

de Brug

KRANT VOOR AMSTERDAM OOST EN OMSTREKEN

9

3
Jan Nagel (50plus) wil dat **het parlement naar IJburg** verhuist. Dan moet er een nieuw eiland opgespoten. 'De kosten? Een verbouwing is ook duur.'



Dubbeldik
Onze woonbijlage *Leef!* zit weer in het hart. Gluur lekker binnen bij je burens, volg de trends en maak een knetterende wandeling.



Columniste **Aaf Brandt Corstius** woont in Watergraafsmeer, 'niet wat je zegt een gemengde wijk qua zwart en wit'. Ze wil meer koffie-verkeerd-cafés.



26 MAART 2015 | OPLAGE 70.000 EXEMPLAREN | JAARGANG 8 | INFO@DEBRUGKRANT.NL | NUMMER 65 | WWW.DEBRUGKRANT.NL

Gezonde indeling met ruimte voor stranden, wandelen en fietsen

Visie voor Centrumeiland vastgesteld

Centrumeiland – het eerste eiland van IJburg 2 dat gerealiseerd zal worden – krijgt een stedelijk woonmilieu waarin plaats is voor minimaal 1000 tot 1200 woningen. Het eiland wordt energieneutraal en nadrukkelijk 'gezond' ingericht, met stranden en voorzieningen en routes langs de oevers om te lopen, te fietsen en te recreëren.

Door Carla M. Peddemors

Aansluitend op de veranderingen in de woningmarkt wordt er veel ruimte gegeven aan zowel individuele als collectieve zelfbouw. Over andere marktsegmenten, zoals (sociale) huurwoningen, worden nog nadere afspraken gemaakt. Ook wordt op Centrumeiland, net als op IJburg 1, 'waterbestendig' gebouwd. Dit houdt in dat (regen)wateroverlast wordt ingetoomd.



Stadsstrand Blijburg gaat op 1 mei van dit jaar open. De Pampuslaan is doorgetrokken tot vlak bij het strand op het uiterste puntje van Centrumeiland en er zijn goede voorzieningen aangelegd voor het parkeren van fietsen, scooters en auto's. FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN

Dit is in het kort de inhoud van de Startvisie Centrumeiland 2015, die op 24 maart door het College van B&W van Amsterdam is vastgesteld.

Met de hierin beschreven uitgangspunten kan het gemeentelijk projectteam aan de slag met de ontwikkeling van het stedenbouwkundig plan

voor dit eiland. Eind dit jaar moet het klaar zijn. Nadat de gemeenteraad op basis hiervan een investeringsbesluit heeft genomen wordt het eiland in

2016 bouwrijp gemaakt. De bouw kan dan naar verwachting beginnen in 2017. Of en wanneer de andere oorspronkelijk geplande eilanden van IJburg 2 – Middeneiland, Buiteneiland en Strandeiland – er zullen komen is op dit moment nog niet bekend.

Over de aanleg van IJburg 2 is al eerder nagedacht. Definitieve invulling moest door de economische crisis echter worden uitgesteld, met als voordeel dat nu kan worden ingespeeld op de huidige inzichten in de woningmarkt (zoals de nadruk op duurzaamheid en de behoefte aan zelfbouw) en dat gebruik kan worden gemaakt van de ervaringen die zijn opgedaan met IJburg 1. Ook de resultaten van het project 'Stad in Zicht' van Architectuur Centrum Amsterdam (Arcam), waarin burgers en professionals het afgelopen jaar hun ideeën voor de inrichting van Centrumeiland verzamelden, zullen voor het Stedenbouwkundig Plan Centrumeiland een bron van inspiratie zijn.

2015 is jubileumjaar voor Pampus



Naar Pampus.

FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN

Het forteiland is vanaf 1 april weer open voor het publiek. Stichting Forteiland Pampus bestaat 25 jaar, dus het belooft een extra bijzonder seizoen te

worden. In het paasweekend (4-6 april) is het volop Pasen op Pampus, met eieren zoeken in het fort, eierraces, paasmaskers knutselen en speurtochten.

Vanaf 18 april is de blow up foto-expositie 'tentoonStelling' te zien. Want ook dit jaar vertelt Pampus het historische verhaal van de Stelling van Amsterdam en de ondiepte Pampus in de VOC-tijd steeds op nieuwe manieren. Zie www.pampus.nl voor tickets en actuele informatie over het programma.

ELKE

Ik heb je nodig

De vierjarige zegt dat ze me nodig heeft. Het is avond, net na het eten, ik lig half op de bank, half op het tafeltje en lees een boek dat uit fragmenten bestaat. Ik hou van fragmenten. Ik word er rustig van. De houtkachel brandt. Ze komt bovenop me liggen en dan zegt ze het plomperverloren: 'Mama, ik heb je nodig.'

Ik leg het boek opzij en mijn armen om haar warme lijf. Zo liggen we een hele tijd, doodstil. Als één geheel. Tot haar vader zegt: 'Wie wil er een toetje?' 'Alleen als ik na het toetje nog even bij je mag liggen,' fluistert ze. Ik blijf precies zo liggen als ik lag, en lees nog maar een fragment.



ILLUSTRATIE C&C

Na het toetje vlijt ze zich eindelijk weer op mij. Midden in de nacht kruipt er een brandend kooltje in mijn bed. De volgende ochtend ligt ze in mijn werkkamer op een matrasje naast mij. *My little pony* op de iPad. Ik hoop dat ze nooit meer weggaat.

RESTAURANT I-GREC

NU OOK OPEN VOOR DE LUNCH VANAF 11 UUR

CAFÉ RESTAURANT I-GREC OP IJBURG dagelijks geopend vanaf 11.00 uur voor koffie, lunch, borrel, diner en take away!



Jean Desmetstraat 121 1087 DH Amsterdam IJburg tel. (020) 4 16 20 18
mobiel 06 12 09 06 06 info@restaurantigrec.nl www.restaurantigrec.nl

ECHOSPOT
Dé plek voor
geslachtsbepaling en
3D/4D echo's op
IJburg Amsterdam
William Barlowlaan 149
www.echospot.nl

Afhaal & Bezorg
Tel: 020415225
www.pizzaheart.com
Pizza Heart

Istituto Italiano di Cultura
Italiaans leren aan de
Amsterdamse grachten
info@italiainia.nl | 06 338 57 359
www.italiainia.nl

tango
argentino
Arjan & Marianne
Dans Argentijnse tango!
gratis proeflessen
Plantage Muidergracht 155
www.tangoima.nl

Bart Verkerk
U kunt bij ons terecht voor het paasontbijt
of brunch, heerlijke verse vleeswaren,
salades, pate's of voor het diner, overheerlijk
stukje lamsvlees, of een stukje black Angus,
de gourmet of fondue.

KOFFIE ONTBUT LUNCH
DINER BORREL TO GO
MASLOW
8.6
iens
Carolina MacGillivraylaan 3198
maslowcafe.nl
facebook.com/maslowcafe

VERKEERSSCHOOL ED-ISHAK
20 Motor rijlessen
+voertuigbeheersings
examen +rijexamen
(Betalen in termijnen mogelijk)
€ 1050,-
Ga voor info naar: www.ed-ishak.nl
ONLINE INSCHRIJVEN MOGELIJK
VERKEERSSCHOOL ED-ISHAK
Lumbekestraat 43 | 1087 JH Amsterdam - IJburg
Tel Middel: +31 6 50445562 | Tel Keizers: +31 20 5348172

Laterna magica
integraal kindcentrum
Natuurlijk Leren, onderwijs en
vorming voor kinderen van 0 t/m
12 jaar. Instroommogelijkheden
tussen 0-3 jaar, op 3 jarige én op
4 jarige leeftijd. Omdat kinderen
recht hebben op maximale kansen
om zich te ontwikkelen en ze toe
te rusten met vaardigheden die de
eenentwintigste eeuw vraagt. De
toekomst begint vandaag!
www.laternamagica.info

stitch
HIPPE
LEUKE
CADEAUTJES
Uitgebreid assortiment van Djeco. Leuke
puzzels, spelletjes, knutselpakketten en
Arty Toys. LEGO opberg en lunch boxen.
Interieur cadeautjes van &Klevering
en Global Affairs. Sieraden van Orelia,
Scmyk en Exoal. Boekjes van uitgeverij
Snor en nog veel meer...
Stitch IJburg | Pampuslaan 33



Biolicious is jarig en daarom is het feest!
5 jaar Biolicious dus 5 dagen lang 5% korting op het
hele assortiment! Van woensdag 25 maart tot en met
zondag 29 maart op alle locaties van Biolicious

lekker bio.
biolicious

Openingstijden

Biolicious IJburg Maandag t/m vrijdag 8.30 tot 19.00 Zaterdag 8.30 tot 18.00 Zondag gesloten	Biolicious Oostpoort Maandag t/m vrijdag 8.30 tot 19.30 Zaterdag 8.30 tot 19.00 Zondag 10.00 tot 18.00
--	--

www.biolicious.nl

Nederlands Philharmonisch Orkest
Nederlands Kamerorkest
KAARTEN V.A. € 11,50 VIA DE KASSA
VAN HET MUZIEKGEBOUW AAN 'T IJ
020-788 20 00 (12-18 UUR, MA-ZA)
EN WWW.ORKEST.NL

JEUGDOPERA 12+
ANNE EN ZEF

David Niemann, dirigent
Lilian Farahani, sopraan
Benjamin de Wilde, bariton
Monique Krüs, compositie
ZA 18 APRIL, 12.30 U
MUZIEKGEBOUW AAN 'T IJ

LUISTER GRATIS DE PLAYLIST OP
WWW.24CLASSICS.COM/ORKEST
WWW.ORKEST.NL Yakult

Jonge onderzoekers in de weer met marshmallows en karton Studenten maken dankbaar gebruik van Jeugdland

Filmavondjes, biologische diners en stiekem zoenen in een hut van pallets. Jeugdland, aan de rand van het Flevopark, is sinds kort ook 's avonds een speelparadijs, maar dan exclusief voor studenten van het Amsterdam University College. Hun tegenprestatie: Jeugdlab, een wetenschapslaboratorium voor kinderen.

Door Pieter-Bas van Wiechen

"Wat doen jullie vandaag?" Vaste bezoeker Yannis (6) steekt zijn hoofd om de hoek van het huisje achter op Jeugdland. Jeugdlab staat daar met grote letters op. "We maken machines van karton met een kettingreactie!" zegt studente Roos van der Deijl. "Weet je hoe dat moet?"

Yannis kijkt even naar het voorbeeld met twee ronde schijven en zegt dan resoluut: "Het zijn een soort tandwielen, dat kan ik al." "Goed," zegt Roos. "Begin dan maar..."

Een paar studenten wilden iets doen voor de buurt. "Ik vroeg me af waarom de meeste studenten community projecten in een ver buitenland doen en niet om de hoek," vertelt Maryam Alaoui. "Ik had Jeugdland al zien liggen want ik woon

ertegenover. Omdat we ook op zoek waren naar een locatie voor onze eigen avonden ben ik er maar eens binnengelopen. Jeugdland bleek op zoek naar nieuwe activiteiten en stond 's avonds leeg, voor ik het wist hadden we een deal."

Dus nu komen de studenten hier twee keer per week samen in het hoofdgebouw, waar een paar bankstellen van grootmoeder en een zelf getimmerde bar voor gezelligheid zorgen. De kinderen van Oost kunnen met de studenten elke woensdag- en zondagmiddag uilenballen ontleden, 'memory' doen (memory met je neus) of deelnemen aan een GPS-speurtocht.

"Ik ga iets wiskundigs maken," zegt Dewi (12) zelfverzekerd bij een berg marshmallows en ongekookte spaghetti. Maak brugconstructies, luidt de officiële opdracht. "Je mag pas



Jeugdlab, een wetenschapslaboratorium voor kinderen in Jeugdland, opgezet door studenten.

FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN

een marshmallow opeten als je bouwwerk af is," waarschuwt Roos een beetje wantrouwend. Maar even later kijkt ze met bewondering naar wat Dewi in elkaar zet. "Wat een stevige constructie maak je daar, heel anders dan de meeste andere kinderen. Mag ik er een foto van maken?"

Even later is de kleine betweter Yannis toch een beetje vastgelopen met zijn machine en helpt Roos hem op weg. De studente is bijna klaar met haar studie aan het Amsterdam University College maar heeft toch nog tijd om iets nieuws op te zetten. "In april beginnen we met Leeslab, een serie leesactiviteiten voor

zowel kinderen als voor al die rondhangende ouders hier?"

Als de middag ten einde loopt heeft Yannis toch een machine van karton weten te fabriceren en neemt Dewi een paar enorme marshmallowconstructies mee naar huis. "Om naar te kijken."

Flevoparkbad

Het openluchtzwembad is dit jaar geopend van zaterdag 25 april tot en met zondag 6 september. Openingstijden zijn van 10.00 tot 17.30 uur, zeven dagen per week. De kassa sluit om 17.00 uur. Op zomerdagen (maandag tot en met vrijdag) met een temperatuur van boven de 25 graden blijft het bad tot 19.00 uur open. In het weekend sluit het bad altijd om 17.30 uur. Vrijwilligers uit de buurt zetten zich in om het Flevoparkbad buiten reguliere openingstijden ('s ochtends vroeg vanaf 06.30 uur en 's avonds) open te stellen voor banenzwimmers. Kijk voor de actuele tijden van het Vroeg- en Laatzwemmen én voor lidmaatschap op www.verenigingflevoparkbad.nl.



Flevoparkbad.
FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN

Interview met Jan Nagel (50Plus)

'De koning hoeft niet mee'

Jan Nagel, Eerste Kamerlid voor de partij 50Plus, wil dat het parlement vanuit Den Haag naar IJburg verhuist. Het Binnenhof kan dan een parlementair museum worden.

Door Rosanne Kropman & Pieter-Bas van Wiechen

Hoe komt u bij dit plan?

"Dat plan heb ik al jaren. Maar er was geen actuele noodzaak om te verhuizen. Nu is de situatie veranderd. Het parlement moet worden verbouwd. Er liggen twee varianten: centje die 13 jaar duurt en één die 5 jaar duurt. Je bent dan bezig vanuit een traditie, niet met een optimaal eindresultaat. Dus ik heb minister Blok gevraagd dit in overweging te nemen."

Hoe reageerde de minister toen u het voorlegde?

"Hij heeft nog niet gereageerd. Ik verwacht binnen vier weken antwoord."

Waarom moet het per se IJburg zijn?

"Het kan ook elders in de stad, maar daar zou u Cees Dam, de architect, voor moeten bellen. Er is in ieder geval 900.000m voor nodig. Op IJburg zou het dan gaan om een extra eiland dat opgespoten moet worden."

Dat klinkt behoorlijk duur.

"De verbouwing in Den Haag kost net zo goed veel geld."

Kunnen we rekenen op een rondrit van de Gouden Koets door Oost op Prinsjesdag?

"Dat zijn vragen voor de nadere uitwerkingen, als we ooit zover komen dat het voorstel wordt uitgevoerd."

Het Binnenhof heeft honderden jaren parlementaire



Artist impression DAM & PARTNERS ARCHITECTEN

geschiedenis. Is er iets wat dat kan vervangen op IJburg?

"Dat is een vraag die deskundigen nader moeten uitwerken."

Komen de ambassades ook mee?

"Dat moeten ze zelf weten."

En de koning?

"Nee, hij hoeft niet naar Amsterdam te verhuizen. Ik zie niet in waarom dat noodzakelijk zou zijn. De koningin woonde ook altijd op Soestdijk. Maar dit gesprek duurt nu al even. Heeft u nog verdere vragen? Ik moet weg."

2^e paasdag open van 12-18 uur
Ga met de Paashaas op de foto! **13-17 uur**
Vlooiemarkt (Entree: € 3,-) **11-17 uur**

Kijk op www.maxis.nl voor onze activiteiten en aanbiedingen!

elke woensdag & zaterdag markt

super goedkoop tanken
Euro loodvrij: -€ 0,16 Diesel: -€ 0,14

elke laatste woensdag vd maand **gratis schminken**
13-16 uur

Elke zondag open • www.maxis.nl • Gratis parkeren

Songfestival aan 't IJ
9 mei finale
Café Ed IJburg

Kun jij goed zingen?
Droom jij van een eigen single?
Doe mee en schrijf je nu in!
Inschrijven doe je op www.cafe-ed.nl
Jury bestaat uit de leden van LA The Voices

De winnaar neemt een single op in een professionele studio en krijgt een eigen video-clip!

MET OPTREDEN VAN LA THE VOICES

Niet zingen, maar wel genieten van alle optredens?
Kom dan op 9 mei naar Café Ed aan de jachthaven van IJburg. www.cafe-ed.nl

WATCH & TALK
SAMEN LEVEN IN DE WIJK

DIALOOG & DINER
DR. JOHNNY LOVE & MC ALDRIN - JONGENS V/D HOEK - DJ
FILM PRESENTATIE "WAAROM" VIDEOCLIP & DOCU
SOESIE B - WENSBOOM - MEET & GREET - KALENTURA DRUMS
ZATERDAG 28 MAART 2015
IITOPA - BERT HAANSTRKADE 2010 IJBURG - 5 MINUTEN VAN TRAM 26

INLOOP 17:00 UUR GRATIS

Jongeren op IJburg komen in actie: Watch & Talk 'Met andere ogen naar elkaar kijken'

De jongeren die in 2014 het project De jongens van de Hoek begonnen, nemen nu het initiatief voor een reeks debatten over de toekomst van jeugd op IJburg. Ze roepen alle inwoners op te komen. Het raakt me, zegt Safoan. "De barrières tussen groepen op dit eiland moeten weg."

Door Linda van den Dobbelsteen

"Veel is beeldvorming." Safoan (31) is jongerenwerker in Oost en zichtbaar betrokken. "Jongeren zijn vaak ik het nieuws, maar negatief. Kijk, met zogenoemde 'rapportages' (reportages in rapvorm) brengen jongeren verhalen uit de wijk. Dit is hun verhaal!"

Zijn er problemen met jongeren in de wijk? Hij zucht, maar strijdbaar. "Er zijn ontwikkelingsproblemen. Groepen onderling, jong én oud, hebben wel eens problemen met elkaar. Ze kijken en wijzen, zijn bang voor het onbekende. Als we dingen van elkaar weten, ga je met andere ogen naar elkaar kijken. Dat is nu de eerste stap die we moeten zetten."

Natuurlijk snapt hij wel dat mensen zich bedreigd voelen door uiterlijk vertoon. Hoodies, groepjes met luide stemmen op een hoek. "Sommige jongeren moeten leren begrijpen hoe dat overkomt. Dat vertellen we hun



De jongens van de hoek organiseren een debatserie met en over jeugd op IJburg. 'Komt allen,' roepen ze op.

FOTO MARTIJN BAKKER

ook. Maar uiterlijk zegt niet alles. Het is zaak dat we elkaar leren kennen, al is het via via. Spreek mij aan, dan spreek ik de jongens aan."

Dat aanspreken, dat kan tijdens de kick-off van Watch &

Talk, het aanstaande debatprogramma, op 28 maart. Dan moet een basis worden gelegd voor samenwerking. Die dag ook gaan de jongeren de wijk in met drumband en een bus. "We willen iedereen bereiken. Klappen tafels en stoelen uit en vragen:

"wat vindt u, wat wilt u?" Om maar te zeggen: kom ook naar onze meetings, wees niet bang ook. Ook als je kritisch bent ben je welkom."

Safoan kijkt op zijn telefoon, een jongen van de hoek heeft

zijn hulp nodig. "Ik vind 't spannend man. Wij gaan met dit programma echt uit onze comfortzone. Ik hoop zo dat de mensen dat ook voor ons doen, dat ze komen. Als we elkaar de hand schudden, met elkaar gaan optrekken, kunnen we dingen van elkaar verwachten. Alleen maar klagen heeft geen zin. Kijk in spiegel: wat kan jij doen voor je buurt? Dan kunnen we samen geschiedenis maken."

De kick-off van de door jongeren georganiseerde debatreeks is op 28 maart in Iitopia, Bert Haanstrakade 2010.

Op whatsupijburg.nl, het jongerenplatform van IJburg, vind je het programma, de reportages en de videoclips.

Watch & Talk IJburg, bijeenkomsten met en over jongeren

Debat, muziek, ontmoetingen, eten

28 maart, Kick Off

'Samen Leven in de wijk'

De tweede track *Waarom* van de Jongens van de Hoek wordt gepresenteerd. Net als de Wensboom, waar aanwezigen wensen en ideeën in kunnen hangen. De boom reist hele programma mee, en wordt hopelijk steeds voller. Zodat uiteindelijk een piek, een gezamenlijk speerpunt ontstaat. In mei en in juli vinden de bijeenkomsten 'Samen verbinden in de wijk' en 'Samen sterker in de wijk' plaats. Hou de agenda van deze krant in de gaten. De jongeren werken samen met onder meer Dynamo, Streetcornerwork en stadsdeel Oost.

Tram 26 krijgt extra halte



Zeeburgereiland. FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN

Nu Zeeburgereiland steeds meer bewoners, bezoekers en scholieren telt, krijgt tram 26 een extra halte. Deze komt aan de IJburglaan, ter hoogte van tankstation Kriterion. De werkzaamheden starten in maart en duren vier maanden. De IJburglaan is tijdens de werkzaamheden (versmald) open voor autoverkeer. Tram 26 blijft tijdens de werkzaamheden rijden. Over de IJburglaan is een beveiligde voetgangers- en fietsoversteek gepland. Ook de oversteek over de trambaan wordt beveiligd met rood knipperlicht en belsein.

WILLIES WARTAAL

Vrijheid bestaat nog niet



Goedenavond. Fijn dat u er bent. U ziet er goed uit. Laten we meteen ter zake komen. Ik ben niet iemand die graag om de feiten heen sukkel, ik pak ze liever beet zoals het een man betaamt. U kent die mensen wel; die praters, wonderbaarlijke woorden maar acties onder nul. Jammer. Ik wil niet kwaadspreek over deze individuen want zo ben ik niet maar ik vind het tuig. Er valt niet op deze mensen te bouwen dus ik zal nooit vrienden zijn met ze. Gelukkig zijn u en ik niet zo. Wij zijn pragmatische intellectuelen, u en ik. Nu op dit moment zijn wij spijkers met koppen aan het slaan. Voelt heerlijk. Goed dat we zo zijn. Gewoon direct ter zake en hopta. Boem pats. Zdfref zdfref. Trraq pow! Dit kan van het lijstje af. Zo. Wilt u wat drinken, kan me zo voorstellen dat u dorst heeft van alle actie, ik haal even wat.

Wij hebben iets. Iets dat verder niemand heeft en het is goed. Wij begrijpen elkaar. Wij delen onze leukste gedachten. De mooie delen we ook wel hoor maar die heeft iedereen, die zijn niet bijzonder genoeg om mensen te verbinden. Dit is echt. Soms stuur ik u een krantenartikel door en dan laat u mij met slechts één emoticon weten dat we het nog steeds eens zijn over die klootzakken. Het zijn geen mensen. Niet zoals wij mensen zijn. Zullen ze nooit zijn ook. Heel mooi dit te kunnen zeggen zonder onzekerheid of schaamte; vrijheid bestaat nog niet écht. We hebben elkaar en eigenlijk is dat genoeg dus ik ga niet klagen want dat doen wij niet; het is nu eenmaal moeilijker voor mensen zoals u en ik. Zo. Ik moet er trouwens óók vandoor. We zijn beiden druk. Gelukkig. Tot de volgende, dan regelen we nóg meer zaken.

‘Ook een mooie plek voor mensen uit de buurt’

Op camping Zeeburg zijn altijd gasten. Ook deze maandagmorgen in maart, als het lente lijkt maar fris voelt. Duitse toeristen scharrelen rond hun camper, op het terras zitten zo tien mensen te ontbijten. Overal op het terrein wordt hard gewerkt, zodat alles vóór het seizoen aanbreekt helemaal in orde is.

In het café-restaurant, dat officieel opent op 27 maart, zwaaien kersverse bedrijfsleider Floor (29) en chef-kok Catherine (25) de deuren wijd voor ons open. Ze hebben zin in de komende periode; er staan mooie dingen te gebeuren.

Wat dan? Floor: “We zijn dit jaar elk weekend de hele dag



Catherine en Floor.
FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN

geopend. Voor gasten natuurlijk, maar ook voor mensen uit de buurt. Vorig jaar kwamen al veel wandelaars, fietsers en gezinnen aanwaaien. Je wilt niet dat ze voor een dichte deur staan. Want kijk dit gebouw, zo mooi, die goede sfeer. Die willen wij eer aan doen, daar werken we voor.”

Chef-kok Catherine heeft het menu voor komend seizoen al klaar. Ze gaat voor huisgemaakt, goede kwaliteit en betaalbaar. “Ik maak gerechten waar ik achter sta, afgestemd op het publiek. De hamburger met huisgemaakte friet mag natuurlijk niet ontbreken, maar ook hebben we steak, salades, pasta's en dingen om te delen.” Dan, lachend: “Natuurlijk is het niveau hoog.” Haar credo: “Geen pocha, gewoon goed.”

Onlangs verdiende de camping het befaamde Green Key-label.



Het café-restaurant van camping Zeeburg is er niet alleen voor campinggasten maar voor iedereen. Het is in het weekend de hele dag geopend. FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN

Dat betekent dat er bij alles wordt gedacht aan het milieu, de omgeving en de aanwezige natuur. Producten komen zoveel mogelijk uit de buurt. Zo zijn er Amsterdamse bieren van brouwerij Zeeburg en brouwerij Oedipus. En komt het vlees van de Marokkaanse slagerij Kaddour uit IJburg. Alles is zoveel mogelijk biologisch en fairtrade. Catherine: “Alles wat uit Amsterdam komt vinden onze gasten fantastisch.”

Floor: “Soms denken mensen dat het terrein alleen toegankelijk is voor campinggasten. Misschien ligt dat aan de toegangs-

weg, maar ons café-restaurant is er juist voor iedereen.” Ze heeft daarom voor de komende maanden allerlei leuke dingen op stapel. “Veel livemuziek, het Open Tent-festival met bandjes en dingen te doen. Dit is gewoon een mooie bestemming voor mensen uit de buurt. Een broodje, wat drinken, een borrel op het terras... Kom eens kijken, de sfeer op deze camping is altijd goed.”

Buiten bij het terras wordt intussen een wand in de verf gezet. Nog heel even, en het seizoen is begonnen.

Advertorial

Voor Amsterdammers
Op 27 maart is de feestelijke opening met livemuziek en de Sterrenwacht VSA. Door grote sterrenkijkers zie je bij helder weer de kraters op de maan.
• In het weekend is het café-restaurant de hele dag open, doordeweeks vanaf 17.00 uur.
• Je kunt kano's en supboards huren, het omringende water is eindeloos.
• Elke vierde zaterdag van de maand is er salsa met livemuziek.
• Festival op 13 en 14 juni: sla je tent op en geniet van muziek en (kinder)activiteiten.

Check de agenda van deze krant en www.campingzeeburg.nl.

Politieke kopstukken van Oost - deel 3

Sharona Ceha (Méérbelangen)

Als enige lokale partij zit Méérbelangen nog in de stadsdeelcommissie. Sharona Ceha staat sinds jaar en dag aan het roer van de partij. Op het hoogtepunt was zij wethouder, later stadsdeelraadslid, nu is zij nog de enige vertegenwoordiger van Méérbelangen in de bestuurscommissie. Hoe houdt zij zich staande in een uitgekleeft bestuursorgaan?

Door Rosanne Kropman & Pieter-Bas van Wiechen

Terwijl we het terrein van hockeyclub Athena op lopen dwars door de klanken van Shaffy's *We zullen doorgaan* ons tegemoet. Zou Ceha een koor voor ons geregeld hebben? Maar nee. Het koor 'zingen voor je leven' maakt deel uit van de Kraanvogel, het inloophuis voor kankerpatiënten in Amsterdam-Oost.

tiefnemer van de hockeyclub en hou ervan als gebouwen zoals deze multifunctioneel gebruikt worden.”

Hoe vindt u dat de nieuwe bestuurscommissie functioneert? “Ik kan daar geen absoluut antwoord op geven. We onderzoeken nu opnieuw hoe we ons

‘Ik kan niet goed leven met allerlei fractiedisciplines’

“Een vriendin die vorige zomer overleed, heeft mij verteld hoeveel behoefte ze had aan een plek waar ze niet uit hoefde te leggen wat er met haar speelde. Daarom ben ik de Kraanvogel begonnen.” Dat de patiënten bijeenkomen in het nagelnieuwpand van de hockeyclub is niet verwonderlijk: “Ik ben initia-

als Oost verhouden tot de stad. In eerste instantie was ik tegen en dat ben ik eigenlijk nog altijd. Tegelijkertijd probeer ik er wat van te maken. Het kan interessant zijn de oren en ogen van de wijk te zijn en dan werkelijk als doorgeefluik naar de gemeenteraad te functioneren. Er spelen veel zaken waarvoor het hen



Sharona Ceha bij het clubhuis van HC Athena. ‘Als mens heb ik wel wat vrijheid nodig.’

FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN

simpelweg aan tijd ontbreekt om langs te gaan. Wij fietsen en wonen hier. Het wordt wel spannend om te zien hoe de stad met onze adviezen over bijvoorbeeld de Borneohaven omgaat.”

Toch heeft Méérbelangen als enige in de bestuurscommissie

geen partijgenoten in de gemeenteraad zitten. Hoe zorgt u er dan voor dat wat u ziet of vindt toch gehoord wordt? “Verbinden is mijn talent. Ik werk al twaalf jaar voor het stadsdeel, ik ben gepokt en gemazeld in de Amsterdamse politiek. Daardoor ken ik veel mensen, ook in de stad, van ambtenaar tot gemeenteraadslid. Ik ga gewoon met ze aan de slag: bellen en mailen.”

Is het dan een voordeel voor Méérbelangen om niet partijgebonden te zijn? Kunnen jullie daardoor veel pragmatischer te werk gaan? “Ik denk dat het meer met mijn mens-zijn te maken heeft. Ik ben gewoon heel pragmatisch en ik wil zaken echt oplossen.”

Iedere partij zegt toch dat ze zaken oplost? “Maar dat doet niet iedere partij. Als je de afgelopen twaalf jaar zou nagaan dan zul je echt zien dat ik iemand ben die doet. Athena en de Kraanvogel zijn daar voorbeelden van.”

Bij de vorige verkiezingen hing de politieke toekomst van Méérbelangen aan een zijden draadje. U vroeg zich in de Volkskrant zelfs af of u nog wel politiek actief kon blijven. Twijfelt u daar nu nog wel eens aan? “Ik ben iemand die altijd politiek actief zal zijn. Ook als Méérbelangen geen zetel had gehaald. Ik ben altijd op zoek hoe ik de buurt beter kan maken. Ik ben een pionier. De verandering van het stelsel maakt het voor mij juist weer leuk.”

Is een democratisch gekozen commissie wel het gewenste orgaan? Je zou ook aan een commissie met bijvoorbeeld iemand uit het onderwijs, een ondernemer et cetera kunnen denken... “Zou kunnen, daar heb ik heel weinig invloed op. Maar dat in de commissie veel jonge mensen zitten, vind ik positief.”

Méérbelangen was een partij van de Watergraafsmeer, het stadsdeel is sindsdien steeds groter geworden. Hoe past de partij in Groot-Oost? “Watergraafsmeer was een apart stadsdeel. Daar hebben we een vaste kern kiezers en langzamerhand breiden we uit naar de Transvaalbuurt, Indische Buurt en vooral IJburg. Maar we zijn een kleine partij en dus was ik al heel blij dat we een zetel kregen.”

Het inloophuis de Kraanvogel wordt binnenkort geopend, heeft Méérbelangen nog specifieke plannen met Oost? “De Kraanvogel is niet iets van Méérbelangen, dat is meer van mijzelf, maar verder heb ik niet iets dat ik kan noemen... hahaha.”

In hoeverre is Méérbelangen Sharona Ceha? “Hahahaha, nou ja.... De partij is ook Bas van Vliet, Jan Erik Burger en al die anderen, maar doordat ik wethouder was, ben ik wel het gezicht van Méérbelangen. Ik heb als mens wel wat vrijheid nodig, ik kan niet goed leven met allerlei fractiedisciplines.”

Zeeburgia zoekt voetbaltalentjes!

De jeugdopleiding van AVV Zeeburgia organiseert talenttrainingen voor voetballers die het beste uit zichzelf willen halen. Tot en met 15 juni 2015 kun je je opgeven voor een proeftraining. Als je hiervoor wordt uitgenodigd en een positieve indruk achterlaat, mag je meedoen aan drie stagetrainingen (op maandag en woensdag). Je traint dan mee met de beste teams van de jeugdopleiding van Zeeburgia en leert tegelijkertijd de cultuur van de club kennen. Heb je interesse? Vul dan op de site het aanmeldingsformulier in. Binnen een paar dagen krijg je te horen of je mee mag trainen. www.zeeburgia.nl



AVV Zeeburgia.
FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN

Bewoners rond Muiderpoort trillen door treinen hun bed uit

Beheerder en verhuurder wijzen naar elkaar

Het spoor bij Amsterdam Muiderpoort is één van de drukst bereiden stukken rails van Nederland. Bewoners worden gek van het lawaai en de trillingen.

Door Pieter-Bas van Wiechen & Rosanne Kropman

Al lang voor je de treinen ziet die voorbij rijden aan de woning van Ellie Holzhaus, kan je ze horen. Het geluid resonant in een cirkelende beweging. Iedere trein heeft zijn eigen geluid. Volgens Holzhaus zijn de Thalys en de goederentreinen het ergst. “Goederentreinen bonken op je hoofd. En die rijden vooral 's nachts.”

Holzhaus woont al sinds 1985 in de Pontanusstraat, maar had tot 2011 nooit last van het spoor dat langs haar woning loopt. Nu hoort ze een constante, diepe brom. Wat er precies veranderd is, weet ze niet. “Ze hebben toen het spoor

verbouwd. De houten bielzen zijn vervangen door betonnen exemplaren en de bovenleiding is vernieuwd.”

Ook haar burens bleken last te hebben van de trillingen. Inmiddels heeft Holzhaus tientallen klachten verzameld. “Brommend geluid, vooral 's nachts,” schrijft een bewoner uit de Von Zesenstraat. Een bewoner uit de Commelinstraat: “Constante bromtoon, zowel buitens- als binnenshuis.” In de Roomtuinjes hoort een bewoner door het geluid van het voorbijrijdende treinverkeer zijn eigen televisie niet als hij een raam open heeft staan.

Maar toen Holzhaus klaagde bij ProRail, verwezen zij door naar de ventilatiesystemen boven op de flats in de Roomtuinjes tegenover haar huis. Die snorden op dezelfde frequentie als de treinen, zodat de geluidstrillingen elkaar versterken, aldus de spoorwegbeheerder. Holzhaus benaderde De Key, de eigenaar van de ventilatoren. Maar de woningbouwvereniging zegt niets te horen en verwijst weer terug naar ProRail. Bovendien wensden ze niet meer met Holzhaus te spreken.

Holzhaus en haar burens zijn niet de enigen die last hebben van de treinen. Bijna 270.000 Nederlanders die binnen 300 meter afstand van het spoor

wonen ondervinden ernstige hinder van de trillingen die treinen veroorzaken, concludeerde het RIVM in februari na een grootschalig onderzoek. Staatssecretaris Wilma Mansveld van Infrastructuur en Milieu beloofde daarop om vervolgonderzoek te doen. Ook vroeg de staatssecretaris ProRail maatregelen te nemen tegen het geluid.

In het geval van het spoor bij de Pontanusstraat zou een geluidswand al verschil maken. Nu razen de treinen over de spoordijk met alleen een hekwerk tussen woningen en spoor. Maar tot nu toe wijst niets op verandering.

Ellie Holzhaus: ‘Goederentreinen bonken op je hoofd’.
FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN



Ontdek ook
onze Kookstudio
en Sportstudio

my-stude
SPOT

LEREN MET JE HOOFD EN MET JE GEVOEL!

Onze Bijlesstudio helpt kinderen in het basis- en voortgezet onderwijs hun leerweg binnen het leren te vinden.

o.a. individuele en
groepsbijles, Remedial Teaching
en huiswerkbegeleiding



Voor inschrijven of meer informatie;
surf, mail of bel ons.
www.mijnstudiespot.nl
informatie@unikidzgroup.nl
020-4160535

onderdeel van

Unikidz
GROUP

BOVENDIEP
VRIJMIBO



10 APRIL
VANAF 20:00 UUR

CAFÉ BOVENDIEP, OP EEN STEENWORP AFSTAND VAN
STEIGEREILAND EN OUD-OOST. HET LEVENSLIED WORDT
DAN VERTOLKT DOOR DANNY DE LAMAR.
DEZE BORREL MAG JE NIET MISSEN, UITBATERS JOHANN
EN TINA STAAN HARTELIJK VOOR JE KLAAR MET BIER EN
BITTERBALLEN EN ZO. DE SFEER IS ER GENADELOOS,
DE OMSTANDIGHEDEN – EEN OUDE ZEEDIJK, EEN HAVEN,
EEN LEVENSLIED – PERFECT. AMSTERDAM OP Z'N BEST.

DIEMERZEEDIJK 6, FACEBOOK 'VRIJMIBO BOVENDIEP'

CAMPING ZEEBURG: ALTIJD WAT TE DOEN!

27 maart: **Opening** restaurant nieuwe seizoen
Live muziek en sterrenkijken! (sterrenwacht, VSA)
25 april: **Poldersalsa** met swingende live band
(gratis toegang)



Zuider Lidijk 20 • info: www.campingzeeburg.nl
mail: info@campingzeeburg.nl • tel. 020 694 44 30

RESTAURANT
ZEEBURG
AMSTERDAM

28-3 t/m 28-6

FOTOTENTOONSTELLING P.C. HOOFD



Zinnebeeld, minne-
beeld, fotobeeld

Koen Hauser & Ingeborg v. d. Enden

Museumkaart/
Vriendenpas gratis

www.muiderslot.nl



MUIDERSLOT

BOOVHIVE



Flexibele werkplekken
TE HUUR!

Huur een vaste plek of neem een abonnement op maat
Al vanaf € 50 per maand

WWW.BEEHIVES.NL

IJBURGLAAN 456

Oostelijk Amsterdam is een broedplaats voor schrijvers, muzikanten, kunstenaars en ander talent. In de jas praten zij over hun werk, hun leven en hun inspiratie.

 **in de
jas**
Aaf Brandt Corstius

'Een suffe buurt, en dat is het ook'

Aaf Brandt Corstius (Haarlem, 3 maart 1975) is columniste bij onder andere De Volkskrant. Ze woont sinds vier jaar met haar vriend Gijs Groenteman en hun twee kinderen Benjamin en Rifka in de Finsenstraat.

Door Marcel van Roosmalen

Wat is dit voor buurt?

Ik ben gek op de Watergraafsmeer, en dat bedoel ik niet ironisch. Ik vind het zalig. Toen ik hier kwam wonen was de eerste indruk 'wat een suffe buurt', en dat is het ook.

Wat is er suf aan dan?

Wat niet? Er wonen alleen maar gezinnen en bejaarden; het is niet wat je zegt 'gemengd qua zwart en wit'; er wonen alleen maar welgestelde mensen. Het is gewoon een heel uniforme buurt, maar ik heb nog nooit zoveel mensen gekend door gewoon buurtcontact. Ik ken heel veel mensen gewoon van op straat.

Waar woonde je hiervoor?

In de Transvaalbuurt. Dat is het rare: je schuift een paar honderd meter op en het is een wereld van verschil. De Transvaalbuurt is leuk, maar niet zo gezellig. We hadden daar last van van die hangtypes, een groepje van vier of vijf jongens die elke nacht tot drie uur bezig waren. Daar kreeg ik ruzie mee. Dan ging ik naar ze roepen dat ze op moesten houden met praten omdat we wilden slapen en riepen zij 'kutwijf'. Eentje heeft er zelfs een keer naar me gespuugd. Dat verpeste het voor mij wel een beetje daar.

Ging je daarom verhuizen?

Mijn leven was in korte tijd enorm veranderd. Van een single vrouw met nul kinderen veranderde ik binnen twee jaar in een gebonden vrouw

met vier kinderen. (Gijs had al twee kinderen.) Toen de jongste geboren werd moesten we echt weg. Zes mensen met maar twee slaapkamers kon echt niet. We wilden graag in Oost blijven en het rare was dat er op heel Funda maar één huis te vinden was met genoeg kamers en binnen het budget: dit huis.

Je hebt geen tuin.

Nee, maar wel een mini-balkon. Sinds een week heb ik trouwens een moestuin in Zeeburg erbij. Op een braakliggend terrein vlakbij The Harbour Club, daar komt een hotel. De sfeer daar is zo te gek. Je wordt er de hele tijd aangesproken. 'Hee, wil je van mij wat erwten?' Gijs is daar te cynisch voor, ik vind het geweldig.

Waar doe jij je boodschappen?

Ik vind Winkelplein Watergraafsmeer zoals het Cornelis Huygensplein tegenwoordig wordt genoemd, in een woord geweldig. De Albert Heijn heeft zelfscanners zodat je nooit meer in de rij hoeft te staan. Bij Daily Delis hebben ze heel lekker brood en sinds kort ook een broodsnijmachine. Bij Brood aan de overkant bestel ik graag koffie die ik dan ter plekke op drink, het liefst met Gijs naast me op het bankje. Ik doe eigenlijk al mijn boodschappen in de buurt.

Haal je veel inspiratie uit deze buurt?

Ik schrijf wel eens dat ik in een totaal verantwoorde bakfietsbuurt woon met alleen maar dertigers die op D66 stemmen.



Aaf Brandt Corstius woont in een totaal verantwoorde bakfietsbuurt. 'Er zijn vijf goede scholen en iedereen is hier bezig met moestuintjes.' FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN

Dan krijg je soms reacties van:

'Ik dacht die woont in de Watergraafsmeer'. Ja, waar anders, denk ik dan. Wat Gijs en mij op val is dat het hier heel erg lijkt op Amsterdam-Zuid van pak 'm beet dertig jaar terug, de buurt waar we alle twee opgroeiden. Die buurt is nu vergeven aan de Leeco-achtigen. Rare, rijke mensen.

In de Watergraafsmeer wonen veel kinderen.

Het is hier heerlijk voor kleine kinderen. Daar ben ik heel dwingend in richting vrienden: als je kinderen krijgt moet je hiernaartoe. Er zijn overal tuinen en parken, je hebt er vijf goede scholen en iedereen is hier bezig met moestuintjes.

Wat mis je hier?

Nog meer plekken om te lunchen en koffie te drinken. Café 1900, de mooiste plek van de stad, is opeens gesloten en winkelcentrum Oostpoort vind ik niet leuk. Ik wil meer plekken voor freelance semi-werklozen.

Koffie-café's.

Koffie-verkeerde-café's.

De Coffee Company aan de Middenweg vind je te ver?

Nee, daar zat ik vanmorgen nog, maar dat is natuurlijk geen plek om van te houden. Al werkte daar tot voor kort toevallig wel een heel aardige jongen die al mijn bestellingen uit het hoofd kende.

Heb je nog een geheime tip?

Speeltuin Frankendael, die helemaal niet in Frankendael ligt. En verder het koffiestalletje op het Mariotplein, waar vrijwilligers – waaronder ik – koffie schenken op de speelplaats. En koop verder je groenten bij Helal et Gida in de Pretoriusstraat. Daar hebben ze de beste groente en fruit van heel Amsterdam-Oost, misschien wel van de hele stad.

Wat zijn goede groenten en fruit?

Nou in ieder geval niet zoals bij Albert Heijn, dat het eerst heel hard en daarna ineens bedorven is. Je kunt het gewoon meteen eten.

Aanbieding april
Geïmpregneerd
tuinscherm
180x180cm
van € 39,95
voor

€ 32,50
OP = OP



Buunk-metze hoveniers bv

Buunk Metz Hoveniers B.V. • Middenweg 395 • 1098 AV Amsterdam
tel.: 020 - 46 34 020 • e-mail: info@buunkmetzehoveniers.nl
website: buunkmetzehoveniers.nl

Openingstijden: maandag-vrijdag
van 8.00-16.30 uur en zaterdag
van 10.00-16.30 uur.

Kado Winkel
Marie Marie

Verkoop interieur decoratie • Interieur advies
Workshops & Sierschilderwerk

Ekodis
Natuurvoeding
SINCE 1983

Iedere zondag open
van 11:00 tot 18:00 uur

Ekodis Natuurvoeding Beukenplein 73
020 6946327 | ekodis@ekodis.nl | www.ekodis.nl

Zorggroep Amsterdam Oost

Kunt u wel verzorging en verpleging thuis gebruiken? Bel dan met de wijkverpleegkundige van Wijkdienst Thuiszorg ZGAO op 06 22 53 08 74. Met de Wijkdienst Thuiszorg ZGAO kiest u voor:

- Aanwezigheid in de buurt - Amsterdam Oost - en altijd bereikbaar
- Klein team van zorgverleners; altijd vertrouwde gezichten over de vloer
- Een team van (medische) specialisten achter de hand
- Een spil in een groot netwerk van andere zorgverleners

www.zgao.nl

Uw eigen ligplaats in Schellingwoude!
(a/d rand van Amsterdam a/h Buitenl)

Jachthaven Schellingwoude

o.b.v. CROWD-FUNDING!

4 jr vooruit; € 40/m2 (min.40 m2) water en elektra (naar rato) op steiger; beheerder aanwezig.
Parkeren Gratis!

Geen wachttijden voor sluizen en/of brug.
OV voor de deur en Landmarkt op 300 m.
Info: jachthavenSchellingwoude@gmail.com, tel.0616980711

WOONGIETVLOER
DE IDEALE VLOER VOOR BIJ U THUIS OF OP KANTOOR!

- Scherpe prijzen
- Beste kwaliteit
- Gezamenlijk inkopen
- Eigen ontwerp
- 10 jaar garantie op UV verkleuring en scheurvorming
- Showroom op IJburg
- Kunststof gietvloeren
- Beton Gietvloeren



BENT U EEN TOEKOMSTIGE BEWONER VAN INSTIJL OP IJBURG, BLOK59, CREATE OF WATERMERK?

Woongietvloer en Intermet keukens zijn partners wat betreft de ultieme woonbeleving. Bij Woongietvloer kunt u gezamenlijk inkopen wat weer tot zeer aantrekkelijke prijzen kan leiden. Bij Intermet keukens kunt u terecht voor creativiteit, kwaliteit en prijs wat betreft uw nieuwe keuken! www.woongietvloer.nl / www.intermat.nl
Showroom is gevestigd op de Cas Oorthuyskade 102 op IJburg

www.woongietvloer.nl | www.intermat.nl

intermat
KEUKENS
TEGELS
BADKAMERS

Een kijkje achter de schermen in Zorggroep Amsterdam Oost (ZGAO)

ZGAO

De kracht van herinneringen

Ouderen met dementie weten vaak niet meer wat ze gisteren hebben gegeten of op televisie hebben gezien. Maar ze kunnen nog wel moeiteloos liedjes meezingen uit hun jeugd. De app voor mantelzorgers van dementerende ouderen maakt daar gebruik van. Door liedjes, filmpjes of geluidsfragmenten te downloaden, kunnen partner of kinderen prettige herinneringen losmaken.

Door Michel van Dijk

Het getrompetter van de olifanten in Artis, het liedje *Tearoom Tango* van Wim Sonneveld, een filmpje over schoolkinderen in de Tweede Wereldoorlog, zomaar een paar voorbeelden die zijn te downloaden op de app voor mantelzorgers van dementerende ouderen. "Ze vinden het heerlijk om naar liedjes te luisteren of filmpjes te kijken over onderwerpen uit hun vroegere leven," vertelt Annemarie Bolder, ergotherapeut bij Zorggroep Amsterdam Oost (ZGAO). "Het roept herinneringen op, ze worden er blij van en ze beginnen er spontaan over te vertellen. Je moet ouderen met dementie niet vragen wat ze



Trudi Nooij en Annemarie Bolder. FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN

gisteren hebben gegeten of op televisie hebben gezien. Dat weten ze niet meer. Maar het liedje You are the sunshine, zingen ze moeiteloos mee."

Bolder en haar collega Trudi Nooij, verzorgende in het Flevohuis en activiteitenbegeleider in De Kraaipan (twee ZGAO-locaties) vroegen zich al langer af hoe je als mantelzorgers op een prettige manier contact kunt

hebben met de oudere met dementie. Bolder kent de verzuchting van partner of kinderen: wat kan ik met mijn echtgenoot of ouder doen? Wat kunnen we nog samen beleven? "Veel familieleden worstelen daarmee. Ze bezoeken op zondagmiddag hun partner of ouder in het verpleeghuis, maar weten na een kwartier al niet meer waar ze het over moeten hebben. Dat is uitermate frustrerend."

Elfstedentocht uit 1963
Bolder en Nooij ontwikkelden afgelopen jaar, samen met ontwikkelaar Joop Veken, een app waarmee mantelzorgers samen met de oudere positieve herinneringen kunnen ophalen. Ze kunnen daar vervolgens samen over praten of er plezier aan beleven. Nooij: "Neem als voorbeeld de dierengeluiden uit Artis. Het kan dan gebeuren dat ouderen spontaan beginnen

te vertellen over hun bezoeken aan Artis tijdens hun jeugd. Vaak hoor je als kind dan verhalen van je vader of moeder, die ze je nooit eerder hebben verteld. Dat zijn mooie momenten om samen te delen."

Bolder reageert: "Vergelijk het met de herinneringen die je met je vrienden ophaalt van alle heerlijke zomervakanties die jullie samen hebben beleefd. Dat zijn vaak de leukste avonden. Het delen van die herinneringen geeft je namelijk een goed gevoel. Je wordt er blij van."

Dat is ook de bedoeling van de app, vervolgt ze. "We hebben de app niet bedacht om dementerende ouderen lastig te vallen met allerlei feitjes uit hun verleden. Dat heeft geen zin en is alleen maar frustrerend. We willen vooral dat mantelzorgers en oudere samen fijne momenten kunnen beleven. Als je even niet meer weet wat je met je vader kunt bepraten, dan laat je op de app wat filmbeelden van de Elfstedentocht uit 1963 zien. Of je laat een mooi liedje horen van Doris Day. Moet je eens kijken hoe je vader daarop reageert!"

De app van Bolder en Nooij is vooralsnog alleen beschikbaar voor Android-toestellen.

Advertorial

Mindfulness: 'Niet later genieten, maar nu'

Even zitten en niets doen. Heel bewust de aandacht richten op dit moment. Heel gezond. Dat zegt Ed Caffin, psycholoog en mindfulness-trainer. Hij geeft cursussen in Amsterdam-Oost.

"Onze geest gaat nogal eens met ons aan de haal. We jagen door, richten ons op de toekomst, terwijl we ondertussen proberen onze ambities waar te maken. In drukke perioden in onze levens vergeten we te genieten van wat we doen. Terwijl: het moment dat je hebt is nu."

Aanwezig zijn in het nu, dat klinkt al vlug wat zweverig. "Helemaal niet juist. Het is heel gezond om een aantal momenten op de dag even stil te staan, stil te zijn. Je leven wordt er fijner van. Terwijl je met je ambities gewoon door kunt gaan."

Tijdens de cursus reikt Caffin technieken aan - meditatie, waaronder oefeningen gericht op adem - die iedereen

altijd en overal kan toepassen. "Met je ogen dicht je geest en lichaam observeren. Zonder te oordelen. Het gewoon laten zijn. Je raakt er opgeruimd van. Door regelmatig te oefenen kun je beter focussen terwijl je meer ontspannen bent."

Veel dingen in het leven doen we automatisch, simpele dingen als tandenpoetsen en fietsen. "Dan kun je gewoon, zonder aandacht. Maar door veel van die automatiseren mis je de essentie. Wat echt gebeurt, ontgaat je min of meer. Achteraf denk je: 'Ik heb er helemaal niet van genoten'. Het is een cliché, maar velen zullen zich hierin herkennen. Hartstikke zonde."

Mindfulness kan helpen bij onder meer stress, slapeloosheid



Ed Caffin. FOTO TOM BAAS

en angst. Dat is inmiddels in onderzoeken terug te vinden. Caffin: "Door niet met elke impuls of gedachte mee te gaan, kun je de dingen makkelijker loslaten. Het klinkt simpel en dat is het ook: door met je aandacht bij het moment te zijn, maak je meer wat er nú gebeurt."

Op maandag 11 mei start een nieuwe achtereekse cursus in Studio Open. Meer info op www.edcaffin.nl/mindfulness, aanmelden via info@edcaffin.nl.

Advertorial

PASEN IN DIEMERPLEIN



SCHMIJKEN VOOR DE KIDS
PAASHAZEN DELEN
PAASETJES UIT
VROLIJK PASEN!

**ZATERDAG
4 APRIL
12.00-16.00 UUR**



**WINKELCENTRUM DIEMERPLEIN
DAAR GA JE GRAAG NAAR TOE!**

PARKEREN AL V.A. €0,50 | VOLG ONS OP FACEBOOK.NL/DIEMERPLEIN

UNIVERSITAIR SPORTCENTRUM, SCIENCE PARK, WATERGRAAFSMEER



De architect heeft zich uitgeleefd met oranje polyester.

FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN

Science Park. Ik vraag mij af wie deze naam bedacht heeft. Ik ben niet tegen. Niet meer althans. Ooit ben ik lid geworden van de Vereniging Nederlandse Taal. Dit was nadat ik een tram door de stad had zien rijden met over de gehele lengte in grote letters de tekst Radio 10 Gold, For All Your Favourite Christmas Songs.

De Vereniging Nederlandse Taal is intussen opgegeven, ik heb mijn kantoor een Engelse naam gegeven. Op het kantoor zelf wordt alleen nog in gebroken Engels gesproken. Don't forget to put in de lagenmaat yes. Nu over het Universitair Sportcentrum. Ontworpen door Rudy Uytenga (1949). Het mooie

van mijn rol als architectuurcriticus van de Brug is dat ik mag opschrijven wat ik wil, en dat niemand mij kan verbieden om wordt alleen nog in gebroken Engels gesproken. Don't forget to put in de lagenmaat yes. Nu over het Universitair Sportcentrum. Ontworpen door Rudy Uytenga (1949). Het mooie

ruimte, de zintuigen. Kortom: architectuur met een ziel. Nu ik dit opschrijf besef ik dat ik half citeer uit mijn eigen bureauvisie. Niet toevallig, want ik ben al sinds mijn studie in Delft eind jaren tachtig beïnvloed door zijn werk. Het stempel 'deconstructivist' krijgt Uytenga van mij omdat hij onderdelen van een gebouw graag uit elkaar haalt. Een gevel wordt bij voorkeur losgetrokken en als een scherm voor een gebouw gehangen. 'Product developer' omdat Uytenga als geen andere architect, en met zichtbaar plezier, zijn eigen details en materialen ontwikkelt. In elk gebouw zitten unieke vondsten.

In het Universitair Sportcentrum heeft de architect zich uitgeleefd in de oranje polyester gevelpanelen. De samenstelling, kleur en dichtheid van de glasvezels in het polyester zijn door de architect voor dit project bedacht. Een uniek gebouw met unieke details. Bewust of onbewust voelt de gebruiker dit aan. De studenten komen hier graag, daar ben ik zeker van. Ik geef een **acht** voor dit fijne gebouw.

Reacties naar
jreed@dorensarchitects.nl

Uit de wijk

Verzameling oproepjes, buurtinitiatieven en bescheiden bedrijvigheid

Beauty Award voor IJburgse salon

Op 2 maart won de IJburgse beauty salon MJ Amsterdam een Beauty Award. Vorig jaar was de salon ook al genomineerd, maar dit keer werd de prijs dan echt binnengehaald. Aan de toekenning ging een heel traject vooraf, waarbij een beoordeling van het businessplan en de visie op het vak even zwaar wogen als de vaardigheden in de salon en communicatieve vaardigheden.

MJ Amsterdam, Pampuslaan 27, IJburg. www.mjamsterdam.nl

Dichtbundel Geraakt

Linda Slagter uit Diemen publiceerde onlangs haar dichtbundel *Geraakt*, een levensverhaal in gedichten. Ze voert de lezer mee naar een wereld van moed, liefde, verlangen en geluk. *Geraakt* is een ode aan het leven en de liefde. De auteur schrijft niet alleen poëzie, maar is daarnaast ook freelance journalist. De bundel, die ook kleurenfoto's bevat, is verschenen bij uitgeverij Free Musketiers en kost €13,95.

Open dag Kano op IJburg

Kano op IJburg bestaat vijf jaar en houdt op zaterdag 11 april open dag. De vereniging viert haar eerste lustrum met onder meer een tweedehands kano- en supboardmarkt. Ook kunnen bezoekers gratis een tochtje maken in een van de kano's. Wie zich op deze dag inschrijft als lid krijgt 5x5 euro korting en kan het hele jaar voor maar honderd euro komen varen op clubmomenten (zaterdag, zondag, woensdag). Ook staan alle cursussen weer open voor iedereen die de techniek van het kanovaren onder de knie wil krijgen en zo op een verantwoorde manier naar Pampus en andere bestemmingen wil kunnen varen.

De open dag duurt van 11.00-15.00 uur, Zandzeggestraat 3, Rieteiland-Oost. www.kanoopijburg.nl

Van oorlogswerf naar verstild hofje, voor het eerst open voor publiek Innovatieve startups vestigen zich op oude marineterrein

Sinds januari 2015 staat de historische poort van de Voorwerf van het Marineterrein aan de Kattenburgerstraat overdag open. Voor het eerst in 360 jaar kunnen Amsterdammers een kijkje nemen op de meest geheimzinnige plek van Amsterdam. Een plek vanwaar ooit de oorlogsschepen van de Amsterdamse Admiraliteit het IJ op voeren.

Door Michel van Dijk

"562 oorlogsschepen zijn hier van de scheepshellingen af gerold." Jacqueline Verheugen, communicatiemedewerker van Bureau Marineterrein Amsterdam, wijst naar het grasveld voor de Voorwerf. Dat is het deel van het Marineterrein dat Defensie sinds januari 2015 heeft verlaten. Het is bijna niet voor te stellen, maar hier bouwde de Amsterdamse Admiraliteit, de voorloper van de Koninklijke Marine, de afgelopen eeuwen aan de meest innovatieve oorlogsschepen ter wereld, schepen waarmee zeeslagen tegen Engeland, Frankrijk en Spanje werden uitgevochten.

Nu heeft het parkje van de Voorwerf, met talrijke oude bomen en in het midden de fontein die een reusachtige atlas draagt, de sfeer van een verstild hofje. Een plek waar je kunt wandelen en uitkijken over de Amsterdamse binnenstad, het maritiem kwartier en het water van het Oosterdok, met aan de overkant Nemo en het Oosterdoksiland. Het enige dat je daarvoor hoeft te doen, is de toegangspoort door te lopen die van half acht 's ochtends tot half

acht 's avonds is geopend, voor het eerst in 360 jaar.

StartupDelta

Ruim drie eeuwen was het Marineterrein afgesloten voor publiek, maar met het vertrek van Defensie is dit deel van de oude Admiraliteitsdomeinen in gebruik genomen door nieuwe, tijdelijke bewoners. Sinds januari 2015 hebben zich al vijftien start-ups en sociale en innovatieve ondernemers gevestigd in het monumentale Poortgebouw, blikvanger van de Voorwerf en het enige Rijksmonument op het Marineterrein. De belangstelling om zich te vestigen is groot, vertelt Verheugen. "Sinds najaar 2014 hebben zich 240 bedrijven gemeld die geïnteresseerd zijn om hier kantoor te houden."

Maar niet iedere onderneming is welkom. "Je kunt hier alleen komen als jouw bedrijf past bij de thema's die door gemeente en Rijk zijn benoemd voor de verdere ontwikkeling van het Marineterrein. Dat moet bijvoorbeeld zijn maritieme karakter behouden, en we willen ook dat het een innovatieve werkplaats en waterpark wordt. We laten alleen bedrijven toe



Jacqueline Verheugen op de Voorwerf, dat na 360 jaar open is voor publiek en sociale en innovatieve ondernemers. FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN

die daar een bijdrage aan kunnen leveren."

Een van de nieuwe bewoners van de Voorwerf is StartupDelta, gevestigd in het Poortgebouw. Om Nederland aantrekkelijk te maken voor de vestiging van internationale startups stimuleert StartupDelta, met voormalig eu-rocommissaris Neelie Kroes als ambassadeur, de samenwerking tussen startups, overheden, financiers en kennisinstellingen.

Werkplaats Archeologie

Maar er is op de Voorwerf niet alleen plek voor innovatieve bedrijvigheid. Zo was de werkplaats Archeologie, gevestigd in

het oude Commandementsgebouw, de eerste nieuwe huurder op de Voorwerf. "De archeologen van de werkplaats doen onderzoek naar voorwerpen die zijn opgegraven bij de aanleg van de Noord/Zuidlijn. Het is de bedoeling dat de werkplaats in de loop van het jaar ook een publieksfunctie krijgt."

Een ander oud marinepand, de Officiersmess, wordt in oude luister hersteld en omgedoopt tot Pension Homeland. "Vanaf september kunnen zo'n vijftig gasten hier voor korte of langere tijd een kamer huren, desgewenst met een werkplek erbij. Het pension richt zich vooral op

de eigen gasten, maar overdag is iedereen welkom om een kopje koffie te drinken of 's avonds aan te schuiven voor het diner."

Er gebeurt dus veel, maar toch zal de ontwikkeling van het Marineterrein de komende jaren geleidelijk verlopen, benadrukt Verheugen. "De Voorwerf is slechts een klein deel van het gebied. De rest ervan wordt nog volop door Defensie gebruikt. Pas vanaf 2018, als Defensie het gehele Marineterrein verlaten heeft, kunnen we beginnen met de ontwikkeling ervan. Zover is het nog niet, maar met het vrijkomen van de Voorwerf hebben we nu wel de eerste stap gezet."

DICHTERBIJ DAN U DENKT

vanvloten
Automobilbedrijf

Binnen vijf minuten bereikbaar vanaf Oost

• Showroom • Onderhoud • Lease

Automobilbedrijf Van Vloten BV | Meeuwenlaan 128 | 1021 JN Amsterdam | Telefoon: 020 63 69 222 | E-mail: info@vloten-amsterdam.nl

Je ongeboren kindje op film zien bewegen

Nieuw bij Echospot: 4D-pretecho's

In Nederland krijgt iedere zwangere vrouw te maken met echoscopie. De standaard 2D-echo's worden vaak in het ziekenhuis uitgevoerd, de beelden zijn zwart-wit. Bij Echospot op IJburg kun je 3D-pretecho's in kleur laten maken.

Door Cilla Zwarts-Voogd

Ik was ontzettend enthousiast toen mijn goede vriendin Chantal me vroeg mee te gaan naar Echospot, aldus Marijke. "Na de 20-weeken echo wilde ze net dat beetje meer zien. Echt



Nicolette Feiertag en José van Teylingen FOTO MARTIJN VAN DEN DOBBELSTEEN

kennismaken, snap je? De beelden van de echo krijg je op een USB-stick mee naar huis."

Bij Echospot werken twee ervaren verloskundigen. José van Teylingen en Nicolette

Feiertag staan voor je klaar met thee en stroopwafels. Er hangt een fijne, informele sfeer in de praktijk. Maar wat is nu precies een pretecho? "Een pret-echoscopie gebeurt op verzoek van de moeder, dus niet om medische redenen. De naam zegt het eigenlijk al," lacht Nicolette. "Meestal wordt deze echo gedaan om beter te kunnen bepalen wat het geslacht is. Daarnaast geeft 3D ook kleur en diepte, waardoor je kleine details zoals het neusje, het mondje en de handjes goed kunt zien."

Echospot werkt met Fetal Realistic View, de nieuwste techniek op het gebied van

echoscopie. Hiermee zijn zelfs 4D-beelden mogelijk, een écht filmpje. José: "Met deze techniek worden de 3D-foto's achter elkaar weergegeven, waardoor je je kindje kunt zien bewegen. Ontzettend bijzonder."

De beste periode voor een pretecho is tussen de 26ste en 30ste week van de zwangerschap. Dan is het kindje groot genoeg om hem of haar goed te kunnen zien, maar ook weer niet té groot.

Nieuwsgierig geworden? Kijk voor alle informatie op www.echospot.nl.

Advertorial

RIET[®] EILAND OOST AMSTERDAM

INCL. LIGPLAATS
VOOR UW EIGEN BOOT

BOUWEN & WONEN IN ALLE RUST



VRIJSTAAND WONEN IN AMSTERDAM

Een heerlijk rustige woonplek met een duinachtig karakter, zonder doorgaand verkeer. Hier zijn grote kavels te koop (circa 400m²) uitsluitend bestemd voor vrijstaande woningen. Een eigen ligplaats voor uw boot is mogelijk.

Kiest u voor één van de **exclusieve Rieteiland-Oost ontwerpen** dan bent u snel klaar en heeft u vooraf een goede indicatie wat de totale kosten zullen zijn. Wilt u liever **zelf een vrijstaande villa laten ontwerpen en bouwen** op een van de mooiste plekjes van Amsterdam? Dat kan ook, bekijk de mogelijkheden op www.rieteiland-oost.nl

Prijs voor een kavel met Rieteiland Oost villa vanaf € 625.000 v.o.n.

WWW.RIETEILAND-OOST.NL

Eefje Voogd Makelaardij | 020 - 305 05 60 | info@eefjevoogd.nl
Lunshof Makelaardij | 020 - 345 83 45 | info@lunshof.nl