deBrug

DE KRANT VOOR AMSTERDAM OOST EN OMSTREKEN

park valley
onderdeel van holland park
Start verkoop 20 sept 2022
parkvalley.nl

13

Elly is mantelzorger en vrijwilliger bij ZGAO **'Ik krijg om de haverklap een knuffeltje of een aai'**

Hoofdredacteur van *Nouveau* Claudia Straatmans trekt De Jas aan. Ze is dol op Betondorp, wandelt veel **5** **en tipt een paar fijne adresjes in Oost**

3

Er zijn duizenden plannen geweest, maar **wat gebeurt er nu eigenlijk op de kop van Java-eiland?**

30 AUGUSTUS 2022 | OPLAGE 74.000 EXEMPLAREN | JAARGANG 15 | INFO@DEBRUGKRANT.NL | NUMMER 146 | WWW.DEBRUGKRANT.NL

WILDZWEMMEN AAN BANDEN, WERKGROEP OPGERICHT

'Ik word gelukkig als ik in open water zwem'

Met zomers die alsmaar warmer worden, zoeken steeds meer Amsterdammers het open water op. Maar onderschatting van de risico's ligt op de loer. Tegelijkertijd voelt niets vrijer dan zwemmen in open water.

Door Michel van Dijk

En het past in een trend, want deze zomer waren er meerdere verdrinkingen in open water. Of er sprake is van een toename valt niet te zeggen, want de cijfers worden niet goed bijgehouden. Ernst Brokmeier, woordvoerder van Reddingsbrigade Nederland: "We vermoeden dat er jaarlijks zo'n honderd mensen verdrinken in open water. Het is denkbaar dat dat er elk jaar meer worden met onze steeds warmere zomers, maar dat weten we niet. Betere registratie is daarvoor nodig."

Wat Brokmeijer wél weet dat er veel meer mensen zouden verdrinken als er geen toezicht was. "In 2021 heeft de reddingsbrigade driehonderd mensen gered van de verdrinkingsdood. Daarnaast zijn er tienduizenden zwemmers indirect gered doordat er toezicht is, doordat we mensen aanspreken en waarschuwingsvlaggen ophangen. Maar dat betreft alleen de officiële zwemlocaties. Hoe dat is op alle andere zwemplekken – de officiële en de wildzwemplekken – houdt niemand bij."

Zwemvaardigheid neemt af

De populariteit van zwemmen in open water zit in de lift, ook in Oost. Enerzijds prachtig stelt Brokmeijer, want zwemmen is gezond. Maar hij waarschuwt ook. Want zwemmen in open water is anders dan zwemmen in het zwembad. "In open water heb je te maken met stromingen, met afwisseling van warm en koud water, met plotselinge dieptes. Het water ziet er prachtig uit,

Lees verder op ***pagina 3***

Zwemmers in open water Casper Thiel, Juul Bovenberg en Ingrid van den Hout
Juul: "Kijk eens hoe vrolijk mensen worden van zwemmen in open water. De gemeente Amsterdam mag dat meer faciliteren. Leg bijvoorbeeld meer ballenlijnen in het water." Casper: "Zorg ervoor dat je zichtbaar bent. Ik zwem altijd met een oranje drijfboei. Ik heb liever niet dat een boot mij over het hoofd ziet." Ingrid: "Ik word gelukkig als ik in open water zwem. Het geeft me een diep gevoel van vrijheid. Ik hoop niet dat de gemeente gaat overreguleren. Uiteindelijk ben je als zwemmer zelf verantwoordelijk voor wat je doet."

intratuin Amsterdam
GROEN IS GEZOND
7 dagen per week open
10-18 uur
Intratuin Amsterdam
Nobelweg 10, www.intratuin.nl

Elk kunstgebit verdient *de beste zorg.*
Volledige gebitsprothese. Klikgebit op implantaten. Reparaties en aanpassingen.
*Bel **020 723 5353** of kom bij ons langs op de Wibautstraat 192 in Amsterdam.*
AMSTELDENTAL
Uw mond, onze zorg.

Écht weten wat er mogelijk is?
Jazeker. De Hypotheker.
Nu ook in Diemen!
De Hypotheker Amsterdam Oost
Middenweg 241
020 – 462 40 30
De Hypotheker Diemen
Diemerplein 178 B
020 – 462 40 30
Bel voor een vestiging bij jou in de buurt naar 0800 – 14 80.

OVERDEKT WINKELEN RUIM 60 WINKELS
PARKEERGARAGE
Parkeren vanaf € 0,50
DIEMERPLEIN WINKELCENTRUM
www.diemerplein.nl

BAKKERIJ
WESTERS
AMSTERDAM

AANBIEDINGEN SEPTEMBER

MAANDAG
3x pain au chocolat voor €3.00

DINSDAG
2x frikandelbroodje voor €5.00

WOENSDAG
5x zandkoekje voor €3.50

DONDERDAG
3x kleine cheesecake voor €12.00

VRIJDAG
2x citroen meringue gebakje voor €7.00

ZATERDAG
4x tompouce voor €10.00

ZONDAG
1x vegan cake voor €4.00

DAGELIJKS

- 5 x madeleines voor €4.00
- 5 x chocolate chip cookies voor €9.50

KOFFIE MET MADELEINE €4.00

IX BLONDIE & IX BROWNIE €5.00

U kunt bij ons ook heerlijke taarten bestellen voor iedere gelegenheid!
Bestel in de bakkerij of via T. 020 2360 070
Gevestigd in HOTEL JAKARTA, Javakade 766 Amsterdam

Binnen één dag van het roken af

15 september in de Johan Cruijff ArenA

Stoppen met roken in het stadion van jouw voetbalclub? Dat kan! Op 15 september organiseren we een stoppen met roken training in de Johan Cruijff ArenA.

- Binnen één dag stoppen met roken
- Gratis voor verzekerden van Menzis, Anderzorg, HEMA en PMA
- Geen medicijnen of hulpmiddelen nodig
- Niet gestopt? Geld terug garantie

Bezoek **allencarr.nl** voor meer informatie en aanmelden.

Allen Carr's Easyway
Stoppen met Roken

oba

Iedereen is welkom.
Kom je ook?

Feestelijke opening
Hulp bij Digitaal

Wat
Feest, muziek, hapjes en drankjes

Wanneer
9 september 2022

Waar
OBA Javaplein
OBA Oosterdok

Tijd
15:30 uur – 17:30 uur

De Openbare Bibliotheek Amsterdam (OBA) viert feest! Je kan bij de OBA terecht voor al je vragen over computer, tablet, mobiele telefoon en overheid. Dat kan vanaf september bij nog meer vestigingen in de stad. En dat willen we graag vieren met de buurt

informatie punt
DIGITALE OVERHEID

Aanmelden is niet nodig, je kunt gewoon binnen lopen.

OVERHEID WIL ZWEMMEN IN OPEN WATER MEER REGULEREN

Vervolg van ***pagina 1***

is heerlijk verkoelend, maar er zit vaak een addertje onder het water. Niet iedere zwemmer is zich daarvan bewust. Mannen tussen de 30 en 50 jaar zijn oververtegenwoordigd in onze statistieken. Die denken: dat kan ik wel, maar ze onderschatten de risico's."

De algemene zwemvaardigheid in Nederland gaat geleidelijk achteruit. "De meeste kinderen maken hun zwemlessen niet af. Slechts een derde haalt het A-, B-, en C-diploma. Wij zeggen: stimuleer dat alle kinderen drie zwemdiploma's halen, liefst gecombineerd met zwemlessen gericht op zwemmen in open water. Verder mag iedereen in Nederland zwemles geven. Als ik morgen Zwemschool Ernst opricht, houdt niemand me tegen. Controle op de kwaliteit van die zwemlessen is er niet. En dan zijn er steeds meer Nederlanders die de zwemcultuur niet van huis uit hebben meegekregen. Als je ouders niet kunnen zwemmen, dan is de kans groter dat ook jij het niet kunt."

Zwemverboden
Ondertussen willen overheden zwemmen in open water meer gaan reguleren. Er wordt steeds vaker gezwommen op plekken waar dat niet veilig is, zoals bij rivieren, kanalen en grachten. Provincies en gemeenten zagen het lang door de vingers, maar gaan de 'wildzwemlocaties' nu veiliger maken of actief ontmoedigen. Om gemeenten daarbij te helpen is een landelijke Werkgroep Wildzwemmen in het leven geroepen. Deze komt eind van dit jaar met een 'wegwijzer' voor gemeenten over hoe om te gaan met populaire wildzwemplekken die (nog) geen officiële zwemlocaties zijn. Zwemmers zijn bang dat het zal leiden tot meer zwemverboden. "Het zal neerkomen op een omkering van het systeem," schreef journalist en zwemster Elsje Jorritsma eerder deze maand in NRC. "Nu geldt in Nederland voor zwemmen; toegestaan tenzij verboden. Dat wordt dan: verboden tenzij toegestaan. Betutteling," aldus Jorritsma.

Zover is het nog niet, maar de discussie loopt, ook in Amsterdam. De gemeente heeft nauw contact met de Werkgroep Wildzwemmen en werkt aan een intern handboek over zwemmen om de risico's te beperken.

PLANNEN WEER UITGESTELD

Voorlopig geen extra sportvelden in Diemerpark

De uitbreiding van Sportpark IJburg is uitgesteld. De geschatte kosten voor de huidige plannen zijn te hoog, heeft de gemeente laten weten. De komende maanden wordt onderzocht of de uitbreiding op een andere manier – tegen lagere kosten – toch mogelijk is. De gemeente overweegt drie mogelijkheden.
Een: het sportpark blijft zoals het nu is en krijgt alleen een meer blijvend karakter. Twee: een van de sportclubs verhuist naar een locatie op Strandeiland of Buiteneiland. De bestaande velden in het Diemerpak worden dan aangepast voor gebruik door één sport (voetbal of hockey). Drie: een combinatie van deze twee plannen, waarbij een beperkt aantal extra velden wordt aangelegd in het Diemerpark. Daarnaast mogen beide sportclubs gebruikmaken van nieuwe sportvelden op IJburg fase 2. De uitkomsten van het onderzoek worden in november verwacht.

KOP VAN JAVA-EILAND

De mooiste uitwaaiplek van Amsterdam

Een chaotisch zootje, dat is hoe veel bewoners de kop van Java-eiland nu beleven. Ze houden van de kop, en de leegte is prachtig, maar meer regie en overzicht zou wenselijk zijn. Bewoners komen daarom nu zelf met een plan van aanpak dat ze binnenkort presenteren aan de centrale stad.

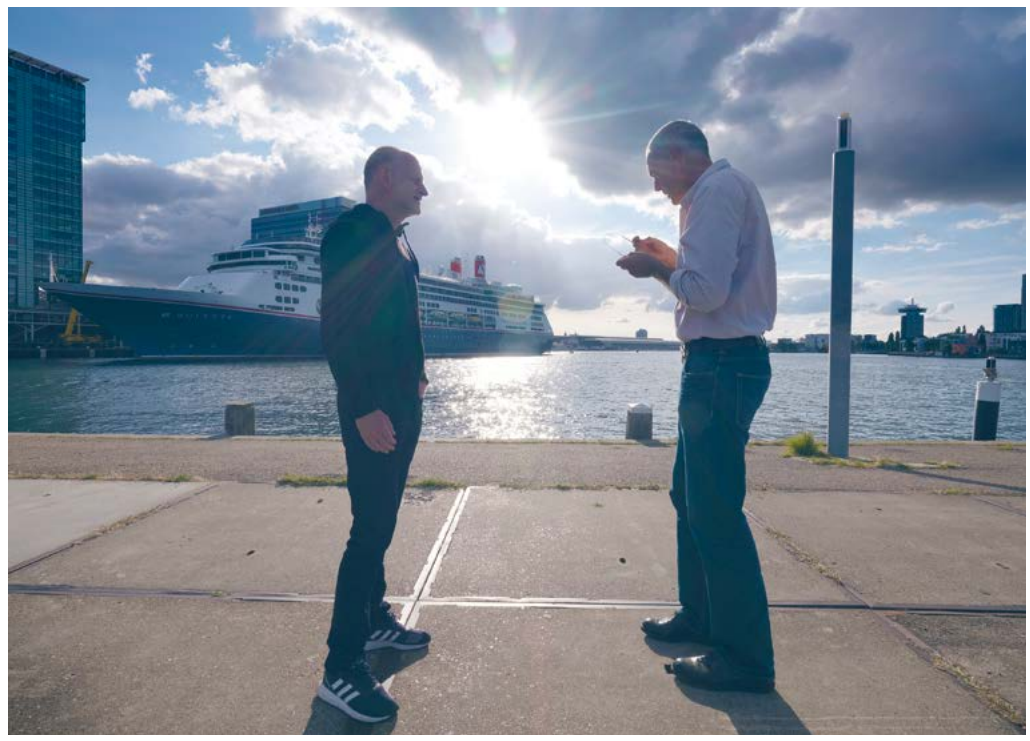
Door Michel van Dijk

"Er is niks, het ziet eruit als niks, maar als je erin duikt, vind je van alles." Bert Kommerij moet lachen om zijn eigen typering, maar het is waar. Als je rondloopt op de Kop van Java-eiland, vind je vooral: niks. "Ik zie toeristen die hoopvol op hun huurfietsen de kop op rijden, zo van: nu gaat het gebeuren. Maar op de kop gebeurt niks."
Geen misverstand, dat moet beslist zo blijven wat Kommerij betreft, bewoner van Java-eiland en zelfbenoemd 'kop-deskundige.' Want juist de leegte is zo prachtig. "Dit is de mooiste uitwaaiplek van Amsterdam, met ook het meest spectaculaire uitzicht over de stad."

Toch wringt het, want er is ook wel iets mis. "Er is veel achterstallig onderhoud. De stelconplaten, resten van het oude havengebied, liggen schots en scheef en zijn beschadigd, overal staan hekken met verbodsbordjes, de verlichting is niet goed, delen van de kop zijn afgesloten. En iedereen dumpt er spullen die ze elders niet kwijt kunnen. Oude fietsen, een verroeste sportcontainer, een boksbal. De uitstraling is: anything goes, alles mag. We weten in Amsterdam dat dat aantrekt. En dealers op de kop van Java-eiland, dat is geen goed idee."

Duizenden plannen
De verrommeling duurt eigenlijk al twintig jaar, vervolgt Kommerij. "De rest van Java-eiland ligt er prachtig bij, maar de kop lijkt te zijn vergeten. Er zijn duizenden plannen geweest, de laatste zo'n vier jaar geleden. Toenmalig wethouder Eric van den Burg zette toen in op een stadspark in combinatie met een brug naar Noord. Die brug komt er nu vanaf het Azartplein, maar over het stadspark hoor je niemand meer."

Dus ja, er moest iets gebeuren vond een groep bewoners van Java-eiland, in nauwe samenwerking met Stadsdorp Java-eiland, de lokale Buurtsoos, de Buurttuin en Hotel Jakarta. Begin dit jaar presenteerden ze een Plan van Aanpak dat volgens hen als blauwdruk kan dienen voor de herinrichting van de kop van Java. "De crux van het plan is dat we het eiland zoveel mogelijk leeg houden. Dit is de enige plek in Amsterdam waar niks is, een oase van stilte en leegte in een verder overvolle stad. Maar we willen wél dat er meer structuur komt, niet alles dwars door elkaar. Dat geeft alleen maar chaos."



Bert Kommerij en Huub Juurlink op de kop van Java-eiland, waar eigenlijk helemaal niks gebeurt. "Het is een oase van stilte en leegte in een overvolle stad." Maar het is ook chaos. Met een groep bewoners presenteren ze daarom binnenkort een plan aan de gemeente.

Meer groen, minder verharding
"Een chaotisch zootje," zo typeert Huub Juurlink, buurtbewoner, stedenbouwkundige en landschapsarchitect de kop van Java-eiland. Samen met bewoners tekende hij het plan van aanpak. "We behouden het karakter van de kop zoals het is – leeg, stoer en ruig, maar wel op een manier dat het iets meer is ontworpen. Concreet: we hebben twee met hagen omringde gebieden ingetekend waar van alles kan gebeuren. Een fietsenrek, een buurttuin, een hondenuitlaatplek, noem maar op. Binnen die twee kaders kan alles veranderen, al naar gelang de wensen van dat moment. Verder houden we het eiland leeg. We zorgen er wel voor dat er her en der bomen komen, voor schaduw. We doen daarmee gelijktijdig iets aan de klimaatopgave van de stad, minder verharding, meer groen, minder hittestress. Verder blijft alles zoals het is."

Het plan wordt inmiddels ondersteund door stadsdeel Oost. Kommerij: 'Nu gaan we in gesprek met de stad, met de nieuwe verantwoordelijk wethouder. Nee, we weten nog niet wie dat is, maar daar komen we snel genoeg achter."
Zie ook *www.stadsdorpjava-eiland.nl.*

Van de Steege
020 - 435 7040
projecten@vandesteege.nl

voor meer informatie:
parkvalley.nl

Wijz Wonen
06 - 4268 6251
wieke@wijzwonen.nl

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

CLAUDIA STRAATMANS

‘Als je wandelt, kijk je met nieuwe ogen’

Claudia Straatmans is hoofdredacteur van het lifestylemagazine *Nouveau*, vaste mode-expert bij *Koffietijd* en schrijft boeken over wandelen.

Eigenlijk wilde ze afspreken in Betondorp, waar ze dagelijks mueslibollen en zuurdesembrood koopt bij bakker De Lekkernij en waar ze al bijna twintig jaar met plezier woont. Maar ze heeft een stelregel en dat is de dag beginnen met goede koffie.

Door Jim Jansen

Hoofdredacteur Claudia Straatmans schrijft ook wandelboeken. Ze krijgt van sporten een enorme stoot energie. “Als je het niet doet, dan zak je in.”

Daarom zitten we op een zonnige woensdagochtend op het beschutte terras van Merkelbach aan een latte havermelk “Dit is een prachtige plek met evenveel geschiedenis als groen. Het is rustig, mooi en met *Nouveau* doe ik hier veel fotoshoots. De stoelen die je daar verderop ziet hebben we bij het beeld van Tjitske Reidinga gebruikt.”

Je bent dol op Betondorp, waarom is het er zo plezierig wonen?
“Enerzijds door de kleinschaligheid en anderzijds door de laagbouw in de grote stad; precies in deze tijd van het jaar heb je optimaal profijt van de avondzon. En de historie is natuurlijk geweldig. De arbeiders die er woonden en verlicht moesten worden, de volksverheffing en niet te vergeten al die bekende Nederlanders die er hebben gewoond: Gerard Reve, Johan Cruijff, Ed van der Elsken en Willeke van Ammelrooy. Daarnaast hebben we geweldige sculpturen waar niemand weet van heeft. Als je vanuit de Rozenburglaan het dorp in komt, heb je aan weerzijden twee prachtige adelaars.”

Je bent hoofdredacteur van het magazine *Nouveau*. Een blad en platform voor echte powervrouwen. Wat zijn dat?
“Dat zijn vrouwen die het stuur in eigen handen nemen en niet afwachtend in een hoekje gaan zitten. Financieel onafhankelijk, bewust van zichzelf. Vrouwen die de wereld en ook zichzelf een stukje mooier willen maken, zonder dat ze zichzelf boven een ander stellen. Als hoofdredacteur moet ik vooral content maken. Soms zeg ik wel eens met een knipoog dat mijn rolodex mijn kracht is. Ik ben als het ware een tel verwijderd van Neelie Kroes, Annechien Steenhuizen of Truus van Gaal. De vrouw van Louis komt op de cover van ons novembernummer, ze had al tien jaar bijna geen media gedaan. Louis zei: het is een heel mooi blad, dat moet je doen.”

Naast je werk ben je ongelofelijk sportief.
“Ik zwem, wandel, boks, doe aan krachttraining en loop hard. Ik ben nu vijfenvijftig en wil gewoon fit blijven. Van sporten krijg ik een enorme stoot energie. Als je het niet doet, dan zak je in. Fysiek en mentaal. Als je in de ochtend sport, heb je de brandstof voor de dag binnen.”

Je schreef een boek over wandelen dat begon in Betondorp?
“Je kan overal wandelen en dit was puur praktisch. Soms zeggen mensen: mijn eigen buurt, die ken ik al. Maar dat is niet zo en ik citeer graag Johan Cruijff: ‘Je gaat het pas zien als je het door hebt’. Als je wandelt, kijk je met nieuwe ogen en dat geeft altijd een andere dimensie. Ik zet altijd minimaal 10.000 stappen, want de verbrandingsmotor moet wel aan. Omgerekend is dat ongeveer zes kilometer.”

De verhalen die je onderweg meemaakte heb je opgeschreven in Het 4-seizoenenwandelboek.
“Dat verschijnt in november. Het idee is een beetje ontstaan doordat ik steeds vaker vragen kreeg van vrienden en kennissen: ik ga wandelen, waar moet ik zijn? In mijn boek spreek ik over lifestylewandelen en dat is, zoals mijn uitgever Tanja Hendriks het verwoordt: alles wat niet ANWB is. Geen matching setjes, maar juist wel leuk en opgehipt. Als ik op pad ben, dan heb ik altijd een lippenstift en een bloesje bij me. Als ik dus met schoenen met modder in een restaurant binnenkom, kan ik die altijd even wisselen. Daarnaast lopen we voor lekkers. We zetten koers naar een fijne uitspanning. De meeste wandelboeken zijn vrij *down to earth*, ik geef er net even een andere *touch* aan.”

En waar eet en drink je dan na afloop?
“House of Birds in het Diemerbos is echt geweldig. Als ik meer zin heb om thuis te eten en niet te koken, dan is Ayumi Sushi in de Johann Keplerstraat favoriet. Een deel van hun huis is ingericht als eethuisje waar je alleen maar kunt afhalen. Mijn man en ik hebben laatst bij Zaffraan op de hoek van de Middenweg en de Kruislaan gegeten. Van buiten ziet het er misschien niet heel aantrekkelijk uit, maar het Libanese brood is het beste van heel Nederland. Tot slot mag Vero in Diemen niet onvermeld blijven. De beste Italiaan uit de omgeving en de man achter de toonbank neemt de bestellingen op, kookt, doet de afwas en rekent af. Eenmanszaak in optima forma.”

Welke winkels in Oost vind je leuk?
“Carla Mode op de Middenweg. Ze heeft prachtige jurken voor vrouwen zoals ik. Femke Halsema kwam er ook toen ze hier nog in de buurt woonde. Laatst had ik op deze plek een fotoshoot en toen mochten we de winkel van Carla gebruiken als kleedruimte en voor de visagist.”

Wat is je geheime adres?
“Everswijn in Amsteldorp. Berry maakt de beste pastasauzen en de fameuze worst van Leonardo van restaurant Toscanini is er verkrijgbaar. Hij werkte vroeger in de muziekbusiness en heeft nu een superleuke delicatessenwinkel. Een absolute aanrader.”

BOOMPARKJES IN DE SPORTHELDENBUURT

‘Een parkgevoel in je eigen straat’

In de Sportheldenbuurt op Zeeburgereiland zijn 75 ‘boomparken’ aangelegd: kleurrijke planten in de ruimtes rondom bomen. Buurtbewoners zijn verantwoordelijk voor het onderhoud.

Door Kirsten Dorrestijn

Normaal begieteren de bewoners zelf de boomparken, maar vanwege de grote droogte tijdens de zomervakantie, stuurde kweker Schreuders Groen voor de zekerheid een sproeitank langs. Op de foto staan Aukje Ypma van De Gezonde Stad, Reinier Snelder van het loonbedrijf en Amjad Hashem van de Espressofabriek.

Duizendblad, wilde marjolein, crocosmia en duizendknoop staan rondom de beuk naast de Espressofabriek aan de Roepie Kruizestraat. De zwarte aarde ertussen verraadt dat de bloemen nog niet zo lang geleden zijn geplant. De eigenaar van de Espressofabriek vroeg de parkjes aan tijdens een actieronde van De Gezonde Stad. Eigenaren van de boomparkjes geven water, verwijderen afval en snoeien indien nodig bij.

Het boomparken-project van De Gezonde Stad startte een aantal jaar geleden in Amsterdam-West, waar er destijds 225 zijn geplant. Ze worden allemaal verzorgd door bewoners. In verschillende andere buurten zijn vervolgens ook boomparkjes aangelegd en dit najaar komen er 100 bij in Sloten, Nieuw Sloten en De Aker, en nog eens 100 in de Pijp en de Rivierenbuurt. Amsterdammers kunnen al langer bij de gemeente het beheer voor een boomspiegel aanvragen, maar veel mensen weten die weg niet te vinden. Vandaar dat De Gezonde Stad op dit idee kwam om mensen te helpen. Bovendien worden via De Gezonde Stad de plantenpakketten gesubsidieerd en wordt de aanleg verzorgd. In elke wijk werkt De Gezonde Stad samen met lokale bedrijven, in het geval van de Sportheldenbuurt met vastgoedbeheerders a.s.r. real estate, Rockfield Real Estate, Altera Vastgoed, en met de gemeente. De planten zijn biologisch gekweekt en veel exemplaren voorzien insecten van stuifmeel en nectar. De gemeente checkt van tevoren welke boomspiegels daadwerkelijk geschikt zijn voor een boompark.

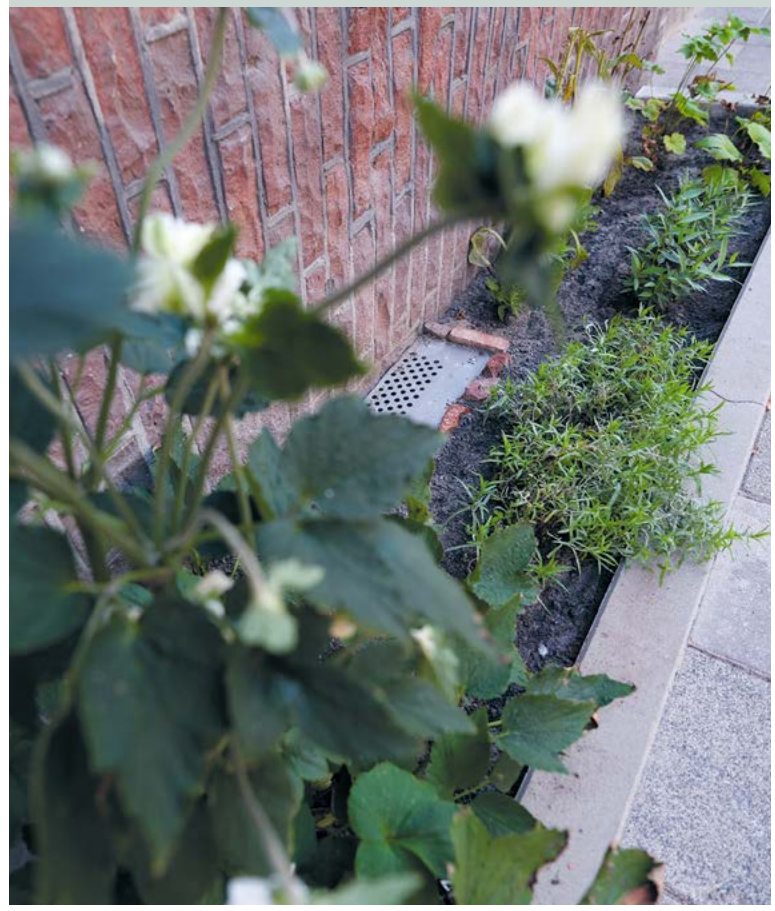
“De boomparken zijn bedoeld om een parkgevoel in je eigen straat te krijgen,” legt Aukje Ypma van De Gezonde Stad uit. “Het is maar een klein stukje groen, maar het kan veel opleveren qua biodiversiteit, verkoeling en geluksgevoel. Zelf heb ik dat laatste zeker: als ik mooie plantjes zie, krijg ik een blij gevoel. We proberen trouwens echt hele straten te enthousiasmeren, zodat het effect groter is.”

Doordat de bewoners zelf eigenaar zijn, voelen ze zich verantwoordelijk voor het onderhoud, verklaart Aukje. “We kregen een mail van een bewoner die schreef dat ze haar buren heeft leren kennen doordat ze hen ging optrommelen om een boompark aan te vragen.”

GRATIS TUINTEGELSERVICE

Tegels eruit, planten erin

Amsterdam beleeft een hete en droge zomer. Gebouwen en betegelde tuinen nemen overdag veel warmte op en geven die nog lange tijd af. In de stad is het daardoor vaak nog warmer dan daarbuiten. Onder het motto ‘Tegels eruit, planten erin’ roept de gemeente inwoners op om hun tuin te vergroenen.
Wip een stel tegels uit je tuin en zet op die plek een paar planten in de grond. Dat ziet er niet alleen leuk uit, ook voor de vogels en insecten in de stad is het goed. En in een groenere tuin zakt het regenwater bij plensbuien makkelijker weg.
De gewipte tegels worden gratis opgehaald. In Oost gebeurt dat dit jaar voor het laatst op 19 september en 17 oktober. De tegels worden hergebruikt of gerecycled. Je kunt jouw tuintegels eenvoudig aanmelden via de gemeentesite *amsterdam.nl*, zoekwoord ‘tegelservice’. Op *rainproof.nl* vind je leuke tips voor een groenere tuin.



WEINIG GELD, MAAR NIET ARM

RUBRIEK MARIEKE GROEN

Boodschappen doen als een baas

Schrijver Marieke Groen leeft van heel weinig geld, maar voelt zich nooit arm. Ze heeft er een kunst van gemaakt om met minimale middelen maximaal te kunnen genieten en deelt hier haar beste bespaarhacks.

Je kleren in de uitverkoop kopen, boeken uit straatkastjes halen en in de supermarkt alleen producten met een 35%-kortingsticker in je mandje leggen; als je wilt kun je heel goedkoop leven. Maar geef toe, voor niemand – behalve voor mensen met geld – is dit echt een hobby. In de uitverkoop hangen vaak alleen nog kleine maatjes, producten met een 35%-kortingssticker moeten dezelfde dag nog op (en laat je die dag nu net geen zin hebben in spitskool met shoarmavlees), en hoe charmant ik de bibliotheekkastjes op straat ook vind, veel meer dan stukgelezen thrillers en de Belastinggids 2009 heb ik er nog nooit in aangetroffen. Soms wil je gewoon mooie nieuwe spullen en lekker eten zonder dat je je meteen zorgen moet gaan maken of je de energierekening nog wel kunt betalen.
Het goede nieuws is: dat kan.

Laten we beginnen bij de dagelijkse boodschappen. Download de Too Good To Go-app, een app om voedselverspilling tegen te gaan. Voor wie het nog niet kent: elke dag vullen winkels en horecazaken in Amsterdam tassen met producten die anders overblijven en moeten worden weggegooid. Zo’n tas kost een paar euro. Wat erin zit is altijd een verrassing.
De meeste gebruikers van de app vinken alleen zaken in hun eigen buurt aan. Dat doen wij dus niet. (Tenzij je in de grachtengordel of sjiek Zuid woont. Nee, dat dacht ik al niet.) Verander je locatie in een van de betere buurten van de stad, klik op ‘toon winkels hier’ en daar verschijnen ze, de luxe bakkers, de groentejuweliers en de supermarkten die hun naam spellen met een Q. Dáár halen wij onze tas op. Maar sla ook de groothandels niet over. Zo biedt Hanos een ‘luxe AGF-box’ aan met groenten en fruit ‘die net een iets hogere prijs hebben’. Zin in een vijfsterrenontbijt? Bij een aantal dure hotels kun je aan het einde van de ochtend voor een paar euro langs het ontbijtbuffet schuifelen.
Jarig? Hou de verkoop van Kwekkeboom of De Drie Graefjes in de gaten. Dit jaar schotel je je verjaardagsvisite geen diepvriestaart van de Dirk voor, maar zes soorten luxe gebak. Mits je op tijd bent dan, want sommige Too Good to Go’s zijn zo populair dat ze binnen een paar minuten zijn uitverkocht. In dat geval is het Too Good to Gone en serveer je alsnog supermarkttaart. Helaas pindakaas met een 35%-kortingsticker.

SAMEN NAAR HET IJBURG COLLEGE

‘Vluchtende ouders zijn medeverantwoordelijk’

Deze zomer kwam het IJburg College in het nieuws vanwege een uittocht van docenten. Maar is deze school niet vooral het slachtoffer van ouders en leerlingen voor wie alleen een school in Zuid of Centrum goed genoeg is?

Vlak voor de zomervakantie las ik een schreeuwende kop in *Het Parool. Op het IJburg College is het ieder voor zich. Onveilig klimaat; Docenten verlaten massaal de school.* Dit alles zonder aanhalingstekens. Het stuk in de zaterdagkrant bestreek drie pagina’s. Dankzij de komkommertijd met grote foto aangekondigd op de voorpagina. Het probleem van de school, die vwo, havo en vmbo aanbiedt, is blijkens het artikel niet alleen de uittocht van docenten. Het leerlingenbestand telt steeds meer onhandelbare gevallen waarmee de schoolleiding te coulant zou omgaan. Van de 56 leerlingen van de nabijgelegen basisschool gaan er komend schooljaar maar 6 naar het IJburg College. “Rijke witte ouders sturen hun kinderen elders naar school, kinderen uit de sociale huurwoningen komen hier,” vertelt een docent aan Het Parool.

Tweederangsburgers

Pas in Zuid-Frankrijk, met een boek aan de rand van het zwembad, besprong het alarmerende artikel me weer. Ik las *Eigen Welzijn Eerst* van Roxane van Iperen. Haar essay beschrijft hoe de ooit vrijzinnige liberale middenklasse van Nederland – bezig met yoga en zelfontplooiing – is verworden tot een egocentrische kaste van winstmaximalisten. De auteur noemt deze hoogopgeleide en ogenschijnlijk progressieve Nederlanders 'wellness-rechts'. Een groep die alleen nog aan zichzelf denkt en kansenongelijkheid geen probleem vindt. Sporten en schoolgaan gebeurt binnen de eigen bubbel. Volgens Van Iperen heeft dit geresulteerd in eerste- en tweederangsburgers. Dan moet ik denken aan een uitspraak van een docent van het IJburg College in het Parool-artikel: “Kinderen uit sociale huurwoningen komen hier, daar is de school niet op toegerust.”

Het beste voor je kind

Kinderen van hoogopgeleide ouders uit IJburg en andere stadsdelen fietsen massaal de plaatselijke scholengemeenschap voorbij op weg naar opleidingen in Centrum en Zuid. Dat alles onder het mom ‘we hebben alles geprobeerd en moeten nu even aan onszelf denken, iedereen wil toch het beste voor zijn kind?’ Zo is op de middelbare scholen van Amsterdam een mate van segregatie ontstaan die nog sterker is dan die van de wijken. Een beetje gechargeerd: havo en vwo-aspiranten van hoogopgeleide ouders zetten op hun voorkeurslijst scholen die overwegend in Centrum en Zuid staan. Daar willen vrijwel alle kinderen naartoe – ook als ze in Zuidoost, Nieuw-West, Oost of Noord wonen. Er is tevens een zwarte lijst waar diezelfde kansrijke kinderen niét naartoe willen. Die scholen staan in de minder rijke delen van de stad.

Het IJburg College kwam vlak voor de zomervakantie in het nieuws door een artikel in *Het Parool*.

Er is vast iets mis op het IJburg College maar de berichtgeving versmalt het tot een specifiek probleem. Gebrek aan strengheid van deze school. Maar Roxane van Iperen indachtig is er nog een andere boosdoener aan te wijzen. De vluchtende kinderen en hun ouders en docenten zijn zelf medeverantwoordelijk voor dit exces. Als kansrijke kinderen de school boycotten wordt het automatisch een zwakke school. Normaal goed onderwijs is goed genoeg voor je kind. Maatschappelijke verantwoordelijkheid is dat je kind een school kiest met gemengde milieus. Dus hoogopgeleide ouders uit minder rijke delen van de stad, zorg dat je kind naar die school bij jou om de hoek gaat. Het IJburg College!

DOE MEE MET DE WORKSHOPS

Performance op Strand IJburg

Ik hou er niet van om lang aan tafel te zitten. Ik slaap graag op het dak. Loop het liefst de hele dag op blote voeten en ik heb geen tafels en stoelen in mijn huis. Vanaf jongs af aan vraag ik mij af wat de ongeschreven regels zijn voor hoe we ons bewegen. Voor wat we doen en wat we niet doen. Voor hoe we met elkaar communiceren en hoe onze lichamen bewegen in de ruimte. Ik ben autist, en mijn autisme helpt me te verbazen over die regels. Voor mij zijn ze niet echt normaal. Het zijn codes die ik heb leren lezen als een vreemde taal. En die taal onderzoek ik als choreograaf.

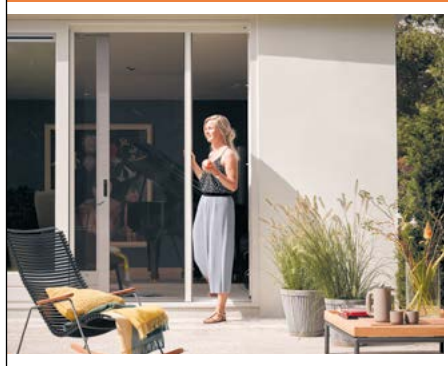
Nergens in Amsterdam vind je een groter zandlandschap en zoveel ruimte om te bewegen als op Strand IJburg. Het is een plek in Amsterdam die nog niet helemaal bestemd is.
De afgelopen weken ben ik er elke dag geweest, bestudeerde nauwkeurig hoe families en vrienden gebruik maken van het strand. Ik maakte kleine choreografische notities zoals hierboven.
Wat als we nieuwe bewegingen zouden bedenken voor deze plek? Bewegingen die ontstaan uit ons eigen verlangen naar contact en beweging, niet uit het volgen van de regels voor hoe het hoort omdat we het nu eenmaal altijd zo doen.

Graag zou ik dit onderzoek samen met bewoners van IJburg doen. Ik denk dat het leuk is om mee te doen als je geïnteresseerd bent in verschillende vormen van lichaamsbeweging en het leuk vindt andere bewoners te leren kennen. Je hoeft zeker geen danser of sporter te zijn. Er komen workshops op de volgende zondagen (18 en 25 september, 2, 9 en 16 oktober), steeds van 13.00–14.30 uur. Je kunt je aanmelden voor een of meerdere workshops door een e-mail te sturen naar *info@clarindewesselink.com*. Dan krijg je van mij een e-mail terug met bevestiging en wat uitleg. Iedereen kan meedoen, elke leeftijd. Ik vraag een bedrag van €10 per workshop. Ik gebruik dit geld om verschillende bewegingskunstenaars te betalen met wie ik samenwerk. Wil je graag meedoen maar is dit bedrag voor jou niet makkelijk te betalen, laat het weten in je e-mail. Het is geen probleem.

Clarinde Wesselink
www.clarindewesselink.com

Advertorial

Amsterdam
SICKMANN woninginrichting
uw beste keus in Amsterdam - al drie generaties lang!



Nazomer Actie!
Nu 20% Korting op alle Luxaflex horren

Inclusief
- Inmeet service
- Vakkundige installatie

Geldig van 1 t/m 30 september 2022

Ruime keuze in
- Luxaflex
- Horizontale jaloezieen
- Houten jaloezieen
- Rolgordijn
- Twist Rolgordijnen
- Duette Shades
- Roman Shades
- Verticale Jaloezieen
- Silhouette Shades
- Shutters
- Dakraamproducten
- Horren
- Zonwering

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

Luxaflex® Inspiration dealer

www.sickmann.nl | www.sickmannwebshop.nl

Ekodis

Ekodis Natuurvoeding
www.ekodis.nl
Beukenplein 73, 020-6946327

Wij zijn geopend van maandag t/m vrijdag 8:00-19:00 uur, zaterdag 8:00-18:00 uur & zondag 10:00-18:00 uur.

PC uitvaart

Mala Angna
relatiemanager

'Denk na over je eigen uitvaart en praat met je nabestaanden over je wensen'

'Het geeft nabestaanden meer rust en een goed gevoel als ze tijd hebben om te rouwen in plaats van alles te moeten regelen.'

< Scan de QR-code en lees mijn verhaal of ga naar www.pc.nl/mala

In een woestijn van stuivend zand, heipalen, klinkers en bouwketen betrokken 20 jaar geleden pioniers de eerste huizen op IJburg. Met steun van de gemeente Amsterdam wordt op zondag 25 september tussen 12.00 en 21.00 uur groots uitgepakt, eerst in het Theo van Gogh park, later in en rond de Haven.

IJburg aan tafel *12.00 - 15.00 uur*
Het startschot valt in het Theo van Goghpark onder het motto IJburg aan tafel. Er is koffie, thee en fris. Neem, als je zin hebt, je picknickmand mee met lekkers voor elkaar en schuif aan op de lange tafels. Er zijn kraampjes met ijs, fruit en drinken. Voor de kinderen worden toernooien georganiseerd, voetbal, basketbal, tafeltennis en een interactief springkussen voor de kleintjes. En er is muziek: het LM-ORKEST (van de Laterna Magica) en het IJburgs-Argentijnse duo 'CON MIGO, SIN MIGO'.
De IJBURGSE FANFARE neemt ons mee naar locatie 2: de Haven, dus: achter de muziek aan!

IJburg te water *16.00 - 18.00 uur*
IJburg ligt in het water. Om dat eens anders te beleven biedt Zeilschool IJburg de mogelijkheid een rondje IJburg te maken over de IJburgse grachten. Meld je aan voor een rondje via de website, Vol is Vol!
www.zeilschoolijburg.nl/20-jaar-ijburg

IJburg swingt *16.00 - 21.00 uur*
Groot muziekspektakel op het plein voor het haven-gebouw. IJburgse muzikanten laten zien en horen hoeveel talent we hebben. Live music met CATS'22 (Jazz) en DE PANA AMSTERDAM (Latin Pop, featuring Santana).

Volg onze updates op:
www.facebook.com/ijburg20jaar
www.instagram.com/ijburg20jaar

20 jaar IJburg!
Dat vieren wij. Jij ook?
Zondag 25 september

PARTICIPATIEMARKT

Op Weg Naar Werk in de Muiderkerk

Woon je in Oost en ben je op zoek naar een (nieuwe) baan of vrijwilligerswerk? Op donderdag 15 september kun je in de Muiderkerk de Participatiemarkt bezoeken. Hier stellen mogelijke werkgevers zich voor en kun je informatie krijgen over cursussen. Je kunt kennismaken met dertig verschillende organisaties, zoals Cybersoek, De Werkleerschool, de FIX brigade, Stichting Prachtvrouw, Buurtcampus Oost en Leefstijlnetwerk Oost.

Verder is er informatie te krijgen over leuke activiteiten in jouw buurt, zoals samen eten of koken, koffie-inloop of wandelen met buurtgenoten. Daarnaast kun je jouw cv en sollicitatiebrief laten checken, meedoen aan leerzame workshops of informeren naar vrijwilligerswerk of een werkervaringsplek.
De dag wordt georganiseerd door Civic Amsterdam en Dynamo.
15 september, van 12.00 tot 16.00 uur in de Muiderkerk, Linnaeusstraat 37.
De toegang is gratis. Meer info op *civicamsterdam.nl of dynamo-amsterdam.nl.*

KARATE IETS VOOR JOU?

Gratis open lessen in Amsterdamse Sportweek

Amsterdamse Sportweek
16 t/m 25 sept.

Shotokan Karate Centrum Amsterdam

WWW.SKCA.ORG

Kunst en Cultuur in Oost

Door Wietse Schmidt

Dit gebeurt er op cultureel gebied in Oost, van de Amstel tot aan IJburg

ARCHITECTUURWANDELING OVER CRUQUIUSEILAND

Verrassende zichtlijnen en speelse niveauverschillen

De zon zwelt wat aan in een poging het lichte wolkendek te verdrijven. Jac van Rheenen, architect-gids van het Borneo Architectuur Centrum (BAC) kijkt vol vertrouwen naar de grijsblauwe lucht. De wolken houden nog even stand, maar zullen de zon straks zeker vrij baan geven. De gids spreekt een groepje architectuurliefhebbers toe. "Als de zon te sterk wordt, zoek ik plekjes uit waar we even in de schaduw kunnen staan."

Op het programma staat een architectuurwandeling over het Oostelijke deel van Cruquiuseiland. Ik heb me verwachtingsvol aangesloten. Als kind reed ik begin jaren tachtig met mijn ouders vaak langs de oude, in verval geraakte pakhuizen in het Oostelijk Havengebied. De oude wagons die op een wirwar van sporen stonden te verroesten intrigeerden mij mateloos. In de daaropvolgende decennia zag ik het gebied langzaamaan veranderen.

Er kwamen mooie en markante gebouwen bij, maar ik was blij dat een deel van de oude pakhuizen en industriële gebouwen een roemloze sloop bespaard is gebleven. Deze relicten markeerden voor mij de schoonheid van het Oostelijk Havengebied. In het oostelijk deel van Cruquiuseiland is ogenschijnlijk wat minder van deze schoonheid te vinden. Toch is het gebied erg populair stelt Van Rheenen. "Woningen die hier vrijkomen of worden opgeleverd zijn in een oogwenk verhuurd of verkocht."

Onze gids vertelt dat de gemeente het industriegebied eigenlijk helemaal niet voor woningbouw wilde gebruiken. Grote investeerders als Amvest zagen de potentie voor bewoning wel en kochten bedrijven uit en stukken grond op. Hierdoor is er stapsgewijs steeds een stukje grond bebouwd, elke keer in dialoog met een eerder ontwikkeld deel, volgens een beknopte spelregelkaart die door de partijen is samengesteld. Het resultaat is een planologisch interessante buurt, met verrassende zichtlijnen en speelse niveauverschillen.

Omdat dit deel niet via de regie van een ontwikkelplan is ontwikkeld, is er veel variatie in architectuur en zijn er nog veel bedrijven gevestigd. Het maakt de buurt levendig en afwisselend. Onze gids wijst meermaals op prachtige renovaties, restauraties, vernieuwbouw en nieuwbouw. Het bewuste gebruik van verschillende materialen en vormen, in combinatie met veelvuldig terugkerende architectonische elementen, geeft de buurt kleur en karakter.

Op Cruquiuseiland is er veel variatie in architectuur en zijn nog veel bedrijven gevestigd.

Bij het hoofdkantoor van Amvest aan de Zeeburgerkade nemen we afscheid. Twee suppers passeren over het gladde water en een jogger hobbelt rustig voorbij over de verlaagde steigerkade. "De steigers hebben een recreatieve functie," legt Van Rheenen uit. "Tegelijkertijd beschermen ze de wilde begroeiing op de oude kade. Daar zitten zeldzame exemplaren tussen. De stadsecologen zijn daarmee erg in hun nopjes." Mijmerend kijk ik over de Entrepothaven. Ik begrijp de nieuwe bewoners wel. Werkelijk alles hier is in harmonie.

Het BAC houdt maandelijks architectuurwandelingen. Informatie is te vinden op bac-amsterdam.nl.

OPEN DAG

Oosterparkkerk gerenoveerd

Al bijna 120 jaar is in Oost de monumentale Oosterparkkerk te vinden. Na een grondige renovatie van het gebouw en het interieur wordt de kerk op zaterdag 3 september heropend met een feestelijke open dag. Er is een audiotour te volgen en er zijn muzikale intermezzo's en andere creatieve bijdragen. De Oosterparkkerk is die dag van 11.00 tot 16.00 uur geopend voor geïnteresseerde buurtgenoten (Oosterpark 4).
In de kerk komt al jaren de Oosterparkkerkgemeente samen voor diensten (zondag om 10.00 uur), maar de kerk heeft ook een buurtfunctie. De omvangrijke renovatie werd mogelijk gemaakt door giften van (oud)leden en subsidies. Het gebouw zelf heeft een opknapbeurt gehad, en daarnaast zijn de keuken en de audiovisuele voorzieningen gemoderniseerd. Het gebouw is nu goed toegankelijk voor mindervaliden. Naast de deur is een voedselkastje, waar houdbaar voedsel kan worden gedeeld met andere buurtgenoten. Oosterpark 4.

Ontdek het Brasapark, het nieuwste park van Amsterdam

Het weekend van 17 en 18 september kun je een kijkje nemen in het Brasapark, het nieuwste park van Amsterdam. Het park wordt dan officieel geopend, met activiteiten voor iedereen. Er zijn onder andere cursussen tuinieren voor op je balkon, skatelessen, een duurzame markt, dance battles maar ook een buurtontbijt, een klassiek concert en een silent disco. Zaterdag 17 september wordt het Brasaplaza om 12.00 uur officieel geopend.
Het park is ruim drie kilometer lang en 65 meter breed. Waar eerst een drukke snelweg liep (de A9), ligt nu het grootste 'dakterras' van Nederland. Het Brasapark ligt precies tussen de metrolijnen Gein en Gaasperplas in, en doorkruist door de Gooiseweg. De fiets- en wandelpaden in het park verbinden de wijken Gaasperdam en de Bijlmermeer weer met elkaar. Afgelopen jaar zijn er meer dan 1500 bomen geplant en nog eens zoveel planten. De komende tijd moet het park gaan groeien en bloeien en wordt de inrichting afgemaakt.
In het Brasapark ligt ook een bijzondere stadstuin: De Tuinen van Brasa is door een groep actieve bewoners (parkmakers) aangelegd. Hierbinnen zijn aparte tuinen ingericht, die elk een heel eigen karakter hebben. Zo is er een theetuin, kruidentuin, bloementuin, een bostuin en een groentetuin.
Bekijk het programma op www.wkndbrasapark.nl. De Tuinen van Brasa heeft een eigen Facebook en Instagram.

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.

WOONGEBOUW AAN DE BARKENTIJNKADE, IJBURG

'De noodzaak van het beitsen van houten gevels'

'Ode aan de baksteen' had ook de titel van dit stuk kunnen zijn. In een tijd dat bouwen in hout de trend is, voel ik mij als promotor van de baksteen bijna een klimaatontkenner. Maar dat ben ik zeker niet. Zoals bekend is hout als bouwmateriaal een duurzame keuze. De productie kost weinig energie en er komt weinig CO2 bij vrij. Sterker nog, een boom haalt tijdens zijn leven CO2 uit de atmosfeer en slaat dit op in het hout. Bomen dragen zo bij aan het verminderen van het broeikaseffect. Het gebruik van hout voor draagconstructies, wanden en vloeren is een duurzame keuze.
Het gebruik van hout als gevelmateriaal is niet erg duurzaam. Onbehandeld gevelhout wordt op den duur grijs en schraal onder invloed van uv-straling en vocht. Voor een veldschuur of cabin in de natuur is dit charmant, maar in de stad staat het armoedig. Daarom worden houten geveldelen in de stad vroeg of laat behandeld met een beits. Een beits kan kleurloos zijn, of in alle kleuren van de RAL-waaier.

In de bouw doen vele wijsheden de ronde, maar één ervan is: 'als je eenmaal aan het beitsen slaat dan blijf je aan het beitsen'. Deze wijsheid moet uitgesproken worden in onvervalst West-Friese tongval. Iedereen met een houten huis, althans van buiten, gaat aan het beitsen.

Er is nog een wijsheid die ik zelf bedacht heb: 'zien beitsen, doet beitsen'. Als de een aan het beitsen slaat kan de ander bijna niet wachten het ook te doen. Voor de omgeving is dit enorm hinderlijk, want het machinaal afschuren van oude beitslagen gaat gepaard met een snerpend geluid dat door merg en been gaat. Het schuren van een gevel duurt dagen. Als het ene huis klaar is gebeurt het vaak dat dezelfde steigers een paar huizen verderop weer opgebouwd worden, waarna het geschuur van voren af aan begint. De ondertitel van dit stuk had kunnen zijn 'de noodzaak van het beitsen van houten gevels'.

Een gevel van baksteen, zoals die van het woongebouw aan de Barkentijnkade, heeft geen onderhoud nodig. Over tweehonderd jaar ziet deze gevel er nog net zo mooi uit als nu. Het toppunt van duurzaamheid. Ik kom dit gebouw tegen op mijn dagelijkse wandeling over de kade rond Steigereiland-Noord. Alle gebouwen langs deze kade hebben gemetselde gevels. Een verstandige keuze, gezien de invloed van het soms onstuimige Markermeer. Elke dag bekijk ik de verschillende gevels.
Er zitten een paar mooie tussen, maar ik ben tot de conclusie gekomen dat ik het woongebouw in roodbruine baksteen naar ontwerp van NAT Architecten en gebouwd door aannemer Hooijberg Langedijk, het mooiste vind. De combinatie van de baksteen met de brede, zwartbruine voeg en de zwartbruine kozijnen is precies goed gekozen. De invloed van de voeg op het resultaat kan niet overschat worden. Bij de ene steen hoort een dunne voeg, bij de andere steen, zoals deze, hoort een brede, terug liggende voeg.

In het gebouw, het resultaat van collectief privaat opdrachtgeverschap, zijn zeven verschillende woningen ondergebracht. De gevel is losjes ingedeeld in een grid van horizontalen en verticalen. Door de speelse variatie in het grid, en door de invulling van grid met afwisselend ramen, gemetselde vlakken, loggia's en ondiepe balkons is dit een erg geslaagd blok geworden.

Reacties naar jved@dorensarchitects.nl

Bijzonder zeldzame plant aan de Mauritskade

Vlak bij het Tropenmuseum, aan de steile oever van de Mauritskade, groeit een heel bijzondere plant: steenhavikskruid (Hieracium rigens). Dit is niet alleen de enige groeiplaats in Amsterdam, maar ook van heel Nederland. Zelfs in de rest van de wereld is hij zeldzaam.

Door Kirsten Dorrestijn

Steenhavikskruid, een plant met een geel bloemetje, ziet er niet erg opvallend uit. Al in een plantenboek uit 1950 wordt de groeiplaats aan de Mauritskade genoemd, ontdekte stadsflorist van de gemeente Amsterdam Ton Denters. “In die tijd kwamen professoren uit het hele land speciaal naar Amsterdam om de soort te verzamelen,” vertelt Ton. De planten zijn nog altijd te bewonderen in het nationaal herbarium in Leiden. “Het is uniek dat deze soort zich al die tijd in een hoogdynamische stad als Amsterdam heeft weten te handhaven.” Bij de Mauritskade groeit een populatie van zo’n 250 planten.

Iets verderop, bij de Muiderpoort, groeide de plant ook, maar daar is de oever vorig jaar schoongemaakt. Het opschonen van kades was tot voor kort een normale gang van zaken, maar recent heeft de gemeente het steenhavikskruid als beschermde soort aangewezen: vanaf nu is alles erop gericht de soort te behouden.

Ton Denters gaf de plant zijn Nederlandse naam: steenhavikskruid, waarmee hij sinds 2020 is opgenomen in het standaardwerk Heukels’ Flora van Nederland.

Hoe ben jij van betekenis?

In de Muiderkerk, tegenover het Oosterpark, gaat eind september een unieke cursus van start. Een diverse groep vrouwen ontdekt via creativiteit en gesprekken hun eigen betekenis. Wat speelt er in jouw leven, wat is jouw verhaal? Hoe ben jij hier buurvrouw, oma, burger, professional? Hoe geef je richting aan wat er allemaal op je afkomt? Wat heb je nodig om jezelf (verder) te ontplooien? De leiding is in handen van Saida Franken, een moslima-kunstenares en theatermaakster, en Agnes van der Sluis, een christelijke vrouw die een kei is in het leiden van gesprekken. Er zijn nog enkele plaatsen vrij voor vrouwen die uit hun bubbel willen komen en juist in de ontmoeting met anderen wijzer willen worden en van meer betekenis. De kosten zijn 95 euro voor de hele cursus, maar geld mag geen probleem zijn. De cursus wordt gehouden op dinsdagen van 9.00-15.00 uur, op 27 september, 18 oktober, 1 november, 15 november en 6 december. De creatieve en feestelijke slotbijeenkomst is op 9 december met een expositie van de werkstukken en, in samenwerking met Stadsdeel Oost, een groot multicultureel Lopend Vuurtje December Feest voor Amsterdam-Oost. Informatie en aanmelding: *expositievanbetekenis.nl.* Persoonlijk contact via Greteke de Vries: *betekenismuiderkerk@gmail.com* of 06-10325127.

Advertorial

Beginners Orkest Merlijne

WWW.BEGINNERSORKEST.NL

MELD JE AAN BIJ
HÉT BEGINNERSORKEST VOOR VOLWASSENEN

AMSTERDAM

STRIJKERS: VIOOL, ALTVIOOL, CELLO, CONTRABAS
HOUTBLAZERS: DWARSFLUIT, HOBO, KLARINET, FAGOT
KOPERBLAZERS: TROMPET, HOORN, TROMBONE, TUBA

ALLEN CARR METHODE

Binnen één dag van het roken af in het Ajax-stadion

Jaarlijks worden er honderden Nederlanders van het roken af geholpen met behulp van de Allen Carr-methode. De werkwijze is bewezen effectief: wereldwijd zijn al ruim 30 miljoen rokers gestopt met behulp van deze methode.
Er worden regelmatig (online) Allen Carr-trainingen georganiseerd, waarbij rokers binnen één dag stoppen met roken. Dit najaar worden deze trainingen gepland in diverse grote voetbalstadions door heel Nederland. Zo wordt er op donderdag 15 september een stop-met-roken-training georganiseerd in de Cruijff ArenA, daarna volgen andere stadions.
Allen Carr werd van fervent roker een fervent anti-roker. Hij werd beroemd met zijn boek Stoppen met Roken. Carr rookte op een bepaald moment wel honderd sigaretten per dag. “Om te stoppen heeft hij een methode ontwikkeld die hij heeft opgeschreven in zijn boek,” vertelt Janien Rohring-Deventer, manager bij de organisatie Bewegen Werkt.
Tijdens de training wordt niet verteld dat roken slecht is of veel geld kost. Het gaat om de vraag: waarom doe je het eigenlijk, en welke voordelen levert het je op? De roker krijgt inzicht in de valse voordelen en in hoe het verslavingsmechanisme werkt.

Na de training kan elke deelnemer gebruikmaken van een jaar gratis nazorg, bestaande uit onbeperkte deelname aan vervolgtrainingen en een 24/7 mogelijkheid om de trainer te bellen.
www.allencarr.nl

Advertorial

Janien: “De Allen Carr-training biedt een grote kans om nooit meer te roken en is gratis voor verzekerden bij onder meer Menzis.”

een afscheid precies zoals u het wilt

Monique Jansen

Hoe uw uitvaart er later uitziet bepaalt u natuurlijk zelf.
Wij helpen u graag bij het maken van persoonlijke keuzes.

Onze ervaren uitvaartverzorgers kunnen u meer vertellen over mogelijkheden waar u misschien zelf niet aan denkt en helpen met zaken die u moeilijk vindt. Samen geven we uw afscheid vorm zoals u het wilt.

U bent bij ons altijd welkom voor een open gesprek. Ook als u niet of ergens anders verzekerd bent.

Bel ons op **0800 - 023 05 50** of ga naar **monuta.nl/amsterdam**.

Monuta
Amsterdam

BEREIK JE DOELGROEP MET DE BRUG

De krant voor Amsterdam-Oost en omstreken, oplage 74.000 exemplaren, huis-aan-huis

www.adamenmedia.nl
info@ adamenmedia.nl
06-29040240

Zorggroep Amsterdam Oost

Dementie

Wanneer thuis wonen niet meer gaat, biedt het Flevohuis huiselijke groepswoningen.

Meer weten?
020 592 54 20

www.zgao.nl

VACATURE REGIOMANAGER FIETSKOERIERS
32 - 40 UUR

Ben je een fietsfanaat met leidinggevende skills en ga jij onze fietskoeriers in Amsterdam de komende jaren coördineren?

Solliciteer dan direct via:
velomedi.nl/regiomanager-fietskoeriers-amsterdam

VELOMEDI
Bezorgservice voor apotheken

Gemeente Amsterdam

WKND BRASAPARK 17-18 SEPT

Brasapark is het nieuwste park van Amsterdam. Een groene oase bovenop de Gaasperdammertunnel in het hart van Zuidoost. Kom 2 dagen lang ontdekken, kijken, luisteren, eten, drinken, tuinieren, dansen, battelen of skaten tijdens WKND Brasapark!

WKNDBRASAPARK.NL

Onder de Pannen

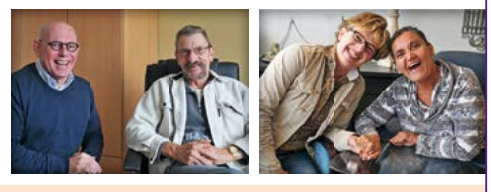
Van woningnood naar huisgenoot

Onder de Pannen helpt mensen aan tijdelijk onderdak. Dit is hard nodig, want op straat komen te staan na een scheiding of faillissement is met de huidige woningschaarste niet ongewoon. We koppelen mensen met een kamer 'over' aan stadsgenoten die dringend op zoek zijn naar woonruimte. Zo verandert een lege kamer in een kans voor een ander en een financieel extraatje voor jezelf. Of je nu een koophuis hebt of een huurhuis, een uitkering of een baan – iedereen kan ruimte verhuren via Onder de Pannen. Doordat we nauw samenwerken met woningcorporaties, uitkeringsinstanties en de gemeente Amsterdam, is deze vorm legaal en wordt niemand gekort op uitkering of toeslagen. Zo wordt niet alleen de nieuwe huurder geholpen, maar gaan verhuurders er ook altijd op vooruit.

Heb jij een kamer over of wil je meer weten?
www.onderdepannen.nl

DE REGENBOOG GROEP

Mentorschap
Amsterdam



Zoek je vrijwilligerswerk met impact?
Word mentor!

Ruim 500 kwetsbare Amsterdammers zoeken een mentor. Maak het verschil door de vertegenwoordiger te zijn in hun zorgbelangen.

- Ben je van nature integer?
- Kan je overleggen met zorgprofessionals?
- Ben je 6-8 uren per maand beschikbaar?

Meld je aan via de website voor de eerstvolgende introductiecursus op 16 september. Wil je eerst meer informatie? Neem dan contact op met Marja of Ineke.

Marja: 06 110 29 463 | Ineke: 06 462 83 524

www.mentorschapamsterdam.nl

Met recht betrokken

MANTELZORGER, VRIJWILLIGER EN DEELNEMER DAGBESTEDING: ELLY IS HET ALLEMAAL

‘Ik krijg om de haverklap een knuffeltje of een aai’

Elly is behalve trouwe bezoeker van haar man Ko en deelnemer aan de dagbesteding ook vrijwilliger in het Hoekhuis en het Flevohuis. Ze kan die rollen heel goed combineren en voelt zich gewaardeerd door iedereen. “Ik doe het omdat ik het leuk vind, anders deed ik het niet. Ik haal er veel voldoening uit.”

Door Linda van den Dobbelsteen

In de binnentuin van het Flevohuis zitten Elly (77) en Ko, die in een van de nieuwe studio’s woont. Elly is behalve trouwe bezoeker van haar man ook vrijwilliger en deelnemer aan de dagbesteding in het Hoekhuis. Activiteitenbegeleider Jelly (midden op de foto): “Elly zorgt heel goed voor anderen maar kan zichzelf nog wel eens vergeten. Daarom is het goed dat ze bij mij in de groep zit. Met elkaar doen we leuke dingen in een ontspannen sfeer en dat geeft lucht”.

Vandaag in de bloemrijke binnentuin van het Flevohuis is Elly (77) ‘in functie’, ze is vrijwilliger in het Theehuis en neemt die rol serieus. Zelf een glaasje water halen is er niet bij, dat doet Elly voor ons.
Hoe het zo gekomen is? Voor Elly is het allemaal vanzelfsprekend. Nog voor Ko ziek werd kwam de rasechte Amsterdamse al in het Hoekhuis om te klaverjassen. De kok had een keer hulp nodig, Elly voelde zich geroepen, en eigenlijk sindsdien bereidt ze daar de lunch. Het Hoekhuis in Amsteldorp is behalve een plek waar je informatie krijgt over wonen, zorg en welzijn, een ontmoetingsplek waar van alles wordt georganiseerd. Ook dagbesteding. Inmiddels sluit Elly zelf ook aan in de groep die ondersteund wordt door Jelly.

Jelly is activiteitenbegeleider bij ZGAO, zij organiseert de dagbesteding in het Hoekhuis. Ze spreekt vol lof over Elly. “Elly is een verhaal apart omdat zij meerdere rollen heeft. Voor ons zijn vrijwilligers als zij onmisbaar. Zij regelen de soep, de koffie en de thee, waardoor ik kwalitatieve tijd met de bezoekers heb. Zo weet ik hoe het met ze gaat en wat er speelt, en of er extra zorg nodig is.”

Toen Elly tien jaar geleden begon was er met Ko nog niets aan de hand. Hij is ooit gevallen, vertelt ze, en brak zijn heup. Daarna is het fout gegaan. “Na maanden revalideren woont hij nu in een van de studio’s in het Flevohuis, als een van de eerste bewoners. Dat is een goede plek voor hem, hij kent iedereen en doet aan alle activiteiten mee.” Je raadt het misschien al, toen er tijdens een bingomiddag een keer handen te kort waren, sprong Elly bij. “Zo ben ik nu ook vrijwilliger in het Flevohuis geworden.”

“Op maandag kom ik niet hoor, dan komt m’n hulp en maken we samen m’n huisje schoon, dat moet ook gebeuren. Op andere dagen ben ik meestal wel in touw. Op zondag ben ik gewoon bij Ko, maar als het nodig is help ik nog een handje mee in het Theehuis. Dan komt er veel bezoek van buiten en drinken mensen gezellig wat met hun familie. Het Theehuis is wat dat betreft echt een aanwinst.”

Ze kijkt de tuin rond, en dan weer naar Ko. “Ik doe het omdat ik het leuk vind, anders deed ik het niet. Ik haal er veel voldoening uit en krijg er veel voor terug. Mensen zijn zo lief hier, ik krijg om de haverklap een knuffeltje of een aai. Ko, jij ook?” “Nou, ik minder,” zegt hij. Allebei lachen ze.

Jelly: “Ik zeg wel regelmatig tegen Elly: neem ook de tijd om zelf wat leuks te doen. Na de lunch op woensdag in het Hoekhuis schuift ze nu aan bij de dagbesteding.” Elly: “Ik doe mee met de spelletjes, klets wat en neem lekker een wijntje.” Jelly: “Tijd voor jezelf en ontspanning is voor mantelzorgers ontzettend belangrijk. Voor Ko wordt hier intussen goed gezorgd.”

Aanstaande woensdag staat er verse kippensoep op het menu in het Hoekhuis kondigt Elly aan. En bij de bingo in het Flevohuis is er een advocaatje met slagroom, vaste prik.

www.zgao.nl

Advertorial

VANAF 29 OKTOBER 2022

Achtweekse mindfulnesstraining op IJburg

Wil jij dat vakantiegevoel nu écht eens vasthouden? Minder geleefd worden en meer aanwezig zijn? Wil je van stress en piekeren naar meer balans en beter slapen? Van de automatische piloot naar bewust kiezen? Van altijd maar doorgaan naar luisteren naar wat je nodig hebt? In deze achtweekse mindfulness-groepstraining leert trainer en coach Caroline Laan je waardevolle tools en technieken om veerkrachtig om te gaan met de turbulentie van het dagelijks leven!

De training begint op zaterdag 29 oktober 2022, de locatie is Thrive Yoga aan de IJburglaan. De mindfulnesstraining wordt in veel gevallen vergoed door zorgverzekeraars en werkgevers. Meer info op *www.yourdailyshine.nl/mindfulnesstraining* of mail naar *caroline@ yourdailyshine.nl.*

Advertorial

ASVA STUDENTENVAKBOND
voor alle Amsterdamse studenten

Heb je een kamer, bank of matras over? Geef je op om studenten onderdak te bieden!

Er is een groot tekort aan studentenwoningen. De situatie in Amsterdam is dermate ernstig dat mogelijk honderden internationale studenten geen huisvesting zullen hebben voor het begin van het nieuwe studiejaar. Ook de UvA en de VU onderschrijven dit probleem en roepen internationale studenten op om niet naar Amsterdam te komen.

Om te voorkomen dat studenten daadwerkelijk op straat komen, is het initiatief No Room For Us opgezet. Geef je op als je tijdelijke ruimte hebt voor een student in nood, alle hulp is welkom! Scan de QR-code en meldt je aan als je een student wilt helpen! Het gaat om tijdelijke opvang aan het begin van het jaar, zodat internationale studenten een uitvalsbasis hebben aan het begin van het studiejaar en vanuit daar verder kunnen zoeken naar huisvesting.
Je kunt zelf aangeven hoelang je de student wilt/kunt huisvesten.
Wilt u eerst meer informatie?
Kijk dan op onze site:

asva.nl/noroomforus

Ambachtelijke meubelstoffeerderij
Leerspecialist
Antiekrestauratie
Interieuradviseurs
IEDEMA & zn.

Nu ook in Amsterdam - Amstelland

55+ KORTING

Mogen wij ons even voorstellen?
Meubelstoffeerderij Miedema & Zn. is een ouderwets vertrouwd Hollands bedrijf, waarbij kwaliteit, service en persoonlijk contact nog echt bovenaan staan!

Wij zijn gespecialiseerd op het gebied van design meubelen van onder andere:
Leolux, Artifort, Gelderland, Rolf Benz, Gispen, Jori, De Sede, Oisterwijk

Uw waardevolle meubelen weer als nieuw?

Wij beschikken over een grote collectie leer en stoffen van onder andere:
Ohmann, Designers Guild, Ploeg, Kvadrat, Alcantara, Romo, Sanderson en Saum & Viebahn.

Doorgezakte banken of fauteuils?
Wij vervangen de vullingen!

Gratis halen en brengen
Levering onder 3 jaar garantie

Bel voor meer informatie of een vrijblijvende afspraak bij u thuis of kom langs in ons atelier.

Miedema & Zn. Amsterdam - 020 244 31 89
Amersfoort, Amsterdam, Bussum, Utrecht, Rotterdam, Schiedam

www.miedemaenzn.nl

Bij UniKidz gaan de vakantie activiteiten gewoon lekker door.

Tijdens de vakantie kom je toe aan activiteiten waar je normaal gesproken niet eens aan denkt. Lekker badmintonnen met je kleine? Tijdens de vakantie is dat ineens een optie. Paardrijden? Let's do it! Zwemmen? We kunnen er geen genoeg van krijgen.

Voor je het weet is de vakantie weer voorbij en moet je aan het werk. Geen zorgen! Wij nemen de verantwoordelijkheid van jou graag voor een paar uur over. We blijven badmintonnen, paardrijden en zwemmen. Je kind krijgt de ruimte om blijvend zijn of haar talenten te ontdekken door middel van ons uitgebreide activiteitenprogramma op basis van onze 4 labels FitKidz (sport & beweging), SkillsKidz (maken & creëren), SoulKidz (met hart & ziel) en MindKidz (ontwikkeling & onderwijs).

UniKidz doet wat ouders ook zouden doen. Ook als de vakantie voorbij is. Scan de QR en ontdek wat UniKidz nog meer te bieden heeft.

www.unikidz.nl

*de*BrugAgenda

ZIE VOOR VEEL MEER EVENEMENTEN IN OOST *DEBRUGKRANT.NL/AGENDA*. JE KUNT DAAR OOK ZELF EVENEMENTEN AANMELDEN.

ALLEGAAR

*** 4 september**
Dikke Banden Races. Koersjes voor kinderen (2 t/m 12 jaar) op een stadsfiets of mountainbike, met helm. Theo van Goghpark, info en inschrijven: *https://dbrijburg2022.eventbrite.nl.*

*** 3 en 4 september**
Wijnen in de Tuin 2022. Wijnen proeven van elf verschillende importeurs in de binnentuin van de Hermitage, met lekkere hapjes. 12.00-20.00 uur, €5 entree.

*** 11 september**
Natuurfilm Nederland onder Water op groot scherm. Park Somerlust, vanaf 19.00 uur, film om 20.30 uur, Korte Oudekerkerdijk.

*** 14 september**
Wildplukken inclusief proeverij. Het afvalpaleis, Dapperstraat 76, 15.30 uur, inschrijven via *afvalpaleis@jungle.amsterdam*.

*** 18 september**
Boekettendag 2022. De enige dag van het jaar dat het mag: je eigen boeket plukken. Bloementuin van Darwin, 12.00-16.00 uur, 5 Euro entree behalve voor leden.

*** 18 september**
Architectuurwandeling Oostenburg. Een gids vertelt over geschiedenis, stedenbouw en architectuur. Borneo Architectuur Centrum, 11.00 uur, zie *bac-amsterdam.nl*.

*** 21 september**
De Energiekraam: energie- en isolatieadvies, informatie over aardgas, warmtenetten, aquathermie en zonnepanelen. Buurtcoöperatie De Eester, Van Eesterenlaan 266, 10.00-13.00 uur.

FESTIVAL

*** 3 september**
Valtifest. Het beroemde festival op de Oostpunt, thema dit jaar Holy Shit. Met onder anderen Isis, Dimitri, Joost van Bellen en Michiel de Hey. 13.00–23.00 uur, *valtifest.nl en Facebook.*

*** 3 september**
Indische Buurt Festival. Infomarkt, muziekpodium, foodtrucks, kunst, terras en iets voor kinderen. Javastraat, 12.00-19.00 uur, *indischebuurtfestival.*

*** 10 september**
Huygensmarkt: livemuziek, kinderactiviteiten, kraampjes met ondernemers, bewoners en verenigingen uit de buurt. Zie *dynamo-amsterdam.nl/activiteiten/huygensmarkt/.*

*** 11 september**
Jazz en de Walvis, huiskamerfestival in het OHG. Muziek op acht verschillende locaties, waar de top van de Nederlandse jazzscene te zien is. Zie *jazzendewalvis.nl.*

*** 25 september**
20 jaar IJburg, feest voor jong en oud. Picknicken met muziek en spellen, fototentoonstelling in Factor-IJ, rondje grachten varen, livemuziek met bandjes. Theo van Goghpark en de haven, 12.00-21.00 uur, zie *facebook en insta*.

MARKT

*** 3 september**
Javaplein Vintage Markt. Designmeubels, lampen, accessoires, kleding en andere huisopfleurende blikvangers. Javaplein, 11.00-17.00 uur, *foundinsweden.com.*

*** 3 september**
Huiskamerfestival Oost met een kindervoorstelling in de school op het Eikenplein en 's avonds in huiskamers rond dat plein. Zie *huiskamerfestival.nl.*

4 september
Rommelmarkt: Bring Your Own Kleedje. Verborgen parels en tweedehands spulletjes. Hup met die circulaire samenleving. Met eten, drinken en muziek. Ook verkopen? Meld je dan via *qru.amsterdam*. Spaklerweg 1, 10.00-17.00 uur.

*** 10 september**
Hermitage Markt. Groenten, pasta's, vis, zuivel, desem, bijna alles. Zoveel mogelijk van Hollandse bodem. Tuin Hermitage, 9.30-16.30 uur, toegang gratis, *hermitage.nl.*

*** 11 september**
Vinyl Beurs. Platenverzamelaars, dj's en liefhebbers: sla je slag. Uit de speakers muziek door verschillende dj's, vinyl only. Spaklerweg 1, , 11.00-16.00 uur. *www.qru.amsterdam*

MUZIEK

*** 4 september**
KHL Sessie: Machteld van der Gaag. Begeleid door pianist Kees van Zantwijk brengt ze een gevarieerde verzameling Franse chansons. De Nieuwe KHL, Oostelijke Handelskade 44, 16.00 uur, *denieuwekhl.nl.*

*** 4 september**
Noordhollands Jeugdorkest 60 jaar. Gevarieerd programma door enthousiaste musici. Muziekgebouw, 15.00 uur, *muziekgebouw.nl.*

10 & 11 SEPTEMBER

Open Monumentendag

Een keer per jaar, in het tweede weekend van september, openen monumenten in Nederland gratis hun deuren voor publiek. Amsterdam telt maar liefst 9000 monumenten, en nog elk jaar komen er nieuwe bij. In het weekend van 10 en 11 september zijn er bij veel monumenten in de stad rondleidingen, workshops of lezingen te volgen (hiervoor wordt soms wel een bijdrage gevraagd).
Welke monumenten zijn dat weekend open en wat is daar te doen? Op de site *Openmonumentendag.nl/amsterdam* is een stadsplattegrond te vinden. Daarop is precies te zien welke monumenten in jouw buurt gratis de deuren openen. Ook in Oost valt er van alles te zien en te doen. Volg bijvoorbeeld een rondleiding over het Marineterrein, geniet van muziek in de Oosterkerk of bekijk het industrieel erfgoed in de Van Gendthallen (foto).

Advertorial

Nieuwe Specsavers-winkel opent haar deuren in Diemen

Diemen, 30 augustus 2022 – Inwoners van Diemen en omgeving kunnen voor deskundige en betaalbare oog- en hoorzorg sinds kort terecht in de nieuwe Specsavers-winkel aan Diemerplein 128. De oog- en hoorzorgketen heeft hiermee haar 143e winkel in Nederland geopend. Het winkelteam kan niet wachten om alle mensen in de nieuwe winkel te verwelkomen.

Voor de eigenaren Lailah Goedhart en Jurran van Slooten is dit hun tweede Specsavers-winkel. Naast de nieuwe winkel in Diemen zijn ze ook eigenaar van het Specsavers-filiaal Bijlmerplein in Amsterdam. Lailah, tevens opticien en werkzaam bij Specsavers sinds 2017, is enthousiast over de nieuwe winkel. “We werken met een hecht team van tien verkoopmedewerkers, twee audiciens en vier opticiens. Klanten zullen zien dat de winkel een geheel eigentijdse uitstraling heeft. Zo komt het uitgebreide assortiment monturen goed tot zijn recht, is er voldoende privacy tijdens de diverse gesprekken met de klant en heeft de winkel een mooie lichtinval.”

Ooggezondheid

Ook in deze winkel wil Lailah iedereen blijven wijzen op het belang van een regelmatig oogonderzoek. “Veel mensen gaan ieder jaar naar de tandarts, maar één van de belangrijkste zintuigen wordt vaak vergeten: de ogen. De meeste mensen trekken pas aan de bel op het moment dat ze oogklachten hebben, terwijl het dan soms al te laat is. Dat je naar een opticien gaat voor het meten van de sterkte van je ogen, is meestal wel bekend. In onze winkel is het ook mogelijk om naar de gezondheid van je ogen te laten kijken tijdens het zogeheten ooggezondheidsonderzoek. Tijdens dit onderzoek kunnen symptomen van oogaandoeningen gesignaleerd worden. Niet geheel onbelangrijk, aangezien de kans op verschillende oogaandoeningen toeneemt vanaf het 40e levensjaar. Er zijn oogaandoeningen, waarbij je

niet merkt dat je deze aandoening hebt. Vaak komen de symptomen van deze aandoeningen pas in een laat stadium tot uiting. Daarom adviseren experts om elke twee jaar je ogen te laten controleren,” aldus Lailah.

Professionele hoorzorg

In de nieuwe winkel is een zogeheten sound zone geplaatst om klanten op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met hoorzorg. Klanten kunnen terecht voor een eerste hoorscreening, die een indicatie geeft voor een verwijzing naar een audicien. Hiermee wil Specsavers de drempel om bij de audicien binnen te stappen verlagen. Voor alle audiciens binnen Specsavers geldt dat zij gediplomeerd en StAr (Stichting Audicienregister) geregistreerd zijn. Een goede zaak, want problemen met het gehoor vragen om een audicien die verstand van zaken heeft. Of het nu gaat om licht of complex gehoorverlies; klanten kunnen rekenen op deskundig advies, innovatieve hoortoestellen én uitgebreide nazorg.

Lailah voegt daar nog aan toe: “De inwoners van Diemen en omstreken weten ons al goed te vinden. Vanuit de winkel Bijlmerplein ontvangen we als team bijvoorbeeld al geruime tijd mensen die in het bezit zijn van de Stadspas. En omdat we vinden dat oog- en hoorzorg toegankelijk moet zijn voor iedereen, zijn ook in de nieuwe winkel in Diemen mensen van harte welkom om gebruik te maken van de korting behorende bij de Stadspas. Voor alle andere mensen hebben we een speciale ‘3 voor 1’ openingsaanbieding, zie verder uitgelicht op deze pagina.”

Kies er 3, betaal voor 1

Profiteer nu

Nu bij aankoop van elk montuur vanaf

€89

Alleen bij Specsavers Diemen

Specsavers

Specsavers Diemen
Diemerplein 128 tel. 020 8014680

Kom snel naar de winkel

Deze aanbieding is geldig bij aankoop van elk montuur vanaf €89. De 1e bril is de bril met de hoogste totale waarde (montuur + glazen en glasopties). De 2e bril (montuur + glazen en glasopties) is helemaal gratis. De 3e bril (montuur t/m €89 + enkelvoudige glazen) is gratis, op extra glasopties krijgt u 50% korting. De 2e en 3e bril kiest u in dezelfde winkel als de 1e bril. Niet geldig in combinatie met andere aanbiedingen. Alleen bij Specsavers Diemen. Aanbieding geldt t/m 30/09. ©2022 Specsavers.

deBrugVrienden

Ook vrienden worden? www.debrugkrant.nl/vrienden of mail martijn@debrugkrant.nl

IJBURG BOEKEN
ONTDEK . SCHRIJF . LEES
Openingstijden:
MA 12.00–18.00 VR 09.00–18.00
DI 09.00–18.00 ZA 09.00–18.00
WO 09.00–18.00 ZO 13.00–17.00
DO 09.00–18.00 online ALTIJD OPEN
Kom langs in de winkel of bestel online!
IJburglaan 561 ijburgboeken.nl

ASGUL
kledingreparatie en stomerij
Javastraat 97, Amsterdam, 020-6935368
www.asgulkledingreparatie.com

HOTEL JAKARTA
AMSTERDAM BY WESTCORD
Javakade 766, 1019 SH Amsterdam
020-2360000, hoteljakarta.amsterdam

RET MAKELAARS
Het makelaarskantoor van Amsterdam-Oost
Levantkade 125
1019 MJ Amsterdam
020-7402020
info@retmakelaars.nl
www.retmakelaars.nl

MAXIS
Pampusweg 1 1398 PR Muiden

VLEESCHMEESTER
Vleeschmeester Amsterdam, IJburglaan 651
1087 BS Amsterdam, 020-6418858
ijburg@vleeschmeester.nl

DE MARIUS MEIJBOOM
woon- en logeerhuis voor kinderen en volwassenen met een ernstige meervoudige beperking
Amsterdam IJburg

THE PHOTO FACTORY
professionals in print
C.van Eesterenlaan 15, 020 4197200
www.thephotofactory.nl

cocasa
VERGROEN JE LEVEN
* open op zaterdagen 10-17 uur en op afspraak *
* lumièrestraat 63 * www.cocasa.com *

tot ZOVER
Nederlands Uitvaart Museum
Kruislaan 124, 1097 GA Amsterdam
www.totzover.nl

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

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

MOTION 3
Personal and small group trainingen
IJburglaan 473
Amsterdam
020 3030529
www.motion3.nl
motion3gym

FIETS + MEER
In- en verkoop, reparatie en onderhoud
020 4681433 www.fietsenmeer.nl

Op zoek naar leuke activiteiten, administratieve ondersteuning of vrijwilligerswerk in de buurt?
Civic Amsterdam
Civic kan je helpen.
Kijk op www.civicamsterdam.nl.

Ekodis Natuurvoeding
Beukenplein 73
Openingstijden:
Ma t/m Vr 8:00 - 19:00
Zaterdag 8:00 - 18:00
Zondag 10:00 - 18:00

Park Apotheek
Linnaeus Apotheek
Apotheek Watergraafsmeer
Goede zorg dichtbij in de wijk

deBrug
Ook vrienden worden?
www.debrugkrant.nl/vrienden

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

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

KAAP
Stadsstrand Kaap Amsterdam
IJdijk 10
020 3039506
kaapamsterdam.nl

de Scheidingsplanner
Plan je nieuwe toekomst!
IJburglaan 634S, Amsterdam
www.scheidingsplanner.nl

PRO ONDERHOUDSBEDRIJF
Voor iedere klus de juiste keuze
Schilderwerk, Latex Spuit, Stukadoor, Afbouw en Onderhoud
proschilderwerken@gmail.com
06 51488919

licht en meubels
Javastraat 133/141 AMSTERDAM

SICKMANN woninginrichting
Amsterdam
uw beste keus in Amsterdam - al die generaties lang!
Eerste Oosterparkstraat 202
info@sickmann.nl T 020- 6653395
www.sickmann.nl

UniKidz
doet wat ouders ook zouden doen
UniKidz Kinderopvang
Eva Besnyöstraat 11, 1087 KR Amsterdam
Tel. (020) 4165691, informatie@unikidz.nl

ZWEMLES | BANENZWEMMEN | GROEPSLESSEN & MEER
SPORTFONDSENBAD AMSTERDAM-OOST
SPORTFONDSEN
www.sportfondsenbadamsterdamoost.nl
SPORTFONDSEN geeft energie

JAGERTEAM
FACILITAIRE DIENSTVERLENING
Stammerdijk 1-j, 1112 AA Diemen,
020-4950495, info@jagerteam.nl

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

Where else?!
napamsterdam.nl
AMSTERDAM

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

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

PepeNero
CUCINA & PIZZA
Afhalen & Bezorgen
020 - 246 60 55
www.restaurantpepenero.nl
java@restaurantpepenero.nl
Sumatrakade 1295
1019 RK Amsterdam (Java eiland)

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

vondice
hotel amsterdam
vondice.com

DE LOKATIE
KRINGLOOPBEDRIJF
www.delokatie.org T 020 463 11 15

DE KRIJGSMAN MUIDEN
WWW.DEKRIJGSMANMUIDEN.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
FQ Funeral Quest uitvaartbegeleiding

Püttmann Juweliers
DIEMEN - ALMERE
Winkelcentrum Diemerplein
020 6903727
Inkoop oud goud, zilver en edelmetalen munten. Reperaties, horloges, klokken en sieraden in eigen atelier. www.puttmann.nl

Colofon

de Brug
jaargang 15, nummer 146
30 september 2022

Aan dit nummer werkten mee
Michel van Dijk, Linda van den Dobbelsteen, Jan van Erven Dorens, Kirsten Dorrestijn, Harko van den Hende, Toine Heijmans, Jim Jansen, Bas Kok, Wietse Schmidt, 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
dtp@debrugkrant.nl

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

Redactie
redactie@debrugkrant.nl

Fotografie
Martijn van den Dobbelsteen

Drukwerk
Rodi Rotatie

Verspreiding
Mediaverspreiders Amsterdam

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 verveelvoudigd, gekopieerd, gepubliceerd, opgeslagen, aangepast of gebruikt, online en op papier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

de Brug wordt huis-aan-huis verspreid in Amsterdam-Oost en omstreken:

- **Indische Buurt** Ambonpleinbuurt, Makassarpleinbuurt, Sumatraplantsoenbuurt, Timorpleinbuurt
- **Oostelijk Havengebied** Borneo-eiland, Cruquiuseiland, Java-eiland, KNSM-eiland, Oostelijke Handelskade, Sporenburg
- **Oud-Oost** Dapperbuurt, Oosterparkbuurt, Oostpoort, Transvaalbuurt, Weesperzijde
- **Watergraafsmeer** Amsteldorp, Amstelkwartier, Betondorp, Don Bosco, Julianapark, Middenmeer, Omval en Van der Kunbuurt, Park de Meer, Sciencepark, Tuindorp Frankendael, Weespertrekvaart
- **IJburg** Haveneilanden, Rieteilanden, Steigereiland, Centrumeiland
- **Zeeburgereiland**

Afhaalpunten
Krijgsman Muiden, Burger King Muiden, Maxis Muiden, Hotel Four Elements, Dekamarkt Pampuslaan, NAP Amsterdam, AH IJburg, Landmarkt Schellingwoude, Cruquius Local, Krux Brouwwerf, AH Wittenburgerstraat, Hotel Jakarta, Lloyd Hotel, Winkelcentrum Brazilië passage 1, Winkelcentrum Brazilie passage 2, Openbare Bibliotheek Amsterdam, Java Bookshop, Flevohuis, AH Molukkenstraat, café-restaurant Polder, Biolicious Oostpoort, Sportfondsenbad Oost, Framer Framed, Stadsdeelhuis Oost, Coffeecompany, Intratuin, Ekodis Beukenplein, Sickmann Eerste Oosterparkstraat, AH Wibaustraat, AH Diemerplein, Hans Anders Diemerplein, Gemeentehuis Diemen, Winkelcentrum Gruttoplein, Kriterion BP tankstation, Scharrelslager Cees de Bouter, Praxis Molukkenstraat, Vomar Cornelis van Uydenstraat, AH Celebeststraat, AH Eerste van Swindenstraat, AH Eerste Oosterparkstraat, Jumbo Linnaeusstraat, Jungle Amsterdam Tweede Van Swindenstraat 26, Vleeschmeester IJburg, Volendammer Vishandel Middenweg, Maslow Café Science Park.

Opgericht: januari 2008 ***www.debrugkrant.nl***

UITGEBREID-DE-TIJD ONTBIJT

Janneke kookt

Terug in Amsterdam-Oost bleven we, met dank aan de klimaatverandering, nog even hangen in mediterrane sferen. De Amstel was weliswaar minder geschikt om in te snorkelen dan de Middellandse Zee, suppen kon hier wél. Net als barbecueën en pizza eten aan de kade en op het plein tafeltennissen tot het donker werd. Het was dat er een berg was weggewerkt moest worden en pakketjes aangenomen moesten worden voor buren die nog wel in de Middellandse Zee lagen te snorkelen, maar bijna dacht ik het vakantiegevoel dit jaar écht te kunnen vasthouden. Toen ik op dag drie bijna van mijn sokken werd gereden door een flitsbezorger, was ik weer helemaal thuis. Gelukkig had ik volop kookinspiratie opgedaan in het zuiden. Zo kregen we in een Frans hotel bij het ontbijt *oeuf en cocotte*, vrij vertaald 'ei in een potje'. Een klassieker in de Franse keuken, waarbij het ei gaart in een potje dat weer staat in een badje met heet water. Niet geschikt voor de weinig-tijd ontbijtdagen, des te meer voor de uitgebreid-de-tijd dagen. De kaas en de crème fraîche maken dit bovendien een zwaar ontbijtgerechtje, dus voor de frisse toon doe ik er graag wat Thaise basilicum doorheen. Varieer gerust op de tomaatjes: gebakken paddenstoelen, gerookt spek of Hollandse garnaaltjes doen het ook goed in een potje met ei.

Voor 2 eters:

- ***5 kleine tomaatjes***
- ***paar blaadjes (Thaise) basilicum***
- ***klontje boter***
- ***2 flinke theelepels crème fraîche***
- ***25 gram Parmezaanse kaas, geraspt***
- ***2 eieren***

RECEPT: OEUF EN COCOTTE

Bereiding

Verwarm de oven voor op180 graden en zet de waterkoker aan of de fluitketel op. Snijd de tomaatjes in vieren en de basilicum in reepjes. Vet twee vuurvaste bakjes in met de boter. Schep er een theelepel crème fraîche in, verdeel over de bodem en maal er wat peper en (zee)zout overheen. Verdeel de tomaatpartjes erover en daarna de helft van de Parmezaanse kaas. Breek boven elk bakje voorzichtig een ei (de dooier mag niet breken) en bestrooi dan met de rest van de kaas. Plaats de bakjes in een ovenschaal en vul de schaal met heet water tot de bakjes voor ongeveer de helft in het water staan. Plaats de schaal in de voorverwarmde oven (pas op voor het hete water!). Bak 10 minuten of iets langer tot het eiwit gestold is maar het eigeel nog zacht.

Door Janneke Vermeulen

Word voor 25 euro donateur van de Brug

En maak kans op mooie prijzen

Huis-aan-huiskrant de Brug is er voor alle inwoners van stadsdeel Oost en omstreken. We werken met freelancejournalisten en columnisten die in de buurt wonen en werken. Om hen en de kosten voor het drukken en verspreiden van de krant te kunnen betalen zijn we afhankelijk van ondernemers en instellingen die bereid zijn ruimte in te kopen. Om de kwaliteit voor langere tijd te waarborgen en je via de papieren krant en onze website (www.debrugkrant.nl) van lokaal nieuws te blijven voorzien, willen we je vragen om donateur te worden.

Hoe gaat het in zijn werk?

Je betaalt 25 euro per jaar. In ruil daarvoor maak je maandelijks kans op drie mooie prijzen die beschikbaar worden gesteld door ondernemers uit Oost. Ook krijg je een vermelding van je naam of bedrijfsnaam op de speciale donateurspagina.

Stuur een e-mail naar info@debrugkrant.nl met je volledige naam en hoe je die in de krant wilt hebben. We sturen je dan per e-mail een betaalverzoek (een tikkie) terug. Veel dank.

** Het donateurschap kan op ieder moment worden stopgezet.*

De prijzen van deze maand (editie 146):

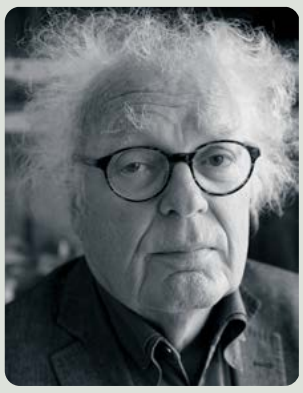
1. BBB-pakket van kwaliteitsslager Vleesmeester, eerlijk vlees, IJburglaan 651, 020-6418858
2. Boodschappenpakket twv € 50 van natuurvoedingswinkel Ekodis, Beukenplein 73, *ekodis.nl*
3. Cadeaubon t.w.v. € 100 van Intratuin, Nobelweg 10, *intratuin.nl*

Winnaars worden in de editie van 27 september bekendgemaakt.

De winnaars van editie 145:

- F. Harderwijk *(BBQ-workshop twv € 75 bij landmarkt)*
- M. van Duinen *(taart van Bakkerij Westers in Hotel Jakarta)*
- M. van Diepen *(cadeaubon t.w.v. € 100 van Intratuin)*

Dank donateurs van de Brug! Mede dankzij jullie kunnen we deze krant maken: Carla de Raay • Cinta Forger • Manon Langedijk • Mia Fiedeldij Dop • Martin Melchers • Manuela Smith • E. van Dam • Maurits van Os • M. Caton • Klaas Dijkhuis • Sacha Paanen • Frits van der Meer • Wietske Wits • Frans en José van Vliet • Aukje • Machiel de Rooij – MRPR Communicatie • Catharina Hoogterp • BNB architecten • Mark Vermeulen • Samantha Bezembinder • Janneke Vermeulen • Henk Spaan • Ferry Harderwijk • Allard Diekmann • Mirte Venema • Josta Walravens • www.boncoaching.nl • Von Dice hotel • Mavis Carrilho • Buro Ineke Smit • Mariette Abbas • Joris Bos • Marianne Lankelma • Marieke van den Bergh • Johan Verhage • R vd Vijfeijke en E Raaschou • Mieke van Duinen • Erwin Elte • Ellik en Claartje • Marjon ter Laag • Jeannine van Dam • Karin Veldt • Lucienne Bakker • Els van der Giessen • Olav Velthuis • Haydee Fennis • Nico Papineau Salm • Arthur Schulte • Marian Schilder • Anne-Marie Rosén-Beerepoot • Marian Spaan • Lars Böhm • Martijn en Anna • Rozan Dekker • Ruud Pet • Eelke Braaksma • Hans van Koolbergen • Marianne Kramer • Mieke en Michiel • Anne Schoon • Peter van der Horst • Lisette Sprockel • Arie Kriebel • Josine Peters en Remko Schnieders • E.A. Timmerman • Vincent Kompier • Daan • Frieda van Beveren • Ria en Rob • René van Rijn • René van Beeck piano's • Jacqueline van Reijsen • Derek Rietveld • Carla Bekkering • Anneke Moen • Jan en Sylvia Sinnema • Coosje Hoogendoorn • Rob de Graaf • Henk en Anna Boterenbrood • Peter de Baare • Carla Wighman • Wood Bänziger • Tineke Vijsma • Jonna Zwetsloot • Nico Moen • Frank Peeters • Gerrit van der Linden • Charlotte • Henk Bruning • Marieke van Slooten • Jeany Vreeburg • Lianne van der Hulst • Hendrikje Veerman • Anita van Stel • Wil Hofker • Monique Rijnja • Sake Bos • Jan Sander • M. Jonkers • Kees Wulffraat • Teddy Kristel • Josepha • Robert Knegt • Wilma en Jos Brouwer • Gerrie Sporken • Nick Smit • Petra Brouwer • Hendrikje Hulshoff • Jan Schuijer • Jaap Swart • Ruud Slagt • Yolly van loon • Sandra Langendijk • Ymca van der Kevie • Ada Hartland en Rob de Carpentier • Annemieke van Vliet • Alice Langerak • Leon en Jessy Terstappen • Caroline Korsten • Cora en Hans Pfauth • Loes de Graaf • Kristel en Anton-Jan Thijssen-Smets • M. Bosma • Bibi en Tobi Boland • Alexandra de Bueger • Alice & Boudewijn • Frouwko Bakker • A. Morsink • OmarRoosLeen • Erik&Sietske Kemp • J.Goubitz • Hanja en Celil Toksoz • Rosan Nusselder • Anne Graumans Karien Leijtens • R. de Vries • Lea en Wietze • Buijsmann en Buijsmann-van Harten • Marieke en Just • Mieke van Lingen • Tom en Louise • Agatha Weusten en Gijsbert Erkens • Chris & Karin Nieboer • Wendy Schipper • P. Luijnenburg • Noud Dirks • Jan en Astrid • Marieke Zanen • Pauline van Tets • Marleen Kockx • Ilse Witteveen • Sjanien • woortret.nl • R. Voeten • Riekje de Haan • Tom en Loes Pikkaart • Menno Nikkels • T. Perez en M. Nagtegaal • FloNo Pubquizzes • G.Nijbroek • Huub van Schaijik • Wouter en Dineke • Michel Hoogewerf • Gijs en Patrice • Frank Gerritsen • Marcel Schouten • Irma Jansen • Jeannine van Dam • Gijs de Graaff • Carolyn Levisson • Mieke Kranstauber • Camping Zeeburg • Coen Ofman • Reineke Schermer • Tineke Ritmeester • Tante Mok • Tanja ten Kate • Wim & Heleen • Kerstin van Wijk • Sigrid Hettinga • G. Kooi • Charlotte Oostvogel • Bedeschi • Marjon van Diepen • W. Meijer • Marga Saul • Renske en Dirk-Jan • Denise Mourmans • Lo & Rem • Marc ter Brugge •



Henk
SPAAN

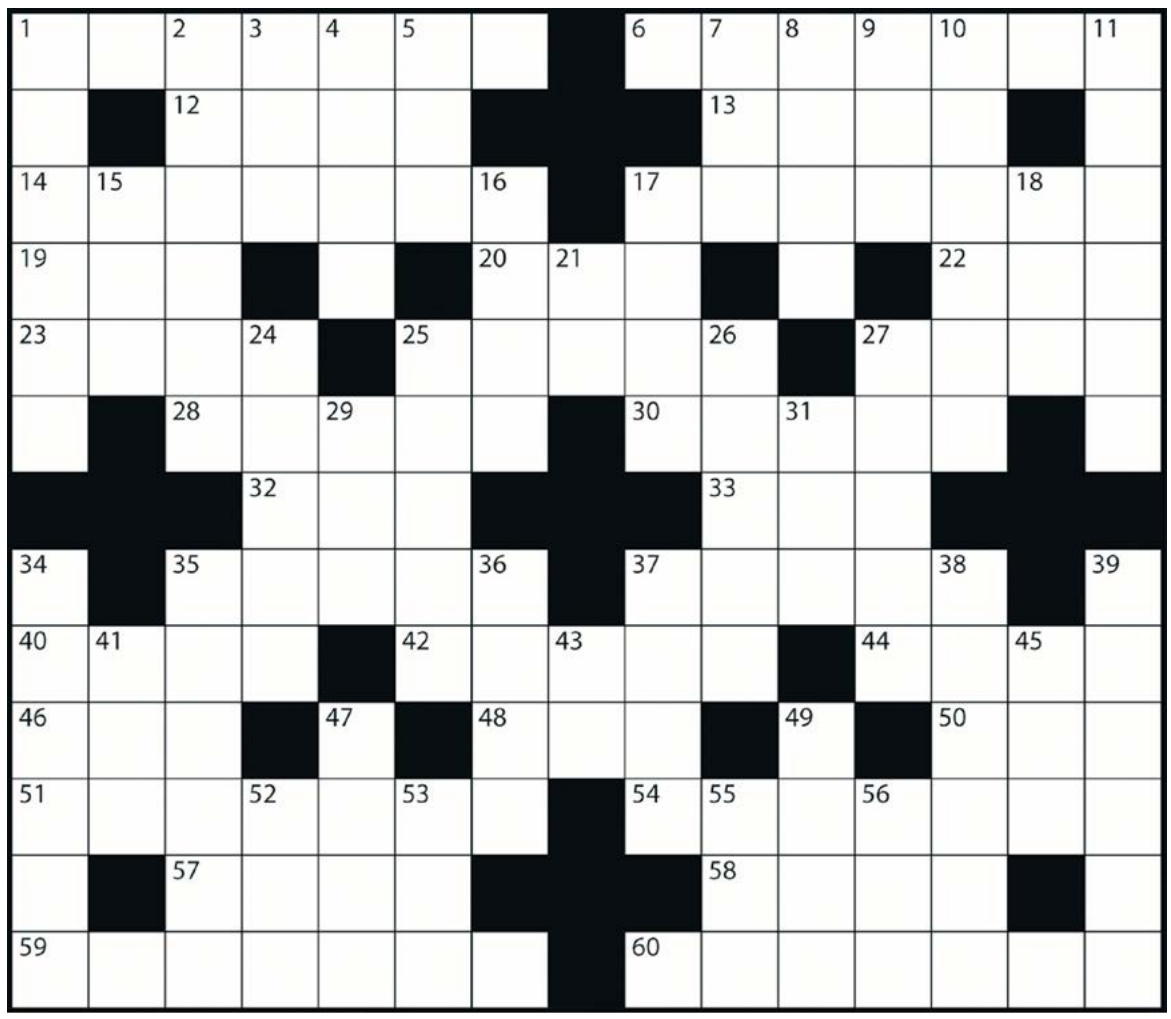
De Piet Heintunnel

Na enige maanden in het droge Frankrijk, niet té droog omdat de rivier de Dordogne nog genoeg nattigheid met zich meebracht, zouden we de dag daarop weer naar Amsterdam-Oost vertrekken. De grote vraag luidde: was de Piet Heintunnel inmiddels open?
Nee hoor, grapje. Kon mij wat schelen. Zelf haal ik mijn deadlines altijd wel, maar van een gemeente met een begroting van 6,5 miljard kun je dat niet verwachten. Druk-druk-druk. 'We voeren ingrijpende werkzaamheden uit en het testen nieuwe systemen en installaties,' zei de gemeente op haar website. Hoe lang het artikel erop stond en of men de tijd had gehad om de slordigheid in die zin te verbeteren, wist ik niet. Druk-druk-druk. Eén ding stond vast: men testte nieuwe systemen en installaties. Dat kon even duren.
Maar eerst moesten we nog met de oude kat naar de jonge, verbazingwekkend mooie dierenarts. Vergelijk haar met de Finse premier Sanna Marin, maar dan mooier. Ik zag haar graag.
'Je gaat niet weer als een debieltje naar haar lopen staren, hoor,' zei mijn vrouw bij het uitstappen. Ik beloofde het. Ze had een spijkerbroek aan, te nauw voor teenagers, een kanten doorkijkbloes met een blote rug en haar ogen waren opgemaakt als die van Françoise Hardy in 1963. Ze pakte de kat op, die daarvan heel rustig werd.
'Uw kat heeft artrose in zijn rug, daarom wankelt hij bij het lopen. Ik schrijf corticosteroïden voor, dat zal de pijn doen afnemen en zijn stabiliteit vergroten. Hij gaat er wel meer van plassen.'
Ze pakte hem op en zette een naald in zijn rug dwars door zijn dikke vacht heen. De kat gaf geen krimp. Hij werd lekker vastgehouden door een van de mooiste dierenartsen ter wereld. Wat hem betrof mocht ze alles met hem doen.
Mijn vrouw schopte me.
'Kijk voor je,' siste ze.
'Pardon?' zei de dierenarts.
'Ik schopte per ongeluk mijn man voor zijn schenen en verontschuldigde me daarvoor,' zei mijn vrouw.
'Ik scheer nog even die klitten van zijn buik. Is dat goed?'
De kat lag te spinnen, die vond alles goed zo lang ze hem maar bleef vasthouden.
In de auto vroeg ik of mijn vrouw dacht dat de Piet Heintunnel weer open zou zijn.
Het was even stil.
'Ik moet toegeven dat ze wel heel erg mooi is,' zei ze.

deBrug
editie 147

De volgende editie van de Brug verschijnt op 27 september 2022.

PRIJSPUZZEL



©www.puzzelpro.nl

32	6	60	14	40	17	47	39	2	25

Horizontaal

1 waterdeeltje
6 rangtelwoord
12 eigenaardig
13 land in Zuid-Amerika
14 uitstalruimte
17 betrekking
19 hok met gaas
20 rund
22 seconde
23 reukorgaan
25 elk
27 indianentent
28 spies
30 stevig
32 ijzerhoudende grond
33 dwaas
35 bloemenoptocht
37 kookgerei
40 Arabische vorst
42 larve v.d. langpootmug
44 Zuid-Amerikaans lastdier
46 kerkelijke straf
48 glorie
50 duivenhok
51 vaccineren
54 soort stof
57 beenderinhoud
58 enthousiasme
59 tweespraak
60 droge zandvlakte

Verticaal

1 meisje
2 planeet
3 ijzeren pennetje
4 stel
5 hevig
7 pl. in Gelderland
8 ruilmiddel
9 tijdperk
10 voordelig
11 vrouwelijk dier
15 afslagplaats bij golf
16 eikschiller
17 strook
18 olm
21 of dergelijke
24 indruk
25 Europese vrouw
26 bloemvormig motief
27 opschrift v.e. boek
29 lof
31 niet verder dan
34 regio
35 bioscoop
36 voorteken
37 kleverig
38 verborgen
39 feestversiering
41 vent
43 daar
45 Chinese deegwaren
47 graanafval
49 dunne stof
52 troef negen
53 persoonlijkheid
55 pausennaam
56 bijenproduct

Knotsgoeie prijs winnen!

Lunch voor twee met een fijn drankje bij mediterraan restaurant Caña aan de haven

Puzzel jij mee voor deze lunch bij Caña, Krijn Taconiskade 404, *cana-ijburg.nl*?
Stuur de oplossing van de puzzel (samen met je naam, adres en telefoonnummer) voor 8 september 2022 naar *info@debrugkrant.nl*. Oplossing en winnaar worden in de volgende krant (27 sept.) bekend gemaakt.

De oplossing van de puzzel in de Brug nr. 145-2022 is zomerhuisje. Uit 398 inzenders is M. van Wijk als winnaar uit de bus gekomen. Ze heeft inmiddels bericht gekregen.

MAXimaliseer nu jouw groei-korting!

Tot € 500.- directe kassakorting en een racepakket cadeau bij aankoop van een Samsung TV*

~~1399.-~~

1099.-

SAMSUNG
75Q70A
4K-TV

OP=OP

85Q70A
~~2218.-~~
1699.-
1692255

Art. Nr.: 1709897

*Actie is geldig op Samsung OLED 65" & op 2021 en 2022 Samsung QLED, Neo QLED, The Frame televisies • actie loopt van 29/08/2022 tot 11/09/2022 bij MediaMarkt Amsterdam ArenA

Samsung TV actie bij MediaMarkt Arena

Koop een grotere TV en ontvang meer directe kassakorting én een groter racepakket

65 INCH TV
GROOT
€ 200.- KORTING
+ RACEPAKKET L

75 INCH TV
GROTER
€ 300.- KORTING
+ RACEPAKKET XL

85 INCH TV
GROOTST
€ 500.- KORTING
+ RACEPAKKET XXL

SAMSUNG

MediaMarkt