

IJopener

voor bewoners door bewoners



Verhalen uit de kelder

Weleens een zieke ZZP'er gezien?

Overnachten in een kunstwerk

- 3 Verhalen uit de kelder
Naar verzonnen of waargebeurde verhalen luisteren. Of ze zelf vertellen!
- 4 Leer je burens kennen op De Buurtcamping



Nergens anders leer je elkaar zo goed kennen als op zomercamping in het Flevopark.

- 5 Kavel 1 nog even op de schop
Zolang er nog geen koopwoningen staan, wordt het lapje grond op het Haveneiland gebruikt als natuurlijke leer-, speel- en ontmoetingsplek.
- 6 De perfectie van de imperfectie
Een digitaal lettertype verliet de computer en werd in hout gefreesd. Met bobbelrandjes dus.
- 7 Column: Frietkot
- 8 Een feest van herkenning
Dokter Papa maakt 3D pretecho's met geluid. Maar de toekomstige ouders zijn meestal stil als ze hun kindje voor het eerst zien.
- 9 Een goed gesprek
Met dominees hoef je helemaal niet over geloof te praten. Ze denken ook met je mee over andere levensvragen.
- 10 Even simpel als fijn
Het maatjesproject van Stichting Prisma brengt mensen samen om fijne dingen te ondernemen. Dat werkt.
- 11 Genieten of niet genieten, dat is de vraag
Het grand café dat deel uitmaakt van het stadsdeelkantoor staat op losse schroeven. En er is niemand die duidelijkheid verschaft.
- 12 Hier heerst een huiskamergevoel
Asha Mangroel combineert horeca met zorg in haar buurtrestaurant in Flevopoort. Een mooie combinatie in goede handen.
- 13 Wildbreien
Bomen, regenpijpen, verkeersborden en Amsterdammertjes worden vrolijk aangekleed door breigrage dames en heren.
- 14 David is kunstschilder, geen schrijver
David Henderson geeft zijn schilderijen geen titels. Dat geeft kijkers de ruimte om in zijn werk te zien wat ze zelf bedenken.

- 16 Fietsen met Auke
In zijn fietswinkel op IJburg verkoopt en repareert Auke de Vries niet alleen fietsen, maar geeft hij ook onderhoudscursussen.
- 17 Jong schaatstalent gesponsord door winkeliersvereniging
Myrte Sandu, onthoud die naam. Ze behoort namelijk binnenkort tot de Nederlandse schaatstop.
- 18 De Overamstelse Polder
Het hele verspreidingsgebied van de IJopener werd ooit veroverd op het water.
- 20 Foto: Cruiseschip
- 22 Boeken
Een handig kookboek voor Turkse en Marokkaanse gerechten en een thriller die zich afspeelt in ons woongebied.
- 24 Geschiedenis voor kinderen: Afscheid van de bruinvissen
- 26 Wijksteunpunt Wonen
- 27 Kijk juf, een slang!
leuw bah, denken sommigen als ze met hun handen in de aarde wroeten. Anderen vinden het bodemleven mateloos fascinerend.
- 29 Een buurt moet groeien, niet worden neergezet



Er gaan grootse dingen gebeuren op het terrein aan het einde van de Cruquiusweg. Maar wel in overleg met buurtbewoners graag.

- 30 Overnachten in een kunstwerk
Op de zandvlakte van het Centrumeiland kun je deze zomer overnachten in een kunstobject. Maar alleen kijken kan ook.
- 32 Weleens een zieke ZZP'er gezien?
Een derde deel van de ZZP'ers heeft een arbeidsongeschiktheidsverzekering. Wat doet de rest als-ie ziek wordt?
- 33 Column: Zorgen
- 34 Column: goed voor jezelf
- 35 Koken met Neeltje: De verrukking van de sultan
- 37 Festivalmaand
- 38 Servicepagina
- 39 Prijspuzzel

colofon

IJopener is de buurtkrant voor alle bewoners van de Indische Buurt, het Oostelijk Havengebied en IJburg. De redactie bestaat uit vrijwilligers. IJopener is een stichting met statuten en een redactiereglement. De meningen van de afzonderlijke auteurs geven niet noodzakelijkerwijs de mening van de redactie weer. Wij behouden ons het recht voor ingezonden mededelingen in te korten.

redactieleden

René Arnoldi, Natanja den Boeft, Ronald Boonstra, Lida Geers, Erik Haan, Kees Hoogeveen, Tineke Kalk, Lieneke Koornstra, Mark van der Laan, Idzard van Manen, Guus de Mol, Saskia Pløeg, Simone Slotboom, Fleur Vos, Josien Vegelaar, Neeltje Wiedemeijer

contact

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

uitgave

opmaak van der Mark tekst & grafiek
drukkerwerk Rodi Rotatie, Diemen
oplage 21.500 ex.

volgende editie

deadline: 29 september 2015
verspreiding: vanaf 9 oktober 2015

foto voorpagina

Zondagmiddag op een terras aan de haven van IJburg. Fotograaf: Kees Hoogeveen

advertenties

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

IJopener gemist?

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



Sahand Sahebdivani, in 2014 verkozen tot de beste verhalenverteller van Nederland en België, begon in 2004

in een café in de Jordaan en realiseerde zijn droom. Een plek waar mensen bijeen kunnen komen om verhalen te vertellen, een plek om naar verhalen te luisteren. Het bleek een gat in de markt. Nog steeds is Mezrab ('plectrum', in het Perzisch) het enige vertelcentrum in Nederland. Inmiddels is het een paar keer uit zijn jasje gegroeid. Sinds maart dit jaar bevindt het zich in het voormalige café in het Wilhelmina Pakhuis. Deze locatie kan een publiek aan van 230 mensen. Maar nog steeds is de sfeer intiem.

Farnoosh Farnia, net als Sahand afkomstig uit Iran en opgegroeid met verhalen, heeft ervaring in de theaterwereld en houdt samen met Sahand en zo'n dertig vrijwilligers Mezrab in de lucht. 'Eén van mijn favoriete vertellers is een jongen uit Amsterdam. Elke derde donderdag van de maand vertelt hij over de wederwaardigheden van zijn haan en drie kippen. Het is net een soap. Hij komt al langer als bezoeker en heeft op een dag de stap naar het podium gemaakt. Zelf zou ik wel willen vertellen over mijn moeder die net terug is uit Iran. Op het eiland Kish, aan het strand, zag ze dingen die elders in Iran ondenkbaar zijn.'

Waargebeurde verhalen

Het publiek kijkt geconcentreerd toe. Veel twintigers en dertigers, ook een aantal ouderen. Ze komen uit alle hoeken van de wereld. In het midden staat de verteller. Daaromheen liggen toeschouwers op kussens, zitten op stoelen of staan aan de bar. Op vrijdagavond is de voertaal Engels en krijgt het publiek afwisselend komische, waargebeurde, geïmproviseerde en van-alles-en-nog-wat-verhalen voorgeschoteld. Deze avond zijn de verhalen waargebeurd. Een Canadees vertelt over de Dance Party, een lokale politieke partij in Vancouver. Een Nederlander vertelt ook en veel anderen, maar deze verhalen moet je horen, niet lezen.

Verhalen uit de kelder

Een aanwinst voor de buurt. Maar geen nieuwe aanwinst. Vertelcentrum Mezrab is al sinds 2011 actief in een kelder van het Wilhelmina Pakhuis. Sinds maart van dit jaar zijn de verhalen uit de kelder gekomen. Komt dat horen!

TEKST: MARK VAN DER LAAN
FOTO: KEES HOOGEVEEN

'Het is pakkender dan een film'

Wat opvalt is hoe de mensen uit het publiek elkaar tussen de verhalen door weten te vinden. Veel meer dan in de pauzes van een muziekoptreden of cabaretvoorstelling. Waarom dat is? Het heeft te maken met de intieme en losse sfeer, de setting en met het feit dat de vele expats en internationale studenten in het publiek behoefte hebben aan een huiskamersfeer, aan contact.

'Het is pakkender dan een film', zegt de Engelse Kate over een avondje Mezrab. Een grote meerderheid van het publiek bestaat uit reguliere bezoekers. Kate komt elke week uit Leiden voor

de vertelavond en volgt bij Mezrab een cursus verhalen vertellen.

Andere activiteiten

In Mezrab valt meer te beleven dan het vertellen van en luisteren naar verhalen. Het biedt een podium voor muziek, dans en improvisatietheater. Ook voor u. Want vaak is er op korte termijn iets te regelen als u ergens een podium voor nodig heeft. Farnoosh: 'Wij programmeren niet. Mensen komen naar ons toe.'

De entree is bijna altijd gratis, maar aanwezig worden wel gevraagd om een donatie. Inkomsten komen verder uit de verkoop van soep en drank. Deze zomer opent het terras.

Een lach en een traan

Op de avond met waargebeurde verhalen wordt veel gelachen. Maar niet als een Engelse het woord neemt en vertelt over een paniekaanval die ze ooit had en over de gevolgen hiervan in de jaren daarna. Zij eindigt met: 'Sommige mensen vinden het een teken van kracht als je je zwakheden verbergt. Maar het is andersom.' Waarop het tot dan toe muisstille publiek verandert in een joelende menigte.

Wilt u ook eens komen vertellen? De derde donderdag in de maand is de voertaal Nederlands. Voor wie zijn vertelvaardigheid wil verbeteren: Mezrab verzorgt cursussen, in tijdsduur variërend van drie dagen tot twaalf weken. <

www.mezrab.nl
www.mezrabstorytellingschool.nl
Wilhelmina Pakhuis, Veemkade 576

ADVERTENTIE

ADVERTENTIE



Leer je buren kennen op De Buurtcamping

Beter een goede buur dan een verre vriend. Zegt het spreekwoord. Zelf heb ik een vriendin in Amsterdam West. Dat vind ik al veel te ver. Ik laat haar zo veel mogelijk naar mij toe komen. Ik liep met haar naar het Flevopark en we werden aangeklampt door een oudere mevrouw. Het slot van de voordeur was kapotgegaan: de sleutel werkte niet meer. Ze sprak alleen Surinaams en Engels en was helemaal in tranen, radeloos. Ze kende helemaal niemand.

We belden voor haar de slotenmaker in de Javastraat. Die was er in een kwartier! Inmiddels was de heisa zo groot dat het alle burens was opgevallen. De bovenbuurvrouw liet zien dat we met een ladder wel via haar huis konden. Haar naaste buurman kwam ook langs. Hij kent alleen maar Turks en Nederlands, dus ze spraken elkaar nauwelijks. Maar de slotenmaker mocht wel door zijn huis en tuin naar het huis van de ongelukkige mevrouw lopen.

Drempel

Moet je nu zo veel pech hebben voor je met de burens praat? Om burens op de koffie uit te nodigen, is vaak een enorme drempel. Burens zijn meestal niet je beste vrienden. En niemands huis is ooit netjes genoeg. Zeker niet als je klein woont, ergens op een flatje in Amsterdam Oost.

Daar gaat verandering in komen op De Buurtcamping. Dan kan iedereen uit de buurt kamperen in het Flevopark. Juist op een camping leer je de mensen kennen. Zonder dat je je huiskamer hoeft op te ruimen. Op De Buurtcamping kun je een praatje maken met de mensen waar je normaal ook naast woont.

maal ook naast woont.

Het is het derde jaar dat er buurtcampings worden georganiseerd in het park en het wordt elk jaar groter. Steeds meer parken doen mee.

Dorp in de stad

'Ik hou heel erg van het dorp terugbrengen in de stad', laat coach en medeorganisator van de buurtcamping Feye van Olden weten. 'Dat je een beroep op elkaar kunt doen en een oogje in het zeil houdt. Zodat je je thuis voelt in de buurt. Als je dag en nacht met elkaar doorbrengt, bij een kampvuur of door dingen te lenen van elkaar, dan leer je elkaar pas echt kennen. We merken ook wel dat alle mensen die meedoen een band met elkaar opbouwen en steeds intensiever met elkaar omgaan.'

Ik denk terug aan de camping in Zuid-Frankrijk waar ze een hurk-wc hadden. En hoe wij het uren ophiielden tot we langs een McDonald's kwamen. 'Het lijkt mij wel fijn als je in geval van nood ook thuis naar de wc kunt', brom ik. 'Nee, dat is juist leuk!', zegt Van Olden. 'Wie wil er nou niet in zijn zwembroek met een wc-rol onder de arm rondlopen in het mooiste park van Amsterdam? Of douchen en met een handdoekje om teruglopen naar je tent? Dan is het alsof het park echt van jou is.'

Bonte avond en bingo

Bingo is een van de vaste onderdelen van De Buurtcamping. Bedrijven in de buurt kunnen sponsoren met spullen die worden verloot onder de deelnemers. Bij Tante Leen kun je spulletjes lenen, zoals een opblaaspomp voor

Van 24 tot en met 26 juli 2015 wordt het Flevopark omgetoverd tot een buurtcamping. Dé perfecte gelegenheid om je burens beter te leren kennen.

TEKST: SASKIA PLOEG FOTO'S: FEYE VAN OLDEN

luchtbedden en badmintonrackets. Ook is er een bonte avond waar mensen van de camping voorstellingen geven.

De Buurtcamping duurt drie dagen en twee nachten. Er worden driehonderd kampeers en tussen de honderd en honderdvijftig tentjes verwacht van buurtbewoners die het Flevopark ook eens van dichtbij willen meemaken. Daarnaast komt er een grote tent, voor 's avonds en bij slecht weer. Er komen veel verschillende typen mensen op af, zowel creatievelingen als gezinnetjes. ◀

Je kunt ook aan de activiteiten meedoen als je niet op de camping staat. Heb je leuke ideeën voor activiteiten in het park? Of wil je je aanmelden als vrijwilliger bij het timmeren of het schoonmaken, als vuurmeester of als toiletjuffrouw? Laat het dan weten aan Feye, via feye@buurtcamping.nl of kom langs op een van de participatiedagen van de Makassarplein Community.

www.buurtcamping.nl



De gemeente Amsterdam zoekt een marktpartij om op kavel 1 op het IJburgse Haveneiland 100 tot 140 kleine koopwoningen met inpandige parkeergelegenheid te ontwikkelen. Sinds 2012 is de braakliggende lap grond in gebruik als natuurlijke leer-, speel- en ontmoetingsplek voor kinderen en volwassenen, onder de naam 'Kavel 1 op de schop'. Voor de rest van dit jaar zijn er nog altijd plannen.

TEKST: LIENEKE KOORNSTRA FOTO'S: ROB APELDOORN

Twee witte stoelen staan uitnodigend in het centrum van het terrein achter het gebouw met de klok op de kop van Haveneiland. Verderop twee lange wilgenteenbanken. Nog verderop een picknicktafel met daaromheen twaalf dikke boomschijven die als zitjes dienen. Keurig aangelegde lemen paden leiden de bezoekers ernaartoe. De paden slingeren langs grote boomstammen die een klimrek vormen, een volkstuin, enkele schooltuinen en een bijenhotel. Niet alleen een piepkleine windmolen, ook een waterbaan en een zonnepoort maken hier duurzame energie. 'Duurzaamheid maakte deel uit van de oorspronkelijke doelstelling van Kavel 1 op de schop', vertelt Ruud Dettmer die het beheer van de kavel heeft overgenomen van de gemeente. 'Maar het gebruik van dit stuk grond is al niet duurzaam, want niet meer van lange duur.' Vanuit de sociale firma Basic Activering stuurt Ruud nu mensen aan voor het zware werk in de ontmoetingstuin. De lichtere werkzaamheden worden verricht door kinderen van de Neptunusschool en een aantal IJburgse



Kavel 1 nog even op de schop

Die wilgenteenbanken zijn zeer aantrekkelijk om op te ravotten

vrijwilligers. Die laatste worden ondersteund door participatiemedewerker Moniek de Witte van welzijnsinstelling Dynamo.

Windmolentje en wilgentenhout

Het windmolentje op het natuurspeelterrein is wellicht het meest fameuze object op IJburg. Het ontwerp komt van kunstenaar Joop Conijn. Het door leerlingen van de Neptunusschool gebouwde molentje kwam er niet zo maar te staan. De provincie Noord-Holland had namelijk juist een voorbereidend besluit genomen dat windturbines niet meer waren toegestaan. Het brein achter het windmolentje, Joris Vermeulen van projectbureau HOTSPOT, liet het er niet bij zitten en via een clause in de nieuwe regel kwam het er toch. Het stond er nog maar nauwelijks of het werd al vernield. Rik Kuiper, docent aan de Neptunusschool, repareerde het geheel en sindsdien kan het molentje een lampje brandend houden. 'Gelukkig valt het de laatste tijd met de vernielingen en troep erg mee. Probleem is dat iedereen dit veld op kan. Ook dus mensen die er een zootje van maken', aldus beheerder Ruud Dettmer. 'Kinderen spelen graag met alles wat er staat. Die wilgenteenbanken zijn bijvoorbeeld zeer aantrekkelijk om op te ravotten.' Medewerker Rob Apeldoorn vult aan: 'Het wilgentenhout wordt steeds droger, daardoor is het minder flexibel en breekt het sneller. Het is wel levend hout, het loopt uit. We hebben enkele bordjes neergezet, zodat nu duidelijk is wat volks- en schooltuin is en niet dient als speeltuin. Ook staan er inmiddels twee prullenbakken en een bordje dat het verboden is voor honden. Helpt allemaal.'

Beplanting

'Binnenkort plaatsen we een zandbak en een

speelhuisje voor kinderen', kondigt Ruud aan. 'Dit zijn weliswaar geen projecten die gericht zijn op duurzame energie maar we gebruiken er wel duurzame materialen voor, zoals gerecycled pallethout.' Voormalig dak- en thuislozen, die bekend zijn bij het Martien Schaaperhuis van HVO Querido en het Leger des Heils, zorgen voor de uitvoering ervan. Een andere ontwikkeling is dat het olifantsgras eruit gaat. 'Het is taai, dik gras dat groeit als kool', vertelt Rob. 'We gaan het niet verstoken in een speciale energiecentrale of omzetten in papier of bioplastic. De vrijwilligers die op de kavel werken, hebben het er intussen helemaal mee gehad. Nu focussen we op de verbouw van tomaten, aardbeien, bramen, courgettes. Via Basic Activering is aarde aangeleverd want de zanderige grond die er van origine ligt, is niet vruchtbaar. Het groeit allemaal niet zo snel, de frambozen hebben we zelfs weggehaald, die deden het niet best. Met alle beplanting hopen we dat het bijenhotel effectief wordt want tot nu toe is het nog niet druk bebouwd.'

Uniek

In principe blijft het natuurspeelterrein tot eind 2015 in tact. 'Hoe het verdergaat is afhankelijk van het moment van verkoop aan een projectontwikkelaar', zegt Ruud. 'Van het totale grondoppervlak blijft ongeveer een derde over. De tijd zal leren hoe we dat dan weer inrichten, maar wellicht krijgen we iets anders aangeboden. Het is hoe dan ook uniek in Amsterdam dat leerlingen uit groep zes de mogelijkheid hebben van een eigen tuintje en daarbij veldbiologie heel praktisch gedoceerd krijgen.'

Iedereen is welkom om door de zonnepoort, die dag en nacht drie ledlampen laat branden, de tuin in te lopen, zich te laten verrassen door wat er groeit en bloeit, te kijken naar die wonderlijke waterbaan die volautomatisch en gratis dankzij de zon grondwater omhoog pompt, anderen te ontmoeten en mee te helpen de natuurspeeltuin een prettige plek te laten zijn voor jong en oud. ◀

www.facebook.com/Kavel1opIJburg



BIKA STENCIL + THIN - 16 / 18 PT

BIKA BLACK LEFT + BLACK RIGHT - 16 / 18 PT

De perfectie van de imperfectie

Een digitaal lettertype, ontworpen voor het web, verlaat de computer en wordt een 'klassieke' houten drukletter. 'Typewood' is een samenwerkingsproject van (typo) grafisch ontwerp bureau Novo Typo met het Grafisch Werkcentrum Amsterdam (GWA).

TEKST: CORINE ELEMANS EN JOSIEN VOGELAAR
BEELD: NOVO TYPO (MARK VAN WAGENINGEN)

De wereld een beetje mooier, blijer en minder saai maken', dat is wat Mark van Wageningen, eigenaar van Novo Typo, beoogt met zijn letterontwerpen. Het bureau is gehuisvest aan het begin van de Panamalaan in een van de steenrode bedrijfsverzamelgebouwen.

Bij Typewood verweeft hij oude en nieuwe technieken met elkaar. Zijn veelkleurige lettertype Bixa freesde hij uit in hout bij ZB45, de werkplaats (FabLab) aan het Zeeburgerpad die zich specialiseert in lasertechniek en houtbewerkingen. Iedere letter en elk teken werd door Van Wageningen geschuurd en gelakt, en daarna getest op de drukpersen van GWA.

Zoals te zien is op de pagina hiernaast bestaan de letters uit vier kleuren en zijn er dus ook vier drukgangen. Bij het drukken met houten letters treden onvolkomenheden op die er bij digitaal drukken niet zijn. Bijvoorbeeld een 'kraalrand': een bobbelig randje van overtollige inkt aan de zijkant van de letters dat ontstaat door het gewicht van de drukpers. Van Wageningen is juist op zoek naar 'deze perfectie van de imperfectie'.

Feestelijke presentatie

De serie affiches die Van Wageningen drukte is tijdens de feestelijke presentatie op 4 juli te bezichtigen. De middag bestaat verder uit een lezing, een workshop en de presentatie van een publicatie. Deelname is gratis. Wie mee wil doen aan de workshop kan zich inschrijven via inschrijven@grafischwerkcentrumamsterdam.nl.

Zelf drukken?

De houten letters blijven in permanente bruikleen van GWA. Na 4 juli kunnen geïnteresseerden een eigen ontwerp drukken met dit nieuwe lettertype.

Typewood 4 juli 12-16 uur
Grafisch Werkcentrum Amsterdam
Molukkenstraat 200-01
1098 TW Amsterdam
www.grafischwerkcentrumamsterdam.nl
www.novotypo.nl



COLUMN

TEKST EN ILLUSTRATIE: RENÉ ARNOLDI

Frietkot

In de prehistorische tijd van uw IJopener werd de subsidie in plaats van met stapels formulieren aangevraagd via een kattebelletje aan de verantwoordelijke wethouder van stadsdeel Zeeburg. Je moest nog wél even in een hoorzitting je aanvraag verdedigen. Daar waren we in een paar minuten mee klaar, want we hebben een ijzersterke formule. Subsidie weer voor een jaar geregeld!

Een keer was ik te vroeg voor de hoorzitting en maakte zodoende nog een stukje van de politieke mededelingen mee. Daar hoorde ik dat het stadsdeel op zoek was naar een uitbater voor de kantine van Sporthal Zeeburg en het Flevoparkbad. Ik vroeg me af wat patat en frikandellen met politiek te maken hebben.

Jaren later toog ik naar Sporthal Zeeburg in een poging voor de IJopener de Pulitzerprijs te winnen met een sfeerverslag van de vlooiemarkt. De kantine gaf een troosteloze aanblik: er gebeurde niets. Er was dan ook geen uitbater.

Nu, ruim tien jaar na die hoorzitting, heeft stadsdeel Oost een mededeling op internet geplaatst: er is een uitbater gevonden! Er is een uitgebreide selectieprocedure gevolgd. Het winnende concept heeft extra aandacht voor gezonde voeding.

Waarom heeft dit zo lang geduurd? Vanwege de uitgebreide selectieprocedure? Projecten als Fountainhead, Cruquius en de aanleg van IJburg duren mede daardoor ook erg lang. Welnee, dat kan de reden niet zijn: het gaat hier om een kantine!

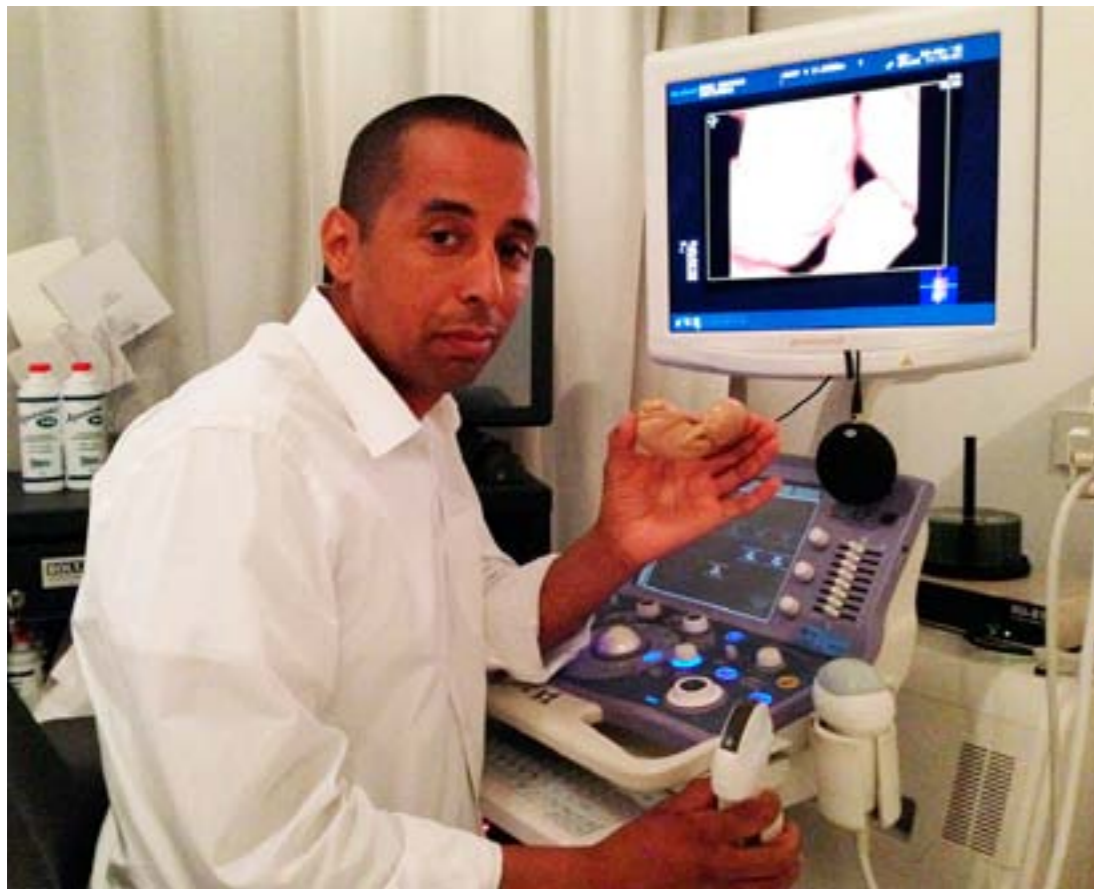
Op internet is helemaal niets te vinden over de geschiedenis. Ik vermoed dan ook dat bij de samenvoeging van de archieven van de voormalige stadsdelen Zeeburg en Oost/Watergraafsmeer alle verslagen over dit onderwerp in dezelfde shredder terecht zijn gekomen als de stukken over muzyQ. En dat iemand jaren later ergens onderin een la een kattebelletje over het onderwerp uitbater heeft aangetroffen en dacht: o ja, dat moet ook nog.

Horecaondernemer Nesip Can, de uitverkorene, was in een vorig leven, nog voordat de IJopener bestond, wethouder Welzijn in stadsdeel Zeeburg. Nee, er is beslist geen sprake van handjevat: de huidige beslissers in stadsdeel Oost kennen Nesip niet als politicus, want toen moesten ze nog worden geboren.

Maar is gezonde voeding verstandig in een sportkantine? Welnee! WhatsApp en Playstation 4 zijn momenteel veel gewilder dan sporten en zwemmen. Obesitas tiert daarom welig. Vandaar dat verstandige ouders de opgroeiende jeugd naar accommodaties als Sporthal Zeeburg en het Flevoparkbad sturen met als doel gewicht te verliezen. Na een paar uur beulen, wil de jeugd haar inspanningen wel uitbetaald zien. Ze willen patat en frikandellen! En geen spelbrood met humus! Waardoor je over een maand weer op zoek moet naar een nieuwe uitbater.

Creëer dus een win-winsituatie. Sluit de kantine en open daar, om meer variaties aan sport te bieden, een fitnessruimte. En zet bij de uitgang een frietkot!





‘Oh, wat mooi! Wat leuk!’ Dergelijke reacties hoort dokter Papa steeds weer als aanstaande ouders voor het eerst het gezicht van hun kindje zien. Pretecho’s horen inmiddels net zo zeer bij zwangerschap als pufcursussen.

TEKST: LIENEKE KOORNSTRA
FOTO’S: JULIEKE PAPA

Een feest van herkenning

‘H’et is echt magie, 3/4D-pretecho’s. Zodra mensen het gezichtje zien, is het minutenlang stil. Terwijl ze met open mond naar het kindje kijken, ben ik ook stil. Na verloop van tijd zeg ik: ‘Jullie zijn zo stil.’ ‘Ja’, reageren ze en dan blijven ze weer stil.’ Aan het woord is drs. Elvin Papa. Hij studeerde geneeskunde aan de VU en is gecertificeerd voor structureel echo-onderzoek. ‘Ik heb me geregeld afgevraagd waarom de ouders als eerste het gezicht willen zien. Je kijkt het eerste naar het gezicht als je iemand leert kennen, net zoals honden aan elkaar kont ruiken. Al vertel je de ouders alles over de anatomie van hun kindje, zolang ze het gezicht niet hebben gezien, zijn ze niet tevreden. Op het moment dat het gezicht wordt gezien, krijgt het kind een persoonlijkheid.’

Geselecteerde populatie

Aanvankelijk droomde Elvin ervan verkeersvlieger te worden, maar uiteindelijk ging hij toch voor een artsenstudie. ‘Toen mijn vrouw zwanger was, wist ik met mijn hoofd dat we een kindje kregen, maar met mijn hart geloofde ik het niet. Totdat ik mijn dochter op de echo zag. Ik dacht: wow! Op dat moment wist ik dat ik echoscopist wilde worden, de beste echoscopist van Nederland. Dat ben ik niet, want ik maak pretecho’s. Ik zie een geselecteerde populatie, enkel gezonde baby’s. In een echocentrum binnen het ziekenhuis- wezen krijg je veel allerlei gevallen te maken, medisch gezien veel leerzamer en uitdagender. Een vakgenoot noemde mij ooit een *foetograaf*, vertelt de arts lachend. ‘In de gezondheidszorg kom je veel ellende tegen, hier is het één bonk positiviteit.’

Voor 2006 was dat nog wel anders. Elvin: ‘Er werd toen nog nauwelijks ge-echoot. Iedere

twee weken was het bij mij in de praktijk wel een keer raak met afwijkingen, groeiachterstand. De ouders zagen dan ook wel dat het niet goed was met het kindje. Meestal zei ik dat ik iets verdachts zag en dat de gynaecoloog dat beter kon uitleggen dan ik. Ik ben niet in de gelegen-



heid de zorg te bieden die in dat geval nodig is. Voor de tijd dat de 20-wekenecho standaard werd aangeboden, kwamen mensen hier op de toppen van hun zenuwen binnen. Als ze weer de deur uitgingen en wisten dat alles goed was, omhelsden ze elkaar bijna altijd.’

Bevestiging

Geregeld komt een zwangere vrouw alleen, veel vaker brengt ze een heel gezelschap mee. ‘De echtgenoot, de aanstaande opa’s en oma’s van beide kanten, de beste vriendin, een zus. Ik heb hier acht stoelen staan, soms is dat niet genoeg. Het boeit iedereen wat ze te zien krijgen. Vrouwen zeggen opvallend vaak tegen hun man: ‘Hij heeft jouw neus, jouw lippen.’ Alsof ze bevestiging willen geven dat het zijn kind is. Men-

sen zoeken echt naar herkenning. En zodra ze die zien, wordt er geroepen en gejoeld. Alsof er gescoord wordt bij voetbal. Soms wordt ook wel verschrikt opgemerkt: ‘Oh, die lelijke neus van je moeder!’ Dan zeg ik: ‘Ssst, dat staat erop!’ Van alles wat in beeld komt, wordt immers een dvd gemaakt. Die moeten ze dan later maar zonder geluid bekijken. Vroeger werd er wel vaker gehuild’, vertelt Elvin die als eerste van 2D overstapte naar 3D. ‘Als de ouders een paar vlekken zagen, waren ze ontroerd. Nu willen ze het steeds scherper. Ze vragen of je 4D hebt, live. Soms hangt de ervaring van de kwaliteit van heel andere zaken af. ‘Ik zie dat hij op zijn vader lijkt, het is een beetje onscherp’, zei een vrouw die hier alleen kwam. Het beeld was fantastisch, maar zij had een probleem met die man. Een andere vrouw wilde weten of haar kindje Creoolse trekken had. Zo ja, dan was het van haar minnaar, zo nee, dan was het van haar man. En ja, soms komen aanstaande ouders hier ook met een doodzieke aanstaande grootouder, zodat die het kindje toch nog heeft kunnen zien.’

Van heinde en verre

Recent is dokter Papa met zijn praktijk verhuisd van IJburg naar het Zeeburgereiland. Het echocentrum trekt echter mensen aan van ver buiten Amsterdam. ‘Een vrouw die bij mij een pretecho liet maken, zei heel enthousiast dat ze helemaal uit Breda kwam. Maar ze komen van nog veel verder. Een van mijn klanten is al drie keer uit New Delhi overgekomen om een beeld van haar kindje te krijgen. In India is dat verboden omdat veel stellen meisjes laten weghalen. Maar ik trek hier alleen maar mensen die voor hun kindje gaan.’

www.echocentrumamsterdam.nl

In ieders leven gebeuren dingen die je raken, zoals scheiding, ziekte of geldzorgen. Of je ziet het even niet meer zitten, waarom weet je niet eens precies. Bij het Loket Levensvragen van de Protestantse Kerk Amsterdam zijn ervaren gesprekspartners beschikbaar die samen met jou een eindje willen meelopen op jouw levensweg en je bij je vragen willen ondersteunen.

TEKST: CORRIE RIKKERS FOTO: KEES HOOGEVEEN

Het kan gebeuren dat iets je diep heeft geraakt, maar je merkt dat niemand echt luistert. Je kunt je verhaal niet werkelijk kwijt, terwijl je boordevol gevoelens zit van angst of boosheid. Je krijgt een nare diagnose over je ziekte. Achteraf valt het mee, maar hoe verwerk je de doodsangsten, die je wél hebt uitgestaan, als iedereen zegt: ‘Wees blij dat het niet zo erg is.’ Je wordt ontslagen en merkt dat op jouw leeftijd een nieuwe baan er niet meer in zit, hoe geef je nu verder vorm en zin aan je leven? Je relatie loopt niet lekker, maar je houdt je groot tegenover familie en vrienden. Waar kan je met je twijfels en angsten terecht?

Het Loket Levensvragen werd in 2013 opgericht door de Protestantse Kerk Amsterdam als handreiking naar Amsterdammers die geen lid van een kerk zijn, niet gelovig zijn, maar wel graag een gesprek willen met professionals met de nodige scholing en ervaring in het voeren van inzichtgevende gesprekken. Gesprekken waarvoor je niet naar een therapeut wil, maar die wel verder reiken dan een keukentafelgesprek met een familielid of borrelpraat met vrienden. Waarin je wat anoniemer met een gesprekspartner met levenservaring kunt praten.

Uit reacties van mensen die daadwerkelijk het Loket Levensvragen benaderden – ‘Mijn gesprekspartner nam helemaal de tijd, heel hartelijk en warm’, ‘Ik vond iemand die niet terugschrikt voor vragen die niet 1-2-3 te beantwoorden zijn en wat levenservaring heeft’ – blijkt dat het loket in een behoefte voorziet.

Professionele gesprekspartner

De professionele gesprekspartners zijn werkzaam als dominee en verbonden aan een protestantse kerk in een wijk in Amsterdam. Op de website van het Loket Levensvragen vind je profielbeschrijvingen per stadsdeel. Zo kun je er voor kiezen om iemand te zoeken in je buurt of voor iemand die je aanspreekt. Ook kun je overleggen met de coördinator van het Loket Levensvragen welke dominee het best bij jouw hulpvraag past.

Dominees zijn geschoold en hebben een ruime ervaring in gesprekstechnieken en levenservaring. Mensen hebben vaak een bepaald beeld bij een dominee en denken dat het altijd over geloof en de bijbel moet gaan. Of dat een dominee je al gauw met een scheef oog aankijkt. In



Marleen Blootens, als dominee verbonden aan Loket Levensvragen.

Een goed gesprek

werkelijkheid gaat het meestal over zingeving en word je in de ruimte en een groter verband gezet. Als je het even niet meer ziet zitten, is het belangrijk om op zoek te gaan naar wat zin geeft aan je leven en naar wat je levensvisie is. Waar word je blij van en wat houd je op de been?

Dertigers

De dominees binnen het verspreidingsgebied van de IJopener zijn Julia van Rijn (Muiderkerk, Oost/Zeeburg), Rob Visser (Binnenwaai, IJburg) en Marleen Blootens (Elthetokerk, Indische Buurt). De laatste ontmoette ik tijdens de wekelijkse maaltijd voor buurtbewoners op maandagavond in de Elthetokerk om over haar ervaringen met het Loket Levensvragen te spreken.

Marleen, net 33 geworden, is een van de jongere onder de dominees. Geen wonder dus dat zij als geen ander de levensvragen van dertigers kent, het zijn immers ook haar vragen. ‘Dertigers zijn op zoek’, zegt ze, ‘op zoek naar hun bestemming, hun baan, hun partner, misschien kinderen. Er zijn echter zo veel bestemmingen, zo veel keuzes. Wat past bij mij? En als je niet het hoogste haalt wat je voor ogen had, ligt het dan niet aan jou? Want tegenwoordig denken we immers dat alles maakbaar is, maar dat valt in de praktijk tegen.’

Ook al heeft Marleen geen pasklare antwoorden, ze kan wel meedenken met de essentiële vraag: wie ben ik? Pas als die vraag enigszins beantwoord is, weet je ook welke baan of welke partner bij jou past en kun je gaan kiezen.

‘Is er een verschil tussen het begeleiden van gelovige gemeenteleden en ongelovige mensen?’, vraag ik haar. ‘Voor mij niet’, antwoordt ze, ‘het is nieuwsgierigheid naar mensen die mij beweegt. Het maakt mij niet uit of ze wel of niet gelovig zijn. Bovendien hebben alle mensen dezelfde levensvragen.’

Van speedbichten tot gelukproeven

Naast individuele gesprekken kun je meedoen aan groepsgesprekken over rouwverwerking, een cursus speciaal voor singles over identiteit,

spiritualiteit en daten, en een aanbod over stilte en meditatie. Ook kun je terecht voor trouwdiensten (homo en hetero) en uitvaarten.

Op festivals, zoals het Magneetfestival in Oost, was het Loket Levensvragen ludiek aanwezig in de vorm van speedbichten, labyrint lopen en gelukproeven.

Er zijn kosten aan verbonden, want de dominees zijn professionals. Het eerste gesprek is gratis, daarna wordt een gift gevraagd ter hoogte van hetgeen je geboden is je waard is en naar draagkracht. Maar uiteraard zijn de kosten nooit een belemmering om gesprekken te voeren. ◀

www.loketlevensvragen.nl
info@loketlevensvragen.nl
tel. 06-81 34 05 39 (ma, wo, do 10-16 uur)

ADVERTENTIE

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



Jennifer en Andries gaan een laatste potje tafeltennis samen spelen.

Even simpel als fijn

Het maatjesproject van Stichting Prisma waarbij een vrijwilliger samen met een deelnemer met een verstandelijke beperking leuke dingen gaat doen, is nu negen maanden operationeel.

TEKST: RENE ARNOLDI
FOTO: FLEUR VOS

‘We werven vrijwilligers via onder meer vrijwilligersbanken, hogescholen en universiteiten’, vertelt Rosanne Noumon, projectleider van het maatjesproject Samen Actief. Het maatjesproject is destijds begonnen in Oost en heeft daar intussen 24 koppels. Prisma is nu ook in West van start gegaan en heeft daar vijf koppels.

Vrijwilliger Jennifer is psychologiestudent. ‘Maar ik heb me beslist niet aangemeld om de psycholoog te spelen. Ik vind het leuk om mensen te helpen en een duwtje in de rug te geven’, zegt ze. Mensen die in een instelling wonen, zijn uitgesloten van deelname omdat ze al worden begeleid. Wél spelen de instellingen een rol bij de werving van deelnemers.

Andries woont zelfstandig in Oost en wordt daarin begeleid. Hij is al jarenlang magazijnmedewerker via Pantar. ‘Mijn begeleider van Cordaan vroeg of ik het leuk vond om eens wat andere mensen dan op mijn werk te zien. Ja dus’, vertelt hij. ‘Op deze manier kan Andries zijn tijd buiten zijn werk ook leuk invullen, valt hij niet in een zwart gat’, vult Jennifer aan.

Intake

Rosanne en Jennifer kwamen bij Andries thuis om kennis te maken en te kijken of er een klik is tussen Jennifer en Andries. ‘Is er twijfel dan gaat het of niet door of we geven het koppel de kans het te proberen. Lukt dat niet, dan wordt er een andere match gemaakt’, legt Rosanne uit. ‘Maar bij ons was die klik er meteen’, vult Jennifer aan. ‘Andries is erg gezellig.’ De klik met de activiteit was er niet meteen. ‘We gingen Tai

Chi proberen. Bewegen op muziek. Erg vaag. Ik vond er niets aan’, vertelt Andries. Vervolgens stelde hij aan Jennifer voor om te klaverjassen, maar dat vond zij niet leuk. ‘De deelnemer heeft een belangrijke stem, maar je doet het samen, dus je moet het allebei leuk vinden’, zegt ze. Al snel kwamen ze op iets wat ze allebei erg leuk vinden: tafeltennissen!

Tafeltennissen

Elke week gingen Jennifer en Andries naar buurthuis De Gooyer bij de Dappermarkt om gezellig te tafeltennissen. ‘Gedurende het traject bel ik alle vrijwilligers regelmatig op, om te vragen of ze nog wat ondersteuning nodig hebben en hoe het gaat’, vertelt Rosanne. ‘Ook de deelnemers heb ik regelmatig aan de lijn.’

Met Jennifer en Andries ging het erg goed. Omdat het de bedoeling is dat Andries na het duwtje van Jennifer zelfstandig gaat tafeltennissen, gingen ze ook met andere mensen in De Gooyer met het batje en balletje aan de slag. Voor het traject staat in principe een half jaar, al is dat niet in beton gegoten: het koppel bepaalt samen wanneer de tijd rijp is voor de deelnemer om op eigen benen te staan.

Voor Andries was een half jaar toereikend. Hij gaat nu met veel plezier zelfstandig naar De Gooyer. ‘Ik heb er veel leuke mensen ontmoet met wie ik nu speel. En Jennifer? Zij is mijn Facebook-vriend’, lacht hij.

Jennifer en Andries gaan na het interview nog één keer naar De Gooyer om te tafeltennissen. De fotograaf vindt terecht dat de foto wel moet slaan op wat ze gedaan hebben. Er is alleen

een probleem: de spelletjeskast in De Gooyer is dicht, degene met de sleutel is er niet, dus er zijn geen batjes en balletjes. Maar niets is Rosanne te veel. Ze stapt op de fiets om de spullen ergens in de buurt te kopen.

Evaluatie

Rosanne evalueert het project en kijkt vooruit. ‘Toen jij hier in oktober voor de IJopener kwam, waren we erg druk met de voorbereidingen bezig’, zegt ze. ‘Het project loopt heel erg goed. We gaan ook nog wat extra dingen doen.’ Zo gaat ze vrijwilligers bij elkaar brengen om ervaringen met elkaar uit te wisselen. Daar leren de vrijwilligers van en ook de deelnemer heeft er voordeel van. ‘Ook deelnemers gaan we bij elkaar brengen. De Expeditie is een project waarbij ze leuke dingen gaan ondernemen. Bovendien leren ze elkaar kennen, zodat ze samen activiteiten kunnen doen’, gaat ze verder. Een leuk kruisbestuivingsverhaal is dat twee koppels op IJburg elkaar toevallig hebben ontmoet. Dat heeft erin geresulteerd dat ze om de week samen naar een eetactiviteit gaan, waarbij je na afloop spelletjes kunt doen. ‘Het is een prachtig project’, besluit Rosanne lachend. ‘Want zoiets simpels, zo fijn!’

Wil je ook een maatje of wil je als vrijwilliger aan de slag voor dit maatjesproject? Neem contact op met rnoumon@stichtingprisma.nl www.stichtingprisma.nl, tel. 886 62 60



Genieten of niet genieten, dat is de vraag

TEKST: NEELTJE WIEDEMEIJER FOTO: ELLY VAN DER MARK

In het stadsdeelhuis ingebouwd is het zogenaamde Grand Café. Nog wel. Het is een horecainstelling die waarschijnlijk gaat verdwijnen. Is de concurrentie misschien de oorzaak? Het grand café ligt namelijk aan het einde van de Oranjevrijstaatkade, ook wel horecakade genoemd. De concurrentie is moordend.

Maar aan de andere kant: veel klandizie komt

uit het stadsdeelhuis zelf. Als het slecht weer is, is het handig om inpandig te lunchen. Toch?

De bediening is niet helemaal standaard, het personeel is niet doorsnee. Dat klopt. Het is een werkproject. Het project valt onder zorginstelling Cordaan. Het is bedoeld voor jongeren met een beperking of een grote afstand tot de arbeidsmarkt, zoals dat heet. In het grand café

doen ze ervaring op, om daardoor naar een reguliere baan door te stromen. Een mooi streven waarover Jetta Kleinsma zonder twijfel erg tevreden zou zijn. En toch is het de overheid die roet in het eten gooit. De gemeentelijke overheid in dit geval.

Het pand is gemeentelijk eigendom. In januari van dit jaar werd bekend dat de huur verhoogd zou worden van € 1.500 naar € 6.000 per maand. Driehonderd procent, het is nogal wat. Bij Cordaan verzekert men mij dat die € 6000 de marktconforme huurprijs is. Maar toch... Er moet een reden geweest zijn dat de ruimte voor zo'n billijke prijs werd verhuurd door de gemeente.

En ja, de gemeente heeft een enorme uitbreiding van taken, met onvoldoende middelen. Er moet ergens geld vandaan gehaald worden. Maar zo'n project afbreken, dat moet je toch niet willen.

Cordaan bleef beloven dat ze terug zouden bellen over hoe het nu verder gaat. Na vijf telefoontjes met tenminste drie communicatiemedewerkers is er nog steeds geen uitsluitsel. De gemeente zou ook terugbellen.

Dan maar even koffie drinken in het grand café. Het lieve meisje dat me de koffie brengt, zegt dat ze tot december doorgaan, maar wat er daarna gebeurt? Ze steekt haar beide handen in de lucht, zij heeft geen idee. ◀

ADVERTENTIE

post oost ▶ nu in post oost

Vrijwilligerswerk is waardevol

Greet Aernoudts adviseert als vrijwilligster bij Post Oost bewoners van Amsterdam Oost over allerhande onderwerpen, van vrijwilligerswerk tot activiteiten in de buurt. Greet vertelt over haar meest bijzondere ervaring.

Een 80-jarige bewoonster vond haar weg naar Post Oost. Deze mevrouw was ontdaan door het feit dat een buurman vijf dagen dood lag in zijn eigen appartement, zonder dat iemand het had gemerkt. Deze gebeurtenis shockeerde de dame in kwestie, en ze wilde dus absoluut niet dat het haar overkwam. Greet, vastberaden deze mevrouw te helpen, kwam na wat rondbellen uiteindelijk terecht bij ‘Burenhulp Oost’. De organisatie zorgt er nu voor dat de mevrouw elke dag om 10:30 uur 's ochtends wordt gebeld. Na deze bemiddeling heeft de vrouw enkele keren telefonisch contact opgenomen om te vertellen hoe blij ze is met de hulp van Greet. ‘Meer waardering voor je werk is er niet!’



Vrijwilligerswerk voor iedereen

Benieuwd of Post Oost jouw ideale vrijwilligersvacature heeft? Kijk op onze website voor meer informatie, of kom langs op onze locatie aan de Wijtenbachstraat.

Creatieve duizendpoot gezocht (IJburg)

Schilderen? Boetseren? Mozaïeken? Werken met de naaimachine? Noem het maar op en jij kan het. Heb je op de woensdagmiddag een paar uur tijd? We zijn op zoek naar een betrouwbare, behulpzame en geduldige vrijwilliger die bewoners met een beperking wil ondersteunen met een activiteit.

Gezocht: Sociaal schuldhulpmaatje (Amsterdam Oost)

Heb je kennis van financiële en administratieve zaken en wil je met jouw talent klaarstaan voor een ander? Voor een buurtgenoot zijn we op zoek naar iemand die hem kan helpen met het openen van brieven en het maken van een persoonlijk budgetplan.

Jouw eigen koffiecorner (Indische Buurt)

Vind jij het leuk om te werken met ouderen, word dan vrijwilliger bij de koffiecorner van een verzorgingstehuis. Je zorgt voor de koffie en thee én je helpt mee met activiteiten opzetten.

Auto- en/of bootliefebbers opgelet! (Oostelijk Havengebied)

Voor een project ga jij boten en auto's opknappen samen met jongeren met een licht verstandelijke beperking. Wil jij je kennis van auto's en boten overbrengen op een groep jongeren, en ben je rustig en geduldig? Dan is dit jouw ideale vacature.





Asha Mangroelal, beheerder van restaurant Mi Sabor in Flevopoort Hier heerst een huiskamergevoel

TEKST EN FOTO: ELLY VAN DER MARK

Dit restaurant is een sociale ontmoetingsplek. Buurtbewoners en bewoners van de flat komen binnen voor een kopje koffie en voor de appeltaart met slagroom. Soms komen ze voor een vergeten boodschap naar de supermarkt hier tegenover en gaan dan ook hier even zitten. Veel studenten halen maaltijden af.

Zo'n vijftig van de tweehonderd bewoners van de flats komen regelmatig eten. Mensen blijven vaak lang zitten, ze vinden het fijn om hier te zijn. Er heerst een soort huiskamergevoel. Mensen die vroeger nooit beneden kwamen, komen nu hier eten. We zorgen ervoor dat mensen niet vereenzamen, het is heel belangrijk dat ze sociale contacten onderhouden. Daarom is de prijs hetzelfde, of je het eten meeneemt, laat bezorgen of hier opeet. Zo stimuleren we ze om hierheen te komen en andere mensen te ontmoeten. Een maaltijd kost vijfeneuro. Elke dinsdag en donderdag kun je hier ontbijten voor anderhalve euro.

Het unieke van dit restaurant is dat we de maaltijd aan ieders wens kunnen aanpassen. Als je bijvoorbeeld geen tomaten lust, dan doen we die niet in de salade. We koken altijd een Hollandse pot met aardappels, groente en een stukje vlees of vis, en een Surinaamse maaltijd: nasi, bami of roti. Vrijdag is visdag. De meeste ouderen eten Hollands, jongere buurtbewoners nemen vaak Surinaams eten mee naar huis. Ook het personeel van Flevopoort komt hier eten.

We zijn zeven dagen in de week open van 8 tot 20 uur. Elke zaterdag en zondag verzorgen wij een lunchpakket tegen een redelijke prijs. In het weekend is het rustig in Flevopoort, want dan zijn de bedrijven op de begane grond gesloten. Bewoners die zich daardoor eenzaam voelen, kunnen hier komen.

We koken alles zelf met de hulp van vrijwilligers. Bewoners van de flat helpen mee met het schoonmaken van groenten. Mensen die lang geen baan gehad hebben, kunnen hier opstarten en later verder gaan in de maatschappij. Het is een leerbedrijf geworden, waar leerlingen ook

stage lopen. Dit restaurant heeft zo veel functies. Ik ben blij met deze ontwikkelingen, ik vind het een bijzondere plek.

Al heel jong ben ik in de verpleging gaan werken, eerst in Suriname en later in Nederland. Als je zo jong de verpleging in gaat, wordt je daarvoor gevormd. Bij mijn werk als hbo-verpleegkundige, en ook in mijn daarop volgende werkring, heb ik altijd veel met ouderen gewerkt. Dat sluit heel mooi aan bij dit werk. Een betere combinatie zou ik niet kunnen verwachten. Ik ben hier ook verzorgend bezig. Mensen komen met een rollator, ze kunnen zelf hun vlees niet snijden of een zakje openmaken, ze kunnen niet met een kopje lopen. Ze worden hierbij met alle liefde door ons geholpen.

Afgelopen december zijn we officieel geopend. Het is hier rond etenstijd lekker gevuld. Ik mag niet klagen, het gaat goed. Maar het kan altijd beter. Ik zou veel meer bewoners willen adviseren: kom hier een maaltijd eten, het is een mooie, grote huiskamer.

Toen ik hier begon, wilde ik er een heel andere uitstraling aan geven: dat van een supermodern restaurant. Maar al gauw bleek dat niet te kunnen in deze buurt. Als je het super-de-luxe gaat doen, kunnen mensen dat niet betalen. Dan moet je even een stap terug doen. Maar ik wil wel gaan uitbreiden. Ik wil samen met het stadsdeel plannen uitzetten om te kijken hoe we de ruimte optimaal kunnen benutten. Er moet een combinatie van horeca en zorg komen. Elke dinsdag en donderdag organiseren we activiteiten. Maar ik wil meer activiteiten gaan organiseren, zodat mensen hier voor van alles en nog wat terecht kunnen.

Mijn levensvisie is dat het leven heel mooi is. Je kunt het net zo mooi maken als je zelf wilt. Als ik naar de ouderen kijk, zie ik een generatie die het totaal anders heeft gehad in het leven. Ze hebben de Tweede Wereldoorlog meegemaakt. Ze moeten een plek hebben om mooi oud te worden, waar ze met respect behandeld worden. Dat moet je zien, die plek moet ze gegeven worden.'

INGEZONDEN

Zeg het met bloemen



Nog even en de Haak-In viert haar 5 jarig bestaan. Dit wil ik graag, met behulp van jullie allen die de Haak-In een warm hart toedragen, een bijzonder tintje geven.

Daarom verzoek ik jullie om voor de Haak-In twee bloemen zonder steel te haken of te maken van plastic tasje. Meer bloemen mag ook. De bloemen moeten een doorsnee hebben van minimaal 4 cm en maximaal 6 cm. De hartjes van de bloemen moeten dicht zijn. Alle kleuren zijn welkom. Laat je fantasie erop los! Al deze bloemen worden door mij verwerkt tot een kunstwerk. Uiterste inleverdatum is zaterdag 20 juni. Tijdens de openingstijden van de Galerie is er bij de Haak-In gelegenheid voor bloemenhulp.

Cursusaanbod:

- Leer de techniek Coiling
- Stoelenbiezen met plastic tasje
- Optriscursus voor oud-cursisten

Openingstijden Haak-In

woensdag 10-13 uur, donderdag 13-16 uur, zaterdag 10.30-14 uur
www.haakin.nl

ADVERTENTIES

DIERENKLINIEK Java-eiland
HAVENS

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

Behandeling volgens afspraak
tel. (020) 41 93 583

Sumatrakade 377 - 379 | 1019 PM Amsterdam

Paul Römer
fysiotherapie

Sumatrakade 1485
1019 RS Amsterdam
020-4198080

promer@xs4all.nl
paulromer-fysiotherapie.nl

Wildbreien

De jacht op saaie lantaarnpalen is geopend. Ook bomen, regenpijpen, verkeersborden en Amsterdammertjes, opgepast! Het seizoen is begonnen en in het struikgewas zie je jongedames met naald en schaar in de aanslag op zoek naar een prooi om op te leuken met creatieve lapjes gebreid in allerlei vrolijke kleuren.

TEKST: SASKIA PLOEG FOTO'S: FLEUR VOS



kan iedereen aanschuiven op de bankjes van deelnemers die daar een activiteit organiseren. Febe en Melanie hebben samen een breibankje op de Langkatstraat, tussen de studentencplexen op het Javaplein.

'We hebben koffers vol wol en naalden en breien lapjes samen met wie er aanhaakt. Die lapjes kunnen overal worden opgehangen. Door het BankjesCollectief word je ook een beetje gedwongen er te zitten, ook met slecht weer. Dat is wel goed voor onze herkenbaarheid.'

Recht, averecht

Is het breibankje niet vooral voor vrouwen? Dat blijkt niet het geval. Febe: 'Juist jongens vinden het leuk om breien alsnog te leren. Iedereen, ook beginners, kan meebreien.' Melanie: 'We breien gewoon lappen en dan zoeken we daarna iets waar het omheen past. Het rekt, dus vaak lukt dat wel. Een lapje kan door meerdere mensen zijn gebreid. Je kunt dat ook zien. Sommige mensen breien los en andere juist heel vast.

Zo maken ze samen met bewoners collectieve breisels om de buurt mee te versieren. Febe: 'We willen een glimlach toveren op het gezicht van mensen die langslopen.' Ze breien recht en averecht, dat is het gemakkelijkst, omdat iedereen ermee verder kan. Maar soms leren ze ook nieuwe manieren van breien van mensen die aanschuiven, zoals de 'luie wijvensteek'.

Het leuke is dat je zo ook de buurt leert kennen. Mensen die behoefte hebben aan een praatje

komen erbij staan. En deelnemers leggen aan nieuwkomers uit hoe het werkt. Zo leren ze elkaar kennen. Febe: 'Het breien is een medium om contact te leggen. Soms komen ze alleen voor een praatje en zijn we voor je het weet twee uur verder.'

Vrolijker dan graffiti

Over de vraag of het wel mag, zijn Febe en Melanie ietwat onzeker. 'Het stadsdeel sponsort het BankjesCollectief wel. En als het niet mag, dan is het alleen een kwestie van een schaar pakken en het is weg. Wij veroorzaken geen schade. Bij graffiti heb je bijvoorbeeld ook schoonmaakkosten.' Febe: 'Het combineert de kunst van graffiti met het tuttige van breien. Breien heeft toch wel een suffig imago en daarom is het extra leuk om te doen. Wildbreien is wolliger, knusser en vrolijker dan graffiti.' Melanie: 'Maar graffiti kan ook wel mooi zijn, bij rolluiken en zo.'

Wel vinden de twee het zonde als je ergens aan gewerkt hebt en het wordt weggehaald. Ze maken het liever zo dat het ook blijft hangen. Ook het bankje dat ze bij het grofvuil hadden gevonden en versierd, is alweer meegenomen. Dus nu lenen ze voor het collectief een van de bankjes van de binnentuinen van het studentencomplex. Als een van onze lezers nog een bankje over heeft...?

ADVERTENTIE

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

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

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



Febe Verelst en Melanie van Zweden

Alles kan wild

Hoe ver gaat dit eigenlijk? Wildkantklossen, is dat ook iets? Febe lacht: 'Ja, nou ja, wildborduren heb je ook. Dat kan bijvoorbeeld bij een hekwerk waar gaas in zit, dan heb je al een rooster.' Melanie: 'We doen ook wel aan haken en voor kleine kinderen punniken. Dat kun je ook ergens aan ophangen. Maar de meeste kinderen nemen het liever mee naar huis, want die vinden het zonde.'

Bezoeker Rob van het café waar we zitten, vergelijkt het met andere wildkunst. Hij geeft als voorbeelden het Zagertje, een kunstwerk op de onderste tak van de grote plataan in het Leidsebosje dat daar is ge-wild-beeldhouwd, en de wildmozaïeken van Space Invader. 'Die zijn gewoon door kunstenaars aangebracht, niemand weet door wie. Wat jullie doen, is lekker anarchistisch! Wie doe je daar pijn mee, waarom zou je daar moeilijk over doen?'

www.facebook.com/Breibankje
www.bankjescollectief.nl

De Regenboog  Groep**Hanneke (45 jaar en eenzaam)**

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

Ga jij samen met Hanneke op pad?

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

 FUNERAL QUEST

Uitvaartbegeleiding volledig naar wens en met veel respect.

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




David is kunstschilder, geen schrijver

Veel schilderijen van David zijn zonder titel. Niet zozeer bewust gekozen, maar gewoon omdat hij het moeilijk vindt een titel voor zijn schilderijen te bedenken. 'Ik ben nu eenmaal geen schrijver maar schilder. Bovendien geeft het de kijker de ruimte om zelf te bedenken waarover het schilderij gaat.'

TEKST: LIDA GEERS FOTO'S: LIDA GEERS EN DAVID HENDERSON

David Henderson was een van de deelnemers aan onze kunstbeurs in november. Hij viel op door zijn indrukwekkend werk met subtiele kleuren dat veel mensen heel mooi vonden. Het bijzondere aan zijn werk is dat het volkomen abstract is, maar dat je je als toeschouwer al snel een beeld vormt van waarover het zou kunnen gaan. David vindt dat wel opmerkelijk omdat zijn uitgangspunt eigenlijk nooit iets specifiek is. Hij zoekt zijn vorm niet in de natuur, in het dagelijks nieuws of een ander aanknopingspunt, maar gewoon in zichzelf. Hij laat het tijdens het schilderen ontstaan. 'Tja, en waarover gaat het dan? Dat weet ik eigenlijk niet. Het is wel apart dat ik in woelige tijden, als er veel gebeurt, ook productiever ben. Dus misschien dat er in mijn hoofd toch een sturing ontstaat die inhaakt op het moment zoals het zich voordoet. Ik begin meestal met het kiezen van de maat van mijn schilderij en of ik het op doek of papier doe. Daarna zet ik een basiskleur op die ik later wil laten terugkeren en werk van daaruit laag over laag verder. Het lijkt een beetje op beeldhouwen. Steeds wordt er een stukje kleur afgedekt, of weggelaten. Vaak gebruik ik ander materiaal zoals zand om de lagen reliëf te geven. Hierdoor ontstaat een texture-beweging. Door al het materiaal dat ik er tijdens het werken aan toevoeg, worden mijn schilderijen meestal heel zwaar.' Lachend laat hij voelen hoe zwaar een schilderij is.

Schilderen geeft rust

Kleur en beweging zijn de taal van Davids schilderijen. Soms wordt er voorzichtig een horizon aangegeven, waardoor het voor menig een landschap wordt. Meestal laat hij die horizon achterwege. Wel werkt hij altijd op een doek dat breder dan hoog is, wat dus in principe al iets van een landschap in zich heeft. 'In mijn puberteit heb ik graffiti gemaakt. Niet van dat kladderende handtekeningwerk, maar echt exclusief spul. Ik denk dat ik daardoor ook meer geneigd ben in de breedte te werken. Ik weet natuurlijk niet of het echt daarmee te maken heeft, maar het zou zomaar kunnen. Toen ik een jaar of tweeëntwintig was, vond ik het alle-

'Ik vind de rust die ik zoek zodra ik de kwast in mijn handen heb. Daarom heb ik uiteindelijk besloten me alleen met schilderen bezig te houden'

maal te kinderachtig en ben ik ermee gestopt.'
Graffiti en grafisch werk liggen dicht bij elkaar. David ging zich daarna met grafisch werk bezighouden. Ook ging hij schilderen. Hij kocht op aanraden van kenners 'echt goed katoen' in Bussum, timmerde eigenhandig een frame, spande de katoen erop en ging gewoon aan de slag, zoals hij dat noemt. Al snel bleek dat hij door naast zijn hectische baan te schilderen, innerlijke rust vond. Net als bij zijn andere passie, pianospelen. 'Ik trek me te veel aan van de onrust en de stressvolle wereld om mij heen. Ik vind de rust die ik zoek zodra ik de kwast in mijn handen heb. Daarom heb ik uiteindelijk besloten me alleen met schilderen bezig te houden.' David schildert iedere dag, soms een uurtje en soms de hele dag.

Eigen tempo

Op de vraag waarom hij alleen abstract werkt, vertelt hij: 'Abstract schilderen geeft totale vrijheid.'

Als je figuratief schildert dan moet het ook ergens op lijken. Als bijvoorbeeld een hand of een oog in je schilderij niet lukt, dan ga je zitten pielen. En dat wil ik niet. Zo'n horizon is eigenlijk voor mij al meer dan genoeg. Meer moet het ook niet worden.'

Meestal werkt hij aan twee doeken tegelijk. Als hij even niet weet hoe hij met het ene doek verder moet, draait hij het om en laat de tijd voor zich werken. Hij wil sowieso niet de druk voelen dat iets af moet. Als het af is, weet hij dat. De beweging die hij zocht, zit erin en dan is het een kwestie van ervan afblijven. 'Als het lijkt dat het niet lukt, ben ik ook niet iemand die snel opgeeft. Ik ga gewoon gestaag door. Tot het gevoel ontstaat: dit is af. En dan is dat meestal ook zo. Waarover ik echt heel lang moet naden-



ken is een titel voor mijn werk. Ik vind dat heel moeilijk. Daarom hebben mijn schilderijen die bijna nooit. Ik laat dit liever aan de mensen zelf over. Dat bedenken is misschien makkelijker als iets figuratief is. Maar met abstract kan het eigenlijk alle kanten op en ik ben niet iemand die dat sturen wil. Ik denk zelfs dat het eerder een kracht is dat het geen titel heeft.'

Geen regeltjes

Kunst werd hem met de paplepel ingegeven. Zijn vader was zeefdrukker. Toen David klein was, kwamen veel kunstenaars bij zijn ouders over de vloer. Hij was daardoor behoorlijk gefascineerd. Hij denkt dat hij toen al heel veel leerde. In die tijd bedacht hij al dat hij later kunstenaar wilde worden. Hij gelooft trouwens niet echt

'Abstract schilderen geeft totale vrijheid'

in een opleiding tot kunstenaar, hij heeft nooit een kunstopleiding gevolgd. Volgens hem is een opleiding altijd iets waar je regeltjes krijgt opgelegd waaraan je moet voldoen. En regeltjes, daar heeft hij niet zo veel mee. Die krijg je volgens hem al opgelegd zonder dat je het weet. David wil alles openhouden en vrij zijn in zijn hoofd. ◀

www.davidhenderson.nl



Fietsen met Auke

Fietsen zijn Auke's passie. Hij behoort tot de gelukkigen die van hun hobby hun beroep hebben gemaakt. Sinds vier jaar heeft Auke de Vries een fietsenwinkel op IJburg.

TEKST: MARK VAN DER LAAN FOTO: KEES HOOGEVEEN

Felgekleurde fietstricots trekken de aandacht. In de ruime, lichte zaak werken twee mensen aan fietsen die aan haken hangen. Auke schenkt koffie en steekt van wal.

'Ik zit nu een jaar op deze plek. Daarvoor had ik drie jaar een winkel op de Diemparklaan, hier om de hoek. En dáárvoor zat ik ook al in het fietsvak, als vertegenwoordiger. Het mooie van dit vak vind ik dat het een combinatie is van denken en doen. Het liefst ben ik met mooie racefietsen en mountainbikes bezig. Natuurlijk verkoop ik ook stads- en schoolfietsen. Het valt me op dat de keuze voor een bepaald type stadsfiets steeds meer met lifestyle te maken heeft. Vroeger wilde men een blauwe of een zwarte fiets, tegenwoordig vindt men allerlei details van belang.'

Avondcursus

'Recent heb ik twee keer een avondcursus gegeven over het onderhoud van je racefiets. Daarin komt onder andere het smeren van je ketting en andere onderdelen aan de orde. Hier geldt: smeer met mate. Al dat smeersel vangt ook vuil op. Schoonmaken is net zo belangrijk als smeren.'

Dat voor sommige mensen zo'n cursus geen overbodige luxe is, is voor Auke duidelijk: 'Het gekste wat ik heb meegemaakt, was iemand die zelf zijn band had geprobeerd te plakken. Dat lukte niet en hij bracht zijn fiets naar mij. Bij ons bleek dat hij de bandenlichter in de buitenband had laten liggen!'

Ook hulp en tips nodig? Na de zomer zijn er opnieuw onderhoudscursussen.

Auke: 'Op dinsdagavonden vertrek ik vanuit de

'Schoonmaken is net zo belangrijk als smeren'

winkel met een aantal mensen voor een rit op de racefiets. IJburg is een mooie uitvalbasis voor tochten door diverse landschappen. Geïnteresseerden zijn van harte welkom om aan te sluiten.'

Precision fit

Auke houdt niet zo van Engelse termen. Toch is op zijn website een pagina met de titel 'precision fit' te vinden.

'Als mensen lang op de fiets zitten, krijgen ze soms last van slapende handen of branderige voeten. Dat hoort erbij, denken ze dan. Maar dat hoeft niet. Met een precieze afstelling van onderdelen van de fiets zijn dit soort ongemakken te voorkomen. Bij kleine reparaties proberen we mensen zo snel mogelijk te helpen. Maar ik heb ook wel eens iemand weggestuurd. Die wilde dat ik zijn band plakte maar hij wilde niet

dat ik de kapotte remmen zou repareren. Als ik met een fiets aan de slag ga, dan gaat die niet met kapotte remmen de deur uit.'

Fietsclub IJburg

Het runnen van een fietsenwinkel is niet altijd eenvoudig. Het is soms lastig om grote reparaties en bezoeken van vertegenwoordigers te plannen, terwijl ook de verkoop gewoon door gaat. Maar Auke heeft vertrouwen in de toekomst.

Voor de lezers van IJopener heeft hij nog een tip: 'Pomp je banden eens op. Anders gaan ze eerder lek en slijten ze sneller. En op harde banden ga je harder.'

Op IJburg bestaat nog geen fietsclub. Als de groep deelnemers aan de dinsdagavondtochten iets uitgroeit, moet zo'n club nog dit jaar het licht kunnen zien. Misschien levert de Tour de France, die dit jaar in Utrecht van start gaat, nieuwe enthousiastelingen op. ◀

www.fietsenbijauke.nl

ADVERTENTIE

NAUTIEK VAAROPLEIDINGEN WWW.NAUTIEK.COM

Zeilschool
Zaalverhuur

Jachthaven Piet Hein
Veemkade 267 020 - 419 30 05

Myrte Sandu is zeventien jaar en heeft een passie voor schaatsen. Ze heeft aan alle Nederlandse kampioenschappen meegedaan die ze op haar leeftijd kan rijden: supersprint, sprint, allround, afstanden, massastart en marathon voor junioren. Dit jaar kreeg ze de Talentstatus van de NOC*NSF, wat inhoudt dat ze bij de top van haar leeftijdsgroep zit en uitzicht heeft om als senior de wereldtop te bereiken.

TEKST: SIMONE SLOTBOOM
FOTO: KEES HOOGEVEEN EN SCHAATSFOTO'S



Myrte Sandu op haar favoriete plek in de buurt: de Levantkade

Myrte woont op het KNSM-eiland en zit in havo 4. Ze traint zo veel als ze kan. Maar schaatsen op topniveau is duur. Trainingskampen in binnen- en buitenland, wedstrijden, trainingen, materiaal en kleding, alles bij elkaar tikt het behoorlijk aan. Met haar bijbaan als kassière bij de Albert Heijn op de Oostelijke Handelskade alleen kan zij dit niet bekostigen.

Haar thuisbasis is de Jaap Edenbaan in Amsterdam, maar daar zijn de omstandigheden niet optimaal. Ze moet dus wedstrijden op andere banen rijden zodat ze goede tijden kan neerzetten om zich te kwalificeren voor belangrijke wedstrijden. Hier gaat veel reis- en wedstrijdgeld in zitten. Ook moet ze deze zomer een grote investering doen in nieuwe schaatsen.

Gelukkig ziet de lokale winkeliersvereniging Java-KNSM de talentvolle Myrte wel zitten en is de eerste sponsor dicht bij huis gevonden. Ze is dan ook dolblij. Het zoeken naar sponsors is niet wat ze het liefste doet. Integendeel. Ze wil gewoon schaatsen, zo snel als ze maar kan. Haar ambitie is om profschaatser te worden, al beseft ze dat er veel concurrentie is. Haar ultieme droom is natuurlijk het winnen van de Olympische Spelen, maar zoals ze zelf zegt: 'Het lijkt me ook al ontzettend gaaf om bij de Nederlandse top te behoren. Omdat het niveau in Nederland erg hoog is, behoor je dan automatisch tot de Europese en wereldtop.'

Een beetje pushen werkt goed

Myrte traint hard en laat veel leuke dingen liggen voor haar ambities.

Jong schaatstalent gesponsord door winkeliersvereniging

Vanuit school gaat ze vaak rechtstreeks door naar haar werk bij de Albert Heijn en vandaar door naar de training. Dat is best wel zwaar, vertelt ze, maar tot nu toe heeft ze school, werk en trainen altijd nog kunnen combineren: 'Meezelf een beetje pushen werkt goed. Wanneer ik te veel vrije tijd heb, ga ik dingen sneller afrafelen. Nu heb ik zo'n strak schema dat ik geen tijd heb om te verslapen.'



'In mijzelf blijven geloven en vooral heel veel plezier hebben. Dat werkt voor mij het beste'

Ze motiveert zichzelf door haar doel voor ogen te blijven houden als ze in een dip zit. En altijd de beste te willen zijn, ook al weet ze dat dit niet realistisch is: 'In mijzelf blijven geloven en vooral heel veel plezier hebben. Dat werkt voor mij het beste. Ook beseft ik heel goed dat elke training een investering is in de prestaties die ik uiteindelijk wil leveren.'

De meeste van haar vrienden vinden het leuk dat Myrte zo intensief sport en zijn geïnteresseerd: 'Natuurlijk zijn er ook mensen die niet snappen wat ik er aan vind, maar ieder zijn ding. Ik maak me niet heel druk om de

mening van anderen, want dit is mijn passie en ik heb het ervoor over om dingen niet te doen die leeftijdgenoten wel doen. Ze vinden het wel jammer als ik niet mee kan naar iets leuks of een feestje moet overslaan. Dat vind ik overigens zelf ook. Daarnaast heb ik op de ijsbaan ook veel vrienden die het heel goed snappen omdat zij hetzelfde meemaken.'

Elk moment honderd procent

Ook voor de liefde heeft Myrte tijd: 'Sinds ongeveer anderhalf jaar heb ik een vriendje dat zelf ook op hoog niveau schaats. Dan is het combineren natuurlijk wel makkelijker, omdat je hetzelfde doel hebt en elkaar daardoor beter begrijpt. Hij helpt mij nóg beter te schaatsen en steunt me bij het verwezenlijken van mijn doelen. Maar door alle trainingen en wedstrijden is het soms wel lastig om voldoende tijd voor elkaar te hebben.'

Voor andere jonge sporters heeft ze een goede raad: 'Iedereen die net zoals ik fanatiek bezig is met zijn of haar sport wil ik meegeven om er elk moment honderd procent voor te gaan. Je weet nooit wat de toekomst brengt. Het gevoel dat je niet alles er uitgehaald hebt wat erin zat, is onwijs zonde. Niet geschoten is altijd mis.'

En dat gaat deze gedreven jongedame vast en zeker lukken. Maar eerst gaat ze nog even haar havodiploma halen. En dan... dan gaat ze helemaal voor het eremetaal. ◀

Wie Myrte wil volgen of interesse heeft om haar financieel of in andere vorm te ondersteunen, kan terecht op haar website: myrtesandu.weebly.com

Wil je eens
op een andere manier
naar je buurt kijken en je
bevindingen delen
met anderen?



IJopener zoekt:

redacteuren

voor het schrijven van artikelen
over diverse onderwerpen binnen
het verspreidingsgebied: IJburg,
de Indische Buurt en het Oostelijk
Havengebied.

Onderwerpen komen deels binnen
bij de redactie en worden
voor een groot deel door de
redacteuren zelf verzameld.

IJopener biedt:

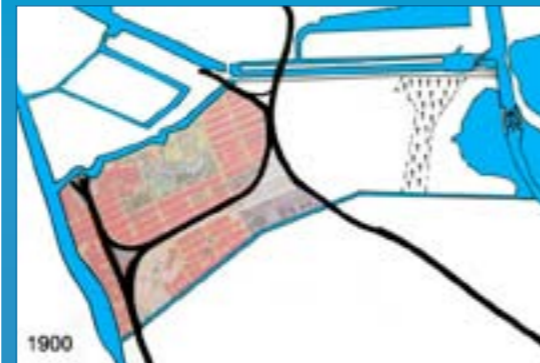
- een gezellig redactieteam
- inspirerende uitwisseling met
buurtgenoten
- de mogelijkheid tot het opdoen van
ervaring in schrijven, redigeren en
andere (redactie)werkzaamheden

De IJopener verschijnt vijfmaal per
jaar: in februari, april, juni, oktober
en december.

Per nummer zijn er twee
redactievergaderingen, altijd op
dinsdagavond op het KNSM-eiland.
De vergaderingen in 2015 zijn:
1 en 15 sep, 27 okt en 10 nov.

Daarnaast zijn er af en toe
vergaderingen over het reilen en
zeilen en informele bijeenkomsten
voor alle medewerkers.

Zin? Meer weten?
Kennismaken?
redactie@ijopener.nl



De Overamstelse Polder



Het hele gebied waarin de
IJopener wordt bezorgd is
ooit op het water veroverd.
Buitendijks land is het. Op
één uitzondering na, de Indi-
sche Buurt. Die is gebouwd
in een polder.

TEKST EN KAARTEN: GUUS DE MOL



al aan het grondgebied van Amsterdam toege-
voegd, ondanks protesten van Nieuweramstel
en Diemen.

Eerste deel 1900 - 1920

De eerste huizen verschenen langs de Oos-
terspoorlijn, aan de kant van de Zeeburgerdijk.
Daar was veel grond in bezit van tuinders die
zelf aan het bouwen sloegen. De woningen die
er kwamen, waren bijna allemaal van slechte
kwaliteit. Aanvankelijk wilde men zelfs recht-
streeks op de poldergrond bouwen maar dat
werd verboden: eerst moest de grond wor-
den opgehoogd met zand. Het stadsbestuur
had bovendien een stratenplan opgesteld dat
dwingend was.

Toen in 1902 de woningwet in werking trad,
veranderde een en ander. Er kwamen voor-
schriften om de kwaliteit van de woningen te
verbeteren en bovendien werd het mogelijk om
het bouwen ervan te subsidiëren. Verenigingen
of stichtingen die zich richtten op woning-
bouw, konden van de overheid geld krijgen. Als
resultaat daarvan ontstonden verschillende
woningbouwverenigingen die voortvarend
aan de slag gingen. De huizen die ze bouwden
waren ruimer en van betere kwaliteit. Binnen
vijftien jaar raakte de polder langs de Zeebur-
gerdijk volgebouwd tot en met de Javastraat.

Tweede deel 1920 - 1930

Rond 1920 ontstond op ambtelijk niveau
onienigheid over de koers die men verder
moest varen. De Gemeentelijke Woningdienst
en de Dienst Publieke Werken verschilden van

mening over de invulling van de rest van de
polder en het duurde tot 1923 voor men weer
verder ging. Maar vanaf dat moment ging het
vlot: rond 1930 was de hele Indische Buurt tot
aan de Joodse begraafplaats volgebouwd.

De woningbouwverenigingen stichtten
grote blokken, meestal in de bouwstijl die op
dat moment in zwang was: de Amsterdamse
School. Daaraan danken we een aantal prach-
tige stukken stad en een gebied dat een monu-
mentale status heeft gekregen.

Helaas was er onvoldoende controle tijdens
de bouw. Ondanks de woningwet en gemeen-
telijk toezicht rommelden de aannemers in
veel gevallen maar wat aan. Te korte heipalen,
slechte metselwerk en meer van zulks waren
er de oorzaak van dat al in de jaren vijftig de
eerste woningen moesten worden gesloopt.

Na 1930

Toen de hele polder tot aan de Joodse begraaf-
plaats was volgebouwd, was er alleen nog
een ongebruikte strook land over tussen die
begrafplaats en Het Nieuwe Diep. Aanvanke-
lijk legde men hier een wandelpark aan waar-
aan al snel een sportpark werd toegevoegd.
Voor het ophogen van de grond zette men
steuntrekkers in, net als bij de aanleg van het
Amsterdamse Bos. Zo ontstond het Zuiderzee-
park dat later de naam Flevopark kreeg.

Na 1950

Er kwam nog een laatste grote verandering in
de Indische Buurt. In de jaren vijftig werd de
Zuiderzeeweg aangelegd met de grote bruggen
over het Amsterdam-Rijnkanaal en het Bui-
ten-IJ. Voor de toegangsweg naar die bruggen
moest een deel van de Joodse begraafplaats
wijken. Hoewel Joodse graven voor eeuwig en
onaantastbaar zijn, werden er toch dertigdui-
zend geruimd, met toestemming van de Joodse

Er kwamen voorschriften om
de kwaliteit van de woningen
te verbeteren

gemeenschap. De stoffelijke resten begroef
men onder rabbinaal toezicht opnieuw op de
Joodse begraafplaats in Diemen.

Op de vrijgekomen grond bleef ruimte over
voor een modern zwembad, het Flevoparkbad,
dat in de hoek tussen de Zuiderzeeweg en Het
Nieuwe Diep kwam te liggen. Daarmee kwam
er een eind aan de grote veranderingen in de
Overamstelse Polder. De Indische Buurt was
af. ◀

ADVERTENTIES

Antoesa
BLOEMEN | VAZEN | KADO'S

Marianne van Meteren, eigenaresse:
"Bloemen geven een ruimte een persoonlijke touch
en zorgen voor een ontspannen sfeer."

Antoesa biedt o.a.:

- * bloemen die per steel uitgezocht kunnen worden
- * vazen in allerlei vormen en kleuren
- * bruids- en rouwwerk

Op 9 juli a.s. bestaat Antoesa 1 jaar en daarom krijgt
u 10% korting op alle snijbloemen bij inlevering van
deze bon in de week van 8 tot en met 11 juli 2015.

Czaar Peterstraat 151 - 1018 PH Amsterdam
info@antoesa-bloemen.nl - 06 19 95 32 04

Juni - Maand
van het Spannende boek

bij **BOEKHANDEL**
van Pampus

Op **zaterdag 13 juni** leest buurtgenote en
auteur **Liz Brouwer**
voor uit haar nieuwste thriller en signeert
van **16:30 - 18:00 uur**
aan de **KNSM-laan 303**. Maak het mee!

www.hguitgeverij.nl
www.boekhandelvanpampus.nl


Liz Brouwer

H & G
UITGEVERIJ

ADVERTENTIE

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





FOTO EN TEKST: HENRY KLOOSTRA

Java-eiland, Sumatrakade, 18.30 uur. Een cruiseschip draait langzaam om bij het Kompaseland. De fotograaf ziet een prachtfoto ontstaan en sprint naar het bruggetje aan het einde van de Lamonggracht. Klik...

TEKST: TINEKE KALK



Mohamed El Joughri, eigenaar van supermarkt El Jawhara, en schrijfster Marianne Meijerink. Foto: Kees Hoogveen

Superhandig en gezond

Daar sta je dan in je Turkse of Marokkaanse buurtsuper. Een deel van de groenten herken je en weet je ook te bereiden, maar hoe zit dat met de aardpeer en de sierlijke palmkool? En dan al die potjes en blikken. Je moet maar raden wat erin zit, net zoals je geen idee hebt waarin je sommige van die heerlijk geurende specerijmengsels, zoals za'atar of ras el hanout, het beste kan verwerken. Gelukkig heeft Marianne Meijerink een boek het licht doen zien waarin ze op al je vragen antwoord geeft. Met als extra de meest verrukkelijke recepten waarin je je nieuw verworven kennis kunt uitproberen.

Hoe kwam je er toe dit boek te schrijven?

Meijerink: 'Ik deed altijd al mijn boodschappen bij de Turkse buurtsuper Helal Et (vlees) Gida (levensmiddelen) en vroeg regelmatig advies, net als andere Nederlanders. Zo kwam ik in de loop van de jaren van alles te weten over hun assortiment en wat je daarmee in de keuken kunt doen. Toen ze in 2007 vijftien jaar bestonden, heb ik voorgesteld om een boekje over hun winkel en het aanbod te maken. Dat werd *De keuken van Helal Et Gida*. De eerste druk, 1.400 exemplaren, was binnen twee weken uitverkocht. Uiteindelijk zijn er meer dan vijfduizend van verkocht.

Twee jaar later kwam *Wat het Groene Hart schaft*. *Verhalen en recepten uit de binnentuin van de Randstad*, over boeren in de driehoek Amsterdam-Utrecht-Rotterdam die (biologi-

sche) groenten telen, veehouders met bijzondere runderrassen en vissers. Ik had de smaak van het kookboek schrijven inmiddels te pakken en een jaar later verscheen *Dat koop je bij de Turk*. *Wegwijs in de nieuwe buurtsuper*, een wat uitgebreidere versie van het eerste boek. Ook dit boek was een succes en werd zelfs genomineerd als kookboek van het jaar.

Intussen was ik mij een beetje gaan verdiepen in de historie van voedingsmiddelen en hun (gezonde) eigenschappen. Ik kwam erachter dat het aanbod in de Turkse en Marokkaanse buurtsuper zeker zo gezond is als het assortiment in de biologische winkels. Tijd voor een nieuw boek.'

Waarom heb je dit boek in eigen beheer uitgegeven?

'Terwijl ik voor *Wat het Groene Hart schaft* uit drie uitgeverijen kon kiezen, merkte ik dat het niet meer zo gemakkelijk was om een uitgever te vinden. Toch was ik ervan overtuigd dat er een markt voor mijn buurtsuperkookboek was. Ik besloot een workshop crowdfunding te volgen, maakte een businessplan, bedacht welke risico's ik zelf wilde lopen en waarvoor ik een bijdrage zou vragen, in mijn geval de drukkosten. De vormgever, de fotograaf en de corrector leverden hun bijdrage op no cure no pay-basis. Het leuke is dat crowdfunding op zich ook al een vorm van marketing is. Wel moet je behoorlijk wat energie in zo'n project steken. Zeker het begin is moeilijk. Het geld kreeg ik uiteindelijk

makkelijk bij elkaar, zodat het boek gedrukt kon worden. Maar dan ben je er nog niet: het moet ook nog verspreid worden. Tot nu toe is het boek in de meeste Amsterdamse boekwinkels en bij een aantal buurtsupers in de Indische Buurt te koop. Het is slow publishing, omdat ik het allemaal zelf doe. Ik moet het vooral van de mond-tot-mondreclame hebben.'

Gezond en lekker

'Zoals de meeste mensen inmiddels wel weten, zijn koolsoorten gezond, net als gedroogde peulvruchten en alle soorten noten. Als je in de Turkse of Marokkaanse buurtsuper staat, hangt aan geen van deze voedingsmiddelen het label 'superfood', maar dat zijn ze dus wel. En dan het assortiment: hier vind je drie verschillende soorten artisjokken, aardperen, wilde spinazie en kardoer en alles tegen een lage prijs. Juist dat gebrek aan pretenties vind ik sympathiek. Net zoals de winkeliers, die vaak met hun hele families met hart en ziel in hun winkel werken.

Hoewel Marokkaanse en Turkse supermarkten op elkaar lijken, is het aanbod van zuivel bij de Turk vaak wat groter. Mijn indruk is dat je bij de Marokkaanse supermarkt weer meer variatie in de graansoorten ziet. Ook in de gerechten is er een verschil: Marokkanen gebruiken meer zoet door het eten, zoals dadels. Ze strooien zelfs poedersuiker over sommige vleespasteitjes. Turken houden, denk ik, meer van extreme smaken, van zuur en wrang, zoals groene amandelen, groene onrijpe pruimen, rauwe kweeperen en onrijpe meloentjes. Ook zijn ze gek op het inmaken van groente en fruit, allemaal in zuur.

Ik vind de Turkse en Marokkaanse eetcultuur een verrijking en hoop dat de nieuwe generatie Turken en Marokkanen niet te veel beïnvloed wordt door de ongezonde snacks van McDonald's en consorten. De oorspronkelijke Turkse pizza wordt met veel verse platte peterselie en citroen aangekleed en dan is het best een gezond hapje. Maar de Turkse pizza die je overal kunt krijgen is heel wat minder gezond. <

Marianne Meijerink: Buurtsuperkookboek, wegwijs in Turkse en Marokkaanse winkels
Uitgave eigen beheer, Amsterdam, 2015
Verkoopadressen: zie www.buurtsuperkookboek.nl
ISBN 978-90-90-28583-2
192 pagina's
€ 15



Wat is nu leuker dan een thriller te lezen die zich afspeelt in je eigen woongebied? Dit overkwam mij toen ik de pageturner *Een beestachtig verbond* van Liz Brouwer las. Tijd om kennis te maken met deze eerste bewoner van het Java-eiland.

Heb je altijd geschreven?

Liz Brouwer: 'Ik heb schrijven altijd leuk gevonden. Vanaf mijn tiende tot halverwege de twintig hield ik dagboeken bij, maar daarna is er een periode geweest dat ik het te druk had met andere dingen: ik kreeg een gezin en werkte ook. Oorspronkelijk kom ik uit de microbiologie, maar bij toeval kwam ik in de arbeidsbemiddeling terecht. Eigenlijk past dat ook wel bij mij. Ik houd er erg van om met mensen werken. Bovendien realiseerde ik mij hoe langer hoe meer hoe belangrijk werk is. Niet alleen om in je brood te kunnen voorzien, maar ook – zeker als je fulltime werkt – omdat je collega's vaak net zo belangrijk zijn als je familieleden. Tenslotte werk je dagelijks met ze. Daarmee bepalen ze voor een belangrijk deel de kwaliteit van je leven.

Hoewel ik meer dan veertig uur per week werkte, liet het schrijven mij niet los. Ik deed een cursus creatief schrijven en ging thrillers schrijven. Heel af en toe stuurde ik wat op naar een uitgeverij en kreeg daar leuk commentaar op. Maar daar bleef het bij.'

Hoe ben je ontdekt?

'Op een keer bemiddelde ik een vrouw. Terloops vertelde ik dat ik binnenkort op vakantie ging en mij erop verheugde om weer eens toe te komen aan mijn twee hobby's, schilderen en schrijven. Haar man bleek een van de uitgeverij te zijn van H&G Uitgeverij, die onder andere thrillers uitgeeft. "Waarom stuur je ze niet een manuscript op?", vroeg ze. Ik heb dat toen niet gedaan. Op de een of andere manier vond ik het te gemakkelijk, het werd mij te veel in de schoot geworpen. Bovendien was ik bang dat zij zich verplicht zou voelen jegens mij. Een jaar later, toen ik haar weer ontmoette, begreep ik pas dat zij niets met de beoordeling van het manuscript te maken zou hebben. Toen pas voelde ik mij vrij om *Een beestachtig verbond*, de thriller die zich in het Oostelijk Havengebied afspeelt, op te sturen. Toen het boek uitgegeven werd, was ik 57 jaar. Een late debutant heet dat, geloof ik.'

The making of a serie

'Een paar dingen stonden van het begin af aan vast: de hoofdpersoon moest een vrouw zijn, de verhalen zouden zich in Amsterdam afspeelen

Een spannend gebied

en het zou over onderlinge relaties gaan, of dat nu familie, vrienden of collega's betrof. Ik wilde het dicht bij huis houden. Ik zal niet snel over de grote misdaad schrijven, zoals milieucriminaliteit of drugs- en wapenhandel. Wat mij fascineert zijn gewone mensen, zoals jij en ik, die in een situatie terechtkomen waardoor ze ongewone dingen doen. Misschien speelt dat ook wel in op mijn eigen angsten. Waartoe ben je in staat? Dat weet je vaak pas echt als je in zo'n situatie terechtkomt.

Mijn hoofdpersoon is een jonge vrouwelijk onderzoeker die aan het hoofd staat van een klein team van twee mannen en een vrouw. Omdat ik werk in de Van Baerlestraat, die overgaat in de Constantijn Huygensstraat, vernoemd naar de man van Suzanna van Baerle, heb ik mijn hoofdpersoon Suze van Baerle genoemd en haar man Stijn Huygens. Het eenentwintigste eeuwse paar woont in Hoofddorp, maar heeft ook een huisje in Zaltbommel, in de Bommelerwaard. Niet ver daar vandaan, in Zuilichem, had ook het beroemde zeventiende eeuwse paar een onderkomen.

In de loop van de serie komen de andere leden van Suze van Baerles team een voor een in de schijnwerpers te staan. Toch ben ik niet zo'n schrijver die al voordat ze begint te schrijven precies weet hoe het verhaal of de serie gaat lopen. Af en toe ben ik zelfs verrast door wie uiteindelijk de dader wordt.'

Een beestachtig verbond

'Mijn eerste Suze van Baerle-thriller speelt zich af in mijn eigen buurt. Achttien jaar geleden woonde ik met mijn man, beeldend kunstenaar, en kinderen redelijk krap behuisd in Buitenveldert. Toen er atelierwoningen op het Java-eiland beschikbaar kwamen, kregen wij een uitnodiging. Eerlijk gezegd wilde ik daar niet eens gaan kijken. Wat een uithoek! Uiteindelijk hebben we besloten om er toch een kijkje te nemen. Hoewel er geen boom, geen weg en geen stoep te bekennen was, was het liefde op het eerste gezicht. Na mijn scheiding ben ik een verdieping lager gaan wonen. Ik wil er nooit meer weg.

Voor mijn eerste boek ben ik wel bij de politie langs geweest om te kijken hoe het in de werkelijkheid toe gaat. Maar aangezien geen enkele thriller waarheidsgetrouw is – denk alleen al aan het in drievoud invullen van de formulieren – heb je als auteur vrij veel ruimte. Af en toe raadpleeg ik een onderzoeker die voor zichzelf is begonnen.

Nadat het eerste boek een succes was geworden, volgden vrij snel de andere twee boeken. *Fataal verlangen* speelt zich af in Zuid, in de Beethovenstraat, en *Noodlottige berekening* in het Westerpark. Omdat ik door de week fulltime

werk en daar mijn hoofd bij moet houden, heb ik alleen de zondagen. Om tien uur zit ik dan achter mijn computer en als ik zo tegen vijf uur 's middags ophoud, heb ik vaak vijftien pagina's geschreven.'

De maand van het spannende boek

'Ik ben toegetreten tot het Genootschap van Nederlandstalige Misdaadauteurs en mijn thrillers worden gelezen in de Hebban Thriller Leescubs/Crimezone. Dat vond ik best eng. Hoe zouden de beoordelingen luiden van de lezers? Ze geven namelijk punten voor spanning, plot, leesplezier, schrijfstijl, originaliteit en psychologie. Hoewel ik voor een pseudoniem heb gekozen, werd uit de lovende kritieken duidelijk dat ik mij als thrillerauteur niet hoeft te verschuilen.'

Liz Brouwer: *Een beestachtig verbond*
H&G Uitgeverij, Amsterdam, 2013
ISBN 978-90-813482-6-3
336 pagina's
€ 19,95



In het kader van de Maand van het Spannend Boek signeert Liz Brouwer op 13 juni van 16.30 tot 18 uur bij boekhandel Van Pampus, KNSM-laan 303. Zij leest dan ook voor uit eigen werk.

ADVERTENTIE

BOEKHANDEL van Pampus



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

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

GESCHIEDENIS
VOOR KINDEREN

Toen Gezina en Jacob met het vissersschuitje van Jacobs opa uit Schellingwoude vertrokken, was de Zuiderzee vrij vlak. Ze waren de smalle loopbruggetjes van de Oranjesluizen overgelopen naar de ligplaats aan de Waterlandse dijk. 'Nu kan het nog', had opa droevig gezegd, 'straks sluiten ze de dijk, dan wordt deze oude zee een meer.'

TEKST: IDZARD VAN MANEN ILLUSTRATIE: JOSIEN VOGELAAR

Afscheid van de bruinvissen

Langzaam duwde het windje hen vooruit. Gezina hing lekker achterover op de stuurbank, het roer losjes in haar hand. Naast haar zat Jacob die de zeilschoot vasthield. Warm, stil weer voor begin april, dacht Gezina, en leuk zo alleen met Jacob. Er bewoog iets in het water. Kleine kopjes doken op en keken haar met koolzwarte ogen aandachtig aan. De beesten waar de kopjes bij hoorden maakten een langzame zwaai in het water, lieten eerst hun donkergrijze rug, daarna hun witte buik en tenslotte hun staart zien. Daarna doken ze weer onder. Maar telkens kwamen ze terug bij Gezina. 'Bruinvissen, Jacob!', riep ze opgewekt. 'Bruinvissen, kijk hier, de dolfijnen van de Zuiderzee, zegt je opa!' Nu kwamen de bruinvissen pas goed in actie. Ze sprongen uit het water op, waarbij hun staart boven de waterspiegel uitkwam. Met hun zachte snuit wreven ze tegen het achterschip, alsof ze het wilden kussen. Of mij willen kussen, dacht Gezina stiekem en liet haar rechterhand door het water glijden. Inderdaad voelde ze kleine duwtjes tegen haar hand en als de bruinvissen daarna boven kwamen, klonken er smakgeluidjes. Er waren ook hele kleintjes bij, die met hun snuitje net niet hoog genoeg konden komen. Straks zie ik jullie niet meer, dacht Gezina verdrietig, Jacobs opa zegt dat jullie niet tegen zoet water kunnen. Rare vissen eigenlijk. Niet bruin maar grijs en wit, en geen vissen, maar zoogdieren, want ze wist dat vrouwtjesbruinvissen hun jonkies zo in de Zuiderzee baren. Een keer had ze, toen ze voor de Diemerzeedijk voor anker lag en ging zwemmen, zo'n babybruinvisje uit de moeder zien floepen.

'Zijn ze weer lekker bezig, die viezeriken?', hoorde ze plotseling vlakbij zeggen. 'Mogen we ook even, meisjelief?' Ze keken op. Het was een vissersboot met in het grootzeil het teken van Durgerdam. Twee vissers staarden Gezina grijnzend aan. Val dood jullie, dacht ze. Jacob stond op het punt hen uit te schelden toen ze allebei zagen dat er iets vreemds aan de hand was. Het schip lag gevaarlijk diep in het water en het tweetal stond stijf rechtop, alsof het vastgelijmd was aan de bodem. Maar toen de schuit dichterbij kwam bleken de vissers tot aan hun knieën in de haringen te staan. Hij was overladen, volgepropt met Zuiderzeeharingjes. Niet die grote van de Noordzee, maar die kleintjes, die je in een keer naar binnen laat glijden, dacht Jacob. 'Konden we zo uit het water scheppen! Teun had extra zout water gevonden, daar zat een gigantische school in!', vertelde de ene visser trots. Een plotselinge vlag trok hun boot scheef, ze wiebelden

even, herstelden snel hun evenwicht en voeren voorzichtig verder naar hun thuishaven.

De zeehonden komen...

Toen de vissers langsgleden hielden de bruinvissen zich koest, maar meteen daarna zagen ze voor, opzij en achter hen minstens dertig bruinvissnuiten spetterend naar lucht happen. Jacob schrok. Hij kon de radargeluidjes niet horen die bruinvissen uitzenden om te onderzoeken wie er nog meer in het water is, maar zag wel dat er iets aan de hand was. Eensklaps veranderde het gespetter in woest gesnuif. De bruinvissen schoven onder opa's schuitje, vlak tegen elkaar aan. Je hoorde hun gebonk tegen de scheepshuid. Wat was er aan de hand? 'Kijk', wees Jacob. Vanuit de verte kwamen zeehonden aanzwemen, die zich razendsnel verspreidden en de bruinvissenfamilie omsingelden. Gegil, opspattend water en na verloop van tijd verdwenen de rovers weer. Steeds meer bruinvissen doken op, spartelden nog even en bleven daarna dood rondrijven. Tot hun grote schrik en woede zagen Jacob en Gezina dat de zeehonden de bruinvissen niet gewoon gedood en verslonden hadden. Ze hadden er, terwijl de dieren nog leefden, repen huid en vlees afgescheurd, hun ingewanden eruit gevreten en ze daarna aan hun lot overgelaten.



Opa vertelt

Ondertussen trok de zeehondenfamilie zich volstaan terug op haar rustgebied bij de Waddeneilanden. Met de ebstroom mee lieten ze zich door het kilometers brede gat in de Afsluitdijk in wording zuigen. 'Daar onder de kust van die grote stad, daar komen we niet meer, kleintje', lispelde grootvader zeehond tegen zijn kleinzoon. 'Jammer, maar dat was voor het laatst. Voor ons zeehonden wordt het daar te zoet. Heb je goed opgelet trouwens? Zo doe je dat namelijk. Alleen de lever of de darmen, daar zit de meeste voe-

ding in, de rest heb je niet nodig. Efficiënt eten, dat wil moedertje natuur.' Het jonge zeehondje knikte. Van je opa kun je wat leren, dacht hij, terwijl hij het warme zand van de Richel onder Vlieland opschoof.

Hoe was het echt?

De Zuiderzee was een binnenzee van de Noordzee, die zich uitstrekte van de Waddeneilanden tot Amsterdam. Bij vloed botsten de golven van een uitloper ervan, het IJ, tegen de Amsterdamse havenkades en tegen de dijken waarachter nu Zeeburg, de Indische Buurt en Noord liggen. IJburg? IJburg moest toen nog geboren worden... Bij eb zoog de zee de grachten schoon.

Elke lente zwommen er zoveel haringen de Zuiderzee binnen dat je ze met een schepnet of kolenschep binnenboord kon halen. Soms zoveel dat ze door de Waterlandse boeren als mest werden gebruikt. Ze kwamen kuit schieten en eitjes leggen in de zee waarin ze ooit zelf waren geboren. Zuiderzeeharingen waren korter en dikker dan hun broertjes en zusjes van de Noordzee. Amstel, Eem en IJssel loosden zoet water op de Zuiderzee. Twee keer per dag stuwde de vloed helder zout Noordzeewater naar binnen. Die mengeling maakte het zeeewater brak. Omdat haring het liefst in echt zout water zit, gebruikten vissers een zoutwatermeter om ze op te sporen.

Kleine spieringen, alikruikjes, zoet smakende garnaaltjes, mosselen en paling waren andere bewoners van de Zuiderzee. In het voorjaar stormden scholen ansjovisjes binnen. Die werden ingezouten in tonnetjes en net als de alikruikjes geëxporteerd.

Afscheid van bruinvissen en zeehonden

Nederland nam in 1932 met de aanleg van de Afsluitdijk afscheid van de Zuiderzee. Alleen het stuk ten noorden van de dijk bleef als Waddenzee. Daarmee namen wij bij Amsterdam ook afscheid van grotere dieren dan haringen en ansjovissen: bruinvissen en zeehonden. Zeehonden ogen schattig, maar het zijn ook wrede roofdieren die stukken uit bruinvissen scheuren om bij de lever en de darmen te komen. Je vindt beide soorten nog in de Waddenzee en de Noordzee. Vroeger dacht men dat die bruinvissen zo toegetakeld werden door het geweld van de schroeven van stoom- en motorschepen. Jij en ik weten wel beter...





Huurverhoging per 1 juli 2015

Eind april is waarschijnlijk ook bij u de huurverhogingsbrief weer op de deurmat gevallen. Ook dit jaar maakt de regering inkomensafhankelijke huurverhogingen mogelijk. De huurverhoging is wel iets lager dan voorgaande twee jaren, omdat uitgegaan wordt van een inflatiepercentage van 1%. De huurverhoging kan oplopen tot maximaal 5%.

Voor huishoudens met een inkomen tot €4.229 mag de huur per 1 juli 2015 met 2,5% omhoog, tot €3.786 met 3% en daarboven met maximaal 5%. Deze laatstgenoemde twee huurverhogingen zijn 'inkomensafhankelijk'. Om deze te kunnen vragen moet de verhuurder een verklaring meezenden van de Belastingdienst met daarop een indicatie van het huishoudinkomen. Daarbij wordt 2013 als peiljaar gehanteerd. Zowel corporaties als particuliere verhuurders kunnen deze gegevens opvragen.

Er kunnen verschillende redenen zijn om bezwaar te maken tegen de huurverhoging, o.a.:

- de huurprijs wordt door de huurverhoging hoger dan wettelijk toegestaan op grond van de puntentelling van de woning;
- de woning is geliberaliseerd. Het huurcontract bepaalt dan de huurverhoging;
- de inkomensgegevens zoals verstrekt door de Belastingdienst kloppen niet met het feitelijke inkomen over 2013, 2014 of 2015 doordat het inkomen lager is of er minder mensen op het adres wonen dan aangegeven;
- het huurverhogingsvoorstel is minder dan twee maanden voor de beoogde ingangsdatum verstuurd;
- er ontbreekt een inkomensverklaring van de Belastingdienst in het voorstel (alleen nodig voor inkomensafhankelijke huurverhogingen);
- de woning vertoont onderhoudsgebreken en er loopt een procedure bij de huurcommissie (of deze wordt voor 1 juli gestart).

Dit is slechts een greep uit de bezwaarmogelijkheden. Naast de wettelijke regeling zijn er in Amsterdam aanvullende regelingen bedacht, zowel door de gemeente als door de verschillende corporaties. Als u meer informatie of hulp wilt bij het maken van bezwaar, kom dan voor 1 juli met alle relevante stukken naar ons spreekuur, elke maandag van 18.30 tot 20 uur en elke woensdag van 9 tot 12 uur.

Als u alleen kort advies of informatie wilt, kunt u bellen, tel. 462 03 30 of mailen: oost@wswonen.nl



Demonstratiewoning Villa Bewust opent deuren voor bewoners

Villa Bewust is een demonstratiewoning waarin middels interactieve rondleidingen, workshops en informatiebijeenkomsten bewoners geïnformeerd worden over hoe je met kleine gedragsveranderingen en simpele aanpassingen veiliger, gezonder, zorgeloos en energiezuiniger kunt wonen. Villa Bewust is een initiatief van Wijksteunpunt Wonen Oost i.s.m. Brandweer Amsterdam-Amstelland, GGD Amsterdam, de Vegro, Eigen Haard, Juttersdok, stichting ATA en de Politie.

Bewoners (groepen) kunnen zich aanmelden via oost@villabewust.nl voor een workshop, informatiebijeenkomst of interactieve rondleiding. Individuele bewoners kunnen ook op de woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 het spreekuur in Villa Bewust bezoeken.

Villa Bewust
Zeeburgerdijk 98hs
1094 AH Amsterdam
tel. 462 03 30
oost@villabewust.nl
www.villabewust.nl

ADVERTENTIE

VERF SIKKENS FLEXA LAMINAAT PARKET HOUT IJZERWAREN

MEUBELBESLAG DEUREN ZONWERING ZONNESCHERMEN

DOE HET ZELF WITTENBURG

GEREEDSCHAPPEN SLEUTELS SCHUIFWANDEN KASTEN

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

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

SANITAIR OP MAAT ZAGEN LEVERING AAN HUIS BOSCH

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

Inloopsprekuren Woningnet

Het Wijksteunpunt Wonen Oost heeft elke woensdagmiddag van 14 tot 16.30 inloopsprekuren Woningnet. Als u een inschrijving bij Woningnet heeft, kunnen begeleiders u op het spreekuur hulp en advies geven bij het reageren op woningen. Heeft u nog geen inschrijving bij Woningnet, dan kunt u terecht bij een van de corporaties. Ook als u het omgaan met Woningnet niet zelf kunt of wilt leren, verwijzen wij u naar de corporaties voor ondersteuning.

Belangrijk: vanaf 1 juli vervalt uw woonduur. Als u zich voor 1 juli inschrijft bij Woningnet, wordt de opgebouwde woonduur voor 15 jaar omgezet naar inschrijfduur. Ook als u niet direct op zoek bent naar een woning, kan het dus toch raadzaam zijn u voor 1 juli in te schrijven. Wilt u meer informatie over de aanstaande verandering, neem dan contact op met het Wijksteunpunt Wonen Oost of met Woningnet zelf. ◀

Wijksteunpunt Wonen Oost
Wijtenbachstraat 34-H
www.wswonen.nl/oost,
oost@wswonen.nl
telefoon 462 03 30
Inloopsprekuren: woensdag 14-16.30 uur



Kijk juf, een slang!

Elena Francissen gaat met een groep kinderen van basisschool Neptunus naar het Diemerpark voor een natuurles. Veel kinderen zijn verbaasd over wat hier op natuurgebied allemaal te zien en te ontdekken is. Met zijn allen buigen ze zich over het skelet van een konijn en bestuderen molshopen en -gangen door flink met de handen te graven. 'Juf, ik kom hier elke week, maar ik wist niet dat het zo leuk is.' Aan het eind van de les spelen de kinderen 'verstappertje'. Een kind verstopt zich – het prooidier – de rest van de klas gaat zoeken. Als een kind de prooi ziet, zegt het niets maar sluit zich zo stilte mogelijk aan. Terwijl een groepje kinderen gefascineerd bij het net opkomende groot hoefblad blijft staan, verdwijnt de rest van de klas in de bosjes onder de dijk. Als ze na een paar minuten opkijken, is het wel heel rustig om ze heen. Veel gelach, en uitgelaten gaan de kinderen weer naar school.

Bij het Amsterdams Natuur en Milieu Educatie Centrum (ANMEC) staat ontdekkend leren hoog in het vaandel. Niet alleen praten over natuur, maar ook op pad en inderdaad met die handen in de grond. Kijken, voelen, ruiken. Want het bewustzijn dat voortkomt uit zelf ervaren is wezenlijk anders. Het maakt dat wij als mens andere keuzes maken ten aanzien van bijvoorbeeld duurzaamheid. Dat geldt voor iedereen, kind zowel als volwassene. Daarom heeft ANMEC programma's voor kinderen, maar ook bijvoorbeeld voor personeel in de kinderdagopvang (hoe te tuinieren met kleine kinderen) en is het vraagbaak voor initiatieven van scholen en bewoners. Het motto dat onder al hun werk ligt: mensen laten nadenken over natuur en milieu en ze stimuleren om van daaruit bewuste, duurzame keuzes maken. Want de wereld is nog lang niet groen genoeg.

Elena: 'In de trainingen met kinderopvang-medewerkers zien we dat alleen al het samen nadenken over wat mogelijk is met kleine kinderen ontspanning geeft. Zo komt in de lessen bijvoorbeeld natuur en veiligheid aan bod. Is een spin eng en moet je kinderen ervan weghouden of moet je juist enthousiasmeren, dichtbij gaan en onderzoeken? Hoe leid(st)ers daarover



Met je handen in de aarde wroeten en dan beestjes tegenkomen. De een denkt: ieuw bah, de ander is mate-loos gefascineerd. Maar wat je er ook bij denkt, het is handig voor kinderen om te leren dat het bodemleven de grond verbetert. En dat die gezonde grond zorgt voor een fijne leefomgeving en lekkere groente.

TEKST: NATANJA DEN BOEFT
FOTO'S: ELENA FRANCISSEN

denken, is soms heel cultuurbepaald. Iemand uit een cultuur met giftige spinnen zal eerder voorzichtig zijn rond spinnen. Als ik dan uitleg dat geen enkele spin in Nederland giftig is voor mensen, staat zo iemand er meteen relaxter in.'

Naast lesprogramma's aanbieden heeft ANMEC een uitgebreide NatuurMEdiatheek en denkt mee met plannen van scholen en bewoners. Ze zetten op een flexibele manier kennis en kunde in en brengen waar mogelijk mensen met een vraag en organisaties met kennis met elkaar in contact.

Op IJburg zijn ze zijdelings betrokken bij de plannen voor Kavel 1 (zie ook pag. 5). De boerderij op IJburg ondersteunen ze op het gebied van communicatie en educatie rond duurzaamheid. Bewoners die willen moestuinieren, maar hulp nodig hebben bij bijvoorbeeld regelgeving en organisatie kunnen terecht voor informatie. ◀

Niet alleen praten over natuur, maar ook op pad en met die handen in de grond

In 2000 werd in toenmalig stadsdeel Zeeburg het schooltuinwerk wegbezuinigd. Een onwenselijke situatie, want leren over natuur en milieu hoort thuis in het basisonderwijs. ANMEC werd door stadsdeel Zeeburg gevraagd een alternatief NME-programma te ontwikkelen en uit te voeren voor alle groepen van het basisonderwijs. Biologe Elena Francissen werd aangenomen op dit omvangrijke project. Inmiddels bestaat het aanbod uit diverse begeleidende lessen en excursies over tuinieren, milieu en duurzaamheid, aangevuld met materialen uit de NatuurMEdiatheek voor doe-het-zelf-lessen in en rondom school. De begeleidende lessen en excursies worden dit jaar voor het laatst aangeboden in de huidige vorm. Vanaf schooljaar 2015-2016 mogen alle scholen in Zeeburg weer meedoen met het schooltuinwerk.
www.anmec.nl



INGEZONDEN

ILLUSTRATIES: WINNY ROS

Beste buurtgenoten,

Na een overweldigende opkomst in oktober was duidelijk dat er zeer veel belangstelling was om een moestuin te gaan starten op het KNSM-eiland. Dat was een bemoedigend begin. Aangezien het plantseizoen al lang en breed begonnen is, vragen velen van u zich wellicht af: 'Hoe staat het inmiddels met dit initiatief?' Een kort antwoord daarop is: 'Niet zoals gehoopt.' Een groepje enthousiaste buurtgenoten heeft zich tussen november en maart georiënteerd

op diverse locaties om het moestuinproject gestalte te geven en heeft contact gehad met direct omwonenden. Daaruit kwam telkens weer de conclusie: 'Wat een leuk initiatief maar liever niet bij ons voor de deur.' Zelfs de toezegging om met een kleinere tuin (een kleiner aantal bakken) een pilotproject voor de duur van één seizoen te starten, kon niet op instemming van omwonenden rekenen. De gemeente (bij monde van de participatiemakelaar) stelt zich op het standpunt: als er breed draagvlak is in de buurt kan het project doorgang vinden. Helaas kan de gemeente

ons niet vertellen wat breed draagvlak inhoudt (hoeveel procent moet het initiatief steunen?). Voorlopig lijkt het erop dat iedereen die graag wil tuinieren dat toch zelf in bakken op het eigen balkon moet doen...

Met vriendelijke groet,
de tuingroep

Noot van de redactie: Inmiddels kregen wij van het Java-eiland een vergelijkbaar bericht. Ook daar struikelt de tuin op het vinden van een locatie.

ADVERTENTIE

WINKELCENTRUM BRAZILIË

**de eerste anderhalf uur gratis parkeren
in onze parkeergarage**

Bezoek ook eens onze website en FaceBook pagina

Winkelcentrum Brazilië
www.winkelcentrumbrazilie.nl



Een buurt moet groeien, niet worden neergezet

In de *IJopener* is er al vaker over geschreven: het laatste stuk van de Cruquiusweg, waar al tientallen jaren nauwelijks sprake is van onderhoud, waar geen bus meer komt, terreinen braak liggen en onlangs een aantal bedrijven is vertrokken, dat stuk staat onder spanning. Er gaat hier veel veranderen, dat is duidelijk. Maar hoe, en door wie? Een gesprek met ondernemer/buurtbewoner Leon Paquay.

TEKST: RONALD BOONSTRA FOTO: EDITPOINT ILLUSTRATIES: INBO/STICHTING CRUQUIUS 2015

Gheel naar de tijdgeest heeft de overheid zich teruggetrokken bij het ontwikkelen van plannen voor dit gebied en is het initiatief aan de markt. Projectontwikkelaar Amvest bezit ongeveer 50% van de grond en in de Stichting Cruquius 2015 zijn de meeste andere bedrijven die er grond bezitten, verenigd. De combinatie van veel individuele belangen, winstbejag op korte termijn en nauwelijks gemeenschappelijk belang, vormt een gevaar voor het aanzien van deze buurt. In dit deel van de Cruquiusweg bevinden zich immers geen voor hun wijk opkomende bewoners, maar zijn circa vijftig bedrijven gevestigd waar zo'n duizend mensen werken. Die bewoners gaan er overigens wel komen. Er zijn plannen voor grootschalige woningbouw. Het industriële karakter van de buurt dreigt daardoor verloren te gaan. Maar de buurt komt in beweging.

Begin dit jaar richtten Leon Paquay en architect Frank Spoek stadslab CruquiusConnects op. Dit is een platform waarop ondernemers, grondbezitters, stedenbouwkundigen, ontwerpers en medewerkers van de broedplaatsen elkaar ontmoeten. Doel is het realiseren van ideeën, ontwerpen en presentaties teneinde van dit deel van de Cruquiusweg een dynamische en duurzame leef/werkomgeving te maken, met behoud van het unieke industriële karakter.

Er zijn in de loop der tijd al zoveel plannen gemaakt en gepresenteerd zonder dat er veel gebeurde.

Paquay: 'Dat heeft deels te maken met de financiële crisis waarbij de banken ineens heel voorzichtig werden met investeringen in commercieel onroerend goed. Daarnaast komt het door het specifieke karakter van dit gebied, waarbij kleinere ondernemers hun grondpositie zelf willen ontwikkelen, en nauwelijks met de buurt communiceren over hun plannen en voorkeuren. De door Cruquius2015 gepresenteerde plannen, waarin de eigenaren met grondpositie zijn verenigd, laten bijvoorbeeld een soort Manhattan aan het IJ zien, waarbij totaal wordt voorbijgegaan aan het karakter van de buurt, aan wat er nu is.'

Het is opvallend hoe weinig maatschappelijk onroerend goed er is in het grotere Oostelijk Havengebied, met plaats voor een combinatie van mensen, cultuur en



werk.

'Om die reden zoeken we met CruquiusConnects naar co-creatie om samen met het aanwezige talent, de projectontwikkelaars en grondeigenaren, de wijk te ontwerpen. Het gaat ons om de inrichting en programmering van de wijk, de functies die je erin zet, de stedenbouwkundige invulling. Wonen, werken, ontmoeten, leren en cultuur. We zijn van oordeel dat een stad of een wijk moet groeien, niet worden neergezet. Kleine bedrijven en maakindustrie kunnen prima worden geïntegreerd in de wijk en zijn allang niet meer vervuilend.

Onze plannen voor de toekomst willen we presenteren in de openbare ruimte. Het gaat om de levendigheid, die het gebied nu kenmerkt, te behouden en te exposeren, en om de functie van het gebied in het verleden te documenteren. Zo proberen we alle betrokkenen, dus zowel het publiek, de toekomstige bewoners als de bedrijven, investeerders en gemeente, enthousiast te maken voor de kansen in dit gebied.'

Wat zijn die plannen?

'Er zijn negen plannen die uitgewerkt gaan worden. CruquiusBikes is er een van. Door middel van leenfietsen willen we iets aan de slechte bereikbaarheid van het gebied doen. Een ander idee is een loopbrug naar het Borneo-eiland om in één klap twee geïsoleerde gebieden te ontsluiten. Nog een opgave is de oersaai rotonde die toegang geeft tot het gebied, om te vormen tot een zone waar mensen elkaar ontmoeten. En weer een andere opgave is het meer bekend maken van het gebied op 21 juni, de Dag van de Architectuur.'

De Dag van de Architectuur wordt georganiseerd door Arcam en heeft dit jaar als thema: De Havens en de IJ-oever.

'In dat weekend willen we het Cruquiseiland meer onder de aandacht brengen door een tocht met allerlei activiteiten uit te zetten door de buurt. Deze tocht, die te voet of met de fiets gevolgd kan worden, voert je langs heden, verleden en toekomst van het gebied.'

Hoe stel ik me dat voor?

'Je start vanaf café Boulevard, wandelt langs peron Oost en over de Veemarkt naar het terrein van het voormalig abattoir, nu de Architectenbuurt. Langs de route krijg je door middel van borden informatie over de geschiedenis van het gebied en wat er verder over te vertellen valt. Ondernemers op de Veemarkt presenteren hun producten. Vervolgens gaat de tocht langs de Zeeburgerkade, waar de pakhuisbewoners op dat moment het 25-jarig jubileum vieren van de oplevering van de pakhuizen. Daarna kom je langs de broedplaatsen Cruquiusgilde en Krux. Er zullen terrassen open zijn. Je passeert de showrooms van Designpost en aan het eind op het terras van Cruquiuskwartier licht CruquiusConnects haar plannen toe. En hopelijk ben je dan warmgelopen voor de toekomst van de wijk.'

Kom op 20 of 21 juni kijken en genieten in Cruquius (zolang het nog kan). ◀

www.cruquiusconnects.nl
www.voorjebuurt.nl/campaigns/cruquiusworks

Voor de tour worden nog mensen gezocht die kunnen helpen, zowel gidsen die het gebied goed kennen als mensen die deelnemers kunnen assisteren. Voor meer info: neem contact op met Leon Paquay, info@cruquiusconnects.nl

KHL
genieten van spijzen, dranken & cultuur
 v/h Koffiehuis v/d
Koninklijke Hollandsche Lloyd
 sinds 1917

Muziek programma:
13 juni dansavond met DJ Wreckless Eric,
20 juni Club Trio Bier,
27 juni The battle of Gipsy Saloon,
 alle Zigeunerorkesten laten van zich horen.

19 augustus t/m 23 augustus SAIL 2015
 Iedere avond live muziek:
 o.a. Club Trio Bier,
 De Weespertrekvaartmannen
 en nog veel meer muzikale scheepvaart.

Alle muziekavonden vrij entree.
 www.khl.nl/agenda

KHL
 Oostelijke Handelskade 44
 1019 BN Amsterdam 020-7791575

Voor een soepel lichaam
 en innerlijke kracht



IYENGAR YOGA Zeeburg

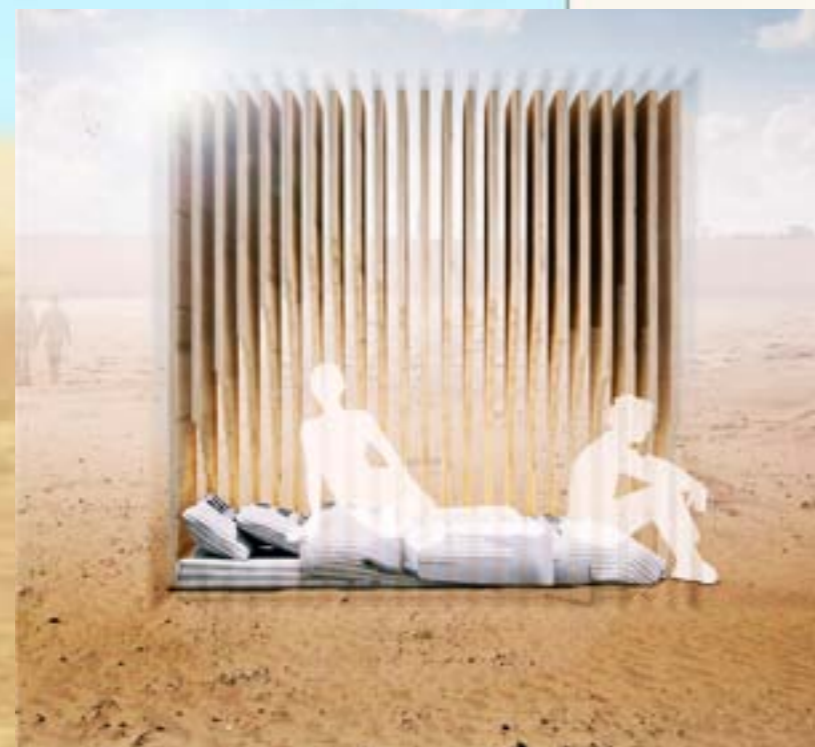
- Elke dag lessen
- Gecertificeerde leraren
- Verschillende niveaus
- Kinder- en jongerenlessen
- Therapeutische lessen

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

Overnachten in een kunstwerk

Deze zomer strijkt UrbanCampsite Amsterdam neer op het uiterste puntje van het IJburgse Centrummeiland. Op de uitgestrekte zandvlakte worden kunstwerken geëxposeerd die extra bijzonder zijn omdat je erin kunt slapen. Maar ook voor mensen die er niet komen overnachten, valt er dankzij een actief randprogramma altijd wel wat te beleven tijdens deze openluchttentoonstelling.

TEKST: LIENEKE KOORNSTRA
 TEKENINGEN: FRANCIS NIJENHUIS
 FOTO'S: ANOUSKA RICKHART



met elkaar in gesprek over hoe het is om in een dergelijk object te logeren. Ze vinden er iets van, positief of negatief. Dat geldt ook voor de plek die ze bezoeken. Maar dan baseren ze hun mening ten minste wel op iets wat ze met hun eigen ogen hebben gezien.'

Op haar smartphone toont Annette enkele tekeningen van de kunstwerken die binnenkort op het Centrummeiland verkend kunnen worden. Een van de objecten doet denken aan een aangespoelde reuzenfles, een ander aan een wonderlijk giga-insect, nog weer een ander aan een volumineuze houten breinbreker. 'Alles is gemaakt van afvalmateriaal', aldus Annette. 'Daardoor houdt onze expo een overgang in van nutteloos naar nut en van betekenisloos naar betekenisvol.'

Anders kijken

Insteek van de openluchttentoonstelling is niet alleen IJburgers te trekken maar ook mensen van buitenaf. Annette: 'Wij geven landelijk minder bekende plekken een functie. Zie ons maar als placemakers. Met een actief randprogramma is er steeds bedrijvigheid op de locatie. Iedere zondag zijn er inloopworkshops vanaf 13.00 uur, verzorgd door de kunstenaars, vormgevers en architecten van de mobiele installaties. Transformatie en beleving staan centraal doordat de bezoekers zélf veranderingen teweeg kunnen brengen in de omgeving. Het kan hierbij om fysieke veranderingen gaan, maar ook om mentale. In het laatste geval worden deelnemers uitgedaagd zichzelf te veranderen en zo anders te leren kijken.' Er is een maakwinkel bij met

doe-het-zelf-pakketten en er kan gebruik worden gemaakt van een cirkelzaag en lasapparaat. 'Maar het is dus niet zo dat je even met je kapotte fiets kunt langskomen in de hoop dat iemand je helpt met de reparatie.' Annette licht nog enkele bijzondere tijps van de sluis op. Nuon verzorgt een workshop over het in elkaar zetten van kleine Nuna-zonneauto's. Diezelfde elektriciteitsleverancier houdt tevens een avond over energie in de stad. Bovendien organiseert ARCAM kampvuurgesprekken waar toekomstontwikkelingen op het gebied van architectuur en stedenbouw ter sprake komen. Ook wordt een openluchtfilm vertoond. Andere initiatieven zijn welkom, mits in overleg.

Zeeuwse knoop

Om van de plek een tijdelijke nederzetting te maken is onder leiding van DS Landschapsarchitecten een dijk gecreëerd in de vorm van een Zeeuwse knoop. De dijk biedt niet alleen bescherming tegen de elementen, hij nodigt ook uit tot beklimming. Bouwkunststudenten van de Amsterdamse Hogeschool voor Kunsten bedenken hoe de dijk wordt aangekleed. Dit krijgt met name vorm in uitzichtpunten die de verschillende locaties op de horizon markeren en benadrukken. Binnen de dijk staan de kunstwerken met in het midden een door Joep van Lieshout gecreëerde sanitaire ruimte. 'Je kunt er onbeperkt douchen, onder door ons gezuiverd water uit het IJsselmeer. Inclusief gebruik van biologisch afbreekbaar badschuim!', zegt Annette enthousiast.

Annette is niet alleen zeer te spreken over de samenwerking met alle genoemde partijen, maar ook met Stadsdeel Oost, het gebiedsteam IJburg en het Ontwikkelingsbedrijf Gemeente Amsterdam. 'Echt super! Uiteraard steken veel vrijwilligers de helpende hand toe, inclusief mensen uit het buitenland die hier vier of zes weken blijven en helpen met receptie draaien en schoonmaak.' Bezoekers zijn van harte welkom en de logees zullen zien dat de bedjes zijn gespreid. ◀

www.urbancampsiteamsterdam.com





Corien Karssen: 'Je moet bij het Broodfonds je neus laten zien, het is geen anoniem gebeuren.'

Weleens een zieke ZZP'er gezien?

Slechts één op de drie ZZP'ers heeft een arbeidsongeschiktheidsverzekering en ontvangt een uitkering als hij of zij door omstandigheden tijdelijk niet kan werken. Waarom zo weinig? En zijn broodfondsen een goed en betaalbaar alternatief?

TEKST EN FOTO: RONALD BOONSTRA

Broodfondsen, waarvan er intussen alleen al in Amsterdam 23 zijn, zijn collectieven van twintig tot vijftig ondernemers die elkaar steunen als zij een periode arbeidsongeschikt zijn. Word je geaccepteerd, dan leg je een bedrag in op je eigen broodfondsrekening van 35 tot 115 euro per maand. De maandelijkse kosten zijn lager dan bij een commerciële verzekering.

De deelnemers kennen elkaar, of leren elkaar kennen tijdens regelmatige bijeenkomsten. Ieder broodfonds is een vereniging, je weet precies wat er gebeurt in je broodfonds en wie ziek is. Gebouwen, een personeelsbestand en controlerend artsen zijn er niet, dus de kosten zijn laag. Het is transparant en daardoor komt misbruik niet of nauwelijks voor. Dat alles bij elkaar maakt deze constructie betaalbaar voor elke ondernemer.

Geen anoniem gebeuren

Corien Karssen heeft een osteopathiepraktijk in Amsterdam Oost en is twee jaar lid van het derde Broodfonds in Amsterdam. Over haar toelating zegt ze: 'Ik was voorgedragen door een vriendin. Op een zomerse dag op het strandje bij Café Roest heb ik onder het genot van een biertje kennisgemaakt met de andere leden. Dat was leuk, je lijkt in zekere zin een beetje op elkaar, als ZZP'er in Amsterdam. Je moet bij het Broodfonds je neus laten zien, het is geen anoniem gebeuren. Je kent de mensen die jou allemaal een schenking gaan geven als je niet kunt werken. Je zou het niet in je hoofd halen om ze op kosten te jagen als dat niet nodig is.'

Als je wordt toegelaten krijg je informatie over het openen van een bankrekening waarop je automatisch een afgesproken bedrag stort, en waarvan ook weer automatisch een bedrag wordt gestort naar een deelnemer die tijdelijk arbeidsongeschikt is. Het geld dat je opbouwt op die eigen rekening minus de schenkingen



'Het is een schenking, en dat voelt ook zo'

aan zieken, blijft van jou. Je betaalt wel eenmalige instapkosten van € 250 en een maandelijkse contributie van € 10 voor de lopende kosten. Als je uit het Broodfonds stapt, neem je het bedrag dat dan nog op die rekening staat gewoon weer mee. Laatst sprak ik een deelnemer die ziek was geworden. Ze was een beetje ontroerd toen ze al die bijdragen van elke deelnemer apart op haar rekening gestort zag. Ze voelde zich er dubbel door gesterkt, zei ze. Het is een schenking, en dat voelt ook zo. Aan de andere kant zegt mijn boekhouder daarover dat de schenkingen voor de ontvanger weliswaar niet belast zijn, maar voor wie de schenking doet, is het niet aftrekbaar,' vertelt Corien.

Is het uitgekeerde bedrag voldoende om van te leven?

Karssen: 'Dat is natuurlijk afhankelijk van wat je nodig hebt. Ik heb een dure praktijkruimte, een dure zoon, een hypotheek en vervoerskosten, dus wat mij betreft zou ik graag meer maandelijks afdragen zodat ik een hogere schenking krijg als ik ziek word. Maar er is een maximuminleg per maand, dus ook een daaraan verbonden maximale schenking van € 2.500 netto die je maandelijks kunt krijgen. Om die reden heb ik voorlopig nog een arbeidsongeschiktheidsverzekering erbij, dat kan uiteraard. Ik hoop die nog een keer te kunnen opzeggen,' aldus Corien.

'Door die vergaderingen en bijeenkomsten van ondernemers is het een mooie gelegenheid om te netwerken. Je komt met elkaar in contact, je hebt het ook over wat je doet. Het zijn in die zin geen bijeenkomsten van verzekeraars. Ik heb weleens gedacht aan een onderling geldstelsel om elkaar ook voor andere zaken te betalen dan je AOV. Dan betaal je voor elkaars diensten met laten we zeggen... boterhammen!' ◀

www.broodfonds.nl

ADVERTENTIE

www.3KG.nl
Voor elke klus in en om 't huis!

GRATIS
Anti inbraak advies

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

Guus M 06 - 50 28 53 13

COLUMN

TEKST EN FOTO: SIMONE SLOTBOOM



Zorgen



'Moet jij niet leren? Ik weet, ik vraag het te vaak. Mijn puberzoon oogt relaxed. 'Chill' zoals hij dat noemt. 'Maak je geen zorgen', is zijn standaardwoord. Er zijn ook een paar variaties op. 'Afhankelijk van de mate waarin ik hem irriteer. 'Je maakt je te druk.' Deze komt met een zware zucht en op een toon alsof ik een klein kind ben dat gekalmeerd moet worden. 'Loop niet zo te stressen', is variant nummer drie. Aangevuld met rollende ogen, gevolgd door pffffff. In de volgende fase speelt hij het graag op de man, of in dit geval op de vrouw: 'We kunnen niet allemaal zo perfectionistisch zijn als jij.' Met afkeurende stem en dito blik voor 'special effect'. Au, die is raak. Hij rondt af met: 'Dat jij nu zo'n stresskip bent' en verdiept zich weer in YouTube.

Het examen begint al over een week en hij vertoont geen spoor van nervositeit. Dat is mooi, zou je denken, maar ik heb geen enkel boek voorbij zien komen. Als ik dat voorzichtig ter sprake breng, barst hij los: 'Ik leer als jij er niet bent. En ik studeer veel in de bus en op school. Heb je geen vertrouwen in me?' Tja, daar sta je dan als ma. Je weet dat het onzin is, maar zit psychologisch gezien klem. Slim is hij wel. Want geen vertrouwen in je kind hebben, staat gelijk aan slecht ouderschap. Dus ben je uitgeluld. Intussen breekt het zweet mij uit. Ik weet nog hoeveel uur ik zelf zat te blokken, dagen achter elkaar. En al ben je nóg zo briljant, zonder studeren lijkt mij de slagingskans vrij nihil.

Alle boeken over opvoeden en van de hoe-ga-ik-met-mijn-puber-om-soort helpen ook niet echt. Want moet je nu loslaten en je kind zelf de consequenties van zijn of haar gedrag laten ondervinden, of toch liever ouderwets opvoeden en gewoon eisen dat er geleerd wordt? Belonen of straffen? En wat te doen als beide geen effect hebben en je tegen een muur van desinteresse oploopt? Zonder diploma kom je niet ver tegenwoordig, dus geheel en al onbe-

langrijk is het niet. Ik kies voor een nieuwe tactiek: niet zeuren, niet dreigen, maar interesse tonen. Het lijkt te helpen. Net lang genoeg om het vereiste profielwerkstuk op de valreep in te leveren. De laptop staat nog wel open, maar voor groepschats in plaats van schoolwerk.

Dan valt een mail van zijn mentor in mijn inbox. Of ik streng kan toezien op de met mijn zoon gemaakte afspraak om elke dag minstens vier uur voor zijn examens te leren. Help! Zo neutraal als ik kan, informeer ik naar zijn belofte aan school. 'Die tijd moet je relatief zien', reageert hij doodleuk. Ik plof spontaan uit mijn vel. Mijn geduld is op. 'Leren en wel nú, meteen! En op momenten dat ik het kan zien.' Een volledig opvoedkundig onverantwoord staaltje hysterie van mijn kant, maar het werkt. Het eerste proefexamen is gemaakt. En mondjesmaat verschijnen er syllabi en boeken in huis.

De avond voor het examen valt het kwartje echt. Opeens schiet hij in de stress. En besluit de hele nacht door te leren. Ik laat hem maar gaan. En ben opeens de kalmte zelve. Ik luister hoe moeilijk het is, waar de knelpunten zitten en hoe bang hij is dat hij gaat zakken. Alle angst valt van mij af. Het is zijn examen geworden. En hij wil het halen. Geen positieve bullshitverhalen meer, maar een gezonde dosis realisme. De zeurmoeder kan het raam uit. Geen politieagentje meer spelen, maar gewoon helpen, steunen en oppoppen. 'Doe wat je nog kunt', stel ik hem gerust. 'Ik heb vertrouwen in je. Het komt goed. Hoe dan ook.' En ik meen het. De rollen zijn omgedraaid. Nu is het aan hém en als iemand het kan met een nachtje doorhalen, is hij het wel. En zo niet, dan heeft hij ervan geleerd en haalt hij het later alsnog. Hij geeft me een knuffel en verdiept zich weer in de leerstof.

Ik duik de keuken in om eten voor hem te maken. Als ik de ijskast open, valt mijn blik op een kaart van Loesje: 'Zorgen moet je doen, niet maken.' En ook bij mij valt het kwartje opeens.

ADVERTENTIE

Hij is er weer! Hollandse Nieuwe



Vanaf 10 juni kunt u weer genieten van heerlijke Hollandse Nieuwe bij Visgilde Peter Tol. Speciaal daarvoor selecteren wij de beste haring. Zo bent u verzekerd van die heerlijke romige, lichtzoute smaak. Hoe eet u hem het liefst? Uit de hand, in stukjes of op een broodje? Terwijl u er alvast over nadent, snijden wij de haring vers. Kom snel langs om onze perfect gesneden haring te proeven!

3 Hollandse Nieuwe
+
500 gram Kibbeling
van kabeljauw

samen **12,50**

Hollandse Nieuwe

per stuk € 2,35

3 voor **6,25**



Visgilde Peter Tol

Winkelcentrum Brazilië
Oostelijke Handelskade 1041-1045, Amsterdam
T: 020 4196627
E: info@visgildepertol.nl W: visgildepertol.nl



TEKST: NINA TER BEEK
COÖRDINATOR DONA-
TEURS & VRIJWILLIGERS
BIJ DE REGENBOOG
GROEP

Goed voor jezelf

Vorige week lanceerde ik met de Regenboog Groep een nieuwe campagne om Amsterdammers over te halen tijd te besteden aan hun kwetsbare stadsgenoten: 365 vrijwilligers, elke dag iemand aan de slag. De insteek van de campagne is dat vrijwilligerswerk (naast dat al die naastenliefde natuurlijk enorm makkelijk karmapunten verzamelen is) heel goed voor jezelf is. Voor je CV bijvoorbeeld, of voor je persoonlijke groei. Eén krant riep na het ontvangen van het persbericht iets over 'egocentrische beweegredenen'. Zo van: dat past juist goed bij ons Amsterdammers. Het gaat niet over de ander, maar lekker over jezelf. Een hele andere invalshoek, en ineens klonk het wel heel hard.

Vroeger was de gemiddelde vrijwilliger een grijze, christelijke dame van in de vijftig. Ze had HBO gedaan, maar was gestopt met werken toen de kinderen kwamen. Een christen hoort zich in te zetten voor zijn naasten en daarom gaf ze zich op bij organisaties als Vluchtelingenwerk of De Regenboog Groep. Waar ze dan vervolgens jarenlang vrijwilliger bleef. Zij is niet meer alleen. De gemiddelde vrijwilliger hedendaags – ofwel de vrijwilliger 2.0 – heeft een spanningsboog van een kitten. Deze net afgestudeerde, jonge, hoog opgeleide Amsterdammer wil altijd afwisseling en wil alles zelf kiezen. Deze vrijwilliger blijft max een jaar, want 'afwisseling is goed voor je CV'. Volgens de nieuwste onderzoeken is deze vrijwilliger dus 'minder rendabel'. Juist ja.

Ik vind dus, als je met je 26 jaren, naast je studie, je bijbaan, de verplichte bezoeken aan je familie en niet te vergeten je wekelijkse bezoeken aan de sportclub, óók nog zin hebt om een paar uur per maand aan de slag te gaan met een stadsgenoot die het zelfstandig niet redt, dan ben je best wel een held.

Dat je dan gekoppeld wordt aan een 60-jarige man die door een jarenlange verslaving aan bier en gokken € 50.000 schuld heeft opgebouwd, al zo lang met niemand gepraat heeft dat-ie alleen nog maar kan snauwen en ook nog eens in een heel vies huis woont. En dat je daar dan voor je lol af en toe een middag gaat zitten. Dat vind ik koel. Zo van: iedereen heeft recht op een menswaardig bestaan.

Niets egocentrisch aan, beste mensen.

www.kindertherapieamsterdam.nl

Praktijk voor kindtherapie
en ouderbegeleiding

Brigitte van der Linden

Scheepstimmermanstraat 24
1019 WX Amsterdam
06 - 499 169 19

ASGAARD
OC, Beheer

administratie
vve beheer
management

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

info@asgaardbeheer.nl
www.asgaardbeheer.nl
Knsmlaan 617 1019 LD Amsterdam tel. 020 419 9853

KEURSLAGER

**Gratis starterspakket
t.w.v. €100
bij aankoop van uw
Big Green Egg**

**De Barbecue Specialist van
Amsterdam**

Heeft uw buurt een barbecue of een feestje,
bestel bij ons een compleet pakket

Neem contact met ons op voor meer informatie
of kijk even op de website!

Keurslagerij Zeeburg
Veemkade 1260
1019 CZ Amsterdam
www.keurslageramsterdam.nl
020-4197440

**Tevens ontvangt u een Picanha
van uw Keurslager Robbert Buhrs**
Geén extra kosten voor levering en installatie

**Gebruik de actiecode:
KEURSLAGER-BUHR**

GREENEGGTOTAAL.NL
De Big Green Egg specialist

AMSTERDAM PRINT SERVICE

**THE PHOTO
FACTORY**

professionals in print

**Vader wordt
superblij
deze Vaderdag**

Met de mooiste tekening,
foto of leuke tekst is jouw
superkado in 2 dagen klaar!

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

**BORNEO
ARCHITECTUUR
CENTRUM
AMSTERDAM**

Vergaderruimte nodig?

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

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

Kijk voor meer informatie op:
www.bac-amsterdam.nl

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



Koken met Neeltje

TEKST EN ILLUSTRATIE: NEELTJE WIEDEMEIJER

Hier volgen een paar echte Turkse recepten die je kunt maken als je het boek over de exotische supermarkten hebt bestudeerd dat in de boekerubriek in dit blad besproken wordt.

De Turkse keuken staat hoog aangeschreven. Een van de drie beste wereldkeukens, naast de Chinese en de Italiaans/Franse. Reden genoeg om met het handboek naar de dichtstbijzijnde Turkse of Marokkaanse super af te reizen. En dan de keuken in. Hier volgen drie beroemde recepten.

Baba Ganoush

- 3 grote aubergines
- 2 tenen knoflook (of meer naar smaak)
- 1 volle eetlepel (niet afgestreken) tahin (sesampasta)
- 1 theelepel gemalen komijn
- sap van twee citroenen
- peterselie, zwarte olijven en een tomaat als garnering.

Maak de aubergines gaar in de gasvlam, tot zij goed geblakerd zijn. Het kan ook onder de grill of in de oven, maar het rokerige krijg je het beste door de gasvlam.

Verwijder de geblakerde schil en knijp de aubergines uit. Maak de aubergines met een vork klein, doe er de knoflook uit de knijper bij met wat zout en klop er een mooie puree van. Gebruik er de keukenmachine of blender voor als je die hebt. Roer nu de tahin, het citroensap en wat komijn erdoor. Garneer met gehakte peterselie, olijven en plakjes tomaat.

Hummus

- Kikkererwten, in pot of gedroogd
- citroensap
- 1 eetlepel tahin (sesampasta)
- knoflook

- paprikapoeder
- olijfolie
- peterselie

Maak die hummus nu eens zelf. Dat is zoveel lekkerder. Neem een pot kikkererwten of koop gedroogde. Van gedroogde kikkererwten week je 150 gram die je vervolgens gaar kookt.

Maak de erwten fijn in een vijzel of keukenmachine. Doe er wat citroensap bij. Voeg nu een flinke eetlepel tahin toe en een paar tenen knoflook. Garneer met paprikapoeder, olijfolie en peterselie.

Lamsragout

- 1,5 pond lamsvlees in blokjes
- 2 rode uien
- 3 teentjes knoflook
- wat oregano
- 2 eetlepels honing
- 2 grote tomaten
- 1 eetlepel pittige ajvar
- zout, peper
- 0,25 liter kippenbouillon
- boter

Bak het vlees in de boter bruin en haal het uit de pan.

Bak ui, oregano en knoflook in dezelfde boter 5 minuten op laag vuur.

Doe er nu de honing, tomaten (ontveld en klein gesneden), de aar, het zout de peper en de bouillon bij. Goed roeren en het vlees erin terug doen. Deksel op de pan en een uur of anderhalf uur stoven, tot het vlees gaar is en de saus gebonden.

Samen met de baba ganoush heet het de verrukking van de sultan.

Koop in je super ook een lekker Turks brood. Geniet!

INGEZONDEN

Activiteiten van Vereniging Flevoparkbad



De zon schijnt en glinstert in het water, de badpakken hangen in de etalages. Kortom, tijd om te gaan watersporten! Vereniging Flevoparkbad organiseert dit seizoen nieuwe activiteiten voor leden, zoals Freedive en Swim4Fit. Freediving is het leren ontspannen, je adem in te houden om rustig onder water te gaan en te genieten van zweven en gewichtloosheid. Donderdag 18.30-20 uur, door bevoegde en ervaren instructeur Pete Botman. Swim4Fit is banen zwemmen met een twist en bestaat uit een workout van drie kwartier waarbij alle spieren aan bod komen. Maandag 18.30-19.15 uur, vrijdag 8.45 -9.30 uur. www.verenigingflevoparkbad.nl

ADVERTENTIE

Steunzender óók van buurtkrant IJopener

RadioDieperick

PUBLIEKE OMROEP AMSTERDAM

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

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

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



De Dag van de Architectuur Amsterdam (DvdAA) staat dit jaar in het teken van de IJ-oevers. Op 19, 20 en 21 juni kunnen bezoekers deelnemen aan tal van activiteiten. Het weekend is gevuld met boottochten, rondleidingen, fietsroutes en nog veel meer. Ontdek de architectuur, de oude haven- en fabrieksterreinen, de weidse uitzichten en andere bijzondere plekken aan het IJ.

TEKST: SIMONE SLOTBOOM
ILLUSTRATIE: WINNY ROS

Drie dagen lang organiseert Arcam, het architectuurcentrum van Amsterdam, allerlei activiteiten rondom de IJ-oevers. Op zondag 21 juni zijn in Oost enkele bijzondere gebouwen opengesteld voor het publiek.

Op het KNSM-eiland kunt u bijvoorbeeld Loods 6 en de Kompaszaal bezoeken, de vroegere vertrek- en aankomsthal van de vermaarde rederij KNSM. Nu is het een verzamelgebouw voor creatieve ondernemers en een werkplaats voor kunstenaars met een grand café-restaurant met buitenterras en fenomenaal uitzicht op het IJ.

Op het programma staat ook een rondleiding door The Whale, één van de drie meteorieten van Borneo Sporenbrug, gelegen in het verlengde van de Verbindingsdam. Het gebouw heeft zijn naam te danken aan het beeld dat het oproept: de enorme maat, de ongewone omgevouwen vorm en het uniforme zilverkleurige gevelmateriaal doen denken aan een gestrande walvis.

Wandelingen

Op de Cruquijsweg is een ontdekkingsocht uitgezet als audiotour. Zie pagina 29 voor uitgebreide informatie hierover.

Ook een wandeling met architect en stedenbouwkundige Peter Defesche over het Westerdokseiland is mogelijk.

Het volledige programma is te vinden op de website.

www.dagvande architectuuramsterdam.nl
www.arcam.nl

ADVERTENTIE

de7 Provincien
design • bouwkundig ontwerp • uitvoering • bemiddeling o.g.

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

ADVERTENTIE

compaan counseling
een persoonlijke aanpak

Praktijk voor stressbehandeling en psychosociale therapie
- coachen en counsellen met mindfulness
- lichaamsgerichte therapie
- focussen
- homospecifieke hulpverlening
www.stressbehandelingamsterdam.nl
info@stressbehandelingamsterdam.nl

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

INGEZONDEN

Zomerconcert All my Darlings door 55+ koor Zeeburg Zingt



Op zondagmiddag 14 juni kunt u genieten van een muzikaal verhaal over liefde en afscheid, dat als een rode draad loopt door een twintigtal Engels- en Nederlandstalige ballades.

Het koor staat onder leiding van Catharina Bonsel en wordt op de piano begeleid door Josée de Koning.

Aanvang: 14.00 uur.
Plaats: Verenigingsgebouw Kindervreugd, Kramatweg 31a, Amsterdam-Oost, 50 meter van tram/bushalte Insulindeweg.
Info: 419 54 51 of 06-46 68 20 88
ofadelante@live.nl

Filmclub in oprichting zoekt leden

Er zijn van die films, waar je graag over zou willen napraten. Omdat je erg geraakt bent, of omdat je nog met vragen zit over de inhoud. Dat zou ik graag doen met mensen die ook erg van film houden en van een gezellig nazit. Ik denk aan het soort films dat je ziet in Studio K, Criterion of Rialto.

Een mix van leeftijden en man/vrouw zou mooi zijn. Ook zou het prettig zijn als we de omvang hebben van een tiental mensen. Dan is het niet zo erg als iemand eens verhinderd is. Verdere plannen in onderling overleg.

Janny Barends
janny@barends.info

Festivalmaand

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

TEKST: NATANJA DEN BOEFT

In juni is het natuurlijk Holland Festival en ook Amsterdam Roots komt er weer aan. Meteen daarna Julidans, Over het IJ en ga zo maar door... Op al die festivals is er natuurlijk een berg aan voorstellingen die je absoluut niet wilt missen. En waarvoor je makkelijk op je fiets stapt. Ik noem hier een paar, zodat je hopelijk geprikkeld wordt de programma's te bekijken.

A passionate cry for peace

African Desert Music Festivals On Tour



Door de aanhoudende strijd in het noorden van Mali is het wereldberoemde Festival au Désert in Timbuktu opgehouden te bestaan. Muzikanten trekken nu met een culturele karavaan door de wereld met een hartstochtelijk roep om vrede. Deze zomer laten ze hun stem horen in Europa met concerten van Malikawn (Voices of Mali) en Generation Taragalte (uit de Marokkaanse Sahara).

Park Frankendaal, 5 juli 14 uur, gratis

As big as the sky

Arnoud Noordegraaf, Adrian Hornsby, Ai Weiwei

Verblind door de onbegrensde mogelijkheden van het moderne China laat de Europese architect Sem Aers zich verleiden tot de bouw van een uitzinnige megaconstructie in een Chinees dorpje. Daar raakt hij verwickeld in een passionele liefdesaffaire met de beroemde operazangeres Qin Mulan. Maar zoals onder de traditionele operaschmink en -kostuums van Mulan een gewiekste, moderne zakenvrouw schuilgaat, zo blijkt ook Sems droomproject te mooi om waar te zijn. Botsingen tussen Oost en West, traditie en moderniteit, romantiek en realiteit.

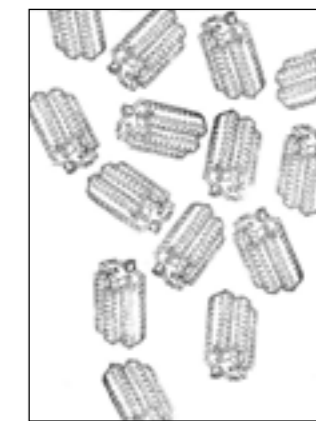
Muziekgebouw aan het IJ, Piet Heinkade 1 do 11, vr 12, zo 14 juni 20.30 uur, € 39 / € 19

ADVERTENTIE

gelderland artifort leolux montis pastoe spectrum stokke/variër gispens 412

jan van beek
EIGENTIJD'S WONEN

beukenplein 23 amsterdam 020 6656310 www.janvanbeek.nl



Museum Perron

En, over China gesproken: in Museum Perron Oost is tot en met 21 juni een installatie van Maurice Bogaert te zien. Hij verbleef het afgelopen jaar zes maanden als artist in residence in Beijing bij het Institute for Provocation.

Tevens presenteert Bogaert de publicatie *Strange Tales from my Chinese studio (or a script for a work I didn't make, yet)*, een verzameling verhalen en observaties die als een tekst gelezen kan worden en als script voor een werk (dat er dus nog niet is).

zo 16-18 uur en op 21 juni tijdens de dag van de architectuur van 14-17 uur, of op afspraak, gratis

Pokon

De Dansers

Zoals kinderen door de speeltuin razen, zo bestormen de drie spelers van Pokon het podium. Geef ze wat meubels, een keukentrap of twee, een gitaar en wat planten, en wat volgt is een draaiende, waaiende, hikkende, tikkende, buitelen en zingende stroom van noodzakelijk speelplezier. Vanaf 4 jaar.

Vondelpark Openluchttheater, 4 juli, 13 uur, gratis



Telefoonnummers en gratis spreekuren

ADVOCATEN

AMSTEL ADVOCATEN

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

VAN DOORN CS ADVOCATEN

Zeeburgerdijk 50, tel. 693 55 44
 Gratis spreekuur: elke maandag 16 -17 uur

GLOBAL RUITENBERG

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

VEEM ADVOCATEN

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

ALGEMEEN

POLITIE BALISTRAAT

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

STADSDEELHUIS

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

CONFLICTBEMIDDELING

BETER BUREN

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

MEDIATIONBUREAU.NET

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

MAATSCHAPPELIJK WERK

A.A.K.

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

WMO LOKET

Weet je niet waar je moet zijn met een vraag of een probleem inzake overheids- of gemeentelijke voorzieningen? Er is een gratis nummer, dat je verbindt met een helpdesk die je kan zeggen waar je met je probleem of vraag heen moet.

WMO helpdesk, tel. 0800 0643

WMO loketsprekuren:

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

MELDPUNTEN

OVERLAST HORECA

tel. 421 45 67

EXTREME OVERLAST

tel. 567 06 61

WONEN EN BUREN

BURENNETWERK

tel. 623 97 71

WIJKSTEUNPUNT WONEN OOST

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



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

ADVERTENTIE



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

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

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

Adverteren

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

TARIEVEN

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

AFMETINGEN

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

ADVERTENTIES OPMAKEN OF WIJZIGEN

Prijs in overleg: adverteren@ijopener.nl

ADVERTENTIES AANLEVEREN

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

Bezorging

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

Indische Buurt

- Civic Zeeburg, Kramatplantsoen 101 hs
- Cybersoek, Timorplein 22
- Jansen Vintage, Javaplein 31hs
- Java Bookshop, Javastraat 145
- Openbare Bibliotheek, Javaplein 2
- De Meevaart, Balistraat 48A

Oostelijk Havengebied:

- Boekhandel Van Pampus, KNSM-laan 303
- Boulevard Café, Cruquiusweg 3
- Bruna, Oostelijke Handelskade 1061
- Fit aan 't IJ, KNSM-laan 11-13
- Kapsalon Hairspray, Sumatradakade 5
- Voormalige politieke partij (die strijdend ten onder ging)
- Lloyd Hotel, Oostelijke Handelskade 34
- Pakhuis De Zwijger, Piet Heinkade 179
- Winkelcentrum Brazilië, Vers Passage

IJburg:

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

Oost:

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

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

Advertentiecryptokruispuzzel

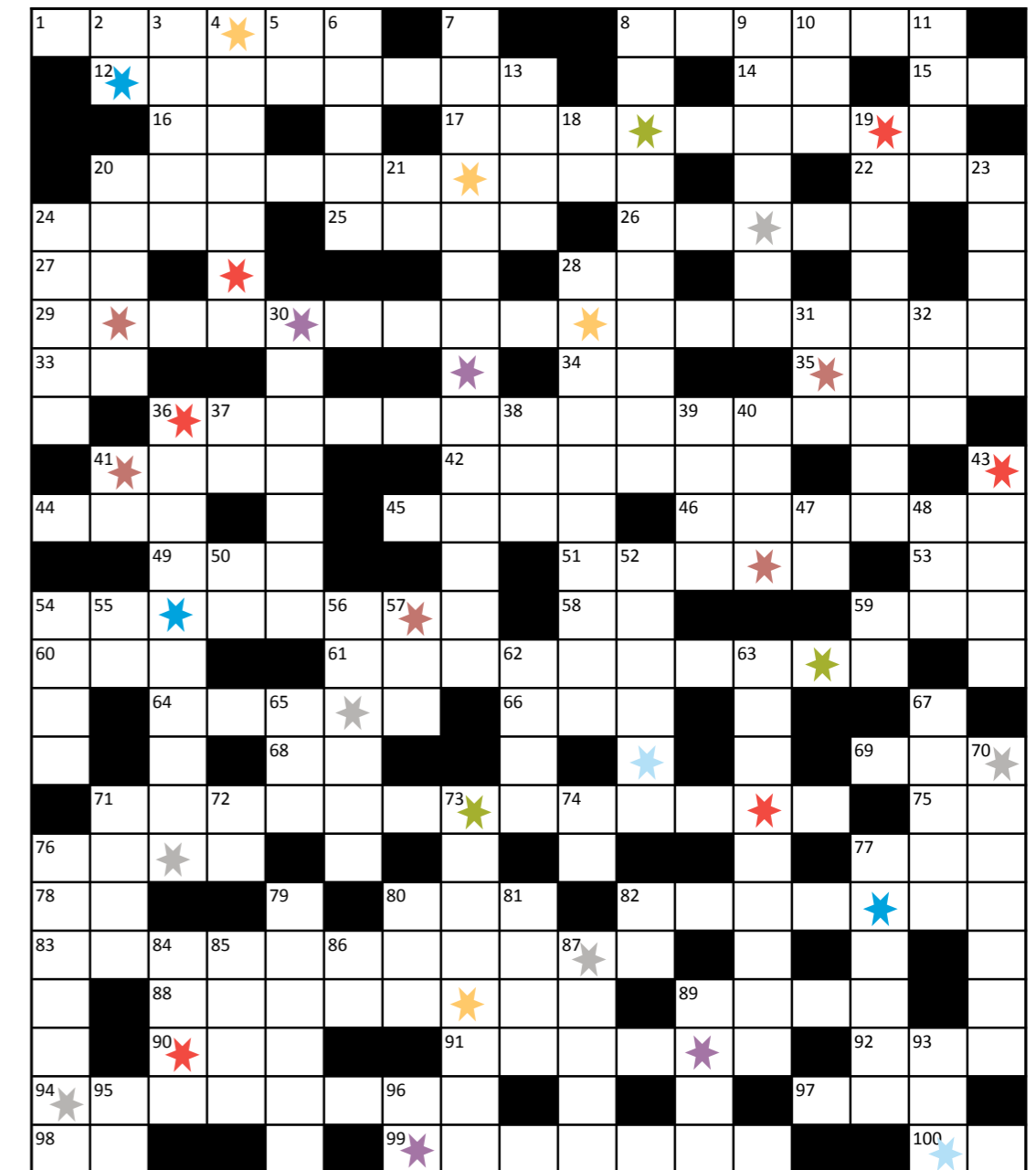
PUZZELMAKER: ELLY VAN DER MARK

Deze puzzel bestaat uit kruiswoord- en cryptische omschrijvingen. De cryptische vragen zijn blauw gekleurd. Je kunt het antwoord in deze krant opzoeken: ze komen allemaal voor in advertenties. Zet de letters op de sterren op kleur bij elkaar, hussel ze in de goede volgorde en er ontstaat een spreuk. Stuur deze spreuk vóór 29 september op naar vormgever@ijopener.nl of naar IJopener, Zeeburgerdijk 175-1, 1095 AB Amsterdam.

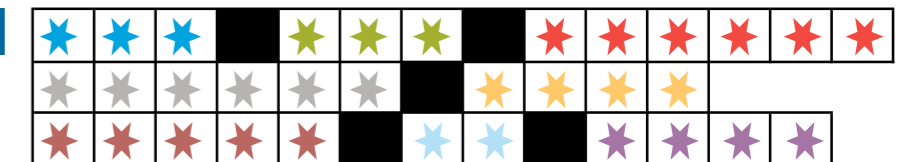


De drie prijswinnaars van deze puzzel kunnen bij The Photo Factory een mooie beker naar keuze laten maken met een eigen ontwerp, foto, tekst of tekening.

De winnaar van de Zeeburgse OV-puzzel in de aprileditie van de IJopener is Yasmine P. Zij wint de kleurrijke Fuji digitale camera van The Photo Factory.
 De oplossing luidt: Dienstregeeling



oplossing



Horizontaal

- 1 Overdreven verering
- 8 Man met klein rijbewijs is de baas
- 12 Ruimte om wat te doen
- 14 Scheikundige benaming voor zilver
- 15 Tandeloos zoogdier
- 16 Loef
- 17 Soort waterpistool
- 20 Vaardig in het bedenken van oplossingen
- 22 Hoofddeksel
- 24 Hebbes!
- 25 Opdracht
- 26 Overnachtingsplaats voor reizigers
- 27 Slede
- 28 Bevestiging
- 29 Drukpuntmassage
- 33 Voorzetsel
- 34 Informatiedrager
- 35 Denkbeeld
- 36 Geen ouderbegeleiding
- 41 Met west is het thuis prima
- 42 Opheldering
- 44 Voormalige politieke partij (die strijdend ten onder ging)
- 45 Wederkerig voor-naamwoord
- 46 Alleenstaand
- 49 Sprookjesfiguur
- 51 Handelende partij
- 53 Voorzetsel
- 54 Geweldig, enorm
- 58 Voetbaltijdschrift
- 59 Jongere broer of zus
- 94 Bijna een Duitse rivier, deze lofzang
- 61 Bekijkt maar
- 64 Boerderij
- 66 Eenkleurig
- 68 Vogelpreproduct

Vertikaal

- 2 Bezittelijk voornaamwoord
- 3 Bloem
- 4 Nederlandse afgevaardigde naar het Songfestival
- 5 Klein kind
- 6 Injectienaald
- 7 Spreekkamer
- 8 Werkwinkel
- 9 Vaste bezoeker
- 10 Het ik
- 11 Bevlieging
- 13 Godshuis
- 18 Ouderwetse vorm van u
- 19 Klimles
- 20 Grote afstand
- 21 Natrium
- 23 Kiemgroente
- 24 Genoeg!
- 28 Schietterrein

- 30 Proost
- 31 Deel van het gezicht
- 32 Ontkenning
- 36 Troostplek
- 37 Strijdende partij in Syrië
- 38 Zenuwtrek
- 39 Overblijfsel
- 40 Opgeld
- 41 Voorzetsel
- 43 Europese hoofdstad
- 47 Nummer (afk.)
- 48 Behorend tot een groep
- 50 Boom
- 52 Parkeercontrolebedrijf in Amsterdam
- 54 Bestelwerk
- 55 Oosters snaarinstrument
- 56 Raad die de krant smerig maakt
- 57 Naam voor Noach
- 59 Klaar

- 62 Havenstad in Engeland
- 63 Vrij modern
- 65 Room
- 67 Navigatiemiddel
- 70 Achtung voor Aretha
- 71 Europeaan
- 72 Frans voegwoord
- 73 Dakkamer
- 74 Dierengeluid
- 76 Op de grond gooien
- 77 Engels ontwerp
- 79 Pannen sparen
- 80 Tijdperk
- 81 Mispunt
- 82 Ondernemingsraad
- 84 Bloem
- 85 Getal
- 86 Eerstvolgende
- 87 Beeldend kunstenaar
- 89 Winkelteten
- 93 Primaat
- 95 Frans vennootschap
- 96 Muzieknoot

Kom eilandhopperen & shoppen in de lentezon op JAVA-KNSM!



1

Koffiehuis Java Blend
Nieuw!
javablendamsterdam.nl

2

FIT AAN 'T IJ
Sport en fitness
www.fitaantij.nl

3

BULTHAUP KNSM EILAND
Design, kwaliteit,
verrassend betaalbaar
www.knsm.nl

4

POLS POTTEN
Stay inspired, visit our shop
or website!
www.polspotten.nl

5

LOODS6
Voor creatieve bedrijven en
culturele activiteiten
www.loods6.nl

6

WIJNKOPERIJ DE HERMITAGE
Nieuw op het eiland!
www.wijnkoperij-de-hermitage.nl

7

KNSM SOCIËTEIT
Culturele diners voor lichaam
en geest in de Kompaszaal
www.knsmsoevere.nl

8

KEET IN HUIS
Lifestyle voor kinderen,
1 groot avontuur!
www.keetinhuus.nl

9

**HOUTEN VLOEREN VAN
JOHN GROOTJEN**
Gewoon mooi!
www.johngrootjenhoutenvloeren.nl

10

BOEKHANDEL VAN PAMPUS
ook voor koffie, dvd's & yoga props
www.boekhandelvanpampus.nl

11

IYENGAR YOGA ZEEBURG
Voor iedereen, op alle
niveaus
www.iyengaryogazeeburg.nl

12

SBK KEUZE IN KUNST
Kunst lenen en kopen
Voor thuis én uw bedrijf
www.sbk.nl

13

**GRAND CAFÉ DE
KOMPASZAAL**
Eten, drinken, dansen, trouwen
www.kompaszaal.nl

14

**BAKKERSWINKEL
NEELTJE**
Bijzonder brood en gebak
bakkerswinkelneeltje.nl

15

ART EN FLOWERS
Bloemen voor speciale
gelegenheden
www.artandflowers.nl

16

CAFÉ DE ZUID
Azartplein 2-A
www.cafedezuid.nl

17

WIJ MAKEN ALLES
Ontwerp, uitvoering en ver-
koop van meubels op maat
www.wijmakenalles.nl

18

RET MAKELAARS
Specialist koopwoningen in
Amsterdam Oost.
www.retmakelaars.nl

19

KANIS & MEILAND 3.0
Voor een goede smaak
Een duidelijke zaak
www.kanisenmeiland.nl

20

NIRIFAK RIJWIELHUIS
De vakman voor uw fiets
Levantplein 2