Beleef het in Oost

September 2017 – nummer 6

NIEUWS | AGENDA | WINKELOVERZICHT

Gezond leven steeds meer een trend

Voor je ligt de herfsteditie van Beleef het in Oost. Gezond leven, dat is het thema. Zowel bedrijven als consumenten hebben verantwoorde producten en diensten omarmd en dat zie je in en rond Oostpoort terug. Als je hier rondloopt, kun je er haast niet meer omheen: vegetarische lunchtenten, biologische supermarkten en eerlijke kledingbedrijven.
Maar ook bewegen wordt volop gestimuleerd. We hebben een aantal ondernemers geportretteerd die op hun manier met gezond leven en duurzaam produceren bezig zijn. Kijk maar eens op pagina 6 en 7. "Voor alles is een duurzaam alternatief."
Op 29 oktober vindt Healthy Halloween plaats, een evenement voor kinderen. Dat dit een leuk én gezond feest kan zijn, willen de ondernemers van het winkelcentrum samen met stadsdeel Oost laten zien. Over hun samenwerking Zo blijven wij gezond in Oost lees je alles op pagina 5. "Ik fiets nu overal naartoe."
En tot slot, wie zijn de mensen die winkelen in Oostpoort? We gingen de straat op en vroegen het aan vrolijke voorbijgangers. Blader naar pagina 3 en spot je buurvrouw, familielid of vriend.

Veel leesplezier!

kinderactiviteiten

Regelmatig zijn er activiteiten speciaal voor kinderen in winkelgebied Oostpoort. Terwijl je winkelt, cadeautjes uitzoekt, de laatste boodschappen haalt of fijn in een horecagelegenheid zit, beleven ook je kinderen een leuke zondagmiddag. Zo wordt een uitstapje naar Oostpoort een leuke dagbesteding voor iedereen. Hieronder zetten we het programma op een rij.

24 september

Telekids Discoshow

13.00–16.00 uur

De Telekids Discoshow is een show waarin de speciale Telekids kinder-dj kinderen laat dansen, zingen en springen op de allerleukste muziek.
Er zijn Telekids spelletjes waarbij er fijne prijzen te winnen zijn. En er worden leuke foto's gemaakt. De Telekids show is te vinden ter hoogte van het Stadsdeelkantoor Oost.

29 oktober

Healthy Halloween

13.00–16.00 uur

Tijdens Healthy Halloween krijgen kinderen de kans om de pompoenroute te lopen. Hierbij is het van belang om 6 ingredienten te verzamelen voor de pompoensoep. Eenmaal thuis, kan de soep worden bereid en ontvangen wij graag de leukste foto's hiervan. De winnaar ontvangt € 250,- die in Oostpoort besteed mag worden aan gezonde producten. Houd de Facebookpagina en website goed in de gaten voor meer informatie.

illustration by Kjpargeter - Freepik.com

Verder in Oost, drie highlights

27 september **Alle hens aan dek!:** (4-8 jaar) Poppenkast aan het Iepenplein, met schminken en limo. Theater Koos Kneus, 14.00 uur, kooskneus.nl.

30 september **Vintage Markt:** Meubels, kleding, lampen, platen, servies, keramiek en andere spullen. Javaplein, 12.00-17.00 uur.

26 oktober **Off the Record:** Gratis kijken naar (of meedoen met) jamsessies verzorgd door Het Conservatorium van Amsterdam. Q-Factory, 20.00 uur.

Kijk op beleefoostpoort.nl voor de laatste informatie, tips en leuke extra's.

beleefoostpoort beleef_oostpoort

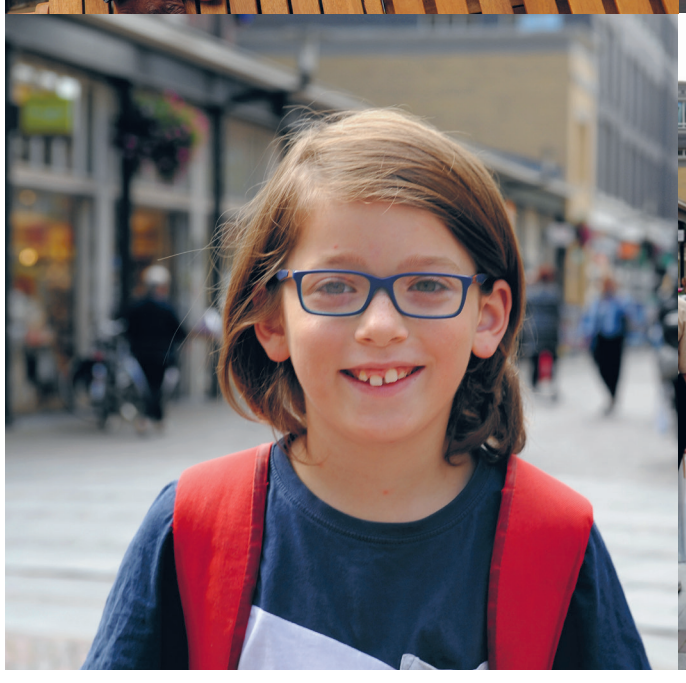
Colofon

Beleef het in Oost | herfst
Jaargang 2, editie 6
20 September 2017, oplage 70.000 ex.

De volgende editie van Beleef het in Oost verschijnt op 22 november 2017

Oostpoortbezoekers in Beeld

‘Juwelen spotten voor de lol’



Het is een maandagmiddag in september en de zon schijnt. In Oostpoort is het druk. Scholieren kopen op de valreep hun laatste schoolspullen, iemand zoekt tussen twee afspraken door nog vlug een cadeautje, gezinnen drentelen rond met ijsjes, anderen strijken neer op de terrassen. Wie zijn de mensen die Oostpoort bezoeken? We gaan de straat op en spreken zomaar eens wat voorbijgangers aan.

Natasha *(42), Woont in: Oostpoort*
Beroep: verzorgende
Lekker genieten
“Voor mijn boodschappen kom ik hier regelmatig. Het bevalt me uitstekend, ik vind hier precies wat ik nodig heb. Bij Albert Heijn, H&M of zoals vandaag bij Xenos. We hebben dit bankje gekocht voor op het balkon.” Romeo (57) lacht: “En ik ben de sjouwer.” Natasha: “De zon schijnt, kunnen we er nog lekker even van genieten. Mijn favoriete winkel is de Action, daar koop je veel voor weinig.”

Xavi *(8, bijna 9), Woont in: Oud-Oost*
Beroep: scholier
Een boot van Lego
“Met mijn vader kom ik hier best vaak, maar vandaag ben ik met mama. We komen naar de winkels om dingetjes te kopen. Ik vind het hier heel leuk. Vooral bij Intertoys. We gaan met de fiets of lopend. Ik ben nu op weg naar Intertoys, voor een boot van Lego.”Zijn moeder heeft inmiddels ook haar weg gevonden. “Eerst was ik sceptisch, maar nu vind ik het wel handig. Alles is er, en er zijn ook wat leuke kleinere winkels.”

Kevin *(28), Woont in: Dapperbuurt*
Beroep: muzikant
Baantjes trekken
“Ik heb een broodje gehaald en ben weer op weg naar Q-Factory. Daar werk en repeteer ik veel. Ik speel gitaar en geef les. Ook toen het hier nog een bouwput was kwam ik hier al. Eerst vond ik het niks – alleen maar beton – maar het is goed opgedroogd. Ik doe boodschappen bij Albert Heijn en kom vaak en graag in het Oosterparkbad om baantjes te trekken.”

Martijn *(22) en* **Kaz** *(26), Wonen in: Oosterparkbuurt, Beroep: eigen bedrijfjes in personal training, kleding en voeding*
Een broodje halen
Kaz: “Ik heb net even iets geregeld voor m’n parkeervergunning bij het stadsdeelhuis, daarom lopen we nu hier. Het is leuk geworden, goed opgeknapt.” Martijn: “Ja het is prima, mooi gedaan.” Kaz: “We halen bij Bakkerij Balvert nog even een broodje. SportsWorld willen we ook een keer proberen. Wij trainen elke dag.” Tijdens het fotograferen zegt Martijn: “Deze gaat viral vriend.”

Valerie *(29) met haar zoontje en nichtje*
Geneviève *(15), Wonen in: Centrum*
Beroep: werkzoekende
Alle winkels zijn goed
“Ik had gymschoenen nodig en ben heel goed geslaagd bij Van Haren. Het is een goed winkelgebied. Als ik even geen zin heb om naar het centrum te gaan, waar het altijd druk is, ga ik hiernaartoe. Het is dichtbij, rustig en fijn winkelen. Met de tram ben ik er zo.”

Ine *(66), Woont in: Betondorp*
Beroep: “gelukkig niks meer, ik heb lang genoeg gewerkt”
Juwelen spotten
“Het is een gezellig pleintje. Vooral als het mooi weer is kun je hier fijn neervallen. Er mogen van mij nog wat kleding- en schoenenwinkels bij, maar je kunt lekker rondlopen en overal neuzen. Action is mijn favoriet, maar het hele winkelgebied is fijn hoor. Ik kom op de fiets, en soms met de auto. En nu sta ik hier juwelen te spotten, gewoon voor de lol.”

Gezond en duurzaam leven steeds belangrijker

Een lekkere lunch bereiden met streekproducten, boodschappen doen bij de biologische supermarkt en kleding kopen van ecologisch katoen – zowel bedrijven als consumenten hebben verantwoorde producten en diensten omarmd.

Onbespoten groente en fruit

Consumenten weten steeds meer over gezonde voeding, zijn geïnteresseerd in dierenwelzijn en lezen over de effecten van voedselproductie op het milieu. Het is dan ook niet gek dat de vraag naar veilig en gezond voedsel stijgt. In steeds meer producten wordt groente verwerkt, denk bijvoorbeeld aan de vegaburger en de pizzabodems van bieten en bloemkool die je tegenwoordig gewoon in de supermarkt kunt kopen. Uit onderzoek blijkt dat consumenten er steeds meer voor open staan om groenten op een andere manier te eten.

In de wijk is deze gezonde eettrend duidelijk terug te zien. Bij de biologische supermarkt Biolicious in Oostpoort haal je je dagelijkse portie onbespoten en natuurlijk verbouwde groente en fruit. Biologisch katoen is onder meer te vinden bij H&M. Er zijn veel horecagelegenheden waar vega, vegan en glutenvrij eten wordt geserveerd, zoals bij Beter & Leuk. En bij SLA kun je terecht voor seizoensgebonden salades, sappen en soepen.

Duurzaam ondernemen

71 procent van de consumenten vindt het belangrijk dat bedrijven duurzaam ondernemen. Dit geldt niet alleen voor eten en drinken, maar ook voor verantwoorde kunstobjecten en kleding. In die laatste categorieën scoort een winkel als Het Faire Oosten, gevestigd in Oostpoort, hoge ogen met een assortiment waarin duurzaamheid en creativiteit centraal staan. Steeds meer consumenten zijn op zoek naar producten die zijn gemaakt met respect voor de maker en het milieu.

Deze bewuste levensstijl hangt niet alleen samen met voedsel en duurzaamheid. We vinden ons lichaam ook belangrijk en bewegen steeds meer. Het straatbeeld bevestigt deze trend: kijk maar eens naar alle bootcampklassen die door de stad rennen, de yogalessen in het park en de ruime keuze aan hardloopwedstrijden in de omgeving. Bewegen, slow food, fair fashion, transparantie en recycling, het zijn geen nieuwe begrippen meer. De verduurzaming van de maatschappij is here to stay.

Zo blijven wij gezond in Oost

Bij Halloween denk je aan kinderen die zingend langs de deuren gaan en overal een snoepje krijgen. Winkelgebied Oostpoort viert Halloween met een Healthy Halloween speurtocht op 29 oktober voor kinderen van 4 tot 12 jaar en doet dit voor het eerst in samenwerking met "Zo blijven wij gezond in Oost". Een mooi initiatief in dit stadsdeel waarbij steeds meer bewoners, organisaties en ondernemers zich inzetten voor het promoten van een gezonde leefstijl.

In 2014 begon stadsdeel Oost buurtbewoners via netwerkbijeenkomsten en workshops bewust te maken van het belang van een gezonde leefstijl, eerst in de Indische Buurt en later ook in de Transvaal- en Dapperbuurt. Joanna Kruzycka van Zo blijven wij gezond in Oost: "We hebben voor alle kookclubs een netwerkbijeenkomst georganiseerd en daar gevraagd hoe we samen de buurt gezonder kunnen maken. Daar zijn ze mee aan de slag gegaan. Zo is bijvoorbeeld de training over gezond én goedkoop koken voor de buurt bedacht. Al dertig bewoners die actief koken in kookclubs of buurthuizen hebben hun certificaat behaald. De laatste training start eind september."

Buurtbewoners worden ambassadeur

In samenwerking met buurtorganisaties en actieve partners in de buurt zijn activiteiten als vadergesprekken en de komkommerkaravaan ingezet om zoveel mogelijk moeders, vaders en grootouders te bereiken. Enthousiaste bewoners kregen trainingen over gezonde leefstijl en werden Op Gezonde Tour-ambassadeur. Eén van hen is Mariam (22 jaar): "Mijn moeder had al jaren een multicultureel kookclubje voor vrouwen. Daar was ik ook actief. Toen volgde mijn moeder de training Op Gezonde Tour. Ze was daar zo enthousiast over dat ik dat ook ben gaan doen. We koken nu gezonder en vertellen erover bij activiteiten in de buurt. Ook mijn omgeving is veranderd. Mijn vader is weer gaan hardlopen. Mijn broertje gaat elke week zwemmen. De hele familie kookt gezonder. Ik fiets nu ook overal naartoe. Naar mijn gevoel zijn kinderen meer buiten gaan spelen en moeders meer gaan wandelen."

Gezonde activiteiten delen

Joanna: "Via onze Facebookpagina Zo blijven wij gezond in Oost deel ik alle gezonde veranderingen: gezondere buurtvakantiekampen met mangofrietjes, ramadanfeesten met havermoutsoep en havermoutkoekjes, vrouwen die gestart zijn met wandelen. Zo word ik dagelijks overspoeld met enthousiaste berichten van bewoners. Zelfs andere gemeenten in Nederland en het buitenland weten ons nu te vinden en raken geïnspireerd."

Ondernemers

In Oost doen ook steeds meer restaurants, supermarkten en ondernemers mee, vaak geïnspireerd door buurtbewoners en lokale organisaties. Ook Rick Vermin, lid dagelijks bestuur van stadsdeel Oost, ziet de positieve trend: "Tijdens Healthy Halloween wordt kinderen spelenderwijs geleerd hoe leuk gezond eten is. Hierbij werken ondernemers samen met Op Gezonde Tour ambassadeurs, dat zijn buurtbewoners die het belangrijk vinden om de boodschap van Zo blijven wij gezond in Oost over te brengen." Mariam is een van die ambassadeurs: "We geven de kinderen die meedoen informatie en leuke opdrachtjes mee met de ingrediënten voor pompoensoep. Zo maak je ze op een leuke manier bewust van gezond eten. Ik hoop dat er tenminste één kind iets van leert, namelijk dat Halloween leuk én gezond kan zijn." Iedereen is van harte uitgenodigd om mee te doen met Healthy Halloween op 29 oktober.

Volg ook "Zo blijven wij gezond in Oost" op Facebook

Brouwerij Troost

‘We maken graag alles zelf’

Het gaat goed met Brouwerij Troost. Eind september openen de brouwers hun derde vestiging in het voormalige politiebureau aan de Linnaeusstraat.

Of we het nog even geheim willen houden. Brouwerij Troost gaat in het voormalige politiebureau niet alleen brouwen, maar ook distilleren. Eigenlijk gek dat niet iedere brouwerij dat doet, zegt Jorrit Lootsma, een van de drie eigenaren. “Het ligt zo voor de hand. Bier dat over datum is, of dat je om andere redenen niet meer kunt verkopen, kun je wel stoken of distilleren. Je kunt er dan prachtige moutwijn van maken. Dat vormt een mooie basis voor jenevers, gins of – als je de moutwijn wat langer weglegt op oude eikenhouten vaten – voor whisky’s of bourbons. Dat is precies wat wij gaan doen.”

Dat kan ook, want het pand waar tot afgelopen zomer eetcafé Roezemoes in gevestigd was, beschikt over een rookruimte mét afzuiging. “Er komt daar een groot rek met houten vaten waar de jenevers en moutwijnen smaak van kunnen opnemen.”

Veelzijdig

Brouwen blijft de corebusiness van Troost. “Er staan straks vijftien biertanks verspreid door de hele zaak. We brouwen daar niet in, we tappen eruit. Je kunt onze brouwerij uiteraard bezoeken. Kom gerust kijken, ruiken en proeven.”
De brouwers van Troost maken graag alles zelf. “Dat vinden we leuk. We maken ook onze eigen limonades, en we denken na over ciders. Die veelzijdigheid typeert ons. Wat ons ook typeert, is dat we graag mooie locaties kiezen voor onze brouwerijen. Hier in Oost is dat een prachtig bakstenen politiegebouw. Met deze monumentale panden zitten we midden in de stad. Want we willen mensen graag laten zien wat we doen.”

Wat is de relatie tussen bier en healthy? Jorrit lacht. “In bier zitten eiwitten, die heb je nodig om te herstellen na een inspanning. Je kunt na het sporten dus gerust een biertje drinken. En gelukkig worden met vrienden aan de bar, dat is ook heel gezond. Maar je kunt bij ons ook een gezond en versgeperst sapje drinken.”

Het Faire Oosten (boven)

‘Voor alles is een duurzaam alternatief’

Alles in Het Faire Oosten ademt duurzaamheid. Voor eigenares Magali Heuberger is dat vanzelfsprekend. “We verrassen mensen met aantrekkelijke alternatieven.”

“Healthy lifestyle? Dat begint met bewustwording”, zegt Magali Heuberger, eigenares van Het Faire Oosten. “Voor alles wat je consumeert, bestaat een duurzaam alternatief. Je moet er soms alleen even naar op zoek. Zeg dus niet meteen: duurzaam is duurder. En als dat wel zo is, vraag je dan af hoe dat komt. Waarom is dat niet-duurzame kledingstuk goedkoper? Komt dat door de handen die het gemaakt hebben, de grondstoffen die gebruikt zijn? Dat is bewustwording. Dat je weet wat er aan vooraf is gegaan, voordat jij het product in je handen hebt.”

Voor Magali zelf is duurzaam geen vraag meer, maar een vanzelfsprekendheid. Alles in haar winkel ademt duurzaamheid. Zoals de kledinglijn die ze verkoopt, Fair Fashion. “Ik koop alleen kledingmerken in die zich houden aan de richtlijnen van Fairtrade. Dat zijn merken die zorgen voor de mensen die de kleding hebben gemaakt, die erop letten hoe het transport naar Nederland is geregeld. De hele productielijn moet kloppen. Onze bezoekers begrijpen dat.”

Brug slaan tussen maker en klant

Klanten laten zich graag informeren door Magali en haar medewerkers “We vertellen graag. En minstens zo belangrijk: we verleiden en verrassen mensen met mooie en aantrekkelijke alternatieven in onze winkel, van kleding tot meubels, en van food tot de leukste cadeaus en sieraden. Hoe vaak horen we niet: ‘Oh, is dat ook duurzaam, dat wist ik niet. Dan kies ik daar voortaan voor’.”

Het concept van Het Faire Oosten bestaat niet alleen uit de winkel, maar ook uit een kunstgalerie, een workshopruimte en een kleine keuken en café.
Aan ambities geen gebrek. “De galerie, waar we in 2014 al mee begonnen, gaan we in ere herstellen. Daarnaast bieden we onze kantoorruimte aan voor activiteiten. En we gaan uitbreiden met meubilair van zelfstandige meubelmakers. We willen een brug slaan tussen de maker en zijn ambacht, en onze bezoekers. Co-creëren en samenwerking stimuleren, ook dat is duurzaam.”

Het Zwarte Fietsenplan (linksonder)

‘Een fiets is meer dan een gebruiksvoorwerp’

Het is de snelst groeiende fietsenzaak in Amsterdam. De formule van Het Zwarte Fietsenplan slaat aan bij Amsterdammers.

“Amsterdammers hebben geen idee hoe vaak ze fietsen. En hoe gezond dat is. Voor hen is de fiets een gebruiksvoorwerp, net als de auto of de wasmachine. Dat je er ook hartstikke fit bij blijft, daar staan ze niet bij stil.”

Bob van der Jagt is bedrijfsleider bij het Zwarte Fietsenplan. Met veertien vestigingen is dit een van de snelst groeiende fietsenzaken in Amsterdam. Dat is geen toeval, stelt hij. “Onze formule is heel goed. Fietsenwinkels zijn vaak een rommeltje, het ruikt er naar olie, overal liggen losse onderdelen. Dat is bij ons niet zo. Onze winkels zijn netjes en overzichtelijk. Dat is prettig voor klant én medewerker. Je ziet in onze showrooms ook meteen waar je zijn moet. De indeling is bij al onze vestigingen hetzelfde: een paar bakfietsen, wat sportieve fietsen, de e-bikes bij elkaar, in een andere hoek de omafietsen. Bovendien maken we volop ruimte voor onze accessoires, zoals de fietskratjes, de helmpjes en de fietsbellen. En de leren zadels van het beroemde merk Brooks niet te vergeten. Die gaan vaak langer mee dan je fiets zelf.”

Knipoog

De ruime openingstijden zijn ook een reden waarom Het Zwarte fietsenplan zo aanslaat. “Daarnaast maken we van tevoren duidelijke prijsafspraken; je komt als klant nooit voor onaangename verrassingen te staan. En je kunt gratis lid worden, je kunt dan rekenen op mooie kortingen. Bovendien bieden we op alle nieuwe fietsen de laagste prijsgarantie.” Nee, lacht Bob, hij verkoopt niet alleen zwarte fietsen. “We verkopen ze in alle kleuren van de regenboog. De naam van onze winkel is een knipoog naar het beroemde Amsterdamse witte-fietsenplan. Dat plan heeft nooit gewerkt, het onze wel.”

Zelf fietst Bob trouwens drie keer per week van zijn woonplaats Purmerend naar zijn werk en terug. “Heerlijk. Ik heb mijn work-out dan al gedaan. Ik hoef niet ’s avonds nog eens de sportschool in, maar kan gewoon met vrienden afspreken. Fietsen is gezond, dat zei ik toch?”

SportsWorld Amsterdam (boven)

‘We willen een tweede thuis zijn’

Sports World Amsterdam is geen sportschool, maar een health club. Want mensen begeleiden bij een gezonde levensstijl is meer dan een uurtje sporten of fitness.

De sporen van de oude melkfabriek zijn nog goed zichtbaar. “Kijk, hier zie je de fundamenten”, wijst Barry Schreurs, manager van Sports World Amsterdam. “We hebben er een lichtbundel op geprojecteerd, zodat je het nog goed kunt zien.”Wat ooit de Oostergasfabriek was, en later dus een melkfabriek, is nu met drieduizend vierkante meter vermoedelijk de grootste health club van Amsterdam-Oost. “We zijn een health club, géén sportschool”, benadrukt Barry. “We willen onze leden een gezonde leefstijl meegeven. Dat is meer dan alleen een uurtje sporten of fitness. We willen een tweede thuis zijn voor de mensen die hier komen, waar ze kunnen sporten, maar ook een gezonde maaltijd kunnen eten, zich kunnen ontspannen in de sauna of andere mensen kunnen ontmoeten. Je kunt hier ook flexwerken.”

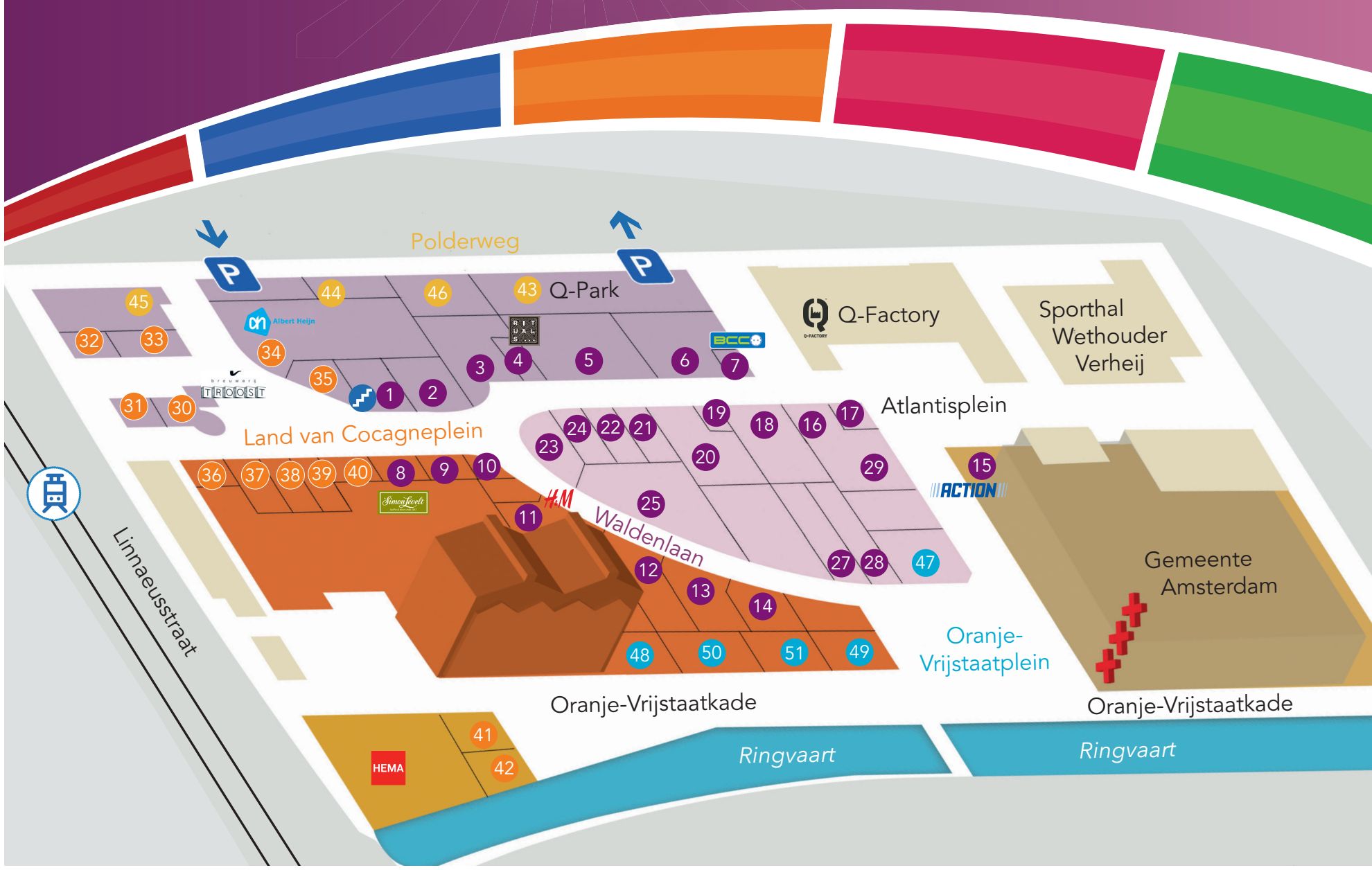
Persoonlijke aandacht

Met 130 groepslessen per week, van bodypump tot cycle indoor en van kickboksen tot yin yoga, is het aanbod indrukwekkend. “We bieden high intensity trainingen, maar ook vormen van rust en ontspanning. We hebben tien verschillende stijlen yoga op ons programma staan, dat is uniek.”Kickboksen en yoga, steps en mindfulness kunnen goed samengaan, vindt Barry. “Sport en ontspanning zijn geen tegenhangers meer, zoals vroeger. De bezoekers van Sports World Amsterdam stellen ook prijs op persoonlijke aandacht. Mensen vinden het moeilijk zichzelf te managen. Ze beginnen dan fanatiek te sporten, en haken na een paar weken af. We hebben daarom dertien personal trainers in huis. Je houdt het nu eenmaal langer vol als je een coach hebt die je motiveert. Die af en toe tegen je zegt: goed gedaan!”

Personal coaching gaat uiteindelijk verder dan alleen sport of gedragsverandering, denkt Barry. “Ik verwacht dat er lifestylecoaches komen. Die begeleiden je met health, financiële vragen of het managen van je drukke agenda. Mensen willen dat graag. In 2018 werkt hier onze eerste lifestylecoach. Zeker weten.”

beleef OOSTPOORT

Het winkelgebied van Amsterdam-Oost



Waldenlaan		Huisnummer
1	Bruna	3
2	Holland & Barrett	129
3	Xenos	131
4	Rituals	133
5	C&A	135
6	Big Bazar	179
7	BCC	181
8	Simon Lévelt	4
9	Sialia	8 A
10	Neverland Toys	8 B
11	H&M	10
12	Cool Cat	12
13	Zeeman	14
14	BOHO Amsterdam	16
15	Action	36
16	Scheltinga Wonen	114 A
17	Quick Shoe Service	114 B
18	Kruidvat	116
19	Eye Wish	118
20	Intertoys	120
21	Hunkemöller	122
22	La Ligna	124
23	Van Haren	126 A
24	CEX	126 B
25	Douglas	202
26	Loods of Stock	204
27	Jack and Jones	206
28	Het Faire Oosten	208
29	Pets Place	210

Land van Cocagneplein		Huisnummer
30	Brouwerij Troost	1 A
31	Respondenten	1 B
32	Burgers 'n Shakes	1 D
33	Het Zwarte Fietsenplan	1 E/F
34	Albert Heijn	3
35	Biolicious	5
36	Bloem	12
37	Specsavers	14/16
38	Brainwash	42
39	Vitamin Store	46
40	Bakkerij Balvert	48
41	Thai Food Café	66
42	Bagels and Beans	68

Polderweg		
43	Q-Park	92
44	Flawless Waxing	98
45	Autoverhuur Lachkar	96 A
46	Apotheek Oostpoort	190

Oranje-Vrijstaatplein		
47	Cool Collective	3
48	Yatta Sushi	25
49	Blend coffee & wine	40
50	Cafe Leuten	55
51	't Oosterpoortje	69

beleefoostpoort.nl **beleefoostpoort** **beleef_oostpoort**