

de Brug

DE KRANT VOOR AMSTERDAM OOST EN OMSTREKEN

langer thuis

Vrijdag 4 oktober
van 10.00 - 17.00 uur

SYMPOSIUM LANGER THUIS

in het Stadsloket en Grand Café
Genieten in Oostpoort
Oranje-Vrijstaatplein 2

Een dag met activiteiten, voorlichting en informatie over wonen en alles wat daarmee samenhangt

15

Architect Jan van Erven
Dorens:
"Kan ik nog iets toevoegen aan
de discussie over **hoogbouw**
in de Sluisbuurt?"



K1-groothed Ernesto Hoost gaf een drukbezochte gastles op IJburg. "Wat een eer u te zien."

17



10

Zorgspecial
Thema: langer thuis wonen
"Je moet je best doen om niet te vereenzamen."

**BELEEF HET
IN OOST**

winkelgebied Oostpoort
Bijlage in het hart van deze krant

18 SEPTEMBER 2019 | OPLAGE 74.000 EXEMPLAREN | JAARGANG 12 | INFO@DEBRUGKRANT.NL | NUMMER 114 | WWW.DEBRUGKRANT.NL

OOSTELIJK HAVENGEBIED: VAN WIE IS HET WATER?

Zwemmen mag dus eigenlijk niet...

Het was de talk of the town deze zomer, het zwem-plezier versus de overlast bij de recreatiesteiger aan de Borneokade. En hoewel er door bewoners en gemeente hard gezocht wordt naar oplossingen, zijn die nog niet gevonden.

Door Michel van Dijk

Het was een hete zomer op Borneo-eiland. Niet alleen vanwege de hittegolf waardoor bewoners soms niet wisten waar ze het zoeken moesten. Hoewel, dat wisten ze wél: in het water, bijvoorbeeld bij de populaire recreatiesteiger aan de Borneokade in de Entreporthaven. Daar wordt namelijk al sinds jaar en dag gezwommen, mét instemming van de gemeente. Die prees dat zwemwater op haar website ook lange tijd ruimhartig aan. Zelfs zozeer dat het voor sommige gezinnen een extra

stimulans was om een mooie woning aan de kade te kopen.

Maar zwemmen, dat mag dus niet meer. Afgelopen zomer spanden twee woonbootbewoners een kort geding aan tegen de gemeente. Ze waren de overlast, de schreeuwpertjes, de barbecues, de nachtelijke feestjes en de verjaarspartijtjes op de steiger meer dan zat. En ja, de gemeente moest inbinden, want officieel mag er helemaal niet gezwommen worden in de Entreporthaven, omdat het een havengebied betreft.

Ja, dat was altijd al zo. Dat verbod is ook vastgelegd in landelijke regelgeving (artikel 8.08 van het Binnenvaartpolitiereglement, BPR). Het is de vraag hoeveel bewoners en bezoekers uit de buurt daarvan op de hoogte zijn. Vermoedelijk niet zoveel, want gehandhaafd bij de steiger wordt er zelden of nooit. Ivar Manuel (dagelijks bestuur stadsdeel

Lees verder op pagina 3



Op Borneo-eiland in de Entreporthaven mag officieel niet meer gezwommen worden. Maar de gemeente handhaaft niet.

de kleur van de ZOMER

INTRATUIN AMSTERDAM 7 DAGEN GEOPEND

Intratuin Amsterdam
Nobelweg 10, www.intratuin.nl

dikke pech?!

bel ons!

Van Dort Letselschade
Empathisch Ervaren Eigenzinnig

Kantoor Amsterdam
+31 (0)20 - 514 81 15

www.vandortletselschade.nl

SCHIJTTRAM

Marcel van Roosmalen

Bij de Vomar in het dorp zat een meisje achter de kassa dat ik kende van de vestiging van de Middenweg. Zouden ze een uitwisselingsprogramma hebben, schoot het door me heen. Een beetje zoals ze vroeger paters naar de missielanden stuurden. Ik zei dat ik vroeger na het boodschappen doen altijd koffie ging drinken bij Elsa's Café. Het maakte nul indruk.

'Je moest de hele tijd opletten vanwege stelen,' zei ze, 'maar dat ging helemaal niet, zo druk dat het er was.' Andere herinnering die spontaan opkwam: 'Dat je klaar was met werken en dat dan die schijttram voor je neus wegreed.' Spaarde ik voor handdoeken met korting?

Proef DIEMERPLEIN
ZATERDAG 28 SEPTEMBER
12.00-16.00 UUR

GRATIS POFFERTJES

PROEVIJEN VAN DE DIEMERPLEIN WINKELS

PRINT JE EIGEN PANNENKOEK

SMOOTHIE TERRAS EN KIDS COCKTAIL KOK

DIVERSE FOOD AMBACHTEN

www.diemerplein.nl



MOTION3 BOUTIQUE GYM

PERSONAL TRAINING & SMALL GROUP WORKOUTS

BURN // CORE // BOX // YOGA // STRENGTH

**>> GRATIS PROEFMAAND?
TRAINING@MOTION3.NL!**

**IJBURGLAAN 473 > AMSTERDAM >
WWW.MOTION3BOUTIQUEGYM.NL**



VORKJE PRIKKEN BIJ LANDMARKT!

Zaterdag 21 september en zondag 22 september

Het hele weekend verkopen wij uit kraampjes op ons terrein de lekkerste hapjes en drankjes. Zo grilt onze eigen slager bijvoorbeeld de sappigste hamburgers van Palmesteyn en maakt onze kaasboer ter plekke een heerlijke kaasfondue klaar. Je buik vol gegeten? Ga dan lekker in het zonnetje zitten met een vers getapt biertje van Brouwerij Kleiburg.

Tussen de kraampjes van onze buitenmarkt door wandel je zo onze achtertuin in, waar we hetzelfde weekend een vrijmarkt organiseren voor de kids. Struin langs alle kleedjes en laat je verrassen!

Landmarkt Schellingwoude
Schellingwouderdijk 339
1023NK Amsterdam

www.landmarkt.nl

Y I-GREC EXPRESS

DE GRIEKSE KEUKEN BIJ JE THUIS!

TO EAT	TO SHARE
PITA GYROS/KIP/VEGA(N) 7,50 Met huisgemaakte tzatziki, sla, tomaat en rode ui	CHORIATIKI 6,50 Griekse boerensalade met tomaten, paprika, komkommer, feta en olijven
MOUSSAKA TRADITIONEEL/VEGA 15,00 Ovengerecht met aubergine, aardappel, bechamel en gehakt of extra groenten	PATATES TIGANITES 3,50 Huisgemaakte frites met een snufje oregano en mayonaise
SCHOTEL GYROS/KOTOPOOULO 15,00 Gyros of kip van het spit met huisgemaakte frites, tzatziki en salade	PITA MET KLEINE TZATZIKI 2,50 Platte broodjes van de grill
KIDSMENU 7,50 Gyros, kip van het spit of gehaktballetjes met huisgemaakte frites, komkommer en vers fruit	SPANAKOPITES (4 ST) 6,00 Spinazie en feta in filodeeg
TO DRINK	KOLOKITHOKEFTEDES (4 ST) 6,00 Courgettekoekjes met feta en munt
GRIEKSE KWALITEITSWIJNEN 12,50 Rood/wit/rosé	KEFTEDAKIA (4 ST) 5,00 Lamsgehaktballetjes in pomodorisaus
RETSINA MALEMATINA (0,5 ltr) 6,50 Authentieke Griekse harswijn	TZATZIKI 2,50 Huisgemaakte yoghurt, knoflook, komkommersalade
MYTHOS 2,50 Populairste biertje van Griekenland	TO CHEAT
GRIEKSE FRISDRANKEN 2,00 Kers/sinaasappel/citroen	BAKLAVA 5,00 Grieks gebak van filodeeg honing en walnoten
ZAGORI sprankelend mineraalwater 0,25 liter 2,00 0,75 liter 4,00	BOUGATSA 5,00 Gebak uit Thessaloniki met vanillecrème, poedersuiker en kaneel
	SOKOLATINA 3,50 Grieks chocoladetaartje

Bestel via www.igrecexpress.nl en geniet van extra voordelen!

- ✓ Geen Bezorgkosten
- ✓ Supersnel bij je thuis
- ✓ Gratis fles Griekse huiswijn*

* vermeld bij notes de code: Y 2019



www.igrecexpress.nl I-Grec Express

KLAGERS: 'WE WERDEN BESTOOKT MET HAATBERICHTEN'

Vervolg van pagina 1

Oost, D66) zei deze zomer in het tv-programma Hart van Nederland de regelgeving niet te handhaven zolang er geen sprake was van een onveilige situatie.

Dat standpunt is dus niet meer vol te houden. Zo zag de gemeente zich na de rechtszaak gedwongen bij de steiger een bord met 'verboden te zwemmen volgens artikel 8' te plaatsen. Dat bord is nog dezelfde nacht door buurtbewoners verwijderd. En nee, nieuwe verbodsborden zijn zinloos, vertelde Manuel afgelopen zomer in *Het Parool*. "Nieuwe borden ophangen die meteen weer worden weggehaald, dat kost alleen maar geld."

Douwe Bob

Ondertussen leidde de uitkomst van de rechtszaak tot een hevige strijd tussen bewoners van het eiland. Zanger Douwe Bob, die op steenworp afstand van de steiger woont, beschreef de klagende woonbootbewoners als mensen 'die de wereld willen zien fikken'. Een uitspraak die zelfs Jinek wist te halen. De klagers zelf schreven in een wanhopige brief in *Het Parool* dat ze worden bestookt met haatberichten. Eén citaat: "De Googlepagina van ons bedrijf wordt gevuld met anonieme, lasterlijke en slechte fake reviews, zelfs door een buurtbewoonster die een hoge functie bij de gemeente heeft."

Gelukkig klinkt er ook een ander geluid. Een initiatiefgroep

van bewoners is inmiddels enkele keren bij elkaar gekomen om na te denken over oplossingen. De gemeente ondersteunt die gesprekken van harte, aldus een woordvoerder van stadsdeel Oost. Welke oplossingen dat zijn, daar wil de groep verder niets over kwijt. Omdat vrijwel de gehele landelijke pers afgelopen zomer over de strijd om het zwemwater heeft geschreven, doet ze er liever even het zwijgen toe. "Zoveel pers aandacht werkt averechts," aldus een van de groepsleden. "Eerst maar een beetje rust in de tent."

Ontheffingsaanvraag

Een groep andere bewoners van Borneo-eiland heeft intussen de stichting Entreporthaven opgericht. Doel: bij de gemeente ontheffing

vragen van het zwemverbod bij de Borneosteiger. Zodra die aanvraag binnen is, zal de gemeente zich daarover beraden, aldus de woordvoerder van stadsdeel Oost. Ook Rijkswaterstaat zal om advies gevraagd worden. De kans dat de ontheffing gegeven wordt, is niet groot. In de woorden van Rick Vermin, collega-bestuurder van Ivar Manuel, in *NRC*: "De waterkwaliteit en veiligheid voldoen niet aan de eisen van de provincie. Daarmee kan het waarschijnlijk geen officiële zwemlocatie worden."

Ondertussen springen aan de overkant van de Entreporthaven de buurtbewoners op hete zomerdagen lekker in het water. De door de gemeente aangelegde steigers, aan de kade van de woonwijk-in-

wording in het Cruquiusgebied, liggen er uitnodigend bij. "Ja, er wordt hier enorm veel gezwommen," vertelt een buurtbewoner.

Maar of dat op die plek wél mag is maar de vraag, want het BPR verbiedt zwemmen in de Entreporthaven. De gemeente zit er maar mee in haar maag. Ze kan niet zeggen of de gang van zaken op Borneo-eiland ook gevolgen heeft voor andere plekken waar wel gezwommen wordt, maar waar dat eigenlijk niet mag. De vraag van wie het water is blijft voorlopig onbeantwoord. Het is wachten op de volgende hete zomer.

BUURTBEWONERS ONTMOETEN ELKAAR IN POP-UPMUSEUM

Rituelen delen in de Buurtsalon

Oost is een stadsdeel met een rijke culturele verscheidenheid. Buurtsalon Mijn Ritueel in de Eerste van Swindenstraat laat buurtbewoners op een leuke en originele manier wat dieper met elkaar kennismaken.

Door Wietse Schmidt

Het tijdelijke museum is een initiatief van het onderzoekscentrum van het Tropenmuseum. "Het museum zocht een manier om zich meer te verbinden met de buurt," vertelt Nadia Bekkers, creatief producent van de buurtsalon. "We hebben daarom samenwerking gezocht met mensen en organisaties in de buurt. Met de buurtsalon willen we de drempel voor de buurtbewoners verlagen. Het is gratis en je loopt er wat gemakkelijker naar binnen."

De basis van de buurtsalon is de expositie *Mijn Ritueel*. Negen buurtbewoners met een sterk sociaal netwerk zijn benaderd om iets te vertellen over een persoonlijk ritueel. De bezoeker maakt bijvoorbeeld kennis met Jonathan, die wekelijks bij zijn zus langsgaat om door haar zijn haar te laten vlechten. Of met Jaika die geadopteerd is en elk jaar uitgebreid haar aankomstdag viert. Vervolgens wordt de bezoeker uitgenodigd om zelf een ritueel te delen door het op een

ansichtkaart te schrijven en die aan de muur te bevestigen.

"Rituelen kunnen sterk verschillen," meent Bekkers. "Maar iedereen heeft ze, en dat maakt ze verbindend. Als je er even bij stilstaat, ga je erover nadenken en komen de gesprekken los. We hebben daarom een uitgebreid programma bij de expositie samengesteld van workshops, buurtborrels, lezingen en rondleidingen. Buurtbewoners ontmoeten elkaar en praten over hun rituelen. Via deze persoonlijke verhalen leren zij elkaar beter kennen."

De buurtsalon duurt tot en met eind november en wordt op 16 november afgesloten met een groot eindfeest met muziek, kunstenaars, eten en rituelen. "Maar het eindfeest is meteen ook een beginfeest," stelt Bekkers. "Het is namelijk de bedoeling dat we blijven werken met de mensen en organisaties die we hebben leren kennen. De samenwerking in en met de buurt blijft doorgroeien."

Buurtsalon Mijn Ritueel, Eerste van Swindenstraat 469, www.tropenmuseum.nl.



Jaika is geadopteerd, ze viert elk jaar uitgebreid haar aankomstdag. Haar verhaal deelt ze met de buurt.

MOJA

PEDRO DE MEDINALAAN 89-90
www.moja.rocks | 020 - 3413210



OP VRIJDAG ETEN KINDEREN GRATIS!

Voorwaarden:

Actie is alleen geldig voor kinderen van 0 t/m 10 jaar oud
Per verzorger die een maaltijd bestelt, 1 gratis maaltijd van de
MOJA kinderkaart voor het kind
De actie is geldig t/m eind oktober 2019
De actie geldt voor zowel de lunch als het diner

DE AFVALETENDE ZUIDERZEE-VIS ECHT IJBURG EN HEEL NATUURLIJK



IJburg is een icoon rijker: de Afvaletende Zuiderzee-Vis. Bedacht vanuit het bewustzijn dat we aan de oude Zuiderzee wonen. Met de bedoeling dat we zelf onze natuurlijke leefomgeving schoon houden. Als we daar voor gaan, dan moeten we samen de handen uit de mouwen steken: bewoners, bedrijven, scholen en overheid.

Dat maakt de Zuiderzee-Vis van IJburg ook zo bijzonder. Het is een perfect voorbeeld hoe de stichting Natuurlijk IJburg verbinding laat ontstaan vanuit het tegengaan van zwerfafval. Duurzaam, groen en sociaal komen samen in één concreet initiatief, dat alleen van de grond komt als IJburgers het steunen.

Zo zijn er nog meer activiteiten die wat minder zichtbaar zijn maar niet minder belangrijk. Heb jij energie om vanuit je talenten en drijfveren onderdeel uit te maken van onze vooruitstrevende burgerbeweging? Neem dan contact met ons op via natuurlijkijburg@gmail.com

De Afvaletende Zuiderzee-Vis van IJburg is mogelijk gemaakt dankzij de steun van veel IJburgers en de volgende organisaties:

AM Noordwest - Amvest Sprangers Jonas - bbb health boutique - Besix Nederland - Boerenjongens - Breeze Amsterdam - Combinatie IJburg vof - Dutchcharge - Eeterij Family - Eteck - Gemeente Amsterdam - Hallie Van Klooster Makelaardij - HB Adviesbureau - Jager-Teamwork - Makelaarskantoor BEN - Marius Peek - MCHI Restaurant - NAP Amsterdam - Nextjob Outplacement - Orisflex - REURING markt op IJBURG - Schildersbedrijf Reinders BV - Stokker Bouw - Stadssoase Naar Zee - Stichting Natuurlijk IJburg - The New Classic - Unikidz - Vesteda - VinkBouw - Viswinkel IJburg - Waternet - WW IJburg - Zeilschool IJburg



BEESTENB BENDE

Vrijdag 4 oktober
20.00 uur tot
01.30 uur

HOKKER:

Live-muziek met Marcello, Boland,
Miss NaughtyNess en Johnny
Onknown. In je tiggervel
Pantertrui slangenleer
Kom op tijd
vol=vol.

HENK*
HET VRIJDAGAVONDFEEST VAN OOST

RESERVEER NU ONLINE

WINTERLICHT OP PAMPUS



WINTERLICHT BEGINT MET EEN CULINAIRE RONDE
DOOR HET FORT EN EINDIGT IN HET SFEERVOLLE
PAMPUSRESTAURANT DAT FANTASTISCH UITZICHT
BIEDT OP DE SKYLINE VAN AMSTERDAM

ALLEEN OPEN OP VRIJDAG- EN ZATERDAGAVOND IN NOVEMBER & DECEMBER

PAMPUS.NL/WINTERLICHT



700 FIETSERS, 30 DAGEN, 30.000 PINGBERICHTEN
FIETSERS DELEN ERVARINGEN MET DE GEMEENTE

Eerste van Swinden- en Eerste Oosterpark- straat scoren slecht



Over onder meer de Eerste van Swindenstraat kwamen veel klachten binnen: 'slecht wegdek'.

De oplettende verkeersdeelnemer heeft ze misschien voorbij zien komen; één van de ruim zeventienhonderd fietsers die dit voorjaar meededen aan de proef Ping if you care. Geïnteresseerden konden zich melden bij de gemeente voor een 'ping-knop'.

Door José Stoop

Met deze knop, gemonteerd op het stuur als een tweede bel, konden ze al fietsend 'pingen' wanneer ze in een verkeerssituatie belandden die onoverzichtelijk, vertragend, gevaarlijk of juist prettig was. Eenmaal thuis konden de deelnemers via de app verdere details over de situatie aangeven. Met de duizend verstrekte pingknoppen deden uiteindelijk iets meer dan 700 mensen actief mee, en er werd binnen een maand tijd zo'n

30.000 keer correct gepingd. Deelnemers bleken samen maar liefst 90.000 kilometer gefietst te hebben in die periode, ofwel: ruim twee keer de wereld rond. En hoewel er iets meer deelnemers uit Centrum en Oost meededen, was de hele stad vertegenwoordigd. Maar wat lieten die ping-resultaten nu uiteindelijk zien?

'Slecht wegdek' in de categorie 'oncomfortabel fietsen' stak er toch wel met kop en schouders bovenuit, met de Ceintuurbaan, de Eerste

Oosterparkstraat en de Eerste van Swindenstraat voorop. Dit bleken niet onverwacht ook allemaal fietspaden met tegels in plaats van asfalt te zijn. Ook veel gepingd: 'Verlies van snelheid', oftewel hinder door wegwerkzaamheden en lang moeten wachten voor het stoplicht, zoals bijvoorbeeld op de Berlagebrug en het Nassauplein.

Gelukkig waren er ook positieve uitschieters, zoals de fietsstraat op de Sarphatistraat en de Weteringschans, die

als egaal, snel en comfortabel werden gepingd. Ook fietsen door bijvoorbeeld het Vondelpark en het Rembrandtpark scoorde positief, en dan met name door de schone lucht en de aangename omgeving die de fietsers ervoeren.

Voor de gemeente vormen de pingdata een rijke bron aan informatie. Niet alleen ontstaat er een helder beeld van de ervaringen van de Amsterdamse fietser, ook kan de gemeente via de tracker in de pingknop goed zien waar iedereen precies heeft gefietst, hoe snel, welke route werd gekozen, waar fietsers vertraging opliepen, en waar veel door rood gereden werd (Vijzelstraat!).

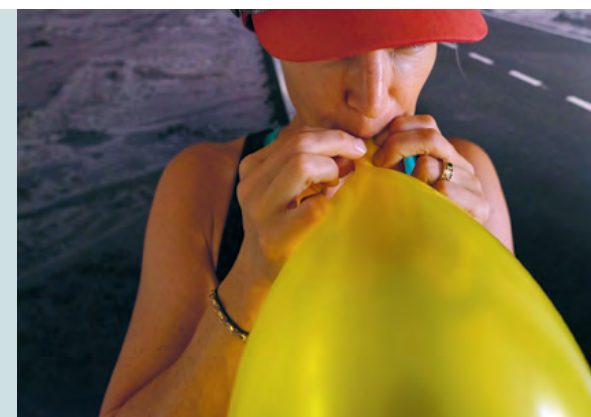
Koen van het Hof, manager gedrag en innovatie bij het programma Fiets van de gemeente Amsterdam zegt: "Ping if you care gaf ons de kans om in de hoofden van fietsers te kunnen kijken, terwijl ze fietsen. Dit was de eerste keer dat we deze mogelijkheid hadden. Nu hebben we, door de deelnemers goed te spreiden, een goed beeld van het fietsnetwerk in Amsterdam en wat mensen daarvan vinden."

De gemeente is voornemens met deze informatie aan de slag te gaan. Zo wil ze onnodige vertragingen en (te) lang wachten voor een stoplicht aanpakken – al is dit doorgaans gecompliceerder dan het lijkt, denk bijvoorbeeld aan de veiligheid of de luchtkwaliteit als auto's juist weer wat langer moeten wachten op het groene licht van de fietsers. Ook de plekken die het hoogst scoren op slecht wegdek worden met voorrang verbeterd.

Zie <https://pingifyoucare.eu/amsterdam/>.

Lachgas

Even een ballonnetje doen, het lijkt misschien onschuldig. Maar schijn bedriegt: lachgas verstoort de waarneming en de coördinatie, en wie het gas heeft gebruikt kan niet meer veilig een voertuig besturen. Dat mag dan ook niet. Lachgas wint snel aan populariteit en zorgt in de stad voor steeds meer problemen. De verkoop brengt (geluids) overlast met zich mee, gebruikers maken brokken in het verkeer, hinderen handhavers bij hun werk, laten hun troep (ballonnen en lege patronen) op straat achter en lopen mogelijk gezondheidsschade op. Al met al genoeg redenen om de verkoop van lachgas aan banden te leggen. Wie op straat of tijdens evenementen goederen wil verhandelen moet daarvoor een vergunning hebben, en voor de verkoop van lachgas verstrekt de gemeente deze niet. Wie toch lachgas verkoopt riskeert een boete.



Kalender

Zaterdag 21 september 2019

Onthulling nieuwe huisstijl winkelcentrum IJburg en leuke activiteiten

12.00–16.00 uur

- Schminken
 - Springkussen
 - Beweegplein: vrolijke, sportieve activiteiten
- Tussen 13.00–14.00 uur wordt het logo onthuld, met onder andere taart van Vinny's Bakery.



EyeCare Brilservice

'Veel nieuwe merken in de collectie opgenomen'

Sinds februari 2019 is Patricia filiaalmanager van EyeCare IJburg, ze komt 'heerlijk op de fiets' naar de zaak in winkelcentrum IJburg. Het bevalt haar uitstekend. "De mensen zijn superleuk en het is druk in de winkel, daar hou ik van." Sinds haar komst is de collectie uitgebreid met nieuwe, hippe merken. Er zijn nu ook correctiebrillen van onder meer Tom Ford en Prada, zonnebrillen van Chloé en correctie- en zonnebrillen van Dick Moby. "Die laatste worden gemaakt door twee Amsterdammers, van gerecyclede materialen. Dat duurzame spreekt de mensen in deze wijk erg aan." EyeCare heeft ook een grote kinderbrilcollectie. "Hier wonen veel jonge gezinnen. En vanwege de toegenomen drukte hebben we een tweede oogmeetruimte gecreëerd, voor een snellere en betere service." De gemiddelde leeftijd waarop ogen slechter worden is 45 jaar. Patricia adviseert: "Probeer een leesbril zo lang mogelijk uit te stellen. Als je die eenmaal hebt raken je ogen er snel aan gewend." En anders: tot en met 2 november zijn bij EyeCare de Oogmeetweken. "We doen dan een heel gedetailleerde meting, en er zijn mooie aanbiedingen."



Bikes & Boards

'We hebben een eer hoog te houden'

"Er staan bijzondere dingen op stapel", zegt Dennis van fietsenzaak Bikes & Boards. Straks, na de uitverkoop van de 2019 modellen, komen de exemplaren van seizoen 2020 in zijn winkel te staan. "E-bikes zijn vooral een trend, zeker in deze sportieve buurt waar mensen en scholieren veel fietsen en altijd de brug over moeten. Deze nieuwe exemplaren zijn strakker, mooier en uitgebreider dan ooit. Accu's zijn weer beter geïntegreerd in de frames, je ziet ze bijna niet meer. Ze zijn minder lomp dan vroeger en we verkopen ze in alle prijsklassen." Een e-bike betekent vrijheid, blijheid, vindt Dennis. "Je hebt geen helmplicht en je mag overal fietsen. Het is een goede investering." Vlakbij op Zeeburgereiland wordt intussen de grootste skatebaan van Nederland gerealiseerd, daar heeft Dennis al over nagedacht. "We heten niet voor niets ook 'boards', we hebben een eer hoog te houden. Als die baan opengaat, hebben wij straks mooie modellen en geschikte kleding in de winkel liggen."



HERINRICHTING EERSTE OOSTERPARKSTRAAT

ONDERNEMER VERBAAST ZICH: GEMEENTE NEEMT KLACHTEN TOTAAL NIET SERIEUS

Stadsdeel Oost maakt er een zootje van

Dirk Box is blij. Of misschien is verbaasd een betere omschrijving. Ruim twee jaar lang heeft hij tientallen keren melding gedaan van rommel bij de vuilcontainers voor zijn deur in zijn straat - de Eerste Oosterparkstraat.

Door Harko van den Hende

In die periode heeft hij ook nog de straatmanager erop aangesproken en de gebiedscoördinator. Resultaat van al die inspanningen: nul. Het vuil bleef zich voor zijn deur verzamelen. Communicatie vanuit de gemeente in al die tijd trouwens ook nul: nooit is er een reactie op zijn meldingen gekomen.

Maar vlak voor de zomer was er opeens actie. De vuilcontainers zijn een meter of tien



De vuilcontainers hadden voor de zomer al ingegraven moeten worden. Op een mail van ondernemer Box naar de gemeente kwam een automatische reply: de betrokken ambtenaar bleek op vakantie.

verplaatst. Ze staan niet meer voor zijn deur maar voor de nieuwe AH in de straat, om binnenkort gewoon weer ondergronds te gaan. En dat allemaal omdat hij, min of meer wanhopig, in mei een brief naar de gemeenteraad schreef

over de situatie voor zijn deur. Een brief waarop zomaar, binnen een aantal weken, een antwoord kwam en die dus leidde tot actie.

Dirk Box is ondernemer. Hij heeft twee winkels: een in

Aalsmeer en een in de Eerste Oosterparkstraat. Als ondernemer in Oost zou hij het heel normaal vinden dat hij door de gemeente behandeld wordt zoals hij de klanten behandelt die bij hem in de winkel komen. Als een klant zich meldt met een klacht is hij blij, niet vanwege die klacht maar omdat hij de klacht kan aanhoren en er iets aan kan doen. Klachten onbeantwoord laten, dat komt niet in hem op. Dan kan hij zijn winkel beter sluiten.

Dat de vuilcontainers voor zijn deur hebben gestaan heeft alles te maken met de herinrichting van de Eerste Oosterparkstraat. Na vier jaar van ambtelijke voorbereiding, inspraak, gedeeltelijke uitvoering en nieuwe inspraak lijkt de nieuwe straat er binnenkort te zijn - inclusief dus ondergrondse afvalcontainers. Die containers hadden voor de zomer al ingegraven moeten

zijn - zo had de gebiedsmakelaar uit Oost aan een stedelijke collega laten weten - maar ze staan er nog steeds. Verklaring voor deze vertraging? Geen.

Aan de straat wordt inmiddels gewerkt. Daarover had Dirk Box samen met bewoners en collega-ondernemers in de straat ook een brief gekregen. De inhoud van die brief leek niet helemaal te sporen met de activiteiten die hij in de straat zag. Dus nam hij onlangs contact op met de betrokken ambtenaar. Binnen een mum van tijd had hij een mail terug. Boodschap: de ambtenaar is enkele weken op vakantie. Wie in de tussentijd het werk overneemt stond er niet bij. Ondanks zijn jarenlange ervaring met de gemeente kan zoiets Box toch nog steeds hogelijk verbazen.



WORLD CLEANUP DAY

Zuiderzeevis rekt af met zwerfafval

Zwerfafval is een wereldwijd probleem dat we met z'n allen moeten oplossen. Zaterdag 21 september is uitgeroepen tot World Cleanup Day, een dag waarop in 158 landen miljoenen vrijwilligers zoveel mogelijk zwerfafval gaan opruimen - in hun eigen straat, in natuurgebieden, langs stranden en rivieroeveren. In de haven van IJburg gaat op deze datum om 13.00 uur de Zuiderzeevis zijn eerste plastic eten. Deze splinternieuwe metalen vis, een initiatief van IJburg Schoon, vaart op een vlot door de IJburgse wateren en wordt onderweg door kinderen vanuit de motorboten van Zeilschool IJburg gevuld - of liever gezegd 'gevoerd' - met plastic en ander zwerfafval dat ze uit het water opvissen. Wil je meehelpen? Meld je via www.zeilschoolijburg.nl/jugd aan als plastic-visser of als kapitein met een boot.

BOEK MELCHERS EN WESTRIK:

Lofzang op stadsnatuur

Niemand weet beter welke dieren zich thuisvoelen in Amsterdam dan journaliste Merel Westrik en stadsecoloog Martin Melchers. Dit duo slaagt erin het rijke dieren- en plantenleven in de stad telkens weer op bijzondere wijze onder de aandacht te brengen. Hun lowbudgetfilm *Amsterdam Wildlife* werd een veelgeprezen kaskraker, en dit najaar brengen ze samen een boek uit: *In de bosjes*. Het is een bundeling van verhalen, columns, anekdotes en tips over de natuur in en rond de hoofdstad. Melchers en Westrik hebben oog voor het verrassende en ongerepte van Amsterdam en weten hun liefde voor de stadse natuur op de lezer over te brengen. *In de bosjes*, Merel Westrik en Martin Melchers, Iskander Uitgevers, 24,95 euro.



Bikes & Boards

NAZOMER UITVERKOOP: Alle 2019 modellen E-bikes, toer- en stadsfietsen nu met 10% tot 20% korting.

+ GRATIS: kettingslot en hogedrukpomp bij elke E-Bike.

Giant grand tour

Op alle modellen van Giant een nazomerkorting van 15%.

Bijvoorbeeld de Giant grand tour Elektrische stadsfiets lichtgewicht aluminium frame met of zonder versnellingsysteem. Keuze uit diverse uitvoeringen en kleuren. Sterke Giant Yamaha middenmotor.

Korting
15%



Korting
15%



Victoria 5.9

Een topfiets met een forse korting.

Met BOSCH 'active Line' motor, een 500 Wh accu en naafversnellingen heeft deze damesfiets een hoogwaardige uitrusting tegen een nu heel scherpe actieprijs.

Giant Ultimo

Nu extra voordelig!

De Giant Ultimo is een comfortabele en lichtgewicht dames- of herenstadsfiets. In meerdere uitvoeringen en kleuren. Met of zonder versnellingsysteem ook met een soepele naafversnelling.

Korting
20%



Winkelcentrum IJburg
Joris Ivensplein 50

1087 BP Amsterdam
Telefoon: 020 4161133

Dinsdag t/m Vrijdag
10:00 tot 19:00 uur

Zaterdag
10:00 tot 17:00 uur

Zondag en Maandag
Gesloten

NIETS BLIJFT
VERBORGEN

OPEN DAG

ZA 5 OKTOBER 12.00-17.00 UUR

OPENDAGAMSTERDAMSCIENCEPARK.NL

SICKMANN
woninginrichting

uw beste keus in Amsterdam - al drie generaties lang!

Actie!
Forbo Novilon®
15% Korting*

Vakkundig
geïnstalleerd.

Geldig 18 september
t/m 31 oktober

* Excl. Arbeidsloon en
installatie materialen

Ruime keuze in

- Marmoleum®
- Novilon
- Allura® Pvc Stroken
- Tapijt
- Laminaat
- Parket
- Gordijnen
- Vitrage
- Zonwering
- Horren
- Behang
- Karpotten
- Traplopers
- Onderhoudsproducten

Sickmann Amsterdam
Eerste Oosterparkstraat 202
1091 HL AMSTERDAM
(t.o. het OLVG ziekenhuis)

Tel: 020-6653395
Email: info@sickmann.nl
Site: www.sickmann.nl
Site: www.sickmannwebshop.nl

novilon®
forbo
FLOORING SYSTEMS

www.sickmann.nl | www.sickmannwebshop.nl



**BACK TO SCHOOL
BACK TO VINNY'S**

16 t/m 28 september

CROISSANT 2 voor	€ 1,-
WITTE BOLLEN 4 voor	€ 1,-
BANANEN BREAD per plakje	€ 1,-
SAUZIJZENBROODJE	€ 1,-
KRENTENBOLLEN 4 voor	€ 2,-
IJBURGER (rustiek vloergebakken volkoren)	€ 2,-
ARGENTIJNS POMPOEN (licht meergranen met pompoen pitten)	€ 2,50
GEBAKJES 4 voor	€ 8,-
RED VELVET CHOCOLADE TAART (8 personen)	€ 12,50
Krumpy ijs per bol	€ 1,-

Vinny's Bakery | 020-4167133 | info@vinnysbakery.nl

FITNESS CENTER IJBURG EN THRIVE YOGA BUNDELEN KRACHTEN

‘Perfecte combinatie voor een gezonde levensstijl’

Omdat fitness en yoga samen perfecte ingrediënten zijn voor een gezonde, fitte en bewuste levensstijl, bundelen Fitness Center IJburg en Thrive Yoga hun krachten. Wie bij beide clubs lid is of wordt, krijgt een korting. “Het is service voor onze leden en mensen in de wijk.”

“We zien elkaar niet als concurrenten”, zegt Marieke van Fitness Center IJburg. We zitten letterlijk bij elkaar om de hoek, in het hart van IJburg, en bieden aanvullende diensten aan. Marco van Thrive Yoga knikt: “We doen allebei waar we goed in zijn, zo kunnen we onze leden een gezonde levensstijl bieden.”

Je traint je spierkracht en uithoudingsvermogen bij Fitness Center IJburg, waar je terecht kunt voor de nieuwste apparaten van Technogym, personal training, groepslessen en



Thrive Yoga en Fitness Center IJburg.

fysiotherapie. Bij Thrive Yoga vind je dagelijks persoonlijke groepslessen yoga en pilates, waarbij je kunt kiezen voor actieve krachtige flow of juist voor meer stretchen of ontspanning.

Samen staan de twee centra sterk in persoonlijke aandacht en verbinding, goede trainers en hun schone en sfeervolle locaties. Marco: “Je wordt gezien, er is persoonlijke aandacht van de trainers en teachers en er is ruimte voor

advies en een praatje.” Marieke: “Fitness en yoga vullen elkaar perfect aan. Dit is een logische samenwerking. Kom gerust langs op een van de locaties, dan vertellen we er graag over.”

Aanbieding (seizoen 2019-2020)

Als je lid bent van een van de clubs en ook bij de andere een abonnement afsluit, ontvang je 5 euro korting op beide abonnementen.



Fitness Center IJburg,
Diemparklaan 35,
www.fitnesscenterijburg.nl

Thrive Yoga, IJburglaan 961,
Sumatrakade 1 en Tweede At-
jehstraat 55, www.thriveyoga.nl

Advertorial

Jaap Broersma *De Stille Stad*

Somerlust

De zon komt alweer op als ik na een lange nacht voorzichtig terugfiets naar huis. Ik rijd langs de Amstel, rond de Omval en als ik de brug bij de Spaklerweg passeer, kijk ik naar rechts. Daar gebeurt het. Meer precies gebeurt er niets. De morgendauw verhuult de Amstel, het is windstil en de eerste zonnestralen geven alles een mystieke rust. Zo ziet het paradijs eruit, denk ik, enigszins beneveld. Het is zo'n moment dat je helemaal alleen bent en je toch verbonden weet met de rest van de wereld. Ik stap even van mijn fiets en neurie Shaffy. “Het is stil in Amsterdam, de mensen zijn gaan slapen”. Tevreden slinger ik verder naar huis en verdwijn in een prachtige droom.

De volgende middag fiets ik terug de stad in. Met een paar paracetamol achter de kiezen gaat dat prima. Aangekomen bij het Amstelkwartier is mijn hemel van rust veranderd in een apotheose van beweging en geluid. Duizenden mensen krioelen op de plek waar

vanmorgen slechts dauw en stilte was. Ze varen, zwemmen en zitten in het gras. Je kunt over de hoofden lopen, maar op miraculeuze wijze blijft iedereen toch hangen op dezelfde plek. Het is alsof ze zitten te wachten op een pop-upconcert van de Stones of de lang verwachte tweede Bergrede van Jezus. Mijn hoofdpijn verdwijnt er niet door.

Ik fiets door en passeer met gevaar voor eigen leven de overgang bij de Berlagebrug. Als ik iets later tot rust ben gekomen en in colonne langs de Weesperzijde rijd, denk ik met weemoed terug aan mijn stille ontmoeting met de dauw. Ik neem me voor vanavond weer heel laat naar huis te gaan. Terug naar mijn paradijs bij de Amstel. Moet ik de hele nacht nog door. Stilte vinden in Amsterdam, soms is het een kwestie van doorfeesten.

Reacties:
jaapbroersma1@gmail.com



Sommerlust, olieverf, 60 x 80 cm.



BEDAFFAIR
DESIGNED BY NATURE



Duurzaamheid,
ambacht en design daar ligt de focus.

Wij combineren natuur met design door zorgvuldig geselecteerde duurzame slaapproducten. Handgemaakte Europese producten. Op ambachtelijke wijze gemaakt van puur natuurlijke materialen. Biologisch gecertificeerd en geschikt voor een circulaire economie. Ontdek onze fascinerende collectie matrassen, bedden, beddengoed, bijmeubelen en kledingkasten.

Bedaffair
Pedro de Medinalaan 89-91 - 1e etage
1086 XP Amsterdam-IJburg
www.bedaffair.nl



TIJD OM TE VERHUIZEN ?



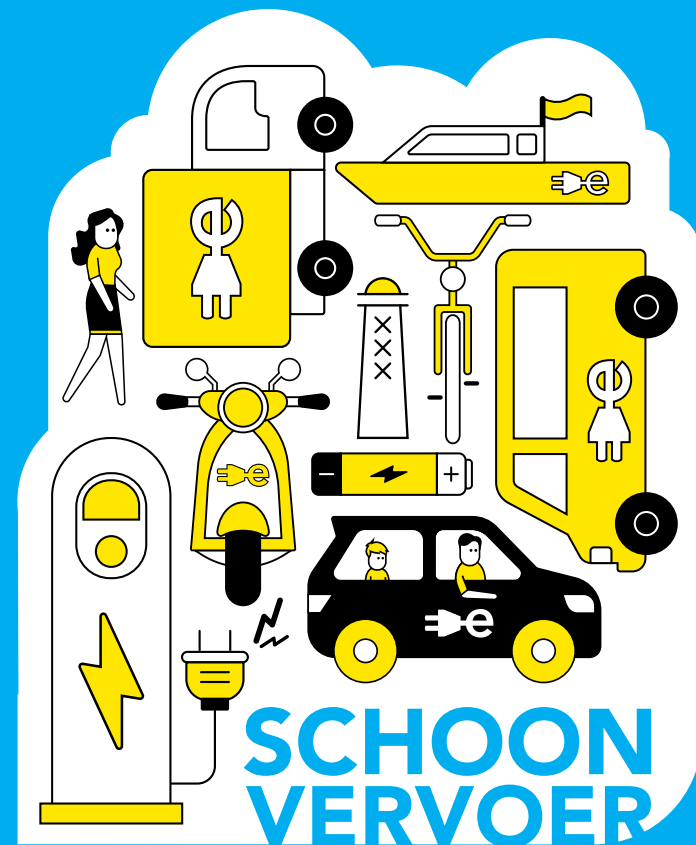
SEM
MAKELAARS
ALTIJD IN DE BUURT

En de waarde van uw woning?
Die bepalen we kosteloos voor u!

Linnaeushof 89 - 1098 KT Amsterdam
020 - 7400531 - info@semmakelaars.nl
www.semmakelaars.nl



Gemeente
Amsterdam



Beleef het zélf 20 en 21 september
op het Stadionplein

Maak een gratis proefrit met een elektrische auto, -scooter of (bak)fiets! En bezoek de informatiemarkt over elektrisch vervoer in Amsterdam. Ook e-vermaak voor de kleintjes!

Meer info? Kijk op www.amsterdam.nl/schoonvervoer.

CAMPING ZEEBURG AMSTERDAM

Camping Zeeburg geeft vakantiegevoel

Fijn dat jullie er deze mooie zomer bij waren!
Kom vooral nog even genieten in ons café restaurant.
Tot 3 november dagelijks open vanaf 17.00 uur, in het weekend de hele dag.

Zuider IJdijk 20 1095 KN Amsterdam • www.campingzeeburg.nl • 020 694 4430

OUDER WORDEN IN EIGEN HUIS

‘Ga mee in de ontwikkelingen en blijf mensen ontmoeten’

Waar het in het verleden een gunst was, is het tegenwoordig een plicht: ouderen moeten langer thuis blijven wonen. Voormalig huisarts Jan Dijk uit Watergraafsmeer zegt het gelaten te ondergaan. “De bejaarden- en verpleeghuizen zijn bijna allemaal gesloten. Het is een voldongen feit waar je niet te lang bij stil moet staan. Het gaat erom hoe je ermee omgaat.”

Door Wietse Schmidt

Bijna tien jaar geleden kreeg de heer Dijk een beroerte die zich even ernstig liet aanzien. “In mijn ellende ben ik in het ziekenhuis, waar ik kort opgenomen was, twee dagen bezig



Meneer Dijk thuis in Watergraafsmeer: “We mogen niet langer thuis wonen, we móeten het.”

geweest naar welk verzorgingshuis ik zou willen gaan. Nu zou dat helemaal geen optie meer zijn geweest, je gaat hoe dan ook naar huis. Tehuizen zijn er alleen nog maar voor de allerswaarste gevallen. In het revalidatiecentrum

werd ik echter klaargestoomd om terug naar huis te gaan.”

De aangrijpende ervaring maakte de heer Dijk ervan bewust dat je de regie in eigen hand moet houden. “Met de moderne mogelijkheden, hulp

aan huis en verbeterde communicatie wordt het makkelijker thuis te blijven wonen. Ik voel me gezond en zorg dat ik midden in de samenleving sta. Ik denk dat dat vaak het probleem is bij ouderen. Je moet je best doen om niet te vereenzamen. Accepteer dat dingen veranderen, pas je aan. Ga mee in de ontwikkelingen en blijf mensen ontmoeten. Blijf je openstellen voor nieuwe indrukken en ervaringen. Dát houdt je gezond.”

Niettemin loopt ook de heer Dijk zo nu en dan tegen problemen met het ouder worden op. “Ik vraag me wel eens bezorgd af hoe ik de drie trappen naar mijn woning op moet komen als ik wat slechter ter been raak. Een liftrap is in het smalle trappenhuis moeilijk te verwezenlijken en verhuizen is onwenselijk. Ik huur particulier en kom dan vanwege de hoge kosten in een veel kleiner

huis te wonen in een buurt die me wellicht helemaal niet bevalt. Een buurvrouw aan de overkant is aan het verpieteren omdat ze de deur niet meer uit kan en geen hogere huur kan betalen.”

De heer Dijk is lid van de Ouderen Adviesraad Amsterdam en heeft zich aangemeld als gastheer tijdens het symposium Langer Thuis op 4 oktober in het stadsdeelkantoor en Café Genieten. “Ik ben een soort wegwijzer. Er wordt die dag zeer veel informatie gegeven over ouder worden en thuis wonen. Daarnaast wordt er geïnventariseerd waar ouderen tegenaan lopen en wat hun wensen zijn. Tot slot wordt het gewoon heel gezellig met muziek en dans. Een prima gelegenheid om er weer eens uit te gaan en mensen te ontmoeten.”

SYMPOSIUM LANGER THUIS



EEN DAG VOL ACTIVITEITEN, VOORLICHTING, INFORMATIE EN EEN SYMPOSIUM

GEORGANISEERD DOOR DE OUDEREN ADVIESRAAD OOST EN HET STADSDEEL OOST

VRIJDAG 4 OKTOBER 2019 VAN 9.30 -16.30 UUR

GRAND CAFÉ GENIETEN EN HET STADSLOKET OOST • ORANJE-VRIJSTAATPLEIN 2 IN OOSTPOORT

Het programma richt zich vooral op de grote en groeiende groep ouderen die zelfstandig thuis (moet blijven) wonen. De wens om zo lang mogelijk op een goede manier zelfstandig thuis te wonen is groot, soms is dan goede ondersteuning, goede zorg en een woning die aansluit bij hun persoonlijke behoeften nodig. Op dit moment zijn er ongeveer 1,3 miljoen mensen ouder dan 75 jaar, in tien jaar zal dit boven de twee miljoen zijn. Zo'n negentig procent woont nog zelfstandig. Van de thuiswonende ouderen maakt bijna een kwart gebruik van hulp of zorg aan huis.

We willen op 4 oktober de zelfredzaamheid van ouderen en van hun sociale omgeving versterken en zorgen dat bewoners met een zorgvraag een persoonlijk ondersteunings- en zorgplan krijgen.

Ook als je nog niet zo oud bent is het goed om na te denken over welke voorzieningen je in de toekomst nodig hebt om te blijven wonen waar je nu woont. Zijn er aanpassingen nodig, is je huis brandveilig en genoeg beveiligd tegen inbraak? En zijn er voorzieningen en activiteiten bij je in de buurt?

Welke rol speelt de gemeente en wat kunnen bewoners zelf oppakken? Wat kunnen zorgaanbieders, woningcorporaties en commerciële aanbieders doen? Het komt op het symposium allemaal aan bod. Om 10.00 uur opent stadsdeelvoorzitter van Oost Maarten Poorter de dag in Grand Café Genieten. Vanaf 9.30 uur word je ontvangen met koffie, thee en het programma.

DEELNEMERS

Stichting !Woon: informatie en advies over huren, kopen, energie, organisatie en participatie.

Wijkteam Amsterdam Oost: adviseert en helpt bij problemen rond huren, onderhoud, renovatie, prettig wonen.

De Key, Eigen Haard, De Alliantie, Rochdale, Stadgenoot, Ymere en Woonzorg Nederland: via de 'Van groot naar beter'-regeling is het mogelijk met behoud van de oude huur te verhuizen naar een kleinere en geschikte woning.

Villa des Roses, Akropolis Zeeburger-eiland, groep Turkse ouderen, groep Hindoestaanse ouderen: over initiatieven waarbij ouderen gemeenschappelijk gaan wonen en ook zorg mogelijk is.

Wit Mobiliteit: collectie scootmobiel en rollators, proefritjes, advies over badkamers, trapliften en sta-op-stoelen.

ANWB AutoMaatje: vrijwilligers vervoeren minder mobiele mensen tegen een geringe onkostenvergoeding.

Onbeperkt Oost: informatie over de toegankelijkheid in Amsterdam-Oost.

Politie en brandweer Amsterdam-Oost: voorlichting en foldermateriaal met preventietips.

ABN-AMRO: uitleg over Internet Bankieren

Activiteiten in de buurt: gemeente, Dynamo, Civic, ZGAO, ViiA, Evian, Het Danspaleis en Resto Van Harte geven voorlichting en informatie over sport, bewegen, buurtactiviteiten, ontmoetingen, eten en muziek.

Meer informatie: www.oar-oost.nl, Tunny Jongejan-Maat: 020-694-3748, Frank Stork: cicogna@planet.nl.

ADVERTORIAL



Gemeente Amsterdam Oost

Wat kunnen wij voor u doen?



Zelfstandig blijven met de juiste ondersteuning

De zorg in ons land is zo geregeld dat we zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Belangrijk is dan wel dat we goed voor elkaar zorgen. Naast familie, vrienden en buren kan ook Zorggroep Amsterdam Oost u helpen.

Ontmoeten en leuke dingen doen

Buurtbewoners een leuke dagbesteding bieden, dat is wat wij doen in onze dagcentra en op andere ontmoetingsplaatsen. Ook het vervoer kunnen wij regelen. Kom gerust eens langs om de sfeer te proeven. Wie weet is het iets voor u.

- **Dagcentrum Kramat**, Kramatplantsoen 101A
- **Multicultureel dagcentrum Kraaipan**, Hofmeyrstraat 67
- **Cultureel atelier in Ramses Shaffy Huis**, Piet Heinkade 231
- **Seniorensoos in wijkservicepunt Hoekhuis**, Fizastraat 3
- **Dagcentrum Middenstip/het Parkhuis**, Anfielroad 110

Persoonlijke begeleiding thuis

Het kan lastig worden om dagelijkse activiteiten op orde te houden of sociale contacten te onderhouden. Bewoners van Oost en ook mantelzorgers kunnen daarbij geholpen worden. De ondersteuning is voor iedereen anders en gaat van samen de krant lezen tot regelen dat iemand een boodschap voor u doet.

Ondersteuning bij dementie

Dementie heeft vele vormen en de situatie is voor iedereen anders. De casemanagers dementie weten alles van de zorgen die daarbij horen. Als vast aanspreekpunt coördineren zij de zorg en begeleiden zij bewoners van Oost en hun mantelzorgers tijdens het ziekteproces.

Thuiszorg

Heeft u hulp nodig bij het douchen of innemen van medicijnen? Onze thuiszorgmedewerkers helpen u. Ook voor wondverzorging en injecties kunt u een beroep op ons doen.

Logeren in het verpleeghuis

Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag voor hun naaste. Een korte vakantie of adempauze kan helpen om dit vol te houden. Het Flevohuis heeft een logeerkamer waar iemand met dementie tijdelijk kan verblijven.

Fysiotherapie en ergotherapie houden u langer op de been

Ouder worden, een ziekte of een valpartij kunnen ervoor zorgen dat u minder goed uit de voeten kunt. De fysiotherapeut en ergotherapeut helpen u om zo lang mogelijk zelfredzaam te zijn.

Wilt u meer weten of wilt u zich ergens voor opgeven? De medewerkers van het Cliënt Service Bureau helpen u graag: maandag t/m vrijdag 020 592 54 20 of csb@zgao.nl.

**Zorggroep Amsterdam Oost**

ZGAO OPENT CULTUREEL ATELIER IN HET RAMSES SHAFFY HUIS

‘Wat een prachtige samenwerking. Veel geluk!’

In het Ramses Shaffy Huis is op donderdag 5 september het cultureel atelier geopend door oud-politica Hedy d’Ancona. Hier kunnen ouderen van ZGAO onder begeleiding van kunstenaars kunst maken. “Het is fantastisch dat er een plek is waar oudere kunstenaars kunnen creëren.”

Door Linda van den Dobbelsteen

Hanz Daniel is kunstenaar – beeldhouwer en muzikant – en een van de begeleiders in het atelier. “Het is een onderdeel van de dagbesteding van ZGAO. Hier kunnen ouderen en mensen met een chronische ziekte onder begeleiding van kunstenaars kunst maken. Op dit moment werken we met mozaïek, eerder met verf, papier-maché en keramiek.” Hij showt de oven en een aantal prachtige kunstwerkjes. “Alle disciplines komen aan bod. Mensen werken zelfstandig, we denken hier niet in onvermogen: wat kan je niet? Wat kan je nog wel, dat komt in het atelier juist heel goed tot zijn recht. Je maakt iets, heel concreet.”



Hedy d’Ancona, sociologe en oud-politica, opent het cultureel atelier in het Ramses Shaffy Huis, onderdeel van de dagbesteding van ZGAO. “Bezig zijn met kunst maakt een nieuwsgierig en vrolijker mens van je. Wat een prachtige samenwerking.”

Een blad met hapjes en feestelijke welkomstdrankjes komt langs, aan tafel zit iemand onverstoord te mozaïeken. Intussen neemt Liesbeth Bonis, manager bij ZGAO, het woord. “Het cultureel atelier is ontstaan uit het Da Vinci Atelier

in het Flevohuis. Mooi dat deze groep gelijkgestemden, mensen met affiniteit voor kunst, hier een plek heeft gevonden. Dit is een plek om mooie dingen te maken en daarvan te genieten, ook als je ouder wordt.”

Hedy d’Ancona (82) spreekt vervolgens uitgebreid en uit het hoofd, ze is een vat vol mooie verhalen. “Kunstenaar zijn is een prachtig beroep, je doet iets wat je niet laten kunt. Het is fantastisch dat hier een plek is waar oudere

Het atelier en het Ramses Shaffy Huis

Het cultureel atelier in het Ramses Shaffy Huis aan de Piet Heinkade 231 maakt deel uit van de dagbesteding binnen ZGAO. Bezoekers blijven onder begeleiding van een inspirerende kunstenaar zo lang mogelijk creatief actief. Het atelier is open op dinsdag, woensdag en donderdag van 9.30 tot 16.00 uur. Het Ramses Shaffy Huis is een unieke woon- en werkplek van oudere en jongere kunstenaars waar ZGAO ook thuiszorg biedt.

kunstenaars kunnen creëren. Maar net zo belangrijk is het dat er nu ouderen aan kunst kunnen gaan doen.”

“Als ik de kunstenaars hier bezig zie, gaat daar iets inspirerend vanuit. Ze houden hun koppie erbij en zijn in gezelschap. Maar ook als je alleen bent – en dat komt vaak voor als je ouder bent – heb je altijd iets om te doen. Bezig zijn met kunst maakt een nieuwsgierig en vrolijker mens van je. Wat een prachtige samenwerking. Veel geluk!”

Advertorial

Bijeenkomsten over een toegankelijk Amsterdam voor iedereen

Reizen met het openbaar vervoer, naar school gaan, iets leuks doen of solliciteren op een baan; voor mensen met een beperking kunnen deze alledaagse dingen een hele opgave zijn. Hoe maken we van Amsterdam een stad waarin iedereen kan meedoen, met of zonder beperking? Daarvoor wil de gemeente Amsterdam met Cliëntenbelang Amsterdam de ‘Lokale Inclusie Agenda’ opstellen. En dat kan niet zonder inbreng van zo veel mogelijk Amsterdammers. In alle stadsdelen vinden de komende tijd bijeenkomsten plaats om over dit onderwerp met elkaar in gesprek te gaan. In Oost is die op dinsdag 29 oktober in Stayokay aan het Timorplein, van 11.00-14.30 uur inclusief lunch. De slotbijeenkomst is op 12 november vanaf 10.00 uur in de Zuiderkerk, dan worden de uitkomsten gepresenteerd. Aanmelden en meer info: www.clientenbelangamsterdam.nl.

Restaurant Winterlicht op Pampus gaat weer open

Historie, natuur, avontuur en lekker eten, Pampus biedt het allemaal. Wie wil uitwaaien op een onbewoond eiland hoeft tegenwoordig geen wereldreis meer te maken. Vanuit IJburg en Muideren vaar je zo naar Pampus toe, op een sfeervolle klipper met echt Pampusbier aan boord.

Pampus is veel meer dan zomaar een fort op zomaar een eiland. De oorsprong is een tastbaar bewijs van waar Nederland goed in is: land maken van water. Het fort is het uniek door uitersten: hypermoderne belevingsroutes tegenover donkere gangenstelsels en ongerepte fortkamers. Het eiland biedt



een verrassende variatie aan flora en fauna, en bovendien ontwikkelt Pampus zich tot duurzaam zelfvoorzienend erfgoed. Wêrelderfgoed, want als boegbeeld van de Stelling van Amsterdam is het forteiland een UNESCO World Heritage site. Ook het Pampus Paviljoen heeft duurzaamheid omarmd. De kaart biedt

veel lekkers van eerlijke, lokale producenten.

Reserveren voor restaurant Winterlicht, dat alleen in november en december geopend is en alleen op vrijdag- en zaterdagavond, is nu mogelijk: pampus.nl/winterlicht.



Gemeente Amsterdam

Hebt u weinig geld? U kunt hulp krijgen bij kosten voor zorg.

Misschien ook voor u

U woont in Amsterdam. U hebt een laag inkomen en weinig vermogen. Bijvoorbeeld omdat u een uitkering hebt, zoals WIA of Wajong. Of omdat u alleen AOW krijgt. Of AOW en een klein pensioen.

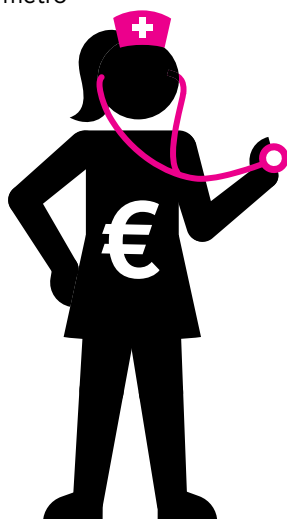
Voorbeelden van de hulp die u kunt aanvragen

- Geld voor extra uitgaven door langdurige ziekte of handicap.
- Zorgverzekering met gratis aanvullende verzekering.
- Geld voor het reizen met het bus, tram, metro of trein als u mantelzorger bent.

Meer weten over de voorwaarden en aanvragen

Kijk op www.amsterdam.nl/pakjekans.

Ga naar een financieel spreekuur bij u in de buurt. De adressen staan op www.amsterdam.nl/pakjekans. Of bel 020 252 6000, een medewerker van de gemeente vertelt u waar een spreekuur bij u in de buurt is.



amsterdam.nl/pakjekans

Zorggroep Amsterdam Oost

Begeleiding en dagbesteding

Wordt u ouder en zou wat begeleiding fijn zijn of mist u thuis gezelligheid? ZGAO helpt u graag zelfstandig te blijven.

Meer weten?
020 592 54 20

www.zgao.nl

Opslag van wat u dierbaar is in privé unit. Ook geschikt voor uw motor.

Blasiusstraat 141

Volledig afgesloten met computerslot en sleutel, unit voorzien van verlichting, stroompunt, SKG slot.

Voor meer informatie en tarief: info@stallingamsterdam.nl



Een initiatief van
De Baron De Stalling BV



WIST U DAT?

U bij Dynamo kunt meedoen?

Dynamo bij u in de buurt zit?

U bij Dynamo hulp krijgt?

Dynamo er ook is voor jonge Amsterdammers?



Dynamo

www.dynamo-amsterdam.nl
tel 020 46 09 300

Facebook
Dynamo beweegt tot meedoen



Sumatra Apotheek; 24/7 uw medicijnen afhalen!

Handig: uw medicijnen ophalen wanneer het u uitkomt, zonder wachttijden. Dat kan via onze afhaalcluis. Een gratis service van onze apotheek.



Zodra uw medicijnen klaarliggen ontvangt u een gratis SMS of e-mail met uw afhaalcode. Met deze code heeft u 24 uur per dag toegang tot uw geneesmiddelen.

Zorg op maat bij diabetes

Diabetes verandert uw leven en roept veel vragen op. Gebruikt u uw insulinepen op de juiste manier? Vragen over uw glucosemeter? Wij geven graag advies. Ook voor al uw diabeteshulpmiddelen kunt u bij ons terecht.

Aanmelden of meer informatie? Laat het ons weten. Wij helpen u graag.



Gedreven door gezondheid

Sumatra Apotheek
Sumatrastraat 92, 1094 NJ Amsterdam

T 020 665 09 05
www.sumatraapothek.nl

‘IK DACHT DAT SCHULDEN MIJ NOOIT ZOUDEN OVERKOMEN!’

Wist je dat 1 op de 5 huishoudens risicovolle schulden heeft?

Je hoeft het niet alleen te doen. Civic Amsterdam kan je **GRATIS** helpen.

Neem contact met ons op
020 6658001
of
info@civicamsterdam.nl



HENK VAN DRIEST, DVVA-ICOON SINDS 1946

‘Toen was de sfeer minder grimmig’

Voetbalclub DVVA (1931) telt even veel lentes als Henk van Driest, zijn oudste lid. In de bestuurskamer haal ik herinneringen met hem op. Een hoopje Derbystar-ballen, plastic drinkbekertjes en een groot DVVA-logo sieren het decor. Voordat hij losbarst vraagt hij een bekende zijn horloge gelijk te zetten, terwijl hij een mop vertelt aan een ander. Van Driest is in zijn element.

Door Gijs Lauret

Wanneer kwam u met DVVA in aanraking?

“In september 1946, ik was vijftien. Ik was zo goed dat ik meteen in junioren 1 kwam.

Mijn eerste wedstrijd werd een bittere teleurstelling. Er waren destijds weinig fietsen en er was een schreeuwend gebrek aan openbaar vervoer. Ik moest hierheen lopen vanuit de Vechtstraat in de Rivierenbuurt en kwam te laat. Daarom mocht ik niet meedoen van de trainer. Dat is een les die ik nooit ben vergeten. Ik verheugde me zó op die leren bal! Ik leerde voetballen op het Museumplein. Daar speelden we met gebruikte tennisballen of ballen gemaakt van papier of touw.”

Wat staat u nog bij uit die begintijd?

“Er was overal te weinig van, zo hadden we geen echte tenues. Al had je maar een geel shirtje van een tante, alles was welkom. We hadden leren noppen die met spijkers in de schoenzolen waren geslagen. DVVA was toen streng gereformeerd; er liepen beschaafde, nette

kerels. Op zondag werd niet gespeeld. Vergaderingen werden geopend en gesloten met gebed. Maar er werd wel eens gevloekt in het veld hoor. Toch was de sfeer minder grimmig, ongemerkt en zoetjes aan is die harder geworden. De kans op een blessure was niet groot, scheidsrechters hadden meer gezag. Als speler heb ik weinig narigheid meegemaakt.”

Welke rol speelt DVVA in uw leven?

“Ik koester de club, ben eraan verknocht. Aan de mensen, de herinneringen. Ik heb het gevoel gehad me verdienen te kunnen maken. Ik heb zo veel gedaan wat voldoening gaf. Tientallen jaren gevoetbald, op mijn negentiende secretaris geworden, gedurende twee periodes voorzitter geweest, zo’n twintig jaar elftalleider, eindeloos bestuursdiensten gedraaid en wedstrijdformulieren ingevuld, altijd met

liefde en plezier. Intussen heb ik problemen met lopen, zien en horen. Desondanks heb ik afgelopen seizoen bijna alle thuiswedstrijden van het eerste gezien. Dan zetten ze naast het veld een stoeltje voor me neer. Af en toe roep ik: ‘Kom op Geelzwarte Leeuwen, laat ons juichen!’ Ik heb er ook eentje voor de dames: ‘Geelzwarte Leeuwinnen, laat ons winnen of ik ga weer naar binnen!’ ‘Rustig aan’, zeggen ze wel eens. ‘Niks rustig aan’, zeg ik dan grappend. Ja, dan amuseer ik me. Soms schrijf ik nog vrijblijvend commentaren voor de website. Ik heb geen computer, dus dat doe ik met pen. Een dame die hier ook lid is typt het voor me over.”



Henk van Driest, DVVA: “Ik ben aan de club verknocht.”

Van Erven Dorens Geeft Sterren



Welke gebouwen geven kleur aan Oost? Architect en schrijver Jan van Erven Dorens beziet de stad met de blik van een kenner en velt zijn oordeel. Kijk maar.

HOOGBOUW SLUISBUURT

‘Vernieuwing is nu juist hetgene waar de tegenstanders bang voor zijn’

Kan ik, architectuurcriticus van *de Brug*, nog iets toevoegen aan de discussie over hoogbouw of geen hoogbouw in de Sluisbuurt? Ik denk het wel. Ik bedoel, natuurlijk kan ik dat! Ik ben gefascineerd door hoogbouw. In 1988 werd ik student-lid van de Stichting Hoogbouw, een stichting die in 1984 werd opgericht om het taboe op hoogbouw in Nederland te doorbreken. Rem Koolhaas was een van de eerste leden. In zijn boek *Delirious New York* (1974) bezingt hij de ‘culture of congestion’ (congestie = ophoping of verstopping). Dit klinkt als een probleem dat verholpen moet worden. Niets is minder waar, congestie is een voorwaarde voor het ontstaan van een rijk en bruisend stedelijk leven. Als veel mensen en activiteiten samenkomen op een klein stuk grond volgt een kettingreactie met creativiteit en vernieuwing als gevolg.

Vernieuwing is nu juist hetgene waar de tegenstanders van hoogbouw in de Sluisbuurt bang voor zijn. De Vereniging



Vrienden van de Amsterdamse Binnenstad bijvoorbeeld is mordicus tegen hoogbouw omdat de torens te zien zijn vanuit de binnenstad. Ik mag mijzelf een goede vriend van de binnenstad noemen, maar het lijkt mij prachtig om vanuit de binnenstad, in de verte, een serieuze skyline te zien. Ik ben overigens helemaal niet voor hoogbouw in de Amsterdamse binnenstad

zelf. Het lijkt vanzelfsprekend dat voorzichtig omgegaan wordt met het oude centrum van steden als Amsterdam, Utrecht en Den Haag, maar dat is het niet. Als overambitieuzen politici, bestuurders en stedenbouwers het voor het zeggen hebben, kan het helemaal misgaan. Zo is Utrecht verpest door megalomane infrastructuur en lompe hoogbouw. Den Haag heeft

een verschrikkelijk lelijke skyline, met dank aan een paar foute architecten. Kijk naar het NOS Journaal vanuit Den Haag en oordeel zelf. Ik hou altijd mijn hand voor mijn ogen als de verslaggever met zijn microfoon op een dakteras bij het Binnenhof staat.

Om terug te komen op congestie en bevolkingsdichtheid van een stad. De bevolkingsdichtheid in steden met hoogbouw is hoger dan in steden met alleen laagbouw, maar het verschil is beperkt. Zo heeft de architect en stedenbouwer Sjoerd Soeters, verklaard tegenstander van hoogbouw in de Sluisbuurt, uit eigen beweging een concurrerend stedenbouwkundig plan gemaakt voor de Sluisbuurt waaruit blijkt dat met zijn laagbouw-plan dezelfde bevolkingsdichtheid wordt bereikt als met het hoogbouwplan van de gemeente Amsterdam. Soeters voert aan dat hoogbouw relatief duur is, ten koste gaat van de levendigheid op straat, dat de rijken bovenin de torens genieten van het uitzicht

terwijl de armen beneden in de schaduw zitten en dat de rukwinden tussen de torens het openbare leven zullen belemmeren. Afhankelijk van mijn stemming, en van het weer, ben ik geneigd met hem mee te gaan. Maar als ik zijn stedenbouwkundige plan vergelijk met het plan van de gemeente zie ik dat beide plannen streven naar een levendig straatleven. De torens van de gemeente staan boven op laagbouw. De laagbouw vormt levendige straten met aantrekkelijke openbare ruimtes. Het plan is met nadruk ontworpen om de gevreesde winderige leegte tussen torens te vermijden. Ik vind het een erg spannend plan en ik hoop enorm dat het lukt om er een levendige en leefbare buurt van te maken. De torens worden onderdeel van een fantastische skyline langs het IJ, die zich van mij mag uitstrekken van IJburg tot Zaandam. Eens een hoogbouw-freak, altijd een hoogbouw-freak.

Reacties naar jved@dorensarchitects.nl

05-10
NVM
Open
Huizen
Dag!



Nog enkele zeer grote gezinswoningen beschikbaar 233 tot 270 m²
Vanaf € 950.000,- v.o.n. incl. twee jaar erfpachtcanon. Begin 2020 beschikbaar.

Ontmoet ons in dit nieuwe stukje Amsterdam in aanbouw.

Zaterdag 5 oktober
Van 13.00 tot 15.00 uur, in de gele VORM bouwkeet op Narva-Eiland te Amsterdam.



HOUTHAVEN AMSTERDAM

VORM.NL/NAW

VORM Sales & Finance
0186 - 618 777

Hallie & Van Klooster Makelaardij
T: 020-6816716

Ramón Mossel Makelaardij o.g. B.V.
T: 020-3052662

NIEUWE MAZDA CX-30
EEN NIEUW GELUID

DRIVE TOGETHER



Met revolutionaire Skyactiv-X motor:

- Zuinig met groen energielabel B
- Krachtig met 132kW (180pk)
- De nieuwste crossover van Mazda

NU IN DE
SHOWROOM

VANAF € 29.990



MAZDA VAN NIEUWKERK
Hoogoorddreef 41 | 1101 BB Amsterdam
020 - 4683341 | www.vannieuwkerk.nl

Mazda CX 30 vanaf € 29.990,-. Gemiddeld verbruik Mazda CX 30 van 4,4 tot 5,6 liter per 100 km / 22,7 tot 17,9 km per liter / CO2-uitstoot 105 tot 129 g/km. Afgebeeld model kan afwijken van de daadwerkelijke specificaties. De vermelde NEDC waarden voor het gecombineerde brandstofverbruik en de CO2-uitstoot zijn terug-bepaald naar de waarden overeenkomstig de oude NEDC testmethodiek. Prijzen incl. bpm, btw en kosten rijklaar maken. Prijzen excl. metallic/mica lak en eventuele opties. Prijswijzigingen voorbehouden. Zie voor kosten en voorwaarden: www.mazda.nl.



Mazda CX-30 nu bij dealer Van Nieuwkerk in de showroom

Mazda's nieuwste crossover, de CX-30, is nu te bewonderen en te testen bij de Amsterdamse Mazda-dealer Van Nieuwkerk. De CX-30 voldoet aan de eisen van klanten die een stadsvriendelijk formaat willen combineren met ruimte en praktische luxe. Het model is ontworpen volgens de Kodo-designfilosofie en leverbaar met de nieuwste motoren, waaronder de revolutionaire Skyactiv-X. De nieuwe Mazda CX-30 is in eerste instantie leverbaar met een benzine- en een dieselmotor. Vanaf oktober is de CX-30 – vanaf de Comfort-uitvoering – ook leverbaar met de nieuwe Skyactiv-X benzinemotor.

De benzinemotoren van de Mazda CX-30 zijn standaard uitgerust met het Mazda M Hybrid-systeem. Deze 'mild hybrid'-technologie' verlaagt het brandstofverbruik doordat een elektromotor de benzinemotor ondersteunt. De elektromotor wordt gevoed door de energie op te vangen die vrijkomt bij remmen en vertragen.

De Mazda CX-30 is leverbaar vanaf € 29.990. Voor dat bedrag krijgt de koper onder meer Radar Cruise Control, Active Driving Display, led-koplampen en een breed assortiment veiligheidssystemen. Ook is het Mazda Connect infotainmentsysteem met geïntegreerde navigatie, DAB+ digitale radio en Apple CarPlay aanwezig.

Kom gerust kijken en rijden, meer informatie op www.vannieuwkerk.nl.

Advertorial

TE GEK FEEST OP 4 OKTOBER: HENKs beestenbende bij DOK48

HENK – het vrijdagavondfeest van Oost, voorheen de Vrijmibo – strijkt op vrijdag 4 oktober neer bij DOK48, dat gezellige café aan de haven van IJburg. Met giganten van dj's: Roxy- en Chemistrygrootheid Marcello, vinyleindbaas Boland, Miss NaughtyNess (de naam zegt genoeg) en Johnny Onknown, die je baldadig, stout, flirtend en overtuigend weet te pakken met zijn tracks. Kom in je tiggerviel, je panterprint, met slangenleer of in pussystring, want het is Dierendag en die dag feesten we al beesten. Terwijl jij danst, swingt, sloert en sjeest knijpt Henk een oogje dicht, dus neem gerust je burens en vrienden mee. *HENKs Beestenbende, vrijdag 4 oktober, 20.00-01.30 uur, DOK48, Krijn Taconiskade 328. Facebook: 'Henk Beestenbende', dok48.nl.*



KRAV MAGA, DE KUNST VAN EFFECTIEVE ZELFVERDEDIGING

'Met een veilig en goed gevoel de straat op'

Op IJburg en in Noord heeft Danny Ravesteijn zijn Krav Maga-school Kadima Gym. Hij is zo enthousiast over deze verdedigingskunst dat hij over zijn woorden struikelt. "Ik geloof in Krav Maga, in meer mensen lekkerder in hun vel te laten zitten."

Het verdedigingssysteem Krav Maga komt oorspronkelijk uit Israël. Het is géén sport, benadrukt Danny. "We leren mensen om zich weerbaarder te maken, zodat ze met een goed en veilig gevoel de straat op kunnen. Want laten we eerlijk zijn. Er lopen steeds meer gribussen op straat. Wie is er nou niet op een dag onheus bejegend, bespuugd, betast of erger?"

Let op, zegt hij, ons motto is: een vermeden gevecht is



Tijdens deze maandagavondtraining kwam K1-gigant Ernesto Hoost een gastles geven. "We kunnen leren van andere verdedigingsporten." Danny organiseert daarom regelmatig workshops en gastlessen, zoals binnenkort van een 'worstelgrootheid'. "Dat zijn cadeautjes van mij aan de leerlingen."

een gewonnen gevecht. "Bij Krav Maga leer je hoe je je in vervelende en heel verschillende situaties kunt verdedigen, hoe je confrontaties kunt ontwijken en voorkomen, en je leert je afweren. Je wordt er

mentaal én fysiek sterker van. Maar het is vooral heel leuk en leerzaam."

Een belangrijk onderdeel bijvoorbeeld is de timeline: je afstand tot een ander. Als

iemand zich onvriendelijk gedraagt, waar sta je ten opzichte van die persoon? Het zijn dit soort kleine dingen waar je je bewust van kunt worden. "Als iemand te dicht bij je staat, heb je alles al fout gedaan. Het zijn allemaal technieken waar je snel iets aan kunt hebben. En het begint bij wat je zegt en bij je uitstraling."

Je leert Krav Maga niet alleen in de gymzaal, de trainingen zijn ook vaak buiten, zoals binnenkort op het strand en op 28 september in een rijdende trein, met een afsluitende barbecue. Dan doen er ook andere Krav Maga-scholen mee. Danny: "Het is mijn leven, ik vind dit zó leuk." Hij beoefent Krav Maga zelf nu vijftien jaar. "Ik zag het, ben erover gaan lezen en toen was ik overtuigd: dit werkt echt." Kadima Gym is aangesloten bij de IKMF, de grootste en oudste bond waarbij ook speciale legereenheden in Israël zijn aangesloten "Voor mij is het inmiddels

tweede natuur geworden, ik hoef er niet meer over na te denken."

Maar, zegt Danny met vuur in zijn ogen, iederéén kan het leren, mannen en vrouwen, ongeacht je niveau en leeftijd. "Dat is het mooie van deze verdedigingstechniek, er is geen andere sport die dat heeft." Op woensdag start hij binnenkort een les voor alleen vrouwen, op zondagochtend kunnen kinderen vanaf 7 jaar bij Kadima Gym terecht. "Dan zijn we vooral bezig met zelfvertrouwen, bewustzijn en weerbaarheid." Weer dat vuur in zijn ogen. "Ik geloof echt in Krav Maga."

Kadima Gym, locatie IJburg: Bert Haanstrakade 2000, locatie Noord: Chrysantenstraat 26-28. Meer weten, gratis proefles? www.kadimagym.nl.

Advertorial

WINKELN BIJ MAXIS MUIDEN

Maxis biedt een van de meest complete winkelformules van Nederland! Niet alleen voor de dagelijkse boodschappen bent u bij Maxis aan het juiste adres. Met meer dan 20 winkels onder één dak is het heel gemakkelijk shoppen!

Parkeren is altijd **gratis** en Maxis is makkelijk bereikbaar via afrit 3 op de A1.

Maxis heeft een tankstation waar u voordelig kunt tanken en een XXL Carwash. Maxis is iedere dag geopend en heeft op donderdag én vrijdag koopavond.



WWW.MAXIS.NL OF VOLG ONS OP FACEBOOK VOOR MEER INFORMATIE



AMSTERDAM DANCE CENTRE

Peuter- en Kleuterdans
Ballet
Streetdance / Hip hop
Modern

www.amsterdamdancecentre.nl

INSCHRIJVEN
KAN VANAF
NU!

LEEF!

LEEF! is een losse bijlage in de Brug. LEEF! verschijnt 23 oktober 2019.

Het woonmagazine LEEF! met trends, nieuws over wonen in Amsterdam, kopen en huren, binnenkijken bij je burens en een groot aanbod van (nieuwbouw)woningen.

Wil je adverteren in LEEF! of meer weten: *Uitgever Martijn van den Dobbelsteen* 06-29 040 240, martijn@debrugkrant.nl

Nieuw in **AMSTERDAM**

PersonalFitnessNederland

Mis dit niet!
OPENINGS DEAL
voor de eerste 20 klanten

10-20 KILO AFVALLEN?

- ✓ Minder rug- of nekklachten?
- ✓ Een betere conditie?
- ✓ Spieren opbouwen?
- ✓ Fitter en sterker zijn?

MELD JE DIRECT AAN!

personalfitnessnederland.nl

Duivendrechtsekade 82 | 1096 AJ Amsterdam | Tel. 06 - 39 53 40 03

Hét nr. 1 fitness- en lifestyle programma van Nederland

‘Dit is de mooiste sportlocatie van Amsterdam’

Midden in de Sportheldenbuurt, met uitzicht op het urban sportpark, opent in januari Kids Aktief. Deze buitenschoolse opvang voor kinderen tussen 4 en 12 jaar vestigt zich in de splinternieuwe sporthal. “We leren elke week een andere sport, maar gaan ook tuinieren of dj’en. En we gaan veel naar buiten. Alle kinderen willen buiten spelen.”

Manouk van Oordt en Mano van der Blom zijn de oprichters van Kids Aktief. Ze voetballen samen, toen al en nu nog steeds. Ze begonnen in 2011 en runnen nu diverse sport-BSO's, zwemschool Kids Aqua, United Foundation en de sportvakantiekampen. Ze werken onder meer samen met Nike en de afdeling Bewegingswetenschappen van de VU. Manouk: “Op de BSO van

mijn dochters ging het er best passief aan toe, vond ik. Kinderen hebben behoefte aan bewegen en naar buiten gaan, zeker na een dag op school. We hebben opgezet wat we zelf misten.”

Hij laat intussen de lichte ontvangstruimte op de begane grond zien, die ze Jonge Helden zullen noemen. “Vanaf hier lopen we zo naar de buitensportvelden en het urban sportpark met die enorme skatebaan.” Manouk gaat met zijn neus tegen het raam staan. “Toen we het hier zagen wisten we: dit is onze plek. Je krijgt een stadionachtig gevoel, met de huizen die rond het sportpark zijn gebouwd.”

Op de eerste verdieping showt hij eerst een kleine zaal, die een multifunctionele sportruimte wordt. “Gericht op fitness, waar ook volwassenen terecht kunnen. Kinderen kunnen hier klimmen, hun motoriek ontwikkelen.” Op deze verdieping zijn ook de drie grote sportzalen, met vanuit de derde zaal weer dat magnifieke

uitzicht op het sportpark. Het plan dat ze pitchten bij de gemeente, zegt Mano, behelst ook een maatschappelijke component. “We gaan onder andere sport voor ouderen organiseren, met het idee dat de kinderen en de ouderen samen kunnen optrekken, elkaar verhalen kunnen vertellen. En we gaan een project opzetten voor jongeren, in samenwerking met jongerencoach Sinan Kelebek.” Via hun foundation brengen ze zulke maatschappelijke projecten onder andere in Noord al in de praktijk.

Kids Aktief werkt met gediplomeerde sportinstructeurs. Zoals Richard Compaan, die locatiemanager wordt van de vestiging op Zeeburgereiland. Hij zegt: “We werken met vaste programma's. Iedere week doen we een andere sport, denk naast voetbal, tennis en hockey, ook aan bijvoorbeeld yoga en boksen.” Ook wordt er aan theater, dj'en en koken gedaan. “Bij ons draait het om bewegen in de breedste zin, om het ontdekken van interesses en talenten. We hebben



Manouk van Oordt, Richard Compaan, Lois Adema (ook locatiemanager bij Kids Aktief) en Mano van der Blom. Zie je die basketbal liggen? Die lag er niet lang. Meteen na de foto werd er gedribbeld, gedunkt en gelachen. “Wedden dat-ie erin gaat?”

onze eigen kok, we eten altijd gezond.”

Elk kind krijgt een sporttenu (een broek, een shirt en een trainingspak), dat elke nieuwe dag weer schoon klaarligt. Mano: “Ouders hebben er zo geen gedoe van en met deze outfit kunnen we goed naar buiten, ook in de winter.”

Het team van Kids Aktief is enorm geïnspireerd door de locatie. Manouk: “Dit is de mooiste sportlocatie van Amsterdam.”

Meer weten? www.kidsaktief.nl.

Advertorial



Geen tramremise bij Flevoparkbad

Er komt definitief geen tramremise naast het Flevoparkbad. De komst van de remise zou de rust en stilte in het Flevopark te veel schaden, oordeelt de gemeente. Om de Joodse begraafplaats niet te verstoren zou er bovendien een kostbare ov-verbinding moeten worden aangelegd.

Omdat er in de toekomst op de bestaande lijnen meer trams gaan rijden en er mogelijk zelfs een extra tramverbinding bij komt, heeft de huidige remise over enkele jaren te weinig capaciteit. De gemeente zoekt daarom verder naar een geschikte locatie.

Er zijn nog vier plekken in beeld: de Baaibuurt Oost (waar de trams nu worden gestald), de oostzijde van Zeeburgereiland, het Oor langs de A10 (bij op- en afrit S-114) en Strandeiland (hier komt mogelijk een kleinere stalling met plek voor 12 trams).

Bij het kiezen van de locatie let de gemeente op ruimtelijke inpassing, bereikbaarheid en kosten. Naar verwachting wordt er in de loop van 2021 een definitief besluit genomen.

Spetterende Letteren in Amsterdam

Dit najaar trekt de literaire, muzikale roadmovie Spetterende Letteren door Nederland. In september zijn er op diverse locaties in Amsterdam voorstellingen te bezoeken: vrijdag de 20ste bij Splendor (Bart de Vrees en Fay Lovsky), zaterdag de 28ste bij Nautilus op Zeeburgereiland (Henk Spaan) en op zondag de 29ste in de Nieuwe KHL (Douwe Bob).

Bedenker en 'liedjessmid' Chris Bernhart: “Soms voeg ik theatrale elementen toe. Soms een video om het lied te versterken. Alles mag, zolang het maar geen banaliteiten zijn. Ik vind het leuk om steeds met wisselende muzikanten te spelen. JazzPunkGospelCountryBallad. Ik zie het als kleinkunst in de ruime zin van het woord.”

Laat je verrassen door de voorstelling of stuur zelf iets in (upload een gedicht, schrijf een lied of maak een filmpje van 1 minuut). Spoor je vrienden aan op jouw inzending te stemmen en wie weet verdien je dan een podiumplek tijdens een van de voorstellingen. Info en kaarten: spetterendeletteren.nl.



VACATURE ACCOUNT MANAGER



**HBO OF WO AFGESTUDEERD?
MAAK NU EEN SPRONG IN JE CARRIÈRE!**

WannaFlex

020-200-9096

www.wannaflex.nl



INTRAMETALS

VACATURE

Ter uitbreiding van ons verkoopkantoor op Amsterdam-IJburg zijn wij op zoek naar:

COMMERCIEEL / ADMINISTRATIEF MEDEWERKER M/V (40 uur p/w)

Intra Metals BV is onderdeel van de Jacquet Metals Group, wereldwijde marktleider in het verbruik/verhandelen en produceren van hooggeleerde metalen.

De werkzaamheden bestaan uit:

- Het ondersteunen van onze verkoop.
- Diverse administratieve taken uiteenlopend van het invoeren van orders, factureren, inboeken van materialen, regelen van transporten import en export en het zelfstandig opvolgen van dossiers.

Wij vragen:

- HAVO/MEAO niveau of eenzelfde niveau verkregen door ervaring;
- Goede beheersing van Microsoft Office, met name Excel;
- Goede beheersing van de Nederlandse en Engelse taal in woord en geschrift;
- Duits en Frans is een pre;
- Enige ervaring is een pre, maar geen noodzaak;
- Flexibele instelling, goed humeur, accuraat en stressbestendigheid.

Wij bieden:

- Salaris in overeenstemming met leeftijd en ervaring;
- Uitstekende secundaire arbeidsvoorwaarden;
- Prima werksfeer in gemotiveerd team.

Indien je in bovengenoemde functie geïnteresseerd bent, verzoeken wij je om een schriftelijke sollicitatie met CV te zenden naar:

Intra Metals BV
T.a.v. Daphne Helmstrijd
Pedro de Medinalaan 65

e-mail: dh@intrametals.com
www.intrametals.com

Acquisitie n.a.v. deze advertentie wordt niet op prijs gesteld.

Onze orthodontistenpraktijk in Huizen is een moderne praktijk met 5 behandelstoelen. Wij zijn een gecertificeerd bedrijf en werken met de nieuwste technieken waaronder een 3d scan. Ons team bestaat uit twee orthodontisten, vijf assistenten/mondhygiënisten en twee administratieve medewerkers. Vanwege de groei van onze praktijk zijn wij per direct op zoek naar een orthodontist assistent(e). Wil jij ons gezellige team komen versterken?

Wij zoeken: *Vacature:*

Een enthousiaste orthodontist assistent(e) of tandartsassistent(e)/mondhygiënist(e) die het vak graag wil leren. Iemand die patiënt- en kwaliteit gericht is.

Functieomschrijving: **orthodontist assistent(e)**

Als orthodontist assistent(e) behandel jij de patiënten zelfstandig in opdracht van de orthodontist. Behandelingen kunnen bestaan o.a. uit het plaatsen en verwijderen van vaste apparatuur en het maken van röntgenfoto's.

of tandartsassistent(e) / **mondhygiënist(e)**

Functie eisen:

Een afgeronde opleiding tot mondhygiënist(e), tandarts- of orthodontist assistent(e).
- Goede motivatie.

Wij bieden:

Een prettige werksfeer - Werkuren in overleg - Samenwerking met een ervaren team
- Mogelijkheid tot bij- en nascholing.

Heb je interesse om ons team te versterken stuur dan je C.V. met motivatie naar: info@ortho-huizen.nl t.a.v. Mw. I. Leusink



**SNEL &
STABIEL
WIFI?
DE WIFI
SPECIALIST.**



Wil je ook een werkende oplossing voor je bedrijf of thuis? Bel even voor een afspraak.

020-2611973

**DE
WIFI SPECIALIST**

www.dewifispecialist.nl

Stefan

HELPT VANUIT AMSTERDAM
MET HET ANTWOORD OP

RUGPIJN, NEKPIJN EN BEKKENPIJN

Samen met mijn collega's in Amsterdam help ik mensen met rugklachten. De weg naar herstel begint bij ons met het begrijpen van uw specifieke klachten en leefgewoonten. Dit vormt de basis voor onze succesvolle persoonlijke aanpak.

Ik vind het geweldig om te zien hoe mijn cliënten vooruitgang boeken en weer kunnen doen waar zij blij van worden. Dat is wat mij elke dag weer drijft om mensen te helpen.

Stefan

Wij zijn trots op onze gemiddelde waardering van een **9.2** op **Zorgkaart Nederland**.

Clientervaring:

"Goede behandeling, er werd keer op keer gekeken wat nodig was. Met Stefan, die goed luisterde naar mijn klachten, zijn we zover gekomen dat de pijn uit mijn rug weg is. Ik kan weer goed en pijnvrij lopen. Klasse."



**GRATIS
RUGADVIES**
INCLUSIEF
RUGANALYSE

Stefan
Rugexpert
in Amsterdam

9.2  **Zorgkaart
Nederland**
Fachverband der Heilberufe



Fysius

Het antwoord op rugpijn

Maak nu een afspraak. Bel **020 - 218 29 62** of kijk op www.fysius.nl/stefan

Fysius Rugexperts - Middenweg 333 - Amsterdam

www.breezeamsterdam.com
 Sunday Afternoon
 tea
 by M.e.
 Breeze

Unikidz Kinderopvang
 contactadres:
 Eva Besnyöstraat 11
 1087 KR Amsterdam
 Tel. (020) 4165691
 informatie@unikidz.nl

SPORT BRIGADE
 personal trainers en
 sport instructeurs
 voor scholen
 en bedrijven
 06 - 2420 1353
 www.sportbrigade.nl
 info@sportbrigade.nl

licht en meubels
 Javastraat 133/141 AMSTERDAM

ONTDEK DE NIEUWE
 ZWEEF-ATTRACTIE
PAMPUS FORT EILAND

**Twee VIP-zanglessen
 IN STUDIO € 40,-**
 TOT 28 OKTOBER
 in plaats van € 80,-
 Saskia Paërl - zangpedagoge
 Volmerstraat 1 • Diemen • 06-45222678

I-GREC EXPRESS
 DE GRIEKSE KEUKEN BIJ JE THUIS!

Uit-in-Balans Lientje Cappon
 Praktijk voor pedicure,
 stoelmassage en voetreflex
 Cas Oorthuyskade 106
 Amsterdam - IJburg
 uitinbalans.nl - Tel: 06 53666199
 uitinbalans@gmail.com
 Lid van Pro Voet en geregistreerd KRP

GROENTEBOER BORNEO
 C. van Eesterenlaan 11 &
 Rie Mastenbroekstraat 1D, 020 334 3269

STERREN VAN HEMEL CATERING
 Culinaire catering • sterrenvandeheim.nl
 info@sterrenvandeheim.nl • 06 509 545 95

KIDS AKTIEF kidsaktief.nl

*Eat well
 live better*
biolicious

MOJA
 Het restaurant
 voor 't gezin
 Pedro de Medinalaan 89

KADIMA GYM
 AMSTERDAM
IKMF
 Kadima Gym, Krav Maga lessen op IJburg
 www.kadimagym.nl

Financiële Fabriek
 Boekhouding & Belastingaangifte
 Vanaf 175 EUR per jaar
 Bel 06-12505994
 www.financiele-fabriek.nl

Where else?
napamsterdam.nl

Alle zomer kinder-
 schoenen halve prijs
RIS schoenen en pedicure
 Middenweg 77, www.risschoenen.nl

IEDER SEIZOEN
 naar Intratuin Amsterdam
 Nobelweg 10, www.intratuin.nl

DE TROPEN
 CAFÉ EN RESTAURANT
 Mauritskade 64, 1092 AD Amsterdam
 020 568 2000, info@amsterdamdetropen.nl

POLDER
 CAFE-RESTAURANTPOLDER.NL
 Alle dagen open 9-24 h
 Science Park 201, Amsterdam,
 020 463 43 03

Ekodis
 Natuurvoeding
KORTINGSBON: 5%
 op al je boodschappen
 Geldig tot 23 oktober 2019

BEDAFFAIR
 DESIGNED BY NATURE
 Woonwarenhuis
 Design 020
 Pedro de Medina-
 laan 89-91
 1086 XP, IJburg-
 Amsterdam
 www.bedaffair.nl
 info@bedaffair.nl

vergelijk en bespaar op
 uw autoverzekering!
WWW.OTUA.NL
 OTUA | ONDERDEEL VAN
 geijzel KROON

DOE HET ZELF
 ALLES OP MAAT
 WITTENBURG
WITTENBURGERGRACHT 103-113
WWW.DOEHETZELFWITTENBURG.NL

VERF AMSTERDAM
 ZEEBURGERPAD 38 020 6639655
 WWW.VERFAMSTERDAM.NL

SICKMANN
 woninginrichting
 Eerste Oosterparkstraat 202
 info@sickmann.nl T 020- 6653395
www.sickmann.nl

expert
 vertrouwd dichtbij
 Expert, Diemerplein 142
 www.expert.nl

Een uitvaart die
 bij u past, met veel
 respect voor allen.
 Anne-Marie Boogaarts
 06 81 81 84 69 (24/7)
 www.funeralquest.nl
 Funeral Quest
 uitvaartbegeleiding

BIJ STORM
 CHILL & GRILL
WWW.BIJSTORM.NL

uw makelaar op IJburg
 Hallie &
 Van Klooster
 Makelaardij
 IJburglaan 1279 | 020-4950650
www.hallie-vanklooster.nl

VERKEERSCHOOL ED-ISHAK
 Lumièrestraat 43
 1087 JH Amsterdam -
 IJburg, Tel 020 6946172
www.ed-ishak.nl

Ouderen Advies Raad OOST
 We zoeken
 De OAR-Oost is op
 zoek naar betrokken
 50+ bewoners in
 Amsterdam Oost.
 Middenweg 86 | 1097 BS Amsterdam
oar-oost.nl

SERKAN BEAUTY CENTER
 IJBURGLAAN 1493
 TELEFOON 020 - 416 14 24
SERKANBEAUTYCENTER.NL

Heb je het gevoel dat je er alleen
 voor staat? Civic kan je helpen.
 Civic
 Bel ons op: 020 - 6658001
 of kijk op www.civicamsterdam.nl

Puttmann Juweliers
 Winkelcentrum
 Diemerplein
 020 6903727
**Inkoop oud goud, zilver en
 edelmetalen munten. Reparaties,
 horloges, klokken en sieraden in
 eigen atelier. www.puttmann.nl**

Cees SLAGERIJ de Bouter
 SCHARRELSLAGERIJ | HOGEWEG 60
WWW.SCHARRELSLAGERIJ.NL

Dynamo
 Dynamo helpt Amsterdammers
 om actief mee te doen in de buurt.
 www.dynamo-amsterdam.nl
 info@dynamo-amsterdam.nl
 telefoon 020 46 09 300

DE KRIJGSMAN MUIDEN
WWW.DEKRIJGSMANMUIDEN.NL

Vrienden worden?
 bel: 06-29040240

Colofon

de Brug
 jaargang 12, nummer 114
 18 september 2019

Aan dit nummer werkten mee
 Jaap Broersma, Michel van Dijk, Linda van den
 Dobbelsteen, Jan van Erven Dorens, Harko van den
 Hende, Gijs Lauret, Marcel van Roosmalen, Wietse
 Schmidt, Ruben Sitaldin, Catherine Smit, Henk
 Spaan, José Stoop, Janneke Vermeulen.

Advertenties
 Kijk op www.debrugkrant.nl/adverteren
 of informeer bij martijn@debrugkrant.nl
 06-29040240.

Vormgeving
 Studio Potsdam (Guus Pot)
 dtp@debrugkrant.nl

Uitgever
 Uitgever A'dam en Media
 Martijn van den Dobbelsteen 06-29040240

Redactie
redactie@debrugkrant.nl

Fotografie
www.dobbelsteenfotografie.nl

Drukwerk
 Rodi Rotatie

Verspreiding
 Door Verspreidingen

Disclaimer
 De informatie in deze uitgave is met uiterste
 zorg samengesteld, desondanks kunnen er geen
 rechten aan worden ontleend.

Rechten
 Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm dan ook,
 worden vervoelvoudigd, gekopieerd, gepubliceerd,
 opgeslagen, aangepast of gebruikt, online en op
 papier, zonder voorafgaande schriftelijke toestem-
 ming van de uitgever.

de Brug wordt in een oplage van 74.000 ex. ver-
 spreid in Amsterdam-Oost en omstreken:

- **Indische Buurt** Ambonpleinbuurt, Makas-
 sarpleinbuurt, Sumatraplantsoenbuurt, Timor-
 pleinbuurt
- **Oostelijk Havengebied:** Borneo-eiland, Cru-
 quiseiland, Java-eiland, KNSM-eiland, Oostelijke
 Handelskade, Sporenburg
- **Oud-Oost:** Dapperbuurt, Oostpoort, Ooster-
 parkbuurt, Transvaalbuurt, Weesperzijde
- **Watergraafsmeer:** Amsteldorp, Amstel-
 kwartier, Betondorp, Don Bosco, Julianapark,
 Middenmeer, Omval en Van der Kunbuurt, Park

de Meer, Sciencepark, Tuindorp Frankendael,
 Weesperterkvaart

- **IJburg:** Haveneilanden, Rieteilanden, Steigerei-
 land, Centrumeiland
- **Zeeburgereiland**
- **Centrum: 't Funen**
- **Durgerdam**
- **Schellingwoude**
- **Diemen-Noord**
- **De Krijgsman, Muiden**

Afhaalpunten
 AH IJburg, AH Molukkenstraat, AH Ooster-
 parkstraat, AH Oostpoort, AH Wibautstraat, Bij
 Storm, Biolicious Oostpoort, café-restaurant Pol-
 der, gemeentehuis Diemen, Grand Café Genie-
 ten, Haddock, IJburg College, Ikea Amsterdam
 Zuidoost, Intratuin Nobelweg, Landmarkt Schel-
 lingwoude, Maxis Muiden, N.A.P., Stadsdeelhuis
 Oost, Sickmann Woninginrichting, winkelcen-
 trum Brazilië, winkelcentrum Diemerplein, etc.

www.debrugkrant.nl
 Opgericht: januari 2008



voor de pruimencompote:

- 100 ml gingerbeer
- 0,5 tot 1 theelepel five-spice powder (afhankelijk van hoe scherp je 'm wilt hebben)
- 1 eetlepel honing
- 200 gr pruimen
- voor erbij: een stuk blue stilton en crackers

HERFSTHAP UIT ENGELAND

Janneke kookt

De herfst komt met een rotvaart op ons af, met hijgend in z'n nek de Brexit. Nou ja, zo léék het. Maar we weten inmiddels hoe dat gaat met de Brexit, die gaat z'n eigen gang. Hoe het ook afloopt aan de overkant van de Noordzee, ik ben fan van Engeland. Die pubs, die tv-series, dat politieke theater, die zelfspot van de Engelsen: I love it.

Gelukkig is in Amsterdam-Oost Engeland om de hoek. Ik noem geen namen want de plek zit al veel te vol, maar er zit hier een pub waar je zo onder de bar zou gaan wonen. Uit de keuken komen 'Britse comfort food klassiekers in een Amsterdams jasje'. En die food klassiekers zijn allang geen doorgekookte, kleurloze gebeurtenissen meer. Zo at ik een keer in Engeland naast een stuk blue stilton een pruimencompote. Pittig, zuur en zoet, een uitstekende tegenhanger voor de scherpe en zoute kaas. Een culinaire combi waardoor je met open armen die druilerige herfstdagen tegemoet springt.

In september zijn de meeste pruimen op hun best. De bomen hangen er vol mee en op de markt liggen ze in alle kleuren van de regenboog. Dan hebben ze chique namen zoals reine victoria, mirabel of opal. Bij mijn Turkse supermarkt heten ze gewoon gele en paarse pruimen, wel zo overzichtelijk. Ik maakte er ook pruimencompote mee, met Engels gingerbeer. Niet zo'n liefhebber van blauwe kaas? De compote doet het ook goed bij een grove paté of gebakken Engelse worstjes. En alles wat je over hebt, gooi je in je ochtendyoghurt of door je smoothie!

RECEPT

PRUIMENCOMPOTE

bereiding

Kook op laag vuur het gingerbeer 15 minuten met het five-spice powder en de honing, totdat het sap iets indikt. Snijd de pruimen in grove stukken en verwijder de pit. Laat de pruimen 15 minuten meekoken bij het gingerbeer. Laat het mengsel afkoelen en serveer bij de blue stilton en crackers.

Door Janneke Vermeulen



Advertorial

Scherp kunnen zien zonder dat u een bril of contactlenzen nodig heeft. Voor veel mensen een droom, maar voor cliënten van Worldeye meer dan vanzelfsprekend.

Zelfs geen leesbril meer nodig

'Middels het vervangen van de ooglens, net als bij staar, maar dan met een premium trifocale lens, kunnen we er voor zorgen dat een leesbril verleden tijd is.' Aldus Jacco Vroegop, directeur van Worldeye. Deze methode is mogelijk voor mensen vanaf een jaar of 45 en vindt bij Worldeye altijd plaats aan de hand van gepersonaliseerde 3D-metingen d.m.v. de in Nederland unieke iTrace technologie.

De nieuwste ReLEx SMILE ooglasermethode

Vanaf het moment dat het oog volwassen is, kan een laserbehandeling de oplossing bieden voor het afkomen van een bril- of contactlenzen. Binnen onze kliniek passen we de nieuwste 'ReLEx SMILE' ooglasermethode toe. Door een heel klein stukje weefsel weg te halen uit het hoornvlies, wordt de lichtbreking in het oog anders en kunnen mensen scherp zonder hulpmiddelen. Het voordeel van de ReLEx SMILE is dat het oog nauwelijks aangeraakt wordt. Ten opzichte van de oudere methoden betekent dit geen droge ogen meer, een zo goed als pijnloze behandeling en u kunt al op de dag na de behandeling de dagelijkse gang van zaken oppakken.

Nadruk op persoonlijke begeleiding

Ooglaseren of lensimplantatie klinkt voor veel mensen als iets dat eng is of als iets onbekends. Bij Worldeye leggen we altijd de nadruk op een persoonlijke uitleg, begeleiding en een volledige behandeling op maat.

Weg bril of lenzen!

Interesse?

Bent u benieuwd naar uw mogelijkheden? Bel dan voor een afspraak om te kijken of uw ogen geschikt zijn. U kunt ook langkomen op één van onze gratis informatie bijeenkomsten en al uw vragen stellen in onze kliniek te Amsterdam op **dinsdag 11 juni om 19:15 uur** of op **dinsdag 2 juli om 19:15 uur**. Aansluitend kunt u een gratis Quickscan laten doen om te kijken of een behandeling mogelijk is voor u.

Worldeye is onderdeel van de grootste keten van oogklinieken: Dünnyagöz. De organisatie wordt geleid door de grondlegger van het ooglaseren: Prof. Dr. Ioannis Pallikaris. Daarnaast bestaat ons behandelteam uit: medisch specialist Prof. Bozkurt Sener, Drs. Guido Neuteboom, Drs. Ljubica Jovanovik-Pandova en Drs. Chelo Temprano Acedo. Samen hebben zij meer dan 175.000 uitgevoerde oogheelkundige behandelingen op hun naam staan.

De Boelelaan 1065
1082 SB Amsterdam

085 - 029 00 11
www.worldeye.nl





Henk
SPAAN

Pitspoezen

Ik hoorde over een vrouw op Zeeburgereiland die graag uitkeek over het Buiten-IJ, niet om de eenden, de wolkenpartijen, Durgerdam, de rijnen, driemasters of frêle zeilboten, nee, haar ging het om de auto's die op de A10 aan de overkant de Zeeburgertunnel in raasden. Ze werd er rustig van.

Er zijn nu eenmaal mensen die liever naar auto's kijken dan naar overvliegende zilvermeeuwen. Die mensen vormen de doelgroep van Prins Pandjesbaas met zijn ambitie de Formule 1 naar Zandvoort terug te halen. Aan de andere kant heb je de liefhebbers van de rugstreeppad en de bontbekplevier. Lieflijke dieren met zelfbenoemde beschermheiligen die geen middel schuwen om de sierlijke witsnuitlibel van de ondergang te redden. Het milieuactivisme en de wereld van de auto staan hier tegenover elkaar. De eerste partij is al naar de rechter gestapt.

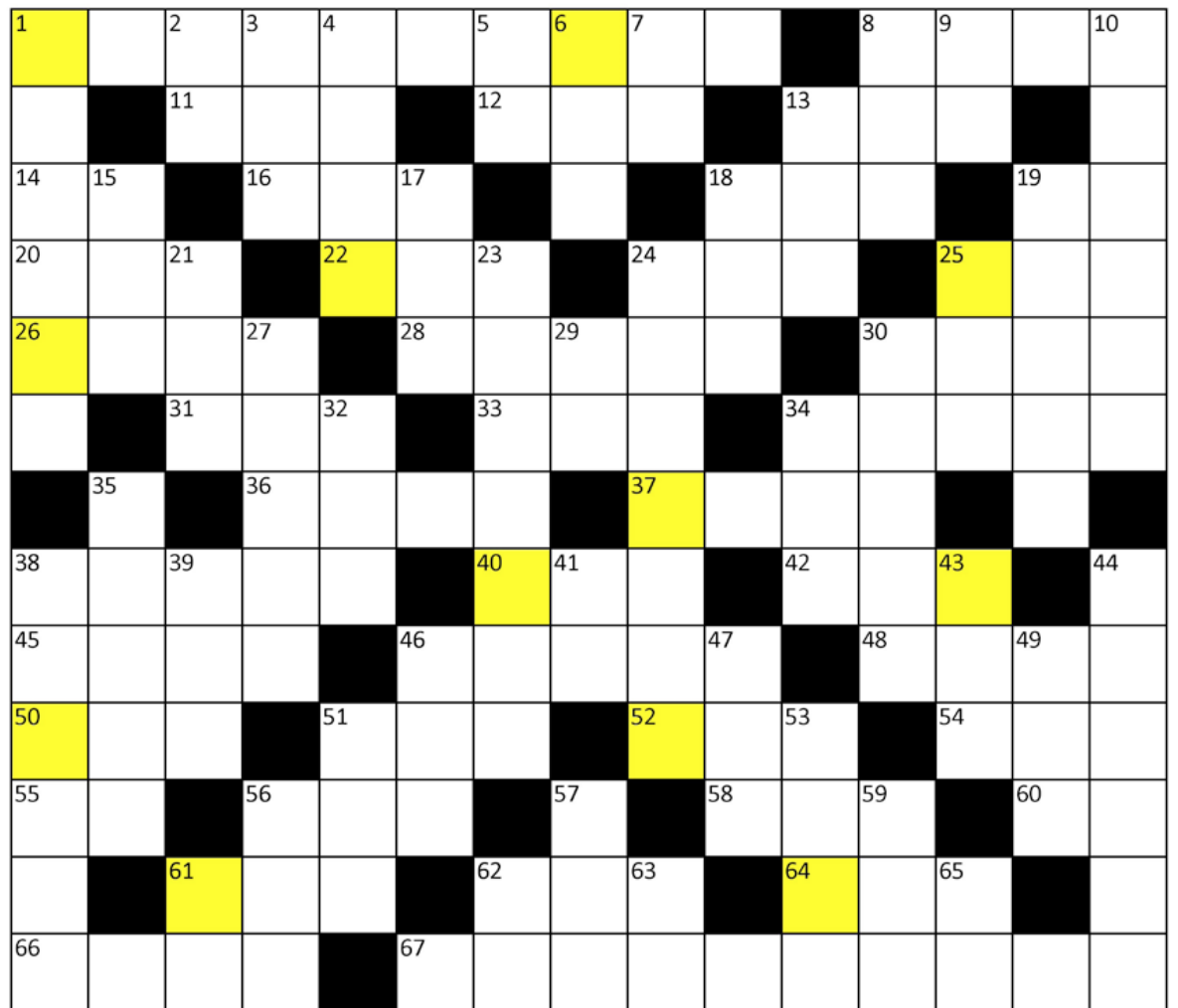
Om de Grand Prix van Zandvoort met zijn brullende motoren en kirrende pitspoezen mogelijk te maken, nog een kwestie voor vastgeketende actievoerders: voor die pitspoezen moeten er wegen worden aangelegd, tunnels gegraven en tribunes worden opgetrokken. Dat zou het einde kunnen betekenen van menig heremietkreeft of zandhagedis. Wie denkt dat voor de ene zandhagedis er zo tien andere in de plaats komen, rekent buiten de waard van de dierenvriend. Elke dode zandhagedis is er een te veel.

Het zal Prins Pandjesbaas worst zijn. Van oudsher scheuren de Oranjes graag over de wegen, wat al of niet met brokken gepaard gaat. Lachend wordt de schade weggewuifd.

Hoe komen de tienduizenden racieliefhebbers in Zandvoort? Daar kijkt de overheid om de hoek. Zeven miljoen belastinggeld dragen we bij aan de hobby van Prins Pandjesbaas. Want als een prins iets nodig heeft, springen autoriteiten in het gelid. In plaats van vier treinen per uur zullen veel dikkere kabels in de bovenleiding twaalf treinen per uur mogelijk maken. En dat gaat ten koste van de nodige strandbieten, zilt torkruid en kruisbladgentiaan, waar de milieustrijders zich druk om maken.

Het wachten is op klimaatactivisten die met zijn allen naast elkaar op het circuit gaan liggen om de Grand Prix tegen te houden. Ik moet ze waarschuwen: een prins rijdt altijd door.

PRIJSPUZZEL



© Puzzelcorner.nl

Horizontaal

1. Groente
8. Land in het Midden-Oosten
11. Pluspunt
12. Sporenplantje
13. Academisch Medisch Centrum
14. Deel van een wiel
16. Verknipt
18. Open strook in een bos
19. United States
20. Bovenste dakrand
22. Landtong
24. Bedrag
25. Kleinste informatie-eenheid (pc)
26. Waardering, mening
28. Champagneglas
30. Gewoonte
31. Tevens
33. In orde
34. Deel van de vinger
36. Torenkraai
37. Voeg
38. ___ alert
40. Voorzetsel
42. Stem___
45. Stel
46. Hou je ___!
48. Rijstgerecht
50. Beweging met de tong
51. Compartment
52. Tegenslag
54. Niet ingeschakeld
55. Oosterlengte
56. Niet fris
58. Zoen
60. Volgend op
61. Enigszins
62. Griekse aardgodin
64. Elektrisch geladen deeltje
66. Schurk
67. Blaasinstrument

Verticaal

1. Iemand ___ houden
2. Afgemat
3. Heftig
4. Ontkenning
5. Kilometer
6. Blik
7. Slapen als een ___
8. Grootmoeder
9. Voor Schotse namen
10. Veter
13. Schraal
15. Hij heeft geen ___ meer
17. Blafje
18. Gesloten
19. Onder woorden brengen
21. Afdeling in het ziekenhuis
23. Europeaan
24. Drukte
25. Jong dier
27. Omhulsel
29. Klein kind
30. Gissen
32. Auto
34. Naar aanleiding van
35. Elektronische post
38. Zelfvertrouwen
39. Bajes
41. Meisjesnaam
43. ___ de toilette
44. Aanhaling
46. Er is veel ___ onder het koren
47. Een geitenwollen ___
49. Sinus
51. Vervroegde uittreding
53. Feest
56. Gek
57. Grote papegaai
59. Muzieknoot
61. Persoonlijk voor-naamwoord
62. Grondwet
63. Snee
65. Momenteel

25	6	52	61	40	22	26	43	50	64	37	1
----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

Yes, diner voor twee winnen!

Een diner voor twee bij Grieks restaurant I-Grec mét een karafje Griekse wijn.

Puzzel jij mee voor deze fantastische prijs van restaurant I-Grec?

Stuur dan oplossing van de puzzel (samen met je naam, adres en telefoonnummer) voor 10 oktober 2019 naar info@debrugkrant.nl. Oplossing en winnaar worden in de volgende krant bekend gemaakt.

Deze puzzel wordt u aangeboden door Grieks restaurant I-Grec, Jean Desmetstraat 121, 020-4162018, www.restaurantigrec.nl.

De oplossing van de puzzel in de Brug nr. 113-2019 is klaproos. Uit 404 inzenders is C. Kool als winnaar uit de bus gekomen. Ze heeft inmiddels bericht gekregen.

WAT IS ER TE DOEN IN OOST? EVENEMENTEN VOOR DE (ONLINE) AGENDA KUN JE AANMELDEN VIA WWW.DEBRUGKRANT.NL.



ALLEGAAR

21 EN 22 SEPTEMBER

Open ateliers, Pakhuis Wilhelmina opent de deuren. Kom binnen en ontmoet de kunstenaars van deze unieke plek in Amsterdam. Pakhuis Wilhelmina, 12.00-18.00 uur, Veemkade 572, pakhuiswilhelmina.nl.

21 SEPTEMBER

Muziekmakerscentrum Q-Factory bestaat vijf jaar en viert dit met een reeks fantastische concerten, een open dag en een foto-expositie. Opening expo om 16.00 uur, q-factory.nl.

22 SEPTEMBER

Boekentendag: één keer per jaar mag het, bloemen plukken. Er zijn ook plantjes en potten zelfgemaakte jam te koop. Bloementuin van Darwin, 12.00-16.00 uur, gratis voor leden en 5 euro voor niet-leden.

27 SEPTEMBER

Opening van Framer Framed. Na vijf jaar, meer dan veertig exposities en honderden programma's verhuizen van de Tolhuistuin naar de zuiveringshal van de voormalige Oostergasfabriek. Oranje-Vrijstaatkade 71, 17.00 uur, framerframed.nl.

28 SEPTEMBER

Pop-kwis, de eerste van tien, gepresenteerd door Joost Wilmsen. Thema: Bergen Energie. Buurtcafé De Oceaan, 20.30 uur.

28 SEPTEMBER

Burendag: Help planten van bloembollen, schoonmaken van vogelnestkasten, afruimen van maaisel etc. Verzamelen bij hek ingang Sportpark Middenmeer (Radioweg 76) om 9.00 uur, aanmelden: njbb@xs4all.nl. Met koffie, koekjes, handschoenen, bloembollen en scheppen.

13 OKTOBER

Zondag op het eiland. Thomas Verbogt, Roos van Rijswijk en Alma Mathijssen rollen de loper uit voor verhalenvertellers, gekende schrijvers en dichters. Jan Eilander duikt naar parels uit de Nederlandstalige popgeschiedenis. Een heerlijke zondagmiddag vol literatuur. De Nieuwe KHL, 16.00 uur, denieuwekhl.nl.

CLUB

4 OKTOBER

HENKs beestenbende (het vrijdagavondfeest van Oost, voorheen de Vrijmibo). Met giganten van dj's: Marcello, Boland, Miss NaughtyNess en de flirtende Johnny Onknown. Kom in je dierenprint, want het is Dierendag. HENK bij DOK48, 20.00-01.30 uur, Krijn Tacorniskade 328. *Facebook*: 'Henk Beestenbende', dok48.nl.

FESTIVAL

22 SEPTEMBER

JIP Live Festival. 14 bands, 2

podia, salsa, jazz, pop, hiphop, reggae etc. Met onder anderen Hans en Candy Dulfer, foodtrucks, barretjes en knutselen. Joris Ivensplein, 12.00-21.00 uur, *Facebook*: *Jip Live Festival*.

JEUGD

22 SEPTEMBER

DJ-workshop voor kinderen (7-12 jaar). Aan de slag met knoppen, mixen, beatmatches, scratchen en andere tricks. Ginger & Ale, Helmholzstraat 61, 13.15 en 16.00 uur, *tickets*: *djproducer.school/dj-workshop*.

29 SEPTEMBER

Marionettentheater: Stiekem naar Groenland (4-12 jaar). Het Zoldertheater, Derde Oosterparkstraat 144 III, 14.30 uur, nlmarionetten.nl.

2 OKTOBER

Pas op, piraten (4-8 jaar). Onvervalste poppenkast, met schminken, limo en koek. Theater Koos Kneus, 14.00 uur, kooskneus.nl.

6 OKTOBER

Kapitein Onderbroek (film, 6+). Vrijburcht, 14.30 uur, theater-vrijburcht.nl.

MARKT

21 SEPTEMBER

Kunstmarkt Kunstzinnig Transvaal. Verkoop, workshops, muziek, eten en drinken. Kru-

gerplein, 13.00-17.00 uur.

28 SEPTEMBER

Vintage Markt Javaplein. Kramen vol kleding, platen, meubels, glaswerk, lampen en keramiek. Javaplein, 12.00-17.00 uur.

29 SEPTEMBER

Rommelmarkt, bring your own kledje. Binnen en buiten, en je kan ook nog een plekje boeken. QRU, Cruquiusweg 114, 10.00-17.00 uur, www.qru.amsterdam.

MUZIEK

19 SEPTEMBER

Cappella Amsterdam. De jonge Letse dirigente Krista Audere stelde een programma samen met de mooiste muzikale liefdesbrieven. Muziekgebouw aan 't IJ, 20.15 uur, muziekgebouw.nl.

19 SEPTEMBER

Tribute to Radiohead. Q-Factory, 20.00 uur, q-factory.nl.

28 SEPTEMBER

Jett Rebel komt ter ere van '5 jaar Q-Factory' naar Q. 1 ding is zeker; het wordt een glitter glamour mega party! Q-Factory, 19.30 uur, q-factory.nl.

28 SEPTEMBER

De IJ-Salon. Pergolesi's schitterende Stabat Mater is een van de mooiste muziekstukken aller tijden. Na de pauze een verrassingsprogramma. Mu-

ziekgebouw aan 't IJ, 14.15 uur, muziekgebouw.nl.

6 OKTOBER

The Dublin Legends (voorheen The Dubliners). Ierse folk zoals het bedoeld is, puur en rauw vanuit het hart. Q-Factory, 19.00 uur, q-factory.nl.

THEATER

28 SEPTEMBER

Chris Bernhart en zijn band en 'het Amsterdamse Boekenbal' (muziektheater). Veel glitter en glamour daar... Gast: Henk Spaan. Op scherm doen mee o.a. Paulien Cornelisse en Tommy Wieringa. Nautilus Zeeburgereiland, 16.00 uur, kaarten: spetterendeletteren.nl.

29 SEPTEMBER

Chris Bernhart en zijn band en 'het Amsterdamse Boekenbal' (muziektheater). Veel glitter en glamour daar... Gast: Douwe Bob. Op scherm doen mee o.a. Kader Abdolah en Ronald Giphart. De Nieuwe KHL, 16.00 uur, kaarten: spetterendeletteren.nl.

12 OKTOBER

Afrovibes: Venus vs. Modernity. Het verhaal van Sarah Baartman, die in de 19de eeuw als Afrikaanse 'freak' in Europa tentoongesteld werd. Plein Theater, Sajatplein, 20.30 uur, plein-theater.nl.