met mijn bloemetjes.  
Weer wat later kreeg Niels er zijn plekje. Die  
stond eerst bij banketbakker Niermans voor  
de deur, dichtbij de Insulindeweg. Later ver-  
huisden hij en ome Henk naar de Javastraat.  
Ome Henk op de hoek waar nu de nachtwinkel  
is en Niels waar nu het restaurant is.

Een aantal jaren geleden kwam ik ome Henk  
tegen met zijn vrouw. Hij zat in een rolstoel en  
woonde in de Gooyer. Hij rustte niet voor we  
met hem meegingen om even wat te drinken.  
Een poosje later is hij overleden.

Ondertussen heeft ons Pleintje diverse op-  
knapbeurten gehad. Het lijkt niet eens meer  
op het pleintje van vroeger. Het enige wat er  
nog staat uit die tijd is het stroomhuis (of hoe  
dat ook heet) Daar werd vroeger vaak fikkie  
gesticht. Mensen hielden hun hart vaak vast,  
want wat kon er dan niet gebeuren.

Ach die oude tijd komt vaak even terug bij het  
bekijken van foto's. Mooie herinneringen. <

Een verhaal van Fina van der Weide, opgegroeid  
in de Indische Buurt.

**lolaland**

Een plek voor alle IJburgers,  
jong en oud, die een leuk idee hebben  
voor de buurt.

Bezoek  
[www.lolaland.nl](http://www.lolaland.nl)  
voor de agenda.



Pampuslaan 501 - 1087 HP - Amsterdam



**IJopener zoekt bezorgers, zie pagina 28**



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



bevoegd docent geeft  
**gitaarles**

- alle leeftijden  
- alle stijlen  
- klassiek en elektrisch

KNSM-Laan 768  
bel voor info  
06 24 12 48 85





De huiskamer van SET waar veel activiteiten plaatsvinden

# Het succes van SET

In oktober 2018 vroeg Joeri Pruys zich in de IJopener af of de 180 bewoners van het gloednieuwe wooncomplex op Haveneiland West (SET) de aansluiting met de buurt zouden kunnen vinden. Nu, anderhalf jaar later, kijken we samen met aanjagers Mireille de Ruiter en Jeske Rutgers terug en vooruit.

TEKST: JOYCE HES  
FOTO: ARJEN POORTMAN

**T**erwijl Mireille thee zet in de gemeenschappelijke ruimte van het gebouw, denk ik terug aan die eerste bewonersavond van november 2016, waar de plannen werden ontvouwd om (toen nog) 320 jonge mensen, de helft vluchtelingen met een status, de helft studenten, te huisvesten op IJburg. Het was vol in de zaal van het IJburg College. Toekomstige burens van deze nieuwe bewoners verwoordden hun angsten en onzekerheden. Wat me toen opviel, was dat er in die gespannen situatie IJburgers opstonden die in staat bleken hen gerust te stellen.

Nu, meer dan drie jaar later kijken we terug. In mei 2016 kwam voor het eerst het bericht dat de gemeente 320 statushouders op IJburg zou gaan huisvesten. Vervolgens zijn vier bewoners begonnen zich daarin te verdiepen en na die eerste moeizame vergadering richtten ze Expeditie IJburg Rijker op en zochten ze contact met gebiedsmanager Ellen Weers. Samen met IJburg Droomt, IJburg Doet, bereidden ze een vergadering voor in november 2017 die al een stuk beter verliep. En sindsdien hebben deze initiatiefnemers/buurtbewoners, vooral Mireille die vanaf het eerste begin op IJburg woont, en Jeske, zich maximaal ingezet om vanaf de start in juni 2018 van SET een succes te maken.

En een succes werd het. Volgens Mireille is IJburg 'een leuke gastvrije wijk'. De weggeefmarkt, de WhatsApp-groep Warm Welkom, de moestuin, buurtmaaltijden, het repaircafé, de wintermarkt, het is slechts een greep uit alle initiatieven.

Ook werd contact gezocht met andere plekken en organisaties zoals de FlexBieb met zijn taalcafé. De jongste loot aan de stam is het Taaltheater, een intercultureel evenement waar iedereen aan mee kan doen. De Huiskamer is uitgegroeid tot een Wereldbuurtkamer, waar belangrijke stappen worden gezet richting zelfredzaamheid en waar van alles wordt georganiseerd met en door bewoners en de wijk. De spanningen van weleer hebben plaatsgemaakt voor acceptatie en zelfs enthousiasme. Een voorbeeld: Mireille kent een buurvrouw die zeer kritisch was en heel veel aan te mer-

ken had op het project en zijn bewoners maar nu lekker van het zonnetje geniet in de tuin van het complex. En een 72-jarige buurtbewoner danst vrolijk met een 18-jarige statushouder! Wethouder Groot Wassink heeft de IJburgse aanpak inmiddels een voorbeeldproject genoemd, en voor al deze initiatieven en activiteiten vielen ze in de prijzen. Mireille en Jeske werden samen als trekkers van het project tweede bij de verkiezing van IJburger van het jaar 2019!

## Alleskunnners

Hoewel ze al verschillende namen kregen, zoals coördinator maatschappelijk programma (Mireille) en kwartiermakers, vinden ze zichzelf vooral intermediairs tussen bewoners onderling en tussen bewoners en de buurt en tussen de professionele organisaties. Ze doen bijvoorbeeld signaleringen naar aanleiding van klachten van bewoners, de buurt of passanten en geven die dan door aan de klantmanagers, de gemeente, Socius (die het beheer doet van het complex), welzijnsorganisatie Dynamo of de politie. Ook is er dankzij hen een praktijk van overleg tot stand gekomen tussen de verschillende betrokken instellingen en medewerkers. Het nieuwste bewijs van het succes van hun werkwijze is dat ze door de gemeente gevraagd zijn om ambtenaren te trainen in vaardigheden om met de praktijk in een buurt om te gaan. Kortom: alleskunnners! Hun droom is dat SET een buurtbroedplaats wordt, een sociaal experiment voor iedereen op IJburg en Zeeburgereiland. Ze hebben een ambitieus activiteitenplan opgesteld voor 2020 met plaats voor pilotprojecten als SET&De Liefde, thema-avonden over geld, het Body en Soulcafé en activiteiten waarin bewoners en buurtinitiatieven als volwaardige en gelijkwaardige partners samenwerken met professionele partners. Maar tussen droom en daad staan 'wetten en praktische bezwaren' van de kant van de gemeente.

## SET aan succes ten onder?

Op mijn vraag of ze in aanmerking komen voor het bescheiden bedrag aan subsidie dat

ze hebben aangevraagd, wordt het stil. Paul Engel, deelnemer en initiatiefnemer van het eerste uur, die is aangeschoven, kijkt somber. Het ziet er naar uit dat ze geen subsidie krijgen. Dan vallen Mireille en Jeske weg en zou dit project zomaar in elkaar kunnen zakken. En dan???

Zou het misschien kunnen zijn dat de gemeente geen subsidie meer geeft omdat SET nu zo goed draait dat er geen vrees meer hoeft te bestaan voor een opstand in de wijk?

En maakt het wat dat betreft misschien niet uit of het om een links of rechts stadsbestuur gaat?

Vertwijfeld verlaat ik het gebouw en deze prachtige, idealistische en creatieve mensen. <

  
Zorggroep Amsterdam Oost

## GEZOCHT VOORZITTER CLIËNTENRAAD

Wilt u zich inzetten voor waardevolle ouderenzorg? Dat kan. Wij zoeken iemand met bestuurlijke ervaring, een goed inlevingsvermogen en liefst een zorgachtergrond.

Iets voor u? Meer informatie:  
a.blokzijl@zgao.nl of  
020 592 54 85.

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





# Paul Salet beeldhouwt stoelen

Paul Salet, gewoon in zijn werkkloffie (leuk voor de foto), gaat er eens goed voor zitten om over zijn passie te vertellen. ‘Mijn vak is beeldhouwer en ik houd me bezig met stoelen.’ Dat is bekend. Op zijn website staan een heleboel stoelen waar hij iets bijzonders mee heeft gedaan, maar... hoe dan?

TEKST EN FOTO: LIDA GEERS  
FOTO STOEL: HUGO ROMPA

**P**aul, die op de Entrepotbrug in het Oostelijk Havengebied woont, is geboren in Kaatsheuvel en heeft gedurende zijn jeugd in de bossen gewoond en gespeeld. In het weekend ging hij naar opa, die een meubelfabriek in Beneden-Leeuwen had en waar hij mocht spelen. Geen wonder dat hij twee dingen had die hem fascineerden: bomen, hoe die groeien, en hout. Dat wil niet zeggen dat hij na de middelbare school iets met hout ging doen. Nee, hij studeerde sociale psychologie en is vijftientwintig jaar sociaal psycholoog geweest.

Tussen de bedrijven door heeft hij constant iets met hout gedaan. Hij had ook altijd een mes bij zich, waarmee je iets met takken of kienhout kon doen. Dat mes heeft hij nog steeds. ‘Vijftientwintig jaar ben ik bezig geweest met praten. Rond mijn tweeënvijftigste besloot ik daarmee te stoppen. Ik ging doen wat ik wil-

de: dingen maken. Ik verkocht mijn bedrijf en vond een atelier in Amsterdam. Ik dacht bij mezelf: “Ik ben benieuwd hoe lang ik het volhoud met mijn spaargeld.” Dat is nu tien jaar geleden en ik vind nog steeds dat het een heel goede beslissing is geweest.’ Iedere kunstenaar droomt van een atelier waar je heerlijk kunt werken en waar je midden in het hart van een kunstenaarsdorp zit. Dat heeft Paul in Amsterdam-Noord. Je stapt het atelier in de Zamenhofstraat binnen en bent meteen omgeven door de geweldige stoelen die hij maakt.

## Alles viel samen

Als beeldhouwer begon Paul met objecten maken van gevonden stukken hout. Toen kwamen de stoelen die hier een andere draai aan gaven. Volgens Paul viel alles samen: het bos, de invloed van opa én het leverde inkomen op. Die inkomsten waren in eerste instantie niet

het uitgangspunt, maar wel een leuke bijkomstigheid. ‘Ik begon met stoelen omdat ik bij het grofvuil eikenhouten stoelen vond, die heel veel leken op de stoelen die opa maakte. De degelijke houten stoelen vergelijkbaar met die uit Oisterwijk.’

Dat de stoelen bij het grofvuil stonden zat hem niet lekker. Hij heeft ze mee naar zijn atelier genomen en is ermee aan de slag gegaan. ‘Ik haalde al het overbodige hout weg, dus ik beeldhouwde een nieuwe vorm in de stoel, waarna een lichtvoetige organische stoel tevoorschijn kwam.’ De stoel wordt niet uit elkaar gehaald, hij controleert eerst of de constructie stevig in elkaar zit. Zo niet, dan wordt hij eerst gerepareerd. Pas daarna wordt de stoel bevrijd uit zijn zware omhulsel. Het thema bij de stoelen is altijd: westenwind, asymmetrisch en herinneringen aan de kettingzaag. Hij gaat niet met een hamer en een beitel aan het werk. ‘Nee



daar gebruik ik een kettingzaag voor. Eigenlijk gebruik ik altijd mechanisch gereedschap voor het laten ontstaan van de nieuwe vorm. Daarna kan ik dagenlang handmatig zitten schuren om het hout mooi glad te krijgen.'

## Iedere stoel heeft de kenmerken van westenwind

### Nooit hetzelfde

Na de stoelen volgde min of meer onlosmakelijk de tafel. Die vindt hij weliswaar niet bij de vuilnisbak, maar die laat hij maken door zijn neef, die de fabriek van opa heeft overgenomen. Die maakt geen tafels, maar op bestelling van Paul wel. Die tafel is eerst een gewone rechte tafel. En Paul geeft hem dan weer de lichtvoetigheid die altijd met groeivormen te maken heeft. 'Het maakt me niet uit wat het is, een kastje doe ik ook. Het ligt er een beetje aan wat de mensen willen. Ik werk ook in opdracht. Een tijd geleden kwam iemand met het verzoek acht dezelfde stoelen te maken. Kijk en dat gaat dan niet. Dat heb ik ook gezegd. Het kunnen wel broertjes en zusjes worden maar geen achtling uit één eitje. En toch is het goed gelukt.' Wat Paul ook doet is tweezitters maken. Hij verbindt twee stoelen met elkaar, door bijvoorbeeld twee poten met elkaar te verlijmen, of de zittingen tot een geheel te ma-

ken. 'Soms is één stoel een beetje zielig en dan krijgt hij van mij een maatje.' Als hij het even gehad heeft met de stoelen, gaat hij verder met zijn vrije werk, natuurlijk van hout en natuurlijk organische vormen.

### Stoel van opa

Omdat Paul niet van plan was al zijn spaargeld op te maken organiseerde hij een expositie, waarvoor hij een aantal designwinkels uitnodigde. The Frozen Fountain vond de stoelen mooi en besloot er één in de winkel op de Prinsengracht te zetten om te kijken of er interesse voor was. En die was er, de stoel werd meteen verkocht. Inmiddels zijn zijn stoelen te koop in New York, Milaan en Londen. Maar ook gewoon in zijn atelier.

Het kan gebeuren dat iemand met een stoel van opa, papa of mama komt, met de vraag: 'Kan jij voor mij iets moois maken van deze stoel?' Dat kan bijna altijd, als de stoel maar genoeg houten body heeft. Na een gesprek met de eigenaar weet Paul meestal wel wat hij met de stoel gaat doen. Als hij aan de slag gaat mag er niet meer worden gekeken. Pas als hij af is wordt hij feestelijk onthuld. Een ding wil Paul nog wel even kwijt. 'Ik heb geen gebrek aan stoelen, die heb ik genoeg. Dus geen stoelen voor de deur zetten! Ik vind het wél leuk om een stoel met herinnering in opdracht te transformeren. En wat ik ook niet meer wil is een nieuwe tafel bewerken, ik wil alleen nog maar upcyclen, dus oude tafels doe ik wel.' <

Bevrijd uit zijn massieve jasje



Info: [www.paulsalet.nl](http://www.paulsalet.nl)

Instagram: [paulsaletsculpturefurniture](https://www.instagram.com/paulsaletsculpturefurniture)

# Intussen aan de Oranje-Vrijstaatkade

## Ons aller hygiëne

TEKST: LISA SCHEERDER

Schamele vertoning. Postzegelplan. Klein bier. De stadsdeelcommissie praat over participatief buurtbegroten. Het dagelijks bestuur is van plan om per buurt €200.000 uit te geven aan een nieuw participatie-experiment. En de stadsdeelcommissie vindt daar wat van. Althans voorzover het mogelijk is om er wat van te vinden. Want er zijn geen stukken geagendeerd voor de vergadering waaruit de plannen van het dagelijks bestuur blijken. Er schijnt enige tijd geleden een technische sessie te zijn geweest, over het Antwerpse model van buurtbegroten dat kennelijk ook in Oost gebruikt gaat worden, maar niet iedereen is bij die technische sessie geweest. En er zijn ook geen stukken van die bijeenkomst. Waar hebben we het dus over, vraagt een deel van de stadsdeelcommissie zich af.

De portefeuillehouder van het dagelijks bestuur wijst herhaaldelijk op een weekendmail die in december vorig jaar is verstuurd waar in de bijlage de plannen van het bestuur zijn opgenomen. De leden van de stadsdeelcommissie lezen hun weekendmail toch wel? Een oproep om het punt van de agenda te halen blijft onbeantwoord. Het bestuur spreekt moe-

dig voort over de plannen om participatief te gaan buurtbegroten. Dan gooit een lid van de stadsdeelcommissie het over een andere boeg. Waar gaat het hier eigenlijk over, de stad heeft zoveel problemen, moeten we ons nou hiermee bezig houden, met een schrale €200.000 per buurt? Het is gewoon een postzegelplan, een schamele vertoning. En bovendien, waar komt dat geld vandaan, toch niet uit de gebiedsplanen? Er is toch niet ineens geld over? En wat moet de rol van de stadsdeelcommissie zijn bij het buurtbegroten? Mogen ze zich er mee bemoeien, of moeten ze zich afzijdig houden? We hebben het over participatie en dus over de bewoners, die zijn aan zet. Die moeten besluiten waar het geld naar toe gaat, dat is immers de kern van buurtbegroten. En dat is toch wel bijzonder. De stadsdeelcommissie, gekozen door de inwoners van Amsterdam, heeft alleen adviesrecht. Ze mogen niets beslissen. Bewoners wel, zij hebben nu meer bevoegdheden dan de leden van de stadsdeelcommissie. Dat is best wel ongemakkelijk als het gaat om plannen voor de buurt waar je als lid van de stadsdeelcommissie zelf woont. Moet je elke schijn vermijden en gewoon helemaal niet naar al die bijeenkomsten gaan die ongetwijfeld weer worden georganiseerd om het participatietraject tot

stand te brengen, of ben je ook gewoon burger en mag je een stem hebben. En dus meebeslissen over de besteding van die €200.000? Het bestuur vindt dat de leden van de stadsdeelcommissie als ambassadeur moeten optreden voor de plannen van het bestuur. De bewoners enthousiasmeren, zorgen dat ze naar de bijeenkomsten gaan, een positieve stimulerende rol spelen. Maar meer niet.

Daar zit je dan als gekozen volksvertegenwoordiger, als representant van de representatieve democratie. Het is niet de bedoeling dat je de participatieve democratie doorkruist. Kennelijk maak je daar geen deel van uit. Om er zeker van te zijn dat het participatieve proces niet geschaad gaat worden roept het dagelijks bestuur de leden van de stadsdeelcommissie op 'de nodige hygiëne te betrachten' en niet de eigen geweldige ideeën die de leden van de stadsdeelcommissie ongetwijfeld zullen hebben, tijdens het participatietraject buurtbegroten te gaan propageren. Waarvan acte. <

**Elk nummer doet IJopener Magazine kort verslag van de maandelijkse vergaderingen van de stadsdeelcommissie Oost in de vergaderzaal aan de Oranje-Vrijstaatkade.**









Op 4 februari organiseerde De Amsterdamse Schaats Club Jaap Eden, in samenwerking met de Jaap Edenbaan, voor de 16e maal de Regionale voorronde van het Nederlands Kampioenschap Scholen Ploegen Achtervolging. De Jaap Edenbaan is nog geopend tot en met zondag 22 maart.

FOTO: ARJEN POORTMAN



## Moderne dans 60+

Dance Connects Community organiseert moderne danslessen voor iedereen van 60 jaar en ouder. Wie het leuk lijkt om via moderne dans zijn of haar creativiteit te uiten, lichaam en geest te versterken en daarbij buurtgenoten te ontmoeten, is elke woensdag van 10.30 tot 12.00 uur welkom bij De Meevaart (Balistraat) en bij het Amsterdam Dance Centre (Krijn Tanconiskade). Ook voor andere groepen organiseert Dance Connects danslessen.  
[www.danceconnects.nl](http://www.danceconnects.nl) <



## Studio/K Surreal Cinema

Vage herinneringen. Associaties. Vervormde tijdlijnen. Déjà vu. Met het programma Surreal Cinema wordt de realiteit voorbij haar limieten gepusht. De werkelijkheid vervaagt met vier surrealistische speelfilms, waarvan drie met een bijzonder voorprogramma. Voor de hoofdfilm zie je een experimentele, korte film. Nog tot eind februari elke woensdag en zaterdag. Kijk voor de speelfilms en programmering in maart op [www.studio-k.nu/films](http://www.studio-k.nu/films). <

## Marionettentheater

Dit familietheater, met zijn unieke bewegingssysteem, is bijna een eeuw geleden opgericht op een zolder in Amsterdam. Beleef de magie

van het poppentheater in het ZOLDERTHEATER, over andere werelden en vroegere tijden. Of organiseer met het REISTHEATER een voorstelling in uw tehuis, schouwburg of op school. 3e Oosterparkstraat 144/3, [www.nederlands-marionettentheater.nl](http://www.nederlands-marionettentheater.nl) <



## FlexBieb & OBA IJburg

De FlexBieb en de Openare Bibliotheek Amsterdam werken sinds mei 2019 samen. Dat begint zijn vruchten af te werpen voor de IJburgers! De collectie boeken van de FlexBieb is aangevuld met actuele titels uit de OBA-collectie. Voor bewoners van IJburg die Nederlands aan het leren zijn, heeft de OBA een NT2-collectie beschikbaar gesteld met boeken en oefenmaterialen. OBA-leden kunnen ook gebruikmaken van de boekencollectie van de FlexBieb.

Adres: Talbotstraat 46, bij het Ed Pelsterpark (Haveneiland) <

## Oefen computer, taal en rekenen

Wil je handiger worden met de computer? Of je Nederlands oefenen? Op 11 februari start in de FlexBieb IJburg een wekelijks oefenuur. Buurtgenoten worden op weg geholpen om zelfstandig te werken aan hun basisvaardigheden op het gebied van taal, computer of rekenen & geld.

Elke dinsdag 11.30 - 13.00 uur.

Adres: Talbotstraat 46, bij het Ed Pelsterpark (Haveneiland).

In OBA Javaplein kan tijdens een oefenuur geoefend worden met de computer. Een OBA-medewerker is aanwezig om vragen te beantwoorden.

Elke dinsdag 14.00 - 17.00 uur.

Meedoen is gratis en vrijblijvend, aanmelden is niet nodig. <



## Grafische Werkplaats Amsterdam

Arabische letters, werkplaats, cursussen en winkel

Het in 2004 opgerichte GWA beheert de Kanat, de Arabische houten letter die Lara Captan ontwierp samen met GWA. Omdat zij zelf het klassiek Arabisch niet allemaal even machtig zijn, zijn de medewerkers van GWA altijd op zoek naar mogelijkheden om de letter te gebruiken. Schrijf je gedichten in het Arabisch of heb je ideeën voor grafische toepassingen of educatieve plannen? Laat het GWA weten!

De Stichting GWA heeft als missie het grafische erfgoed te behouden én in werking te houden. Drie heren, onder wie de handzetter Wiek Molin en Martin Veltman, zagen met lede ogen aan hoe drukpersen naar de schroot gebracht werden. Ze besloten er een thuis voor te zoeken, en vonden dat in de Molukkenstraat.

GWA geeft cursussen op het gebied van letterzetten, lino-sne, hout-sne, boekbinden, polymeer en droge-naaldetsen.

[www.grafischwerkcentrumamsterdam.nl/Molukkenstraat200](http://www.grafischwerkcentrumamsterdam.nl/Molukkenstraat200) <



**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](http://www.hairreset-amsterdam.nl)



**NAUTIEK VAAROPLEIDINGEN**

**Zeilschool  
Zaalverhuur**

Jachthaven Piet Hein  
Veemkade 267 020 - 419 30 05

**WWW.NAUTIEK.COM**





# Echt luisteren naar elkaar

‘Iedereen is anders, maar er wordt niet vaak écht geluisterd naar een persoon – in mijn geval – in een rolstoel. Er is weinig begrip, dus ik wil graag vertellen hoe ik daarover denk. Je moet mensen niet in hokjes plaatsen, want er zijn genoeg mensen die niet in het hokje passen.’

TEKST: MARIEKE DE KONING  
FOTO: ARJEN POORTMAN

**K**adi Bah (18) is bijna elke donderdagavond te vinden bij Girls Nite in de Buurtkamer IJburg aan het Ed Pelsterpark. Deze avond wordt georganiseerd door Girls Forward, dat sinds 2014 voor verbinding tussen jonge meiden op IJburg zorgt.

## Ruimte voor elkaar

‘Ik had geen mallemoer te doen, niemand wilde me aannemen voor een baan, dus ik zat thuis. Toen werd ik op deze avonden gewezen. Ik dacht, ik ga wel kijken, we zien het wel. Nu ga ik er bijna elke week heen. Elke avond heeft een onderwerp waarover je kunt nadenken; er is een soort boodschap. De ene week is het wat heftiger en de andere week gewoon gezellig. Iedereen kan komen, je wordt niet anders behandeld.’

Hoe weinig Kadi opheeft met hokjesdenken komt naar voren als we het hebben over hoe mensen haar benaderen.

‘Mensen denken vaak dat ik een jongen ben, door m’n lage stem en hoe ik eruit zie. Ik houd van wijde kleding en grote truien. Dan zie je niet dat ik borsten heb, dus dan denken mensen soms dat ik een man ben. Ik snap het wel, ik houd ook van dingen die vaker met jongens worden geassocieerd, zoals voetbal, boksen en skateboarden. Ik denk dan: oké, je noemt me jongen, prima, dan ben ik een jongen voor jou. Ik vind het veel belangrijker dat iedereen gelijk is en dat er ruimte is voor elkaar. Ik snap waarom bijvoorbeeld mijn ouders vanuit hun achtergrond psychische ziektes lastig vinden om mee om te gaan, of dat mijn moeder het niet begrijpt dat je als jongen op andere jongens kan vallen. Ik denk alleen dat je moet werken met je hart, verder kijken dan dat wat van de buitenkant belangrijk lijkt. Mijn vader zegt: als je iets doet, doe het goed, anders hoeft je het niet te doen. Ik begrijp nu beter dan vroeger wat hij daarmee bedoelt.’

## Werkervaring

Ik vraag of ze wil dat ik noem dat ze in een rolstoel zit. ‘Als er het woord “ziekte” staat, dan denken mensen vaak: oh dat is een heel groot probleem. Maar ik denk, het is niet het belangrijkste. Natuurlijk, ik heb een spierziekte, maar ik ben veel meer dan dat. Het is jam-

mer dat er alleen wordt gekeken naar hoe je “anders” bent en niet hoe je bent als persoon. Mensen denken vaak dat ik achterlijk ben en praten dan heel kinderachtig tegen me. Als ik dan zeg dat ze een normaal gesprek met me kunnen voeren schrikken ze soms. Ik heb al heel vaak gesolliciteerd op een baan. Als ik word uitgenodigd voor een gesprek, dan zie ik aan het gezicht al dat iemand denkt: oh God. Degene voor wie ik nu werk is heel erg open. Die vraagt: “Wat kan je wel?” Ik vind het jammer dat werkgevers een vooroordeel hebben zonder dat ze met je in gesprek zijn geweest of zonder dat ze je de kans hebben gegeven om te laten zien wat je wel kunt! Een persoon in een rolstoel is net als alle andere mensen, je moet kijken naar de persoon. Ik heb een diploma en studeer, dus er is gewoon de mogelijkheid om te werken. Er is niks met m’n hoofd!’

## Visie

‘Op het speciaal onderwijs waar ik vanaf mijn tiende zat, werd ik ook behandeld alsof ik ach-

terlijk was, totdat ik er iets van zei. Ik vind eigenlijk dat speciaal onderwijs afgeschaft moet worden. Het speciaal onderwijs kan fijn zijn, maar ik wilde niet in dat gehandicaptenwereldje blijven, omdat het niet echt goed voor me was. Je blijft in een soort bubbel leven en je komt er niet uit. Ik studeer nu rechten op het ROC Amstelland. Ik wil misschien iets met mensenrechten doen, maar vooral eerst mijn diploma halen. Ik kom in aanmerking voor het versnelde traject, dus hopelijk lukt dat. Ook voor kinderen op het regulier onderwijs is het beter om zo vroeg mogelijk te leren omgaan met alle soorten mensen. Als een gehandicapt kind regulier onderwijs volgt, raken andere kinderen eraan gewend. Als die persoon dat aankan qua stof, waarom zou je dat dan niet doen?’

Girls Nite: elke donderdag van 18:00-21:00  
Buurtkamer IJburg, Ed Pelsterpark 8  
[www.girlsforward.com](http://www.girlsforward.com)



**de7 Provincieën**  
design • bouwkundig ontwerp • uitvoering • bemiddeling o.g.

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





Het schilderij van wethouder De Miranda dat Elie Neuburger rond 1948 van hem maakte en dat nu in het depot van het Amsterdam Museum staat.

# Kleine man, grote daden

Monne de Miranda geldt als een van de belangrijkste Amsterdamse wethouders ooit. Zijn kleindochter, woonachtig in de Indische Buurt, is trots op hem en wil dat een in het depot opgeborgen portret van haar grootvader terugkeert in de hoofdstedelijke raadszaal. ‘De Miranda was en is een voorbeeld voor velen.’

TEKST: JOOST VAN DER VAART  
BEELD: ELIE NEUBURGER

In haar appartement in de Smaragd, het nieuwe woonblok op de hoek van de Insulindeweg en de Celebesstraat, overziet Hannie Raaff vanuit haar woonkamer een flink deel van de Indische Buurt. Ze zegt peinzend: ‘Als mijn grootvader nu zou hebben geleefd, had hij een gebouw als de Smaragd geweldig gevonden. En de Javastraat met al die kleine winkels – hij zou ervan genoten hebben. Als overtuigd sociaaldemocraat was hij een groot voorstander van fatsoenlijke volkshuisvesting voor gewone Amsterdammers.’

## Vernieuwer

De grootvader van Hannie Raaff (72) is Salomon Rodrigues de Miranda (1875-1942). Bekend geworden als wethouder Monne de Miranda van Amsterdam, in een tijd dat wethouders belangrijker leken dan burgemeesters. En dat waarschijnlijk ook waren. Samen met die andere grote Amsterdamse bestuurder, Floor Wibaut, gaf De Miranda in de jaren tussen de twee wereldoorlogen vorm aan de stad. Met steeds maar één doel voor ogen: het dienen van het publieke belang. ‘Hij had een enorme gedrevenheid’, zegt Hannie Raaff. ‘Zijn hele handelen werd bepaald door vooruitgangdenken. Hij wilde de stad en de men-

sen werkelijk verder helpen.’

Deze kleine Joodse man – hij was krap één meter vijfenvijftig – heeft als stadsbestuurder grote daden op zijn naam staan. Hij was verantwoordelijk voor het levensmiddelenbeleid in een tijd van schaarste, hij was initiatiefnemer van de Centrale Markthallen en geldt als bedenker en drijvende kracht achter werkgelegenheidsprojecten als de aanleg van het Amsterdamse Bos en het Flevopark, tot op heden gezichtsbepalend voor delen van de stad. Hij liet zwembaden (o.a. het De Mirandabad) en wasinrichtingen aanleggen en interesseerde zich als een van de weinige bestuurders destijds voor de positie van de vrouw. Kortom, als wethouder voor publieke werken en volkshuisvesting oefende De Miranda grote invloed uit op het welzijn van velen.

Een ander voorbeeld is zijn betrokkenheid bij de Indische Buurt. Hij was verantwoordelijk voor de veilige ontsluiting van deze volkswijk. De belangrijkste toegangsweg lag aanvankelijk achter een spoorlijn met een gevaarlijke, door slagbomen bewaakte overgang. De Miranda liet viaducten bouwen. Hij was bovendien degene die een slepend conflict tussen gemeentelijke diensten over uitbreiding van de Indi-

sche Buurt beslechtte door een commissie in te stellen die voor ‘harmonische bebouwing’ en een ‘goed stadsbeeld’ moest zorgen. ‘Dat kun je polderen avant la lettre noemen’, zegt Hannie Raaff. En met succes: de realisatie van het uitbreidingsplan voor de Indische Buurt (1923-1934) vormt nog steeds de basis van het huidige stratenpatroon. ‘Die actie was tekenend voor De Miranda’, zegt Ton Heijdra, stadskenner en auteur van diverse boeken over Amsterdamse wijken. ‘Hij was echt een van de allergrootste wethouders die we hier ooit hebben gehad.’

## Vreselijk einde

En dan die dramatische wending: zijn val en vreselijke einde. De Miranda werd eind jaren dertig mikpunt van een haatcampagne, en moest als bestuurder opstappen wegens vermeende malversaties over gronduitgifte. Volkomen ten onrechte, bleek later na onderzoek: hem trof geen enkele blaam. ‘De Miranda werd het slachtoffer van een antisocialistische hetze met bedenkelijke antisemitische aspecten’, schrijft zijn biograaf Gilles Borrie.

Het waren De Miranda’s vijanden die hem pootje haakten, maar zijn partijgenoten en de burgemeester staken geen hand uit om het te voorkomen, zo is wel eens opgemerkt. Toen de



oorlog uitbrak was hij als sociaaldemocraat en Jood een makkelijk doelwit. Hij stierf in 1942 onder erbarmelijke omstandigheden in Kamp Amersfoort, doodgeslagen door Nederlandse medegevangenen ('kapo's') onder toezicht van SS'ers.

Hannie Raaff werkt nu mee aan een boekje over haar grootvader in opdracht van mu-

seum De Fundatie. Ze is publicist en schrijft onder andere voor de IJopener. Monne de Miranda was en is, zegt ze, een voorbeeld voor velen. 'Een dapper mens die genaaid is door lafaards. Hij is mijn grote held.' Ze heeft een duidelijke boodschap voor het stadsbestuur: het portret dat ooit van De Miranda is gemaakt door Elie Neuburger (hier afgedrukt)

moet terug in de Amsterdamse raadszaal. 'Het schilderij staat te verkommeren in het depot van het Amsterdam Museum. Daar hoort het niet. Het moet in het hart van onze gemeentepolitiek hangen. Gelukkig is inmiddels een actiegroep opgericht met als motto: Bevrijd De Miranda uit het depot.' <



## Foto-estafette

FOTO'S: MARCEL VAN DER BURG, JEROEN MUSCH, HAN SINGELS, THIJS WOLZAK  
TEKST: JOOST VAN DER VAART

Een van de foto's op deze pagina is van Marcel van der Burg. Wat we zien lijkt een beetje op de boeg van een glazen slagschip, een 'steilsteven' die op volle kracht komt aangestoomd. In werkelijkheid is het de spits toelopende hoekpunt van hotel Jakarta op het Java-eiland in het Oostelijk Havengebied. Van der Burg is een van de vier fotografen van wie het werk van begin deze maand tot eind mei te zien is in het Borneo Architectuur Centrum (BAC). Het gaat hier om een bijzondere estafette-tentoonstelling: Van der Burg begint, daarna wordt het stokje overgedragen aan respectievelijk Han Singels, Thijs Wolzak en Jeroen Musch. Marcel van der Burg huldigt als motto: 'Wie kijkt die ziet'. Zijn eigen, beetje surrealistische kijk op steden, landschappen en gebouwen is terug te vinden in zijn werk.

Na hem mag Han Singels exposeren, de veteraan-fotograaf van het Oostelijk Havengebied. We kennen hem nog van het fotoboek *De Eilanden*: het Amsterdams Oostelijk Havengebied in stadsgezichten 1974-2002, met teksten van Geert Mak en Frans Heddema. Grimmige zwart-wit foto's die een uitstekend beeld geven van vervallen havenreinen die langzaam veranderen in een moderne woonwijk. Adembenemend mooi. Op deze pagina is van hem winkelcentrum Brazilië in aanbouw te zien.

Thijs Wolzak, de derde fotograaf in de rij, is bekend geworden met zijn opmerkelijke werk voor NRC Handelsblad. Voor die krant maakte hij jarenlang de rubriek *Binnenkijken*, over mensen en huizen met bijzondere interieurs.

De rubriek, die een zeldzaam inkijkje bood in leven en architectuur, was mateloos populair bij de lezers. 'Wolzaks beelden zijn op te vatten als ontmoetingen: met een persoon, met een plek of met een object', zo staat in een bericht van het BAC over de expositie. De foto van hem die we hierbij afdrukken laat een groep acteurs zien die schijnbaar landerig in de onderdoorgang zit tussen de KNSM-Laan en het Levantplein.

Jeroen Musch, tot slot, 'heeft in het begin van zijn loopbaan als architectuurfotograaf lang samengewerkt met Adriaan Geuze, bedenker van het stedenbouwkundig plan voor Borneo-Sporenburg. In de tentoonstelling onderzoekt Musch de relatie tussen zijn vroege werk in het Oostelijk Havengebied en zijn laatste werk', aldus het BAC. De van hem hier gepubliceerde foto, een beeld van grote sereniteit, is niet in het Oostelijk Havengebied gemaakt maar in de westelijke pendant ervan: we zien het IJ en appartementengebouwen aan de Silodam met daartussen het Poortgebouw aan de Houthavens, een architectonisch hoogstandje van recente datum. <

De tentoonstelling is te bezichtigen van 7 februari t/m 29 mei, tijdens de openingstijden van het Borneo Architectuur Centrum, ma t/m vrij 10.00 - 16.00 uur.  
Bezoekadres: R.J.H. Fortuynplein 4, Borneo-eiland.

6 maart: wisseling Marcel van der Burg – Han Singels;

3 april: wisseling Han Singels – Thijs Wolzak;

1 mei: wisseling Thijs Wolzak – Jeroen Musch.







Oprichter Natasja Keller  
in haar winkel Garment

# Fair fashion

De mode-industrie ligt steeds meer onder vuur door de enorme milieubelasting en miserabele arbeidsomstandigheden. Tegelijk blijven veel mensen van shoppen houden en willen we er ook graag goed uitzien. Valt dit te verenigen met maatschappelijk- en milieubewustzijn? IJopener sprak met ondernemers uit de duurzame mode-branche, die verrassend vaak in ons stadsdeel gevestigd zijn.

TEKST: YVONNE SCHREUDER

**O**m maar meteen met de deur in huis te vallen: wist je dat voor de productie van je spijkerbroek 7.000 liter water wordt gebruikt? Dat er voor een spijkerbroek, die gemiddeld 600 gram weegt, 300 gram chemicaliën gebruikt worden? Dat diezelfde broek zo'n 24.000 kilometer heeft afgelegd om in jouw kast te eindigen?

Na de olie-industrie is de kledingindustrie de meest vervuilende industrie ter wereld. En als of dat niet erg genoeg is, gaat er veel leed schuil achter onze broeken, jurken en shirts. De Rana Plaza-ramp in 2013 in Bangladesh is bij velen in het geheugen gegrift. Bij de instorting van de kledingfabriek kwamen 1.135 mensen om het leven en raakten 2.500 mensen gewond. Meer dan voldoende redenen om de mode-industrie te verbeteren. Gelukkig raken steeds meer mensen in deze industrie hiervan door-drongen. En dat gebeurt dichterbij huis dan je denkt. Ons mooie stadsdeel is de thuishaven van diverse duurzame modebedrijven. Van een winkel met pre-loved fashion tot een vol-

ledig circulair modemerkt. Elk met een uitgesproken kijk op de modewereld.

## Wat is duurzaamheid?

Tony Tonnaer, de oprichter van het jeansmerk Kings of Indigo, is zo iemand. Vanuit zijn kantoor in de IJburgse jachthaven vertelt hij wat hij onder duurzaamheid verstaat. 'Voor ons gaat het om vijf pijlers: goed materiaal, beperken waterverbruik, goede arbeidsomstandigheden, het terugbrengen van de CO2-uitstoot en afvalmanagement.' De combinatie van het nastreven van deze doelen en het maken van modieuze kleding maakt het volgens Tony zo interessant. 'Ik zou het niet anders kunnen en het lijkt me ook helemaal niet leuk.'

## 'Mooi materiaal verdient het eeuwige leven'

Die passie is ook terug te zien bij Ellen Mensink, de oprichtster van het lifestylelabel Loop.a life. 'Ik zie duurzaamheid altijd in de

context van circulariteit. Wij zijn een 100% circulair bedrijf en een echt impact-/community-merk. Als je een vest bij ons koopt dan werk je mee aan de transitie van de productieketen. Dat begint bij nadenken over wat je met afval kunt doen, maar ook over hoe je nu waardevoller kunt produceren. Mooi materiaal verdient het eeuwige leven.'

## Sociale aspecten

Bij mode-agentschap Charlie+Mary staan de arbeidsomstandigheden echt op 1, vertelt Marieke Vinck, een van de oprichtsters. 'Wij noemen het "true fashion". Wij zien mode als iets wat gaat over inspiratie, vakmanschap, kwaliteit en innovatie.' Het is iets wat Marieke en haar compagnon Charlotte misten in de eerste jaren van hun mode-carrière.

Bij het duurzame kledingmerk Studio Jux is het sociale aspect ook een van de drijfveren. 'Wij vinden dat kleding leuk moet zijn voor iedereen, van de maker tot de drager. Vanuit deze gedachten is onze eigen fairtrade-kledingfabriek voortgekomen', vertelt Dominique de Goede, E-commerce manager bij Studio Jux.

Voor Natasja Keller, eigenaar van de winkel Garment, heeft duurzaamheid naast deze overwegingen ook te maken met het koesteren van je kleding. 'Ik ben zelf opgegroeid in een tijd dat er nog geen fast fashion bestond en kleding kwalitatief goed en ook duurder was. Ik heb geleerd dat als je iets koopt je er goed over na moet denken en dat je er vervolgens ook lang mee moet doen. Kwaliteitskleding moet je koesteren dat wil ik terugbrengen met mijn winkel.'

## Garment Molukkenstraat 23-g

### Over Garment:

Bij Garment wordt pre-loved kwaliteitskleding in consignatie verkocht. Dat betekent dat de inbrenger recht heeft op een deel van de verkoopopbrengst.

Garment verkoopt naast de pre-loved dameskleding ook nieuwe duurzame accessoires.

### Waarom in Oost?

Oprichtster Natasja Keller: 'Met mijn winkel wil ik graag een bijdrage aan de buurt leveren. Ik vind het te gek dat er vrouwen uit Oost kleding komen brengen en dat andere vrouwen uit Oost er

dan weer mee naar huis gaan. Dat stukje circulariteit in de buurt geeft echt een kick.'

### Duurzame modetips:

- Koop alleen iets wat echt bij je past en wat je ook echt zult dragen.
- Laat eens een kleuradvies maken. Zo krijg je inzicht in wat je goed staat en kun je veel gerichtere dingen zoeken.



## Loop.a life Emmy Andriessestraat 278

### Over Loop.a life:

Loop.a life wil de textielindustrie circulaair maken door de kledingafvalberg te verkleinen en waardevol materiaal nieuw leven te geven in gebreide truien, vesten en accessoires voor dames en heren. Daarnaast zet Loop.a life zich in om zoveel mogelijk bedrijven en consumenten te ondersteunen en inspireren om mee te doen.

### Waarom in Oost?

Oprichtster Ellen Mensink: 'Doordat de panden hier in de plint een soort winkeluitstraling hebben, kunnen mensen ook binnen lopen en zien wat we doen. Als communitymerk vinden we dit belangrijk omdat we van mening zijn dat we hier midden tussen onze doelgroep zitten.'

### Duurzame modetips:

- Lever je oude kleding in zodat het weer gerecycled kan worden.
- Was je (wollen) kleding niet te vaak, het is beter om je kledingstuk af en toe buiten te luchten.



Hoewel het hoofdkantoor in Oost te vinden is, is de winkel van Studio Jux gevestigd in De Pijp



Een van de truien uit de voorjaarscollectie van Loop.a life

## Charlie+Mary Niasstraat 35

### Over Charlie+Mary:

Charlie+Mary is een mode-agentschap dat zes duurzame modemerken vertegenwoordigt in de Benelux. Door samen te werken met retailers, stylisten, journalisten en experts uit de industrie wil het bedrijf bijdragen aan een modetoeekomst die inspirerend, duurzaam en eerlijk is.

### Waarom in Oost?

Oprichtster Marieke Vinck: 'We hebben er bewust voor gekozen om ons in een woonwijk te vestigen. Het is voor ons op fietsafstand en dat is prettig als tegenhanger van de vele reizen die we maken om onze klanten te bezoeken. Daarnaast zitten een paar van onze klanten hier in de buurt in de Javastraat en verkopen we onze samples bij Wereldwinkel Aaneen en bij Garment.'

### Duurzame modetips:

- Gebruik de app Good on you om te kijken wat een merk doet op het gebied van duurzaamheid.
- Bedenk wat je belangrijk vindt als thema, bijvoorbeeld de sociale aspecten, en let daar dan ook op. Het maakt dat je je veel beter voelt in de kleding die je draagt.



Een look uit de zomercollectie van Peopletree, een merk dat Charlie en Mary vertegenwoordigt



Duurzame denim van Kings of Indigo

## Studio Jux Celebesstraat 80

### Over Studio Jux:

Studio Jux is een duurzaam mode-merk met dames- en herenkleding en woonaccessoires. Naast een webwinkel heeft het merk meerdere winkels in Nederland. Het Amsterdamse merk streeft na dat iedereen in de mode-industrie een leefbaar loon verdient en dat de werkomstandigheden voor iedereen veilig en gezond zijn.

### Waarom in Oost?

E-commerce manager Dominique de Goede: 'Het is eigenlijk toeval. In dit oude basisschoolgebouw kwam een mooie ruimte beschikbaar die vroeger als gymzaal werd gebruikt. Dit bood de perfecte ruimte om ons kantoor in te richten.'

### Duurzame modetips:

- Koop minder en beter.
- Koop ook eens tweedehands kleding in plaats van alleen nieuwe producten.

## Kings of Indigo Krijn Taconiskade

### Over Kings of Indigo:

Kings of Indigo is een jeansmerk voor dames en heren dat zich daarnaast positioneert als pionier in de steeds veranderende duurzame modewereld. Dit doet het merkt door te innoveren met materialen en duurzame productiemethoden en voortdurend te onderzoeken hoe de impact op de planeet en mensen kan worden beperkt.

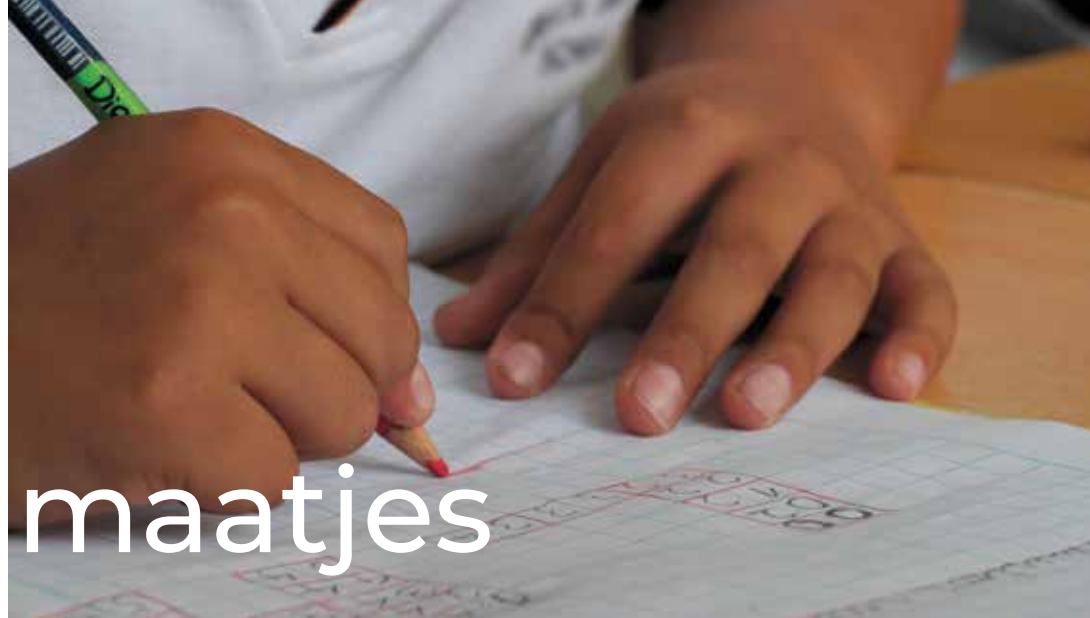
### Waarom in Oost?

Oprichter Tony Tonnaer: 'IJburg was eerlijk gezegd niet mijn eerste keuze, maar dit pand is gewoon perfect qua oppervlakte en faciliteiten. Daarnaast heeft het een fantastisch uitzicht. Onze klanten kunnen hier bovendien makkelijk parkeren en het is goed bereikbaar met OV.'

### Duurzame modetips:

- Let op het materiaal. Polyester en nylon zijn niet biologisch afbreekbaar en er is veel olie en energie voor nodig om het te maken. Gerecyclede materialen zijn beter of materialen die weinig water en chemicaliën gebruiken, zoals linnen, hennep, tencel.
- Bij spijkerbroeken geldt dat hoe donkerder de spijkerbroek, hoe minder water er nodig is bij de productie. Hierdoor geldt hoe donkerder hoe schoner en duurzamer.





# Schoolmaatjes

Een succesvol initiatief uit Leidschendam krijgt opvolging in Amsterdam-Oost. Het project schoolmaatjes ONS slaat een brug tussen ouders van 'nieuwkomers' en de school van hun kinderen. Deelnemende vrijwilligers, ouders en scholen in Leidschendam en Den Haag zijn enthousiast. Voor Fouke Jansen aanleiding om de uitdaging aan te gaan en dit ook in Amsterdam te proberen.

TEKST: RUBEN CARDOL  
FOTO: LOURDES NIQUE GRENTZ

**D**e Bataviaschool, een overgangsschool in de Sumatrastraat die niet-Nederlandstalige leerlingen opvangt, reageert enthousiast. Ook een specialistische school heeft soms moeite om ouders te bereiken. Projectcoördinator Fouke legt uit dat maatjesprojecten voor taalverwerving en buurtbetrokkenheid er in vele vormen zijn, maar een project specifiek gericht op de verbinding tussen ouders en school bestond nog niet. 'Het Nederlandse schoolsysteem gaat uit van betrokkenheid van de ouders, terwijl dit in andere culturen niet altijd vanzelfsprekend is. Er wordt hier van ouders verwacht dat zij zich actief opstellen en dat school en thuis geen gescheiden werelden zijn.'

De school selecteert de gezinnen die het meest baat hebben bij begeleiding. Fouke is verantwoordelijk voor de werving van de vrijwilligers en de matching met de gezinnen. Op dit moment zijn zeven gezinnen geselecteerd en hebben ten minste drie vrijwilligers zich aangemeld. Eind februari gaat de eerste proef van start.

## Tijd en rust

De begeleiding van ouders en het goed overbrengen van informatie is in de kern een taak van de school. Moet de school ouders zelf niet meer bij de hand nemen? Fouke ziet het vooral

als een waardevolle aanvulling. 'De persoonlijke begeleiding door vrijwilligers gaat om één middag in de week, twee uur. Dat geeft de gelegenheid om schoolzaken in alle rust uit te leggen. Dat is tijd die leerkrachten niet hebben.' Naast de begeleiding thuis gaan vrijwilligers met de ouders mee naar tienminutengesprekken. 'Het is niet de bedoeling dat zij daar het gesprek voeren, maar het begrijpelijk maken van de informatie is waardevol.' Fouke legt uit dat het voor ouders vaak moeilijk is om toe te geven dat ze zaken niet begrijpen en dat ze het spannend vinden om de school te vertellen over de thuissituatie. 'Je leert ouders dat opvoeding een traject is waar je samen aan werkt.' Begeleiding van ouders is dus de primaire taak, maar ook voor het kind is dit een steun in de rug. 'Je laat aan ouders zien hoe zij betrokken kunnen zijn bij het leerproces.'

## Betrokkenheid

Voor de vrijwilligers is het belangrijk dat ze geïnteresseerd zijn in andere culturen en daar ook voor open staan. Voor botsende opvattingen over wat wordt verstaan onder 'een goede opvoeding' is Fouke niet bang. 'Het kan natuurlijk lastig zijn om te bepalen waar je iets van moet zeggen. Wat doe je bijvoorbeeld wanneer de televisie altijd aan staat? Je kan opperen dat dit niet goed voor de concentratie

is, maar het is niet aan de vrijwilliger om echt in te grijpen.' Volgens Fouke is het belangrijk dat vrijwilligers een vriendschappelijke band met het gezin opbouwen en zich niet als hulpverlener opstellen.

'Voor de vrijwilligers naar een gezin gaan, krijgen ze twee avonden training over dit soort dilemma's. Tijdens het traject, dat een jaar duurt, zijn er nog twee trainingen en drie intervisiebijeenkomsten.'

De eerste verhalen van de projecten in Leidschendam en Den Haag zijn in ieder geval positief. Vrijwilligers prijzen de hechte band die ze hebben opgebouwd met de gezinnen en blijven vaak na het project nog betrokken. Aan Fouke nu de taak om dit in Amsterdam-Oost te herhalen en met succesverhalen instellingen te overtuigen van het belang van deze aanpak. <

Meer weten of je aanmelden als vrijwilliger? Neem dan contact op met Fouke Jansen via [foukejansen@schoolmaatjesons.nl](mailto:foukejansen@schoolmaatjesons.nl) of kijk op [schoolmaatjesons.nl](http://schoolmaatjesons.nl).



**Flex KANTOOR, werkplek en vergaderruimte te huur in Zeeburg**

- Zoekt u dichtbij huis een luxe kantoor met eigen opgang? Of een ruime, rustige en betaalbare FLEX werkplek om prettig te werken?
- Wilt u uw klanten of zakenrelaties in een representatieve ruimte ontvangen?
- Heeft u een vergaderruimte of trainingslokaal nodig?

Voor informatie mail naar [info@denieuwevaart.info](mailto:info@denieuwevaart.info) of bel telefoonnummer 020-4199282 Website [www.denieuwevaart.info](http://www.denieuwevaart.info)



**IJopener zoekt coördinator bezorging en bezorgers, zie pagina 25 en 28**



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

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



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





# Hotel Breeze: groener dan groen

Een energieneutraal, ultraduurzaam hotel midden op Haveneiland. Dat op 30 januari ook nog eens de EZK Energy Award won van het ministerie van Economische Zaken en Klimaat. Want het hotel 'onderscheidde zich het meest positief wat betreft energiebesparing en duurzame opwekking', aldus de jury. Toch is Hotel Breeze voor velen nog een onbekende. IJopener ging praten met general manager Robin Boer.

TEKST: JOERI PRUYS  
FOTO: ARJEN POORTMAN



**A**n het donkergrijze gebouw aan de IJburgse jachthaven is niets bijzonders te zien. Sterker nog: je ziet niet dat het een hotel is. Waar zijn de gevelborden?

'We zijn bezig met rebranding,' vertelt Boer. Hij is pas een maand general manager van het hotel – hiervoor was hij de operations manager – en heeft duidelijk zin om er iets moois van te maken. 'Die borden moeten wachten tot het nieuwe logo af is. Dan gaan we aan de marketing werken.'

Tot dan moet Breeze het vooral hebben van mond-tot-mondreclame. Die is positief: de duurzame aanpak wordt door gasten gewaardeerd. 'Maar nog weinig mensen komen alleen daarom naar ons hotel,' zegt Boer. 'Locatie en prijs blijven voornamelijk het belangrijkste, maar daar hopen we verandering in te brengen.'

De hoge waardering van gasten is begrijpelijk: de uitstraling binnen is groener dan groen. Het restaurant barst van de planten, de waterglazen zijn in tweeën gezaagde wijnflessen en de koffiekopjes in de hotelkamers worden door een Arnhemse pottenbakster van gebruikte klei gemaakt die ze ophaalt op basisscholen.

## Seizoensgebonden groenten

Die duurzame aanpak brengt ook beperkingen met zich mee. Een glaasje jus kun je er niet krijgen. 'Sinaasappels komen uit Spanje en we gebruiken alleen producten van binnen een straal van vijfhonderd kilometer.' Ook zijn alle groenten seizoensgebonden en wordt er weinig vlees aangeboden.

Maar het meest opzienbarende aspect van Hotel Breeze – de reden voor het winnen van de EZK Energy Award – is de airconditioning. Die is gebaseerd op het Earth, Wind & Fire-concept van ingenieur Ben Bronsema. Deze techniek simuleert de natuurlijke airconditioning van termietenheuvels, gebruikmakend van wind, zwaartekracht en luchtdrukverschillen. Het hart van deze techniek, de 'klimaatcascade', is op enkele plekken in het hotel blootgelegd voor gasten. Bovenin bij de skybar zie je in een betonnen schacht hoe spuitkoppen de binnen-

stromende lucht bevochtigen met water. En op de begane grond kun je door een raampje zien hoe dat water met hoge snelheid naar beneden klettert.

**'Je moet je hart en ziel erin stoppen. Daar selecteren we ons personeel ook op.'**

## Gekke airc

Zo'n gekke airc heeft wel een gebruiksaanwijzing. 'Je kan je kamer niet heel koud of snikheet maken bijvoorbeeld.' En elke dag gaan automatisch alle kamerthermostaten terug op 20-21 graden. 'Aan nieuwe gasten leggen we het concept van Breeze goed uit. Anders komen er vragen.'

Concessies doen hoort er ook bij. 'Soms moeten we bijverwarmen met stadsverwarming.' Het Earth, Wind & Fire-concept is dan ook oorspronkelijk ontwikkeld voor kantoren, niet voor hotels. 'Een hotel opereert 24 uur per dag, dat stelt andere eisen aan zo'n systeem.' Is het hotel dan toch niet 'zero energy', zoals de website vermeldt? 'Die term gaan we niet meer gebruiken. Beter is om te zeggen dat we energieneutraal zijn. Soms gebruiken we wat stadsverwarming, andere dagen leveren we energie terug aan de gemeente.'

De kreet 'zero energy' stamt nog uit van de beginfase het hotel, vertelt Robin Boer. Zo komt hij als nieuwe general manager voor wel meer verrassingen te staan. 'Ik werd laatst ineens opgebeld door iemand die vroeg waar hij de slechtvalkkast kon ophangen.' Het bleek een onderdeel te zijn van de BREEAM Excellent-certificering die het hotel heeft. Onderdeel is dat je een beschermde diersoort moet helpen. 'Dat was vóór mijn tijd afgesproken.' Als alles klaar is, wordt er feestgevierd in en om het hotel. 'Medio april, begin mei is onze officiële opening.' Verwacht Boer een goed

seizoen? 'Jazeker. Mensen zullen ons straks beter kunnen vinden. En er gaat een hoop gebeuren in en rond Amsterdam deze zomer: SAIL, maar ook de Grand Prix in Zandvoort. De reserveringen beginnen al te binnen te komen.'

Maar het draait niet alleen om geld. 'Je moet je hart en ziel erin stoppen. Daar selecteren we ons personeel ook op.' En hijzelf, waarom doet hij het eigenlijk, een duurzaam hotel bestieren met alle uitdagingen die daarbij horen? 'Ik heb een dochter van vier. Straks ben ik er niet meer, maar zij loopt hier straks nog rond en misschien haar kinderen ook. Als we blijven zeggen dat duurzaam duur en moeilijk is, dan verandert er nooit iets. Hopelijk is wat wij hier nu doen over een jaar of tien normaal geworden.' <



## zoekt coördinator bezorging

IJopener wordt huis-aan-huis bezorgd op 24.000 adressen door een team van veertien bezorgers. Vanwege vertrek van de huidige coördinator zoekt IJopener een opvolger. De taken bestaan uit het aansturen van de bezorgers, het regelen van de aflevering door de drukker en het uitbetalen van de vergoedingen. IJopener verschijnt vijfmaal per jaar. Er is een vrijwilligersvergoeding voor de coördinator beschikbaar (belastingvrij, mag naast uitkering).

**Informatie en aanmelding:**  
Hansje Galesloot, 06 42466148 of  
hgalesloot@wxs.nl.





TEKST: TINEKE KALK

# Culinaire smeltkroes Amsterdam

*De smaak van Amsterdam. 700 jaar stedelijke eetcultuur* laat zien waar Amsterdammers zich door de eeuwen heen tegoed aan deden, in herbergen, grachtenhuizen en broodjeszaken als Kadetje van Jedje. En niet te vergeten op de Tentoonstelling van Voedingsmiddelen, een initiatief van de net opgerichte VVV om Amsterdam te promoten!

TEKST: TINEKE KALK

**H**et eerste hoofdstuk is aan bier gewijd en slaat een brug tussen vroeger en de huidige tijd met al die kleine Amsterdamse bierbrouwerijen die weer met oude smaakmakers als basilicum, munt, kardemom, laurierbes, anijs en kersen werken. Toen en nu: het biertje is niet weg te denken uit Amsterdam.

## Uit eten

Het volgende hoofdstuk gaat over herbergen en gaarkeukens tussen 1650 en 1800. Vanaf de late middeleeuwen bestond in Amsterdam een breed scala aan openbare eethuizen met een divers maaltijdaanbod. Een eenvoudige maaltijd bestond uit brood met vleesbeleg, gebakken vis of gekookte eieren met salat, een salade met kool, rapen of wortelen. Wie wat meer te besteden had, zat aan bij een viergangen-menu waarbij je bij elke gang uit maar liefst honderd gerechten kon kiezen. Maar je kon ook de waard geld geven waarmee hij op de markt precies dat ging inkopen waarin jij op dat moment trek had. Er klopt dan ook weinig – zo wordt hier betoogd – van het heersende beeld dat je in Amsterdam pas sinds de introductie van het moderne restaurant fatsoenlijk buitenshuis kunt eten.

*Ons kent ons* (hoofdstuk 3) bespreekt de kookboeken van de ‘grachtenjuffers’. De deftige dames van de grachten hadden een allesbehalve ledig bestaan. Ze waren niet alleen hoofd van het personeel en organisator van feesten, ze zetten zich vaak ook in voor liefdadigheidsinstellingen. Prestige ontleenden ze ook aan de

bijzondere gerechten die ze hun bezoek voorzetten.

Hoe zou toch het ijsrecept van Clara van Haeften hebben gesmaakt? Daarin meng je room met fijn geraspt roggebrood, suiker, kruidnagel, kaneel en citroen.

## Gezonde voeding

Voor al het hoofdstuk over de Tentoonstelling van Voedingsmiddelen van 1887 vond ik een verrassing. De negentiende eeuw was de eeuw van de grote tentoonstellingen, maar over deze tentoonstelling had ik nog nooit iets gelezen. Het Museumplein werd voor vier maanden omgetoverd tot een oud-Hollands marktplein met daaromheen zestiende- en zeventiende-eeuwse gebouwen. De bezoekers konden kennismaken met veel verschillende levensmiddelen, van producten afkomstig van kleine ambachtelijke bedrijfjes tot massaproductie uit fabrieken. De presentatie van de producten was, om in etenstermen te blijven, smaakvol. Zo was er een rotspartij met waterval waar de bezoeker de klim naar boven beloond zag met een glaasje mineraalwater van het merk Minerva.

Een onderwerp dat toen al leefde bij de elite, was de invloed van voeding op de gezondheid. Er was aandacht voor de nieuwste wetenschappelijke inzichten over voeding, waaronder het belang van eiwitten. Voor veel mensen was vlees te duur, vandaar dat in de tentoonstellingskrant gepleit werd voor het eten van vis. Veel succes had dit pleidooi niet, omdat vis in die tijd geassocieerd werd met grote ar-



moede. Ook de kooklessen in het kader van de tentoonstelling hadden als doel gezonde voeding te bevorderen. Deze waren niet alleen bedoeld voor de grachtenjuffers maar ook voor de werkvrouwen, die dan wel de Franse taal moesten beheersen waarin de lessen gegeven werden.

In het laatste hoofdstuk, *De snelle hap*, laten de auteurs zien dat vooral de eetcultuur van de hogere klasse aandacht heeft gekregen. Zelfs het boek *Koks & Keukenmeiden* van Johannes van Dam en Joop Witteveen is een gastronomische geschiedenis van de elite, terwijl fijnproever Johannes ook een grote liefhebber was van snacks. Van het broodje halfom uit de Joods-Amsterdamse traditie, de Turkse pizza en het Surinaamse broodje pom tot de nasibal, een Nederlandse uitvinding met Indische invloeden.

De auteurs komen tot de conclusie dat als er al zoiets bestaat als een typisch Amsterdamse eetcultuur, die het resultaat is van de melting pot die Amsterdam is met zoveel verschillende culturen. Wie door bijvoorbeeld de Javastraat loopt, als foodie of als snacker, zal dat alleen maar kunnen beamen. <

**De smaak van Amsterdam.**  
**700 jaar stedelijke eetcultuur**  
Jaarboek 2019 van het Genootschap  
Amstelodamum  
208 pagina's / € 24,95  
Uitgeverij Virtùmedia bv, Zeist 2019  
ISBN 9789082932218

**JEZELF EEN VRAAG STELLEN  
DAARMEE BEGINT HET VERZET**

**EN DAN DIE VRAAG AAN  
EEN ANDER STELLEN**  
Remco Campert

020 - 419 3023 – boekhandel van Pampus – KNSM-laan 303



# Mindfulness, natuurlijke verlichting van pijn

Mindfulness wordt misschien weggewuifd als ‘een nieuwe hype waar iedereen achteraan hobbelt’. Het bestaat echter al meer dan drieduizend jaar en is deels afkomstig uit het boeddhisme, dat verlossing van lijden als uitgangspunt heeft. Het is de tijd waarin wij leven die het nodig maakt: stress, burn-out, depressie en te weinig vriendelijkheid en communicatie.

TEKST EN FOTO: LIDA GEERS

**R**oy Carton, gecertificeerd meditatie-trainer, psycholoog-psychotherapeut en theoloog, is gepensioneerd en besloot zich na de gebeurtenissen rond Charlie Hebdo te gaan inzetten voor een sociale mindfulness, wat ‘Mindfulness voor de buurt’ werd. Roy: ‘Als je een normale cursus mindfulness volgt krijg je acht weken begeleiding, volgens een uitgestippeld protocol. Het helpt mensen uit hun narigheid of stress, dat is bewezen. Maar het helpt alleen jezelf. Na die acht weken is de cursus afgelopen en sta je weer op straat. En dat is wat ik niet wil. Het moet meerwaarde aan je leven geven maar ook verbindingen leggen.’

Wat doet ‘Mindfulness voor de buurt’? Het is een buurtinitiatief voor sociale mindfulness in Amsterdam-Oost. Het wil de voordelen van mindfulness-meditatie delen met buurtbewoners. Het buurtinitiatief werkt op basis van vrijwilligheid, hartelijkheid en betrokkenheid. Het heeft twee doelen: het bevorderen van de onderlinge verbondenheid in de wijk en het bevorderen van de lichamelijke en geestelijke gezondheid. ‘Mindfulness voor de buurt’ brengt mensen bij elkaar, het kost niets, maar vraagt wel commitment. Aan mensen die aan een cursus deelnemen wordt gevraagd weer aanwezig te zijn bij een cursus die volgt. Door hun aanwezigheid vormen zij een soort luchtkussen voor de tweede groep die daar een zachte landing op maakt. Zo maak je een dragende fundering en geef je positieve energie aan elkaar.’

## Natuurlijke verlichting van pijn

Dit jaar wordt naast gewone mindfulness ook gestart met een nieuwe groep ‘Mindful omgaan met chronische pijn’. Roy: ‘Er zijn veel lotgenotengroepjes waar ieder zijn verhaal kwijt kan. Mijn ervaring met het begeleiden van lotgenotengroepen is dat mensen elkaar wel steunen maar elkaar ook de put in praten. Niemand wordt beter van meer geklaag en gemopper. Mindfulness gaat hier anders mee om. Ik zeg wel eens: “Wees goed voor je pijn”, in het besef dat je mensen daar handvatten voor moet aanreiken.’

Hoe doe je dat: goed voor je pijn zorgen? De technieken in deze cursus zijn een mix van mindfulness, meditatie, bewegingsoefeningen, compassie en modern pijnmanagement. De trainers Roy en Hadleigh Gillibrand zijn ervaringsdeskundigen. Zij weten wat chronische pijn en blijvende beperking betekent. Wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond



Roy Carton in het Flevopark, waar hij iedere week een stiltewandeling organiseert

dat mindfulness-meditatie net zo effectief is als pijnstillers. Met dit verschil dat de meditatie voor je lichaam helend werkt. Dat doen pijnstillers niet. ‘Maar ik zeg altijd “geloof niets van wat ik zeg, maar test het”. Het geeft je een nieuw en rustiger standpunt, waardoor je de dingen anders gaat ervaren. Je slijpt als het ware een nieuw pad in voor de manier hoe je met pijn omgaat en laat het oude links liggen. Maar dat moet je wel oefenen.’

De cursus duurt drie maanden, steeds drie avonden per maand en de vierde zondagavond is bestemd voor een vrij weekend. Wel wordt verlangd dat de deelnemers de thuisoefeningen van tien tot twintig minuten per dag ook echt doen. Zonder oefenen heeft het geen zin om aan de cursus mee te doen. Ook wordt gevraagd dat je na de cursus je bij de volgende cursus tenminste één keer wilt inzetten voor de nieuwe deelnemers.

## Loopmeditatie

De stiltewandeling in het Flevopark kan als onderdeel van de mindfulnesscursus gezien

worden. Iedere donderdag wordt er onder leiding van Roy een wandeling gehouden van ongeveer 45 minuten. Het vertrekpunt is altijd om 14.00 uur vanaf de achtertuin van het proeflokaal ‘t Nieuwe Diep, bij het bruggetje en de oude vissershuisjes. De stiltewandeling is gratis en je hoeft je niet aan of af te melden. De groep vertrekt met degenen die er zijn. Van de Boeddha is bekend dat hij meer aan loopmeditatie deed dan aan stilzitten. In de stilte tijdens het lopen groeit iets van vriendelijkheid in je door je aandacht op het gevoel in je voeten te richten in plaats van op de drukte in je hoofd. Je ervaart een innerlijke balans die te maken heeft met kinderlijke ontvankelijkheid die door de hectiek van het bestaan vergeten was. Het tovert vaak bij deelnemers een glimlach om de lippen, een kinderlijke vreugde. Wat je leert is dat het mooi moet zijn. ‘Er is een andere kant van mooi weer. Alles is mooi weer, het ligt er maar aan hoe je er naar kijkt.’

Facebook: Mindfulness voor de buurt

[www.mindfulnessvoordebuilt.simplesite.com](http://www.mindfulnessvoordebuilt.simplesite.com)

gelderland artifort leolux montis pastoe spectrum stokke/variër gispen 412



jan van beek

EIGENTIJD S WONEN



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



## 22 en 29 februari

### Schelpenmuseum: **Workshop Schelpenmaskers**

Maak je eigen masker met schelpjes van het Schelpenmuseum. O.l.v. kunstenaar/goudsmid Agnes Makkinga. Vanaf 7 jaar.

15.00-16.30 uur, Czaar Peterstraat 249, aanmelden: [contact@schelpenmuseumamsterdam.nl](mailto:contact@schelpenmuseumamsterdam.nl)  
€ 15 incl. materialen



## 23 februari t/m 22 maart

### SBK: **Boekpresentatie en tentoonstelling Angèle Etoundi Essamba**

Angèle (Kameroen, 1962) is al 35 jaar geëngageerd kunstenaar met als onderwerp de identiteit van de Afrikaanse vrouw. Op 23 februari vindt in Galerie 23 de presentatie plaats van haar nieuwe boek Renaissance. De tentoonstelling Breaking The Stereotypical toont een selectie van werken die zij de afgelopen jaren heeft gemaakt.

Galerie 23 Hedendaagse Afrikaanse Kunst - SBK, KNSM-laan 307-309, 16.00 uur



## Vanaf 26 februari elke woensdag

### OBA Javaplein: **Voorlezen voor kinderen**

Kom genieten van een mooi verhaal. De jeugdbibliothecaris leest op interactieve wijze een prentenboek voor waardoor het verhaal tot leven komt. Voor kinderen vanaf 4 jaar en hun ouders/verzorgers.

15.00-16.00 uur

€ 5, gratis met OBA-pas

## 26 februari

### Ramses Shaffy Huis: **DOE HET NIET ZELF AVOND**

Na een gezamenlijke maaltijd ga je in gesprek met elkaar om ideeën concreet te maken of op zoek te gaan naar creatieve oplossingen voor

praktische problemen. Iedereen heeft wel een vraag of een lastige klus die blijft liggen. Of je hebt een goed idee, maar tijd of middelen om het uit te werken ontbreken. Dit soort dingen pakken we samen aan. Hulpvragen kun je vooraf doorgeven via de 'matchmaker' op [www.doehetnietzelf.org](http://www.doehetnietzelf.org). 18.00 uur, Piet Hein Kade 231

Gratis (zelf eten/drinken meebrengen voor gezamenlijk buffet)

## 1 maart

### Nieuwe KHL: **Spetterende letteren**

Wegens succes in reprise, met als speciale gast Ellen ten Damme. Singer-songwriter Chris Bernhart neemt het publiek mee in een fantasierijk muzikaal avontuur op roadtrip van Amsterdam naar Drenthe. Bernhart, opgegroeid in Drenthe en nu woonachtig in Amsterdam, zingt hartstochtelijke liederen over het leven in de stad en op het platteland.

16.00 uur, Oostelijke Handelskade 44

Voorverkoop € 18,50, deur € 20



## 4 maart, 18 maart en 2 april

### Borneo Architectuur Centrum: **Een droom van een gebouw**

Documentaire van Edwin Trommelen en Paul Enkelaar over de jarenlange strijd rond het woongebouw op de Ertskade en de uiteindelijke totstandkoming van de Steltloper. 'Een prachtig portret van een tijd, een buurt, verschuivende sentimenten en belangen en het conflict tussen professionals en buurtbewoners en de macht van een groep protesterenden.'

Inloop 19.30, start film 20.00 uur, R.J.H. Fortuynplein 4, aanmelden [lezingen@bac-amsterdam.nl](mailto:lezingen@bac-amsterdam.nl)

Gratis (vrijwillige bijdrage)

## 7 maart

### Pleintheater: **Aardappelbloed**

In deze muzikale en confronterende live-documentaire schrijft Emma met woord en beeld een brief aan Zaire, haar Surinaamse bet-bet-overgrootmoeder. Zaire werd tot slaaf gemaakt op plantage Mon Souci aan de Commewijnerivier. Heeft Emma recht op de grond waar Zaires navelstreng is begraven? In haar zoektocht of ze juridisch of moreel recht heeft op de plantage, trekt ze met de camera door het binnenland, over wateren en oude plantages met namen als Einde Rust en La Révolution.

19.30 uur, Sajatplein 39

6,50 / €10,50



## 15 maart

### De Eester: **Klezmerband Majim**

Laat je meevoeren op de wervelende klezmerklanken! Het woord klezmer komt van het jiddische woord voor zingend instrument waarmee de muziek bedoeld wordt waarmee de Oost-Europese Joden begin vorige eeuw hun feesten opluisterden. Het zijn tekstloze liederen, waarbij de verschillende melodie-instrumenten als klarinet, fluit en viool de emotie van de menselijke stem nabootsen, gecombineerd met accordeon en bas als ritmesectie.

C. Van Eesterenlaan 266

## 21 maart

### Makassarplein en omgeving: **Groene Buren**

De start van een nieuw groen buurtseizoen, met informatie, plantjes, debatten en doen, en de onthulling van de langste buurtgeveltuin. Wil je zelf iets laten zien of doen op het gebied van vergroening, biodiversiteit of verduurzaming, neem dan contact op via [groeneburen@gmail.com](mailto:groeneburen@gmail.com) of met Rens van der Linden (06 44502785).

## 28 maart

### Javaplein: **Vintage markt**

Een buurtvriendelijk, duurzaam, gezellig en laagdrempelig evenement met goede spullen. Na deze eerste markt volgen nog drie markten. 12.00-17.00 uur

## 29 maart

### Nieuwe KHL: **Shaffy Vivant**

Een nieuwe editie om tien jaar na zijn dood te vieren dat de liedjes van Ramses Shaffy nog volop leven. Diverse artiesten vertellen over hun ervaringen met Shaffy en vertolken bekende en minder bekende nummers. Er wordt afgesloten met een Shaffy sing-a-long.

16.00 uur, Oostelijke Handelskade 44,

€ 20, vooraf reserveren [www.denieuwekhl.nl](http://www.denieuwekhl.nl)



## zoekt bezorgers

voor Indische Buurt en IJburg. Het blad verschijnt vijfmaal per jaar: in februari, april, juni, oktober en december. Een gemiddelde wijk kost ongeveer acht uur bezorgtijd. Die uren kunnen verspreid worden over zes dagen. De bezorging start altijd op een vrijdag en loopt door t/m woensdag. Er is een interessante vrijwilligersvergoeding beschikbaar (belastingvrij, mag naast uitkering). Mensen van alle leeftijden kunnen zich aanmelden: jongeren vanaf 13 jaar, volwassenen, ouderen. Er is wel een goede conditie vereist.

**Informatie en aanmelding: Hansje Gale-sloot, 06 42466148 of [hgalesloot@wxs.nl](mailto:hgalesloot@wxs.nl)**



# Koken met Neeltje Vergeten vissen

KOKEN

Onze kookprinses Neeltje is helaas ziek. Daarom maakt recensent Tineke een recept uit het boek *De Smaak van Amsterdam*, dat elders in deze IJopener wordt besproken.

TEKST: TINEKE KALK

ILLUSTRATIE: WINNY ROS

**H**ebt u voor mij een houting? Of anders een knorhaan, een zeelt of bijvoorbeeld zo'n kaakloze lamprei of een gezellig pietermannetje?

De medewerksters van viswinkel Peter Tol in winkelcentrum Brazilië kijken mij en elkaar verbijsterd aan. Nooit van gehoord! In de negentiende eeuw werden deze vissen nog veelvuldig gegeten. Ik ben nieuwsgierig of je ze nu nog steeds kunt kopen in een viszaak.

Voor mijn recept heb ik een gewone baars of een snoekbaars nodig. Opgelucht roepen de visdames uit dat ze die visnamen wel kennen. Morgen, als de baas er is, kan hij vast besteld worden en wellicht kent hij al die vergeten vissen wél. Dat blijkt tegen te vallen. De snoekbaars kan hij bestellen, maar hij raadt mij aan om het eerst eens op de markt te proberen. Op de Ten Kate- en de Dappermarkt kom ik niet ver, maar bij de eerste viskraam van de Albert Cuypermarkt is het meteen raak: 'Ja hoor, ze hebben een snoekbaars.' Alleen ik moet een hele kopen. De visboer wijst mij een grote vis



aan. 'Gefileerd? Oh, dat is nog wel een aardig werkje. Zou je niet victoriabaars nemen?' Die vis heeft hij gefileerd en het is dezelfde smaak. Ik zwicht. Ondertussen vraag ik hem of hij de 'vergeten vissen' kent? Ja, een pietermannetje heeft hij wel eens in huis. Van knorhaan heeft hij nog nooit gehoord. Via de Dikke van Dam ben ik erachter gekomen dat dit de Vlaamse naam is voor wat bij ons mul heet. Zeelt dan? 'Die vis is helemaal niet lekker, roept hij uit. 'Heb jij ooit van houting gehoord' vraagt hij de andere mannen die achter de kraam staan. 'Die vis bestaat niet', zeggen de andere twee beslist. Maar de vismensen van de kraam eraan knikken: 'Bijvangst, maar niemand wil ze hebben', brommen ze.

## Smoddervis

Het recept voor smoddervis komt uit het kookhandschrift van Clara van Haeften. Ik heb de hoeveelheden wat aangepast. In deze tijd is vis allesbehalve goedkoop. Voor 200 gr gefileerde victoriabaars, 100 gr Hollandse garnalen en 90 gr gefileerde paling betaal je 14 euro.

Ook gebruik ik, gemakzuchtig, in plaats van kalfsbouillon een blokje groentebouillon. De baars en de palingfilet moet in een royale pan bouillon samen met de helft van een bosje peterselie 5 minuten pocheren. Daarna leg je de vis in een vuurvaste schotel. Pas als de bouillon afgekoeld is, verhit je in een braadpan 50 gram boter tot het schuim wegtrekt. Vervolgens strooi je 2 eetlepels tarwebloem erbij en dat roer je flink door. Beetje bij beetje voeg je het pocheervocht toe tot je een dunne saus hebt die je nog aanvult met 2 gesnipperde uien, een beetje zout, peper, nootmuskaat en de gekookte peterselie. Deze saus giet je over de vis in de schotel en die plaats je vervolgens in de oven. Als je na 10 minuten de schotel uit de oven haalt, strooi je de garnaaltjes met de rest van de peterselie er snel overheen. En voilà: je waant je even aan tafel bij een grachtenjuffer! <

DE REGENBOOG GROEP

**#KOMUITJEBUBBEL**

VERBREED JE HORIZON EN ONTMOET BIJZONDERE MENSEN  
WORD VRIJWILLIGER - [WWW.DEREGENBOOG.ORG](http://WWW.DEREGENBOOG.ORG)

**thrive yoga**

3 studio's in Oost  
Sumatrakade 1  
IJburglaan 961  
2e Atjehstraat 55

Persoonlijke  
Yoga & Pilates

5 Proeflessen € 35,00

[www.thriveyoga.nl](http://www.thriveyoga.nl) - 06 - 1803.0909



## Fietsen kan verbroederen

Graag willen wij reageren op het artikel in de vorige IJopener over een fietsverbinding tussen Zeeburgereiland en het Oostelijk Havengebied, waarin Daisy van Kan en Henk Hermesen aan het woord komen. Als je van Zeeburgereiland richting CS kijkt, zie je Sporenburg liggen. Hoe heerlijk is het om daarheen te fietsen? Wie vanaf Sporenburg naar Zeeburgereiland kijkt, denkt: hoe moet dat dagelijks met meer dan 11.000 fietsers? Wie er van een afstand naar kijkt, ziet dat er ook gezamenlijke belangen zijn. Veiligheid is daarvan de belangrijkste.

Onderzoek van de gemeente leerde dat de route onveilig is en complexe kruispunten heeft, waarvoor geen oplossingen voorhanden zijn. Terwijl op Zeeburgereiland gebouwen geen uitgangen mogen hebben, die de fietsroute kruisen, moeten fietsers zich op Sporenburg langs zijstraten, een basisschool en meer dan vijftig garages worstelen. Sommige daarvan voor tientallen auto's. Is dat heelhuids gelukt, dan wacht het kruispunt met de Verbindingsdam. De route kruist hier bussen, trams, fietsers en auto's van en naar KNSM/Java. Dit gaat geduld en verkeersinzicht vragen van scholieren, studententramconducteurs, auto en buschauffeurs. De seconden winst in fietstijd uit het verkeersmodel Amsterdam zijn dan al verdampt. Vervolgens wacht het drukke kruispunt met de Van Eesterenlaan en op naar de Fred Petterbaan om dan de trambaan én de Panamalaan over te steken naar de Czaar Peterstraat. Het eerste participatietraject, waarvan ondergetekende met andere bewoners en ambtenaren één van de initiators is, had drie doelstellingen. Vinden van ge-

zamenlijke belangen, heldere informatie over tegen-gestelde belangen, onderzoeken van de noodzaak van de verbinding zodat beslissers een afgewogen besluit konden nemen.

Veiligheid is een gezamenlijk belang. Het goed besteden van belastinggeld ook. Kwaliteit van wonen is een lokaal belang; van Zeeburgereilanders én van Sporenburgers. Het eerder genoemde onderzoek leerde ook dat Sporenburg de verwachte verkeersstroom waarschijnlijk niet aan kan. Kenmerk van de democratie is dat de meerderheid niet zomaar over de belangen van een minderheid heen walst.

Iedereen snapt dat bewoners van Zeeburgereiland en de verwachte studenten en scholieren veilig en snel van en naar de stad moeten kunnen fietsen. In hun reflectie op de huidige klankbordgroep verwoorden Hermesen en Van Kan hun teleurstelling over het functioneren van de klankbordgroep. De beschreven 'wij-zij-sfeer' kan alleen tot wederzijds onbegrip, verdeeldheid en krachtmetingen leiden. En dat is nou precies waarvoor de klankbordgroep niet bedoeld is! Wegblijven van overleggen, druk uitoefenen via de media en conflicteren met de gemaakte afspraken in de klankbordgroep maken de afstanden alleen maar groter. Zeker van toekomstige gebruikers als Hermesen en Van Kan zou je verwachten dat ze zich hard maken voor een veilige route en niet tegen beter weten in vasthouden aan een route die volgens gemeentelijk onderzoek onveilig is. Alleen ga je sneller, maar samen kom je verder!

Amos Gomes de Mesquita  
Judith Diepenmaat

## Adverteren

Wilt u adverteren in de IJopener?

Stuur dan een email naar [adverteren@ijopener.nl](mailto:adverteren@ijopener.nl).

Kijk voor meer informatie over adverteren op onze website [www.ijopener.nl](http://www.ijopener.nl).

### TARIEVEN

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| Losse advertenties per cm²                       | € 2,10     |
| Halve pagina                                     | € 680,00   |
| Hele pagina                                      | € 1.260,00 |
| Hele pagina achtercover                          | € 1.500,00 |
| Korting: 5-10-15 nummers aaneen resp. 5%-10%-15% |            |
| Opslag vaste plaats                              | 10%        |

### AFMETINGEN

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

### ADVERTENTIES OPMAKEN OF WIJZIGEN

Kleine advertenties € 25, grotere € 45

### ADVERTENTIES AANLEVEREN

Advertenties dienen aangeleverd te worden in PDF-formaat (300 dpi, cmyk-kleuren).

## 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).

### 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
- New York Gym, Veemkade 598
- Ramses Shaffy Huis, Piet Heinkade 231
- Wijnkoperij Hermitage, KNSM-laan 293
- Winkelcentrum Brazilië, Vers Passage

### IJburg

- Bruna, IJburglaan 561
- FlexBieb, Talbotstraat 46
- Gezondheidscentrum Haveneiland, IJburglaan 727
- Mad Men Bicycle Café, IJburglaan 444
- Openbare Bibliotheek, Diemerparklaan 79
- Sportschool Life and Kicking, Eva Besnyöstraat 29

### Zeeburgereiland

- Buurtkamer, John Blankensteinstraat 1

### Oost

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

## LODEN LEIDINGEN

Er is de laatste tijd veel over te doen: loden leidingen. In sommige woningen van voor 1960 zijn deze nog steeds aanwezig, en het drinken van kraanwater kan in dat geval schadelijk zijn voor de gezondheid.



### Wat kunt u doen als u lood vermoedt?

Als u vrij zeker bent dat er inderdaad nog sprake is van loden leidingen in uw woning, en weigert uw verhuurder de leidingen te vervangen (of reageert de verhuurder niet), meldt u zich dan bij !WOON, dan zullen wij mogelijk zorgen dat er een onderzoek gedaan wordt naar de kwaliteit van het drinkwater. Als daaruit blijkt dat de kwaliteit boven de norm is zullen wij proberen de verhuurder te bewegen iets aan het probleem te doen, en als dat niet helpt zullen we u begeleiden bij het doen van een huurcommissieprocedure of via een kort geding vervanging afdwingen.

### Hoe herkent u een loden leiding?

U moet eerst de waterleiding zien te vinden. Die zit meestal bij de watermeter, of anders bij de hoofdkraan.

- Een (niet-geverfde) loden waterleiding is grijs van kleur, in tegenstelling tot een koperen leiding die roodbruin of lichtgroen van kleur is.
- Een loden waterleiding heeft geen koppelstukken, maar aan 'kruispunten' zijn de buizen wel dikker.
- Als u met bijv. een lepel tegen de leiding aan tikt klinkt het geluid dof

### De leiding is van lood, wat nu?

Om te zorgen dat u niet nog meer lood binnenkrijgt, adviseren wij:

- aanstaande moeders en kinderen t/m 7 jaar fleswater te drinken.
- twee keer per dag de kraan 2 minuten te laten lopen, voordat u het water drinkt.

N.B.: Looddeeltjes verdwijnen niet uit het water door het te koken! Voor meer informatie, kijk op [www.wooninfo.nl/lood](http://www.wooninfo.nl/lood)



### Wat moet u zelf controleren voor u zich bij ons meldt:

- is de woning van een particuliere verhuurder?
- is de woning gebouwd voor 1960?
- is er voor zover u weet inderdaad sprake van loden leidingen en heeft u daar een foto van?
- heeft u zelf al aan de verhuurder gevraagd de leidingen te vervangen maar werkt deze daar niet aan mee?

Kom dan met foto en mailwisseling met verhuurder naar één van onze spreekuren, maandagavond tussen 18.30 en 20 uur of woensdagochtend tussen 9 en 12 uur aan de 2e Boerhaavestraat 46-H, of neem contact op via de mail: [oost@wooninfo.nl](mailto:oost@wooninfo.nl), met foto van de situatie. Wij zullen u dan verder helpen.



scherp als glas



www.thephotofactory.nl  
C. van Eesterenlaan 15 - 020 - 419 72 00

De prijswinnaar kan met de Rollei compactcamera met glazen lens, 5x zoom en 20 megapixels nog vele jaren genieten van haarscherpe foto's!

In deze puzzel stellen we vragen over de buurt, over Amsterdam en wijde omstreken. Maak eerst de kruiswoordpuzzel. Vul vervolgens de regels onder de puzzel. Gelijke cijfers zijn gelijke letters. Een uitspraak verschijnt. Mail de oplossing vóór 15 maart 2020 naar [info@ijopener.nl](mailto:info@ijopener.nl).

De oplossing van het vorige nummer was Veerdienst Pampus.

Vanaf 10 april kunt u weer vanaf de haven van IJburg naar Pampus.

De winnaars van de vorige puzzel zijn bekend.

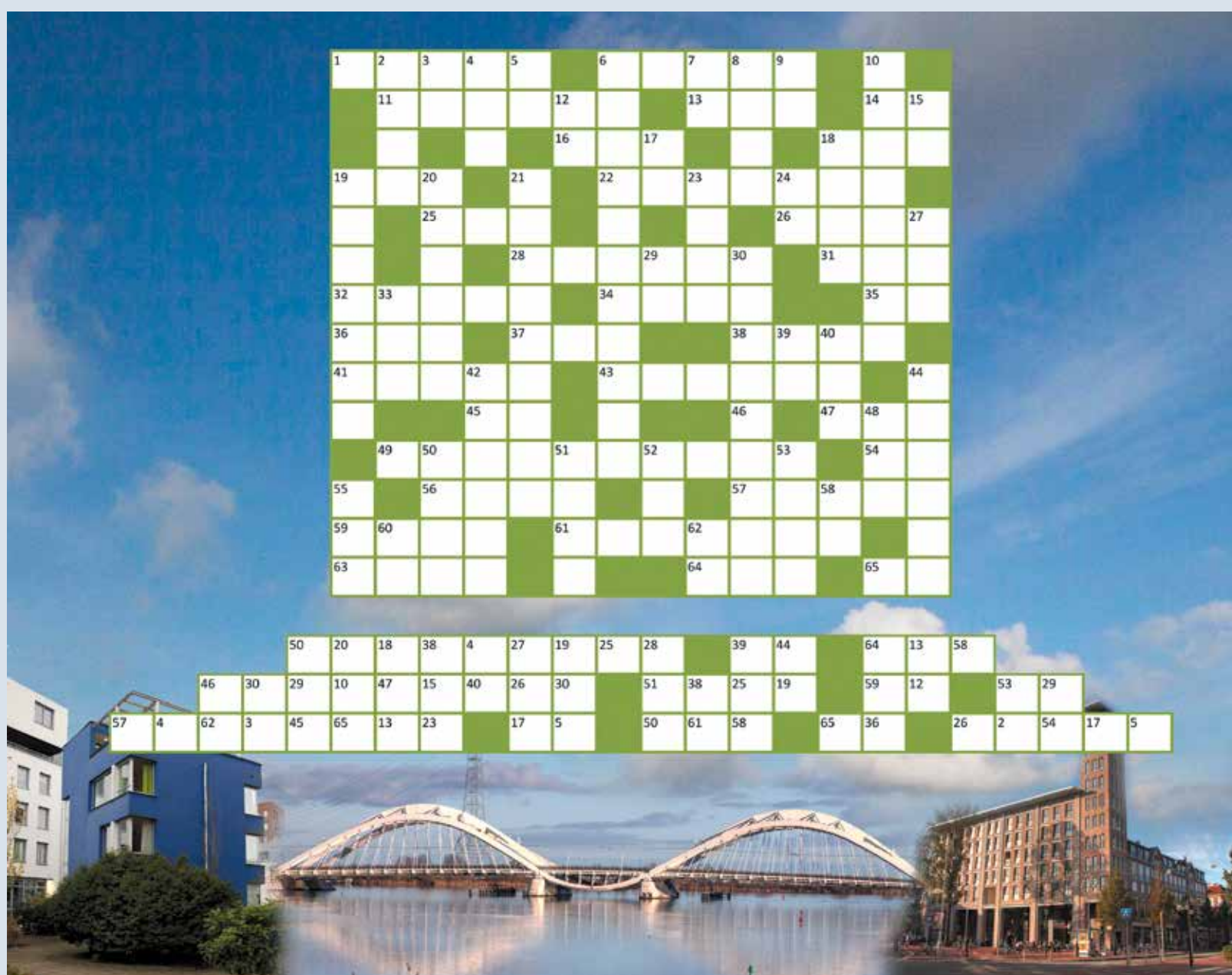
De winnaars van de **Photofactory prijs**:

Rob Tschur  
Gonda Mella Fernandes  
Philip Monas  
Judy Koster  
Evert Krist

Winnaars van het **boekenpakket**:

Jan Kleijer  
Lonneke Brinck  
Laura Admiraal

PUZZEL EN FOTOCOLLAGE: KEES HOOGVEEN



**Horizontaal 1.** Hotel brandde af in 1977 **6.** Domino's ..... **11.** Uitgaansgelegenheid in Oostelijk havengebied **13.** Bevel **14.** Fruit de ... **16.** De film van ..... Willem **18.** Engelse titel **19.** Daar omheen ontstond Amsterdam **22.** Deelt Frans Banninck Cocq uit **25.** Amsterdamsche Kiosk Onderneming **26.** Zij gaan voor het zingen de kerk in **28.** Ellende **31.** Het gordijn hangt aan een ..... **32.** Jiddisch voor Amsterdam **34.** Kinderliedje: Uit Artis is een ..... ontsnapt **35.** Rooms-Katholiek **36.** ..... Gluip uit de Donald Duck **37.** Intensive Care Unit **38.** Past na winter en zomer **41.** Aaneengeschakelde rij **43.** Heeft Amsterdam op de werelderfgoedlijst geplaatst **45.** Hotel van horizontaal 1 in de ... gelegd **47.** Poppen van .... Surprise! **49.** Straat in de Indische buurt **54.** Middelbaar Onderwijs **56.** Met hart en ..... **57.** ..... jongen af aan **59.** Jacob ..... Fotograaf van Amsterdam **61.** De kruisen van Amsterdam **63.** ..... van André Hazes **64.** Akker **65.** ..... vuur en ..... zwaard

**Verticaal 2.** Past voor ven of af **3.** ..... Fucina, restaurant Javastraat **4.** Past na weg of bak **5.** Voorzetsel **6.** Buurt op IJburg **7.** Persoonlijk voornaamwoord **8.** Past na wel en ko **9.** Verbrande turf **10.** Kunstenaarsdorp **12.** Mohammed **15.** Ingenieur **17.** Rivier in Friesland **18.** Dat zit wel .... **19.** Spanningsregelaars **20.** Met vrijwilligerswerk in Oost verdien je een ..... **21.** Stadsdeel..... **23.** ..... Dromen **24.** Persoonlijk voornaamwoord **27.** Past achter droog en klim **29.** Rivier in Friesland **30.** Water in Amsterdam Oost **33.** Spaanse aanmoedingsuitroep **39.** In Casu **40.** Klein type roei- of zeilboot **42.** Arabisch heerser **44.** Schoentje **48.** Kan voor fietsen en na oppas **50.** Haven in Amsterdam vernoemd naar werelddeel **51.** Week **52.** ..... van fortuin **53.** Opdracht **55.** Gein **58.** Nederlandse Spoorwegen **60.** Frans lidwoord **62.** Past voor tour en spons





ontdekdezorg week

Zaterdag 21 maart

van 11.00  
tot 16.00 uur

# Open Dag ouderenzorg in Oost



## WERKEN?

- Herintreden
- Carrièreswitch
- Vacatures



## ONZE ZORG

- Dagbesteding
- Zorgverlening
- Thuiszorg

DE OPEN HOF  
Fahrenheitstraat 115  
Amsterdam



FLEVOHUIS  
Kramatplantsoen 263  
Amsterdam



Zorggroep Amsterdam Oost

020 592 52 52



ZGAO\_zorg



Zorggroep Amsterdam Oost

[zgao.nl](http://zgao.nl)