

November 2019 - 6e uitgave

Kwartier a/d Amstel

Spannende plannen Kauwgomballenkwartier

Ziek, zwak of zwanger?

Op naar het gezondheidscentrum!

Kweker Matthias in Europa's hoogste kas

Tims wormenhotel: gft erin, compost eruit



**EAT
DRINK
RELAX**

BAR - RESTAURANT
nessst.
020 221 9934
Paul van Vlissingenstraat 2B,
1096 BK Amsterdam

Monday - Friday

From 10 AM for
breakfast, lunch & borrel

www.restaurantnessst.bar

OMVAL
Bar Restaurant Nessesst
Sixt Autoverhuur Amsterdam

WIJ ZIJN MIY BOOKSTORE

AMSTERDAM

Bij ons kun je koffie drinken, taart eten, een gezond ontbijt of gevarieerde lunch nuttigen. Je kunt in alle rust werken en studeren. We hebben de mooiste boeken in onze winkel – al zeggen we het zelf – waar we maar al te graag over vertellen.

SPAKLERWEG 16C • AMSTERDAM • MYBOOKSTORE.EU

📷 [MYBOOKSTOREAMSTERDAM](#) 📺 [MYBOOKSTOREAMSTERDAM](#)

HERFST

Een herfstkleurig nummer deze keer. En dat begint al op de cover met een sfeervolle foto van Henk. Samen met Marieke is hij huisfotograaf van Kwartier aan de Amstel. Mariekes fraaie werk zie je onder andere op pagina 6: zwartwit versus kleur, verleden versus heden. Maar genoeg veren in onze eigen derrière. Laten we de mensen bedanken die hun verhaal in dit nummer vertellen. De zorgverleners van het gezondheidscentrum aan de Spaklerweg bijvoorbeeld: Hans, nog een Hans, Jur, Karin, Lonneke, Meike en Pieter Jan die je in hun prachtige praktijk helpen bij al je kwalen en klachten.

HERFSTER

Een herfststip bijvoorbeeld, of een winterkwaal en ook bij voorjaarsmoeheid en de zomergriep staan ze voor je klaar.

Tim van het wormenhotel dat op de kruising Amstelvlietstraat-Welnastraat staat, vertelt over duurzaamheid: duizenden wormen maken van GFT afval de beste compost die er is. Dat kun je trouwens ook in je eigen tuin doen. Hoe? Kijk op pagina 8.

De kinderredactie heeft zich ook op de natuur gestort. Ze zijn bij Matthias, de kweker van de kas van het QO hotel op bezoek geweest. En mochten helemaal naar de 21e verdieping en hebben zelfs bloemen gegeten.

Mathilde vertelt ons haar belevenissen uit de brugklas en... het schijnt dat de Watertoren weer verlicht gaat worden. Daarover meer in de Amstelminuten.

HERFSTST

Hoe stormachtig onze buurt bezig is te veranderen lees je ook in het stuk over het Kauwgomballenkwartier. Deze wijk wordt een mix van wonen en werken. Als de gemeente niet te lang blijft kauwen, kan de bouw over een jaar al beginnen. En tot slot Mokum, een van de weinigen die het niet zo op heeft met verandering.

Anna, Foppe, Henk, Ingrid, Karlien, Marieke, Marny van de grote mensen redactie, Joa, Lieve, Liv, Noor, Philippa en Sarah van de kinderredactie, Ron van de opmaakredactie en Mokum van de hondenredactie wensen je een **ONSTUIMIG** najaar.



Illustratie: Renske Brinkman

Vergeet vooral ook niet de datum van de **VURRUKKULLUKKE** kerstmarkt in je agenda te zetten.

Donderdag 19 december 2019.

Voor de verandering een foodmarkt, met heerlijk eten en nog lekkerder drinken. <

Bezorging

Krijg je per ongeluk ongewild een krant in je bus, mail dan naar redactie@amstelkwartiermakers.nl



Rust, reinheid en regelmaat

Stipt om 15.00 uur drinkt ze muntthee, dan gaat ze plassen, laat de wc-deur op een kier en loop ik naar binnen, draai een rondje, zwiep mijn staart tegen de toiletrol en ga terug de gang in. Ze trekt door, doet haar schoenen aan, pakt de riem en we gaan, rechtsaf door Villa Mokum, mijn lievelingsgebouw. Altijd, elke middag hetzelfde. Soms loopt ze ineens naar links, of ze plast niet of drinkt koffie. Dat moet ik niet. Dan weet ik het niet. Dan is alles anders dan anders.

'Is goed voor ons', zegt mijn baas, 'even uit onze comfortzone.' Maar waarom? Ik hou van gewoontes, van altijd alles hetzelfde. Van rust, reinheid en regelmaat. Mijn baas vindt dat maar saai. Dat moet ze niet. Af en toe moet en zal het allemaal anders. Gejaagd, groezelig en grillig. Maar wederom, waarom? 'Nou', zegt ze tegen haar vriendin terwijl we in het Darwinplantsoen lopen, 'het is moeilijk om te bepalen of je nog tevreden bent met je gewoontes als je er nooit van afwijkt. Dus ontdek nieuwe dingen, doe nieuwe ervaringen op, vergroot je kennis.'

Ik word al moe als ik ernaar luister. Daarom deze tip van mij: laten we gezellig samen in onze vertrouwde mand blijven. Lekker dicht tegen elkaar aan, voor iedereen een botje en alleen een pootje buiten boord is meer dan genoeg. Zeker in een wereld waar bazen je maar blijven opjagen om je grenzen te verleggen. <

Colofon

Kwartier a/d Amstel - Nummer 6 - November 2019 - Derde jaargang

Aan dit nummer werkten mee:

Noor Affourtit, Sarah Bennergard, Marny Bressers, Ingrid Haan, Anna Heinrichs, Lieve Hoekstra, Karlien Huizing, Henk Pouw, Foppe Jan Smit, Philippa Tardieu, Joa Wieland, Liv Affourtit en Mokum

Vormgeving en opmaak:

DTP-Studio VvWGM - Ron de Wit

Coverfoto:

Henk Pouw

Fotografie:

Henk Pouw en Marieke Zomerdijk

Vragen, inzendingen of reacties naar:

redactie@kwartieraandeamstel.nl

Advertentie aanmelden:

advertentie@kwartieraandeamstel.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en uitgegeven zonder toestemming van de redactie.

© 2019

Plannen Kauwgomballenkwartier: no

We kennen allemaal de Kauwgomballenfabriek, kortweg de KBF, een industrieel pand langs de Spaklerweg. Vroeger was dit de kauwgomfabriek Mapleleaf, maar sinds 2006 is dit een hotspot voor creatieve ondernemers. De KBF is onderdeel van een bedrijventerrein, dat tegenwoordig het Kauwgomballenkwartier wordt genoemd. Ook dit deel van het gebied Overamstel, dat grenst aan het Amstelkwartier, wordt in de komende jaren getransformeerd tot een 'spannende buurt'. Ik praat hierover met Gerard Comello en Bob Jansen, beiden partners van projectontwikkelaar Lingotto.

[tekst FJS, foto's HP]

Mix van wonen en werken

Dit wordt heel anders dan het Amstelkwartier, zo is al snel duidelijk. Lingotto, dat niet alleen de KBF ontwikkelde, maar bijvoorbeeld ook het Postillion Hotel en de woontoren HAUT, breidde de KBF uit tot vijf gebouwen en verkocht in het afgelopen jaar het geheel aan de vastgoedbedrijven Tristan en Timeless. Lingotto heeft samen met VMX Architects twee jaar geleden een studie gemaakt van het hele gebied. Belangrijke uitkomst is dat het gebied zou moeten worden getransformeerd naar een stedelijk gebied, met een hoge dichtheid en een mix van wonen en werken. Dat is best bijzonder, er zijn niet zoveel buurten met zo'n karakter. In het gebied zitten nu opvallend veel media-gerelateerde bedrijven, zoals Warner Bros en Q-Music. De focus komt te liggen op innovatieve en creatieve bedrijven. De gemeente kan zich hierin vinden en formuleerde dit dan ook als een van de uitgangspunten in de zo genaamde 'principenota'.

Principenota van de gemeente

Plan is om het bedrijventerrein, waar inmiddels ook twee hotels gevestigd zijn, verder te transformeren van een traditioneel industrieel gebied naar een gemengde stadswijk: een nieuw stedelijk milieu met een postindustriële identiteit. Dit houdt in essentie in verdichting en intensivering door toevoeging van werken, wonen en voorzieningen. Dit alles ingebed in een uitnodigende openbare ruimte waar bewoners en werkenden elkaar ontmoeten. In tegenstelling tot het Amstelkwartier, dat vooral een woonwijk is, blijft werken hier de boventoon voeren en is het uitgangspunt dat tenminste evenveel personen in het gebied werken als nu het geval is. De toevoeging van wonen creëert een nieuw en uniek stadsmilieu voor Amsterdam. De gemeente kan met beperkte investeringen de ontwikkeling in gang zetten. Het particulier initiatief - in eerste instantie Lingotto, Nijkerk Beheer en



Timeless - is de primaire aanjager. De gemeente waakt ervoor dat resultaten op kavelniveau ten goede komen aan de gebiedsbelangen en draagt zorg voor de openbare ruimte. Een mooi verhaal van de gemeente! Maar wat gaat er nu concreet gebeuren?

KBF Dock

Terug naar Lingotto. Op het huidige parkeerterrein achter het kantoor van Lingotto is een project gepland met een mix van bedrijfsruimte en woningbouw. In het ontwerp zie je in de onderste twee bouwlagen bedrijfsruimtes en daarboven twee getrapte torens met totaal 195 woningen. In de axonometrie [tekening waarbij je als het ware in een gebouw kunt kijken, red.] hiernaast zie je dat het gaat om terraswoningen. Het is een aardig voorbeeld van hoe een combinatie van wonen en werken kan worden vormgegeven, met een hoge woningdichtheid.

og even kauwen...



Links de Duivendrechtsevaart met de inham naar de E-Harbour

Lingotto wil er vaart achter zetten, maar eerst moet de gemeente nog een investeringsbesluit nemen. Dit staat gepland in het tweede kwartaal 2020. Vanaf eind volgend jaar zou er dan gebouwd moeten kunnen worden. Hoewel het vigerende bestemmingsplan uit 2010 hier helemaal geen woningbouw toelaat hoeft dat geen probleem te zijn. De gemeente wil in overleg met de marktpartijen per kavel een uitzondering maken op het bestemmingsplan. Op deze wijze ontstaan er 'postzegel bestemmingsplannen'. Per kavel zal daarbij het bekende 40/40/20 principe worden gehanteerd: 40% sociale woningbouw, 40% middenhuur en 20% vrije sector.

Behoud van karakteristieke panden

Naar verwachting kunnen er maximaal 1.000 woningen in dit gebied worden gebouwd (Amstelkwartier totaal circa 5.000). Hoewel het geen monumenten zijn wordt

ernaar gestreefd om de karakteristieke industriële panden uit de jaren '50, met 'shed-daken' zoveel mogelijk te behouden. Ook het bestaande stratenpatroon zal grotendeels blijven, maar worden omgevormd tot 30 km zone. Een deel van de elf woonboten moet mogelijk wat worden verplaatst. Een lastig issue is nog de (illegale) tuintjes van deze woonboten, waarmee een stuk kade is toegeëigend. Uitgangspunt is dat er goed zicht komt op het water, de Duivendrechtsevaart en de E-harbour. Qua groen - afgezien van de genoemde tuintjes is dat er vrijwel niet - zal er een en ander worden toegevoegd. Zo is er een buurtpark gepland en komen er bomen en 'groene kades'. Grote pre van het gebied is de uitstekende bereikbaarheid: met de metro, met de fiets (binnenstad vrij dichtbij), met de auto via de A2 en de A10, en niet te vergeten via het water. De directe omgeving van het metrostation Overamstel zal worden verbeterd (dat is hard nodig!) en er komt een fietsbrug over de E-Harbour.

Al met al een hoop mooie plannen. Natuurlijk duurt alles langer dan gepland, maar als het een beetje meezit moet er over een jaar wel een en ander gebouwd kunnen worden. Dat is positief voor de bewoners van het Amstelkwartier. Toch leuk als je ook vlakbij een bijzonder stukje stad hebt in plaats van een wat onguur bedrijventerrein. <



Bedrijfsruimtes in de onderste bouwlagen en daarboven twee torens met in totaal 195 woningen



Foto: Beeldbank Stadsarchief Amsterdam - Zuidergasterrein 1941

1941 - 78 jaar later - 2019



Foto: Marieke Zomerdijk - Amstelkwartier 2019

Verf verfraait bouwschutting HAUT

Ieder uur dat het droog is, zie je hem verven; staand, op een trapje of knielend: Maarten Douwe Bredero (58), architect en bewoner van de Hulk zoals de Spakler in de volksmond wordt genoemd. Hij is al weken bezig met het verfraaien van de bouwschutting van HAUT in de Amstelbeststraat. Maarten: 'In een van de nieuwsbrieven van HAUT stond een oproep en daarop heb ik gereageerd.'



De muurschildering is in totaal 50 meter lang en 2 meter hoog. Om het geheel optisch compacter te maken, gebruikt Maarten een speciaal perspectief met staande en liggende waterbellen in rood en geel. De bellen variëren in grootte over de lengte van het werk. Bellen van dezelfde kleur lijken even groot te zijn afhankelijk van waar je staat, maar zijn dat in werkelijkheid niet. De gevels van de woningen tegenover de wand zijn gespiegeld weergegeven in de schildering. Het blauw op de achtergrond symboliseert de



Amstel. Maarten: 'De afbeelding is een zoekproces geweest. Maar ik wilde zeker iets met de Amstel, omdat de rivier zo bepalend is voor onze wijk.'

In eerste instantie zou Maarten al in april beginnen, maar de bouw van de schutting werd vertraagd. Vandaar dat hij nu in de herfst met veel regen en minder daglicht bezig is. 'Daardoor duurt het allemaal wat langer. De geplande tweede laag komt er pas op in april. Ik verf veel met mijn vriendin en af en toe springen vrienden bij, maar het zou leuk zijn als bewoners ook

mee willen helpen. Als je goed met een kwast kunt omgaan, ben je van harte welkom.' De schutting blijft gedurende de hele bouw van HAUT staan, dus ongeveer 2,5 jaar. 'Dan gaat het de container in, tenzij iemand het leuk vindt om een deel te hebben, daar valt altijd over te praten natuurlijk.' <

[tekst IH, foto's MZ]

Meeschilderen met Maarten?

Meld je dan via mail@architect-maartendouwebredero.com

Artist impression:

Maarten Douwe Bredero



Zelf een wormenhotel maken?

Nodig:

- compostwormen
(bestel je makkelijk op internet)
- twee emmers
- een bedding van stro
- krantensnippers
- dorre bladeren en/of karton.

Je zet twee emmers op elkaar.

In de bovenste maak je gaatjes met een boormachine zodat de fijnste compost er doorheen kan vallen, die je vervolgens oogst uit de onderste emmer. Etensrresten die je erin gooit, verkleinen tot stukjes van 3 centimeter.



SUPERMARKET VILLA MOKUM

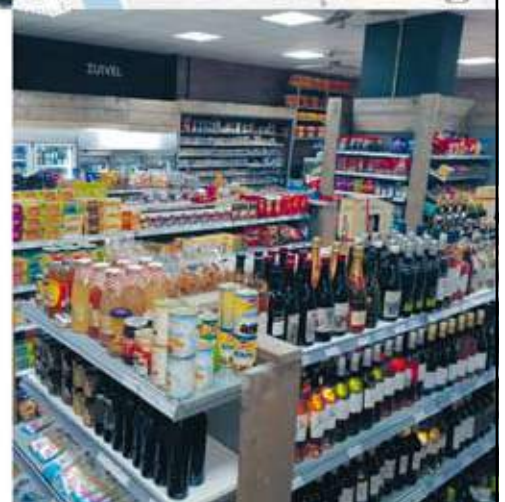


Supermarkt Villa Mokum - Telefoon: 020 - 341 74 60

**Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 08.00 uur - 23.00 uur
zaterdag en zondag van 09.00 uur - 22.00 uur**

- voor al uw dagelijkse boodschappen
- zuivel, verse groente en fruit
- belegde broodjes
- groot assortiment wijn en bier
- chips, snoep, chocolade
- iedere dag vers brood

NIEUW: verse Surinaamse maaltijden! - iedere maandag t/m vrijdag



Wormenhotel: genoeg mest voor alle tuinen en balkons in de wijk

Nog maar kort woont bioloog Tim Bulters (29) samen met z'n vriendin in het Amstelkwartier, maar hij voelt zich al sterk betrokken bij de wijk. 'Ik zag een briefje op de compostbak bij het speeltuintje in de Amstelvlietstraat waarop stond dat er een wormenhotel zou komen.' Hij meldde zich aan als vrijwilliger en is nu 'directeur' van het wormenhotel. (Tekst: IH, foto's: MZ)



Op de wachtlijst? Mail Tim: timbulters@gmail.com

Tim: 'Ik ben beleidsadviseur bij Natuur en Milieufederatie in Utrecht en geef advies over de circulaire economie: hoe zorgen we er met z'n allen voor dat de grondstoffen die we gebruiken, ook weer terugkomen in de economie. Precies wat we in het klein doen met het wormenhotel. We gooien er GFT-afval in en er komt compost weer uit.'

Duizenden wormen

Uiteindelijk wil de gemeente weer groen afval gaan scheiden. 'Een wormenhotel is een mooie start. In Amsterdam staan nu zo'n 50. De mensen van sociale werkplaats Pantar maken ze van gerecycled karton en plaatsen ze op een geschikte plek in de wijk.'

Er zitten drie soorten wormen in, tijger- en mestwormen en dendroba. De ene soort doet het groffe haptewerk, de andere het iets fijnere en de derde nog fijner. We zijn begonnen met een stuk of 200 wormen, maar dat zullen er gauw duizenden zijn.'

Gek op groente en fruit

Na de officiële opening van het hotel in de zomer hebben veel mensen zich aangemeld. 'Zelfs zoveel, dat we een lange wachtlijst hebben. Een wormenhotel moet je langzaam opbouwen, de wormen hebben tijd nodig om zich te vermenigvuldigen. Als we ze nu in één klap begraven onder ons GFT, dan verstikken ze. Je kunt ook niet zomaar alles erin gooien. Er mag bijvoorbeeld geen verwerkt voedsel in, daar kunnen ratten op af komen. Geen bloemen van de kraam, daar zitten heel veel pesticiden op. Beschimmeld eten is prima. Die schimmels doen het eerste afbreekwerk. En groente en fruit natuurlijk, dat vinden ze het lekkerst.'

Oogstfeest

'We kunnen waarschijnlijk in april 2020 voor het eerst oogsten, ik denk dat we een oogstfeest organiseren en dan kan iedereen zoveel compost pakken als ie wil. Als we een goede oogst hebben, kunnen we alle tuinen en balkons van het Amstelkwartier ermee bemesten. Een hoogwaardigere manier om je groenafval te verwerken is er niet!' <

Kijk hiernaast hoe je zelf een wormenhotel maakt.

Groente en fruit, daar zijn wormen dol op



Joa, Noor, Liv, Sarah, Lieve en Philippa hebben Matthias, de kweker van de kas van het QO Hotel een aantal vragen gesteld. Die vragen en de antwoorden van Matthias lees je hieronder.

(Tekst kinderredactie, foto's HP)

Waarom is deze kas gebouwd?

Om te zorgen voor het eten in de restaurants hier en voor de cocktails, maar ook voor een deel van het andere drinken. We hebben bijvoorbeeld ook thee kruiden. Het is een duurzaam hotel, dus het is ooit door de architect bedacht om de kringloop te sluiten. Daarom hebben we hier ook vier vistanks, die kunnen vis leveren aan de restaurants. Eind dit jaar gaan er vissen in zwemmen en daarbij willen we de kringloop ook sluiten. De vissen poepen en plassen in het water en dat kan je natuurlijk niet in het water laten zitten. Dan wordt het heel vies. Dus gaat het water van de vistanks naar de zwarte tanks waarin bacteriën leven. Die zetten de giftige stoffen om in voedingsstoffen. Als ze dat gedaan hebben, gaat het water naar de plantjes en die plantjes nemen die voedingsstoffen uit het water op. We zorgen dan dus eigenlijk gewoon voor mest. Tegelijkertijd maken de plantjes het water ook schoon en dat vinden de vissen dan weer fijn, die krijgen schoon water. Dan is de kringloop weer rond.



Kweker Matthias en de kinderredactie bij de Mexicaan



Elk plantje heeft z'n eigen potje

Wat doen jullie de hele dag?

Niets, de hele dag in een hangmat liggen! Nee hoor, een plant komt niet zomaar aanwaaien. We moeten zaadjes hebben en ook zorgen dat die zaadjes uitgroeien tot een plant. En we hebben veel verschillende plantjes en zaadjes. Die doen we in aparte potjes. Dan kunnen ze

goed groeien. Veel snoeien moeten we ook zodat het geen oerwoud wordt met veel takken en bladeren. Verder moeten we de kas schoonhouden en ook oogsten. En we hebben een computer om alles te besturen en bij te houden: de lampen die aan en uit gaan, het water dat we geven, de voedingsstoffen die de planten krijgen en de temperatuur.

Hoeveel soorten planten hebben jullie?

Ongeveer 70 soorten en dat is heel bijzonder. Meestal heb je één soort groente of fruit in een kas. Wij vonden dat alleen saai. We wilden niet alleen tomaten aan het restaurant leveren en hebben dus heel veel soorten: aardbeien, tomaten, heel veel soort kruiden en zelfs eetbare bloemen.

Hoeveel mensen kunnen er in dit hotel slapen?

Er zijn bijna 300 kamers en in de meeste kamers kunnen twee mensen slapen. Dus ongeveer 600 mensen. Maar er zijn ook een paar hele grote kamers, die heten suites. Die zijn heel groot en ook heel mooi. Als de koningin komt slapen, mag zij daar dus in.



se munt

Wat is de grootste blunder in de kas?

Ze hadden er wel voor gezorgd dat alle planten water kregen, maar ze waren vergeten voor ons een kraan te maken. Een kraan waar je je handen kunt wassen. Die kraan is er nu wel.

Is er dan wel een WC?

Ja, die gelukkig wel, maar een verdieping lager.

Wat lust je eigenlijk niet?

Van groenten, fruit en kruiden? Daarvan lust ik eigenlijk alles. Maar dat komt ook doordat ik tuinman ben.

Hoeveel stappen zijn er van hier tot de keuken? Tot het eten op het bord ligt?

Tja, dat is heel mooi hier. Alle producten komen heel vers op de borden terecht. In andere restaurants gebruiken ze producten die van honderden kilometers ver komen. Hier is het één minuut lopen. Maar hoe het in de keuken precies verder gaat met de producten, dat weet ik niet. Dat kun je het beste aan de koks vragen (maar die wisten het helaas ook niet, kinderred). <



Ze hebben zelfs eetbare bloemen in de kas, Lieve vindt ze heerlijk.

En het Duitse elftal is hier ook geweest?!

Dat klopt! Die logeren hier soms ook!

Eén minuut lopen en dan zijn de groenten, fruit en kruiden al in de keuken



Ziek, zwak of zwanger in het Amste

Dan kun je naar het Gezondheidscentrum (gzc) aan de Spaklerweg. Daar helpen verschillende zorgverleners je met al je klachten. Drie huisartsen, een aantal doktersassistenten, een praktijkondersteuner, een psychiater, vijf verloskundigen en meerdere fysio's. En voor het einde van het jaar komen daar nog een apotheek en een cardiologiecentrum bij. Kwartier aan de Amstel sprak met een aantal van hen en onderzocht of Amstelkwartierders specifieke kwalen en problemen hebben.



Huisarts Pieter Jan van Empel bij het gzc-logo, een menselijke cel die patiënten en zorgverleners verbindt

De huisartsenpraktijk draait vanaf begin dit jaar en telt nu al zo'n 1000 patiënten. 'Nog voordat de letters op de gevel waren geplakt, schreven mensen zich al via de site en e-mail in', vertelt huisarts **Pieter Jan van Empel** (40). Hij wilde graag een eigen praktijk starten in Amsterdam en dan het liefst alles opbouwen vanaf nul. 'Dat kost wel wat investering, omdat je in het begin weinig patiënten hebt en veel kosten. Dus heb ik gekeken naar wijken waar nog niks is en die wel genoeg ruimte hebben voor een volwaardige huisartsenpraktijk. Dat kon in Noord, waar we ook een praktijk hebben in de wijk Buikslooterham en hier.

De praktijk kan nog flink groeien, mensen kunnen zich absoluut nog inschrijven, het liefst via de website: gzc-amstelkwartier.nl. De assistent nodigt je dan eerst uit voor

een kennismakingsgesprek bij mij of bij een van mijn twee vrouwelijke collega artsen. We vinden het fijn om de achtergrond van onze patiënten te kennen. Dat proberen we bij te houden in het dossier. En de meeste mensen vinden dat ook prettig.'

Grootstedelijke klachten

In het Amstelkwartier wonen veel expats, jonge gezinnen en studenten. 'Dat zie je terug in ons bestand', zegt Van Empel. 'Veel mensen tussen de 30 en begin 40 en weinig ouderen. De klachten zijn niet specifiek voor deze wijk, maar horen bij het wonen in een grote stad: hooikoorts, burnout, stress, omdat mensen hard werken en hoge eisen aan zichzelf stellen. Bij studenten zie je veel soa's en psychische problemen. Praktijkondersteuner van de huisarts geestelijke gezondheidszorg **Karin Eduwaard** (59)



Karin Eduwaard is praktijkondersteuner van de huisarts GGZ: 'Vertel me je verhaal, ik wil het horen'

die al lang met Van Empel samenwerkt, beaamt dat. 'Hier wonen veel wat je vroeger yuppen noemde: pas een nieuwe baan gekregen, net in een nieuw huis, dat geeft druk. Relatieproblemen en overspannenheid zie ik vaak. En ik spreek veel studenten met faalangstige problemen. Mijn taak is om de psychische klachten van mensen in beeld te krijgen. Ik heb een groot netwerk in de informele hulpverlening. Met die connecties kan ik mensen op de plek krijgen waar ze het best geholpen kunnen worden. Weet je, bij elke patiënt heb ik het gevoel, kom maar binnen en vertel me je verhaal.' En dat kan de verslaggever beamen, ze had bijna haar hele hebben en houden op tafel gelegd.



Psychiater Hans van Eck: 'De samenwerking met de huisarts is essentieel, omdat hij of zij de patiënt goed kent'

Samenwerken met de gezinsdokter

Psychiater en psychotherapeut **Hans van Eck** (57) werkt één dag per week in het gzc. 'Het heeft veel voordelen om als psychiater met de huisarts in één gebouw te zitten. Hij of zij wordt steeds meer een gezinsdokter en kent de patiënten dus goed. Ook is het centrum laagdrempelig en zijn er minder wachttijden.'

Amstelkwartier?

Het complete leven dat achter de stoornissen zit, maakt het werk voor hem interessant. 'Het adagium van de geneeskunde en dus ook dat van mij, is dat je samen besluit. De patiënt kent zichzelf het beste, ik ken de psychiatrie het beste en samen kom je eruit. Mijn specialiteit is vooral ook het niet gespecialiseerd zijn, daardoor heb ik overzicht. En als ik iets niet weet, kan ik het opzoeken.'

Over specifieke Amstelkwartierklachten durft hij zich niet uit te spreken. 'Daar is het nog te vroeg voor.'

Veel 30+ zwangeren

De verloskundigenpraktijk heeft nog twee locaties in Oost, maar kreeg steeds meer cliënten uit het Amstelkwartier. **Lonneke Kemperman** (39): 'We willen de mensen die hier wonen dichtbij huis kunnen bedienen. Dat doen we met vijf verloskundigen.'



Verloskundige Lonneke Kemperman: 'Fijn dat we nu ook vlakbij 'onze' zwangeren in het Amstelkwartier zitten'

'Dat moet ook wel', zegt collega **Meike Terwindt** (35), 'want er moet 24 uur per dag iemand van ons beschikbaar zijn. Vrouwen van nu plannen de bevalling niet echt vooraf, maar kijken hoe het loopt.'



Verloskundige Meike Terwindt: 'Vrouwen van nu plannen de bevalling minder van tevoren'

Hypnobirthing is een trend, dat is een bevalcursus waarbij je vertrouwt op het eigen lichaam, op het natuurlijk verloop.'

'Dat is ook een van de leuke kanten van het vak', vult Lonneke aan, 'per bevalling kijk je waar de vrouw zich het prettigst bij voelt.' Meike: 'En wat het vak ook echt leuk maakt is de afwisseling. De ene keer heb je op het spreekuur een zwangere die net 17 is, het volgende moment een Syrische vluchting die statushouder is geworden en dan weer een wat oudere vrouw die arts is in het OLVG.'

Lonneke: 'Onze praktijk is stabiel, we hebben weinig wisselingen van medewerkers. Bijzonder vind ik het dan ook als iemand voor de tweede en derde zwangerschap bij ons terugkomt. Je kunt het dan makkelijk weer oppakken, het voelt heel vertrouwd.'

En hoe zit het met de zwangeren in het Amstelkwartier? Lonneke: 'In Amsterdam Oost woont de oudste zwangere populatie van Nederland. 25 Vinden we jong, bijna iedereen is 30 plus. En dat zie je ook terug in deze wijk.'

Gericht op het bewegingsapparaat

Fysio **Jur Jonkhoff** (54) ziet in deze wijk met ambitieuze mensen de nodige nek- en schouderklachten. 'Mensen doen langdurig zittend werk en zitten veel op hun scherm.'

Sportblessures zijn er ook veel.' Jonkhoff is mede-eigenaar van fysiotherapie GOED (Gezondheid Onder Eén Dank) en werkt ook al langer samen met Van Empel. 'We hebben hier een team van zes fysio's met hun eigen specialisatie: manuele therapie, sportfysio, dry needling. We zijn met name gericht op het bewegingsapparaat; spieren, banden, pezen en gewrichten. Daarom werken we met speciale echo-apparatuur zodat we behalve voelen, ook kunnen zien wat er aan de hand is.'



Jur Jonkhoff, fysio: 'We zijn vijf avonden in de week en ook op zaterdag open'

Bij GOED heb je geen verwijzing nodig, je kunt zo binnenlopen. De verslaggever vond de trap die je op moet wel een puntje. Jonkhoff: 'Het is niet ideaal nee, maar over het algemeen is het geen probleem. En als dat wel zo is, kunnen we hiernaast bij de huisarts afspreken.'

Moderne aanpak

Sinds 1985 is **Hans Smit** (58) apotheker, hij is gespecialiseerd in het openen van apotheken in gezondheidscentra. 'Een apotheek is eigenlijk de enige plek waar je kunt zien welke geneesmiddelen iemand allemaal slikt. Wij kijken hoe je die op de juiste en veiligste manier kunt gebruiken. Als iets niet te leveren is, gaan we zoeken naar alternatieven. Ik verwacht in deze wijk minder ouderdomsziekes zoals diabetes, maar wel veel anti-

Kwartier aan de Amstel wenst je een onstuimige herfst



(Foto HP)



Dat is lekker thuiskomen.



**DEEN Amsterdam:
Rijnstraat 154-1**

conceptie, infecties bij kinderen en middelen tegen depressie en angststoornissen.'

Bij de apotheek kun je gebruikmaken van de herhaalservice. Smit: 'Met een abonnement op je geneesmiddel krijg je elke drie maanden nieuwe doosjes, hoef je verder niets voor te doen. Je krijgt het thuis per post in een stevig pakket of je gaat naar de uitgifterobot bij onze voordeur. Via sms krijg je een code die je intikt in de robot, dan gaat het vakje met je geneesmiddel open. Hoef je niet in de rij en heb je wel privacy.'

Ook fysio Jonkhoff is bezig om het voor de patiënten zo makkelijk mogelijk te maken. Met een speciale app waarop je precies kunt zien welke oefeningen je moet doen en met een eigen toegangspas voor de

fitnessruimte. 'Kun je tussen 6.00 en 23.00 uur altijd naar binnen om te trainen.'

Positieve vibe

De zorgverleners zijn meer dan te spreken over de wijk. De apotheker is in de zomer vaak te vinden op het water met z'n bootje en gaat dan graag zwemmen. De psychiater spreekt van 'grootstedelijke allure en toch een dorp'. Beide verloskundigen vinden de buurt steeds leuker worden, het wordt steeds meer eigen. En de fysio vindt de energie opvallend. 'Er hangt een positieve vibe hier, mensen willen graag, ze maken een nieuwe start en dat merken we ook in onze praktijk.' <

(Tekst IH, foto's HP)



Hans Smit, apotheker: 'Ik heb veel gezondheidscentra gezien, maar deze is echt pico bello mooi en ligt centraal'

TRYING TO GET IN SHAPE?

Whether it's physiotherapy, personal training or massages, we will help you to take the next step. visit www.shape-shifters.nl

AMSTELSTROOMLAAN 2 - 1096 CL AMSTERDAM 020-2050346

SPAKLERS urban gallery

Spaklerweg 14B
1096 BA Amsterdam

www.spaklers.com
jan@spaklers.com
0031 (6) 44604584

Bringing Urban Art Home

urban art / street art: zeefdrukken, litho's, giclee's (kleine oplages), originals, canvassen.



GEORGE & MARINA

AMSTELKWARTIER

INTOCHT VAN SINTERKLAAS

Zondag 17 november vanaf 10.00 uur

Dok dit jaar klopt ons hart weer vol verwachting als de Sint Amsterdam binnenvaart. Na alle pret op de kade verwelkomen wij u en uw gezin dan ook graag met warme chocolade melk en pepernoten en zorgen onze pieten voor vermaak. .

Reserveren niet nodig

Voor meer informatie kun u altijd bellen met 020- 226 31 22 of stuur een mail naar hello@georgemarina.nl



Brugklasmentor Karlien Huizing in gesprek met Mathilde:

Hoe verlopen haar eerste maanden als brugger?

In onze vorige krant hebben we Mathilde leren kennen als toekomstige brugger. Ze maakte zich nergens zorgen over en had veel zin in de overstap naar de middelbare school, het Montessori Lyceum Amsterdam (MLA). Het leek haar vooral leuk om te weten te komen hoe het in het echt is op zo'n grote school en om de andere leerlingen te leren kennen. De nacht voor de eerste schooldag heeft ze heel erg lekker geslapen hoewel ze nog niemand uit haar toekomstige klas kende. Want zo relateert ze: 'Iedereen vindt het heel spannend, maar het is gewoon school, hoor!'

Nu vragen we haar naar haar eerste indrukken en ervaringen.

Ze vertelt dat ze dinsdag 27 augustus pas naar school hoefde en dat de eerste dagen vooral introductiedagen waren. Ze leerde de klas kennen, haar mentor, de school, ze kreeg haar boeken en het rooster en ze kan al op Magister.

Donderdag en vrijdag waren gewone lesdagen. En het voelde heel goed. Ze voelt zich helemaal niet de kleinste en vindt het juist leuk met al die grote kinderen. Ze heeft een leuke klas, het gekke is dat er maar zes jongens in zitten en drieëntwintig meisjes.

Hoe ziet haar schoolweek eruit?

Op sommige dagen moet ze om half negen beginnen, op andere om negen uur, dat wisselt. En af en toe is ze vrij laat uit, om vier uur en dan verlangt ze weleens naar het einde van de dag, omdat ze dan best moe is.

En een schooldag?

Op vrijdag bijvoorbeeld, starten de eerste klassikale lessen om 9.00 uur, dan is het pauze. Daarna volgt nog een les met de hele klas en daarna een keuze-uur, waarvoor je je kunt inschrijven. Je zit dan met leerlingen uit alle onderbouwklas-

sen samen in een lokaal en dan kun je aan dat vak werken of extra uitleg vragen.

Huiswerk moet je goed plannen, op het MLA werken ze met planners, dus dat doet Mathilde vanzelfsprekend ook. Het leukste vak vindt ze

muziek, laatst hebben ze de Carmina Burana geluisterd. En het minst leuk vindt ze aardrijkskunde.

En heimwee naar groep 8?

Nee, niet echt, maar ze heeft nog wel contact met een aantal kinderen. En nu is er de groepsapp van de nieuwe klas met wel heel erg veel berichtjes soms, maar ja, daar scrolt ze gewoon doorheen.

We zullen Mathilde blijven volgen en we wensen haar veel sterkte en plezier, met de klas, het huiswerk, het plannen en vooral met de groepsapp! <

(Tekst KH, foto MZ)



Brugger Mathilde, druk met huiswerk en plannen



Watertoren weer in spotlights! 🗨️

In 2015 ging het licht van de Watertoren helemaal uit. Dit schitterende monument zal nog worden herontwikkeld. Er zijn een hoop spannende initiatieven, maar de tender door de gemeente laat nog even op zich wachten. Het goede nieuws is echter dat de toren binnenkort weer in de spotlights staat. Dat maakt onze buurt weer een stukje mooier!



The Fizz, hoek Welnastraat 🗨️

Het ziet er gezellig uit, je kunt er werken, lekker koffie drinken en er is een leuk food winkeltje! Maar



helaas... dit alles is er alleen voor de 230 bewoners van The Fizz. Het hoort allemaal bij het concept van The Fizz. In het volgende nummer meer hierover, en... misschien wordt het toch een ook beetje voor de buurt.

Oplevering Welnastraat en ADA 🗨️

Volgens de planning van de gemeente is de Welnastraat eind 2019 helemaal bestraat. De woningen van ADA worden eind november opgeleverd. De bomen en parkeerplekken volgen in het voorjaar van 2020.

Bajeskwartier 🗨️

In deze nieuwe wijk komen 1300 woningen in diverse prijsklassen: sociale huur, middeldure huur, vrije sector huur- en koopwoningen van circa €300.000 tot €3.000.000. Medio 2020 komen de eerste woningen in de verkoop. In aanmerking komen? Schrijf je in op bajeskwartier.com

Bella Vistapark 🗨️

In november worden in het Bella Vistapark 71 nieuwe bomen geplant en 5 bomen verplant. Het totaal aantal soorten bomen komt uiteindelijk op 44 soorten, voor alle jaargetijden en met noten en vruchten voor vogels. Het park zal begin 2020 gereed zijn.



Vurrukkulluke Kerstmarkt 2019 🗨️

De 5e editie alweer, staat in het teken van genieten: bij alle kraampjes kun je heerlijk eten of drinken en last minute cadeautjes kopen.

Alle hotels en ondernemers uit de wijk doen mee. En als alles volgens plan verloopt, zorgt Gay Men's Chorus Manoeuvre uit Oost voor nog meer sfeer. Donderdag 19 december 16.00-21.00 uur, op het plein voor QO.



illustratie: Renske Brinkman

Net open: galerie Spaklers 🗨️

Aan de Spaklerweg (tegenover entree Metro Spaklerweg) huist de nieuwe galerie van wijkbewoner Jan Karle. Aan de muren hangen urban en street art werken van jonge Europese kunstenaars. Urban art komt oorspronkelijk uit de graffiti-scene. Die invloeden zie je terug in de werken. De huidige expositie heeft een verwijzing naar de beelden van 'Rembrandt'. Niet alleen vanwege het 350e sterfjaar, maar ook omdat Rembrandt veel in de Omval heeft geschilderd.



Bij Spaklers kun je naast de originele werken ook 'drukken' (zeefdruk, digitale prints etc. van tussen €50- €300) kopen, in een

Agenda Winter

beperkte oplage. Daarmee heb je een behoorlijk uniek werk in huis gehaald. Eens per twee maanden wisselt de expositie. Van donderdag tot en met zondag kun je vanaf 12:00 uur binnenlopen.

Fietsen

Fietsen voor Villa Mokum na een stormpje. Je zult maar onderop liggen met je Swapfiets...



Oproepje bootcamp

Gezellig samen buiten sporten? Iedere dinsdag om 19.45 uur bij RIC/achterzijde Waternet. Doe mee met een gratis proefles!

Boeren & Boeren

Bij Buurderij Amsteltkwartier bestel je verse, lokale, lekkere en duurzame producten. Van groenten en kaas tot brood en bier. Bestel online op boerenenburen.nl en haal je verse spullen op zaterdag tussen 11.00-13.00 uur op bij Amstelglorie.



Dinner & Dance

Wat was het leuk! Dinner & Dance op een fantastische locatie, aan de oevers van de Amstel. Na een heerlijke bbq kon het feest echt losbarsten met een fijne dj en een dansvloer met zicht op water en wolkenkrabbers. Bloten voeten van

Intocht Sinterklaas

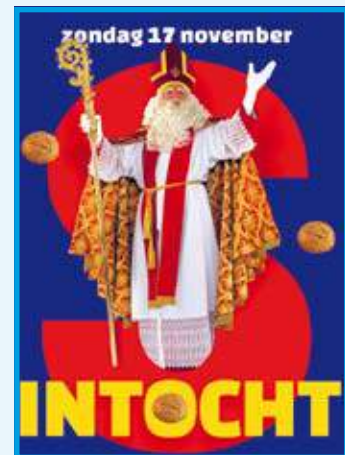
Zondag 17 november varen de stoomboot van Sinterklaas en de Pietenboot weer over de Amstel. Rond een uur of tien varen ze langs onze wijk. Kom gezellig zingen en zwaaien!

My Book Club

Woensdag 6 november, 19.30 uur We lezen Drift van Bregje Hofstede. Meedoen? Als je het boek bij de Bookstore koopt (online of fysiek), is toegang gratis. Anders € 7,50. Incl. hapjes en drankjes.

Voorleesmiddag My Bookstore

Iedere eerste zaterdag van de maand
Superleuke voorleesmiddag voor kinderen. Kijk voor meer info op www.mybookstore.eu



Persijns Happy Hour

Elke donderdag
Gezellig borrelen met een biertje € 2,50, witte wijn € 2,75, 17.00 - 19.00 uur

Jazz op zondag

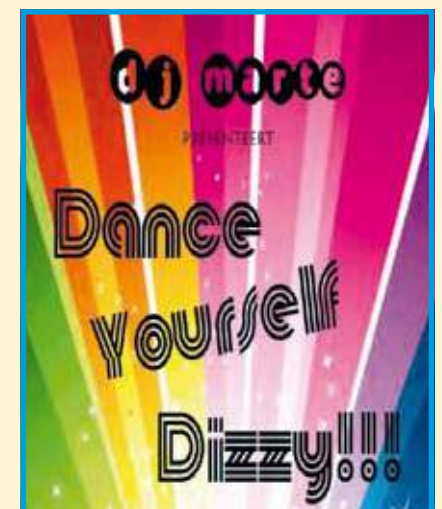
Elke zondag live jazz in tHuis aan de Amstel, tussen 17.00 en 20.00 uur.

de vloer en swingen maar. Graag tot volgend jaar!



Dansen op Amstelglorie

Op 14 december kun je lekker dansen op de beste disco van de 70's, 80's en 90's. Vanaf 21.00 uur is het clubhuis van Amstelglorie. Vanaf 21.00 uur draait DJ Marte swingende muziek in het clubhuis van Amstelglorie. Iedereen is welkom!



Exposities Thuis aan de Amstel

Paul van Elk heeft een mooie carrière als grafisch ontwerper, maar is ook fervent schilder, deze talenten heeft hij gecombineerd en resulteren in de expositie: 'Homo Mobilis'. Barbara Henkes heeft haar inspiratie voor haar mini expo 'Huiselijke taferelen' opgedaan in de zitkamer van Thuis aan de Amstel. Beide exposities zijn te zien van 4 november tot 4 januari.

Van de kinderredactie



Kids in de kas

Wij hebben Matthias geïnterviewd. Hij is de kweker van de kas van het QO Hotel. In de kas verbouwen ze groenten, fruit, kruiden en zelfs eetbare bloemen. Die worden gebruikt in het restaurant in het hotel. We hebben Matthias van alles gevraagd. Die vragen en de antwoorden zie je op pagina 10 en 11. We mochten fruit, groenten en bloemen uit de kas proeven. Matthias waarschuwde daarbij wel dat je niet elke bloem kan eten, maar de bloemen uit de kas smaakten prima!



De kinderredactie op bezoek bij kweker Matthias in de QO kas

Moppentrommel



GROENTE- EN FRUITMOPPEN

1. Het is wit, groeit in de kas en is zeer gevaarlijk?
2. Het is groen en komt van de berg af
3. Het is groen en komt erachteraan
4. Het is groen en het drijft



Nieuw erbij is Liv

Ik ben Liv Affourtit, ik ben 7 jaar en ik word bijna 8. Ik zit in groep 5 op MKC de Amstel. Mijn hobby's zijn voetballen, zingen en met playmobil spelen

Antwoorden

1. Een boemkool
2. Een skiwi
3. Een slawine
4. Andriÿe of een sperzieboot

