

# Kwartier a/d Amstel

6x sporten in de buurt  
mét mooie acties

Duurzame landmark Haut

Nieuw: Thuis in Villa Mokum

Graffiti in Spaklers urban gallery

Elena: from Romania to 1096



***FIT DE ZOMER IN?***

**MAAR ONTBREEKT  
HET JE AAN TIJD?**

in 20 minuten een full body workout van 3 uur

**>>> FITENFAST.NL**



*Grand Opening Offer*

JIVAMUKTI YOGA | ASHTANGA VINYASA | ORIGINAL HOT YOGA | BUDOKON  
MINDFULNESS TRAINING | FREE GUIDED MEDITATIONS  
YOGA THERAPY & LIFE COACHING PROGRAMS  
WELLNESS & LIFESTYLE RETREATS

SAVE OVER 35% WHEN YOU PAY IN FULL:  
6 MONTH MEMBERSHIP: 599,-  
ANNUAL MEMBERSHIP: 899,-

LIFETIME MEMBERSHIPS AVAILABLE FOR LOCAL RESIDENTS,  
GREAT TO PRACTICE TOGETHER WITH LOVED ONES!  
FOR MORE INFO, ASK AT THE FRONT DESK

[WWW.THECIRCLEAMSTERDAM.COM](http://WWW.THECIRCLEAMSTERDAM.COM)  
OFFER EXPIRES MARCH 15TH.

## Hoera voor het park

Maart alweer, nog even lekker nawinteren, staren naar een nevelige Amstel - dank **Henk** voor een prachtige coverfoto - voordat het voorjaar in alle hevigheid losbarst. Het mooiste lentedieuws is natuurlijk de opening van het Bella Vista-park, dat in de volksmond natuurlijk gewoon **Watertorenpark** zou moeten heten. In de tweede helft van mei is het officieel zover. Bewoners zijn al druk bezig allerlei leuke plannen voor de opening te bedenken. Als je wilt kun je iedere maand meebrainstormen, bijvoorbeeld op 1 april - geen grap. Meld je aan via [event@amstelkwartiermakers.nl](mailto:event@amstelkwartiermakers.nl) De kinderredactie heeft al een voorschotje genomen, je leest hun verlanglijst voor de feestelijke opening op de achterpagina. Inmiddels telt deze redactie acht kinderen. **Max** en **Nina** zijn nieuw, van harte welkom.

## Leven en laten leven

Ook nieuw in de redactie is **Dein**, die goed begint met een kritische noot over leven en laten leven in onze wijk. Bovendien is hij ook actief lid van de burengroep die zich inzet voor meer groen in de wijk. Een nieuwe rubriek hebben we ook: 'Thuis in Villa Mokum'. **Marieke** fotografeert precies dezelfde ruimtes maar

### Bezorging

Krijg je per ongeluk ongewild een krant in je bus, mail dan naar [redactie@amstelkwartiermakers.nl](mailto:redactie@amstelkwartiermakers.nl)

met een hele andere inrichting. Blader naar pagina 17 voor de eerste aflevering hiervan.

## Energetic March

Na Dry January en Wet February is het tijd voor Energetic March. Bij Trend Fitness, Brazillian Jiu Jitsu, Wattcycling, Workout Amsterdam, Uprising Yoga en Fit & Fast hebben we meegedaan met een les. Vanaf pagina 8 lees je alles over sport, sfeer en spierpijn. Als bewoner van het Amstelkwartier krijg je bij alle zes bovendien toffe aanbiedingen.

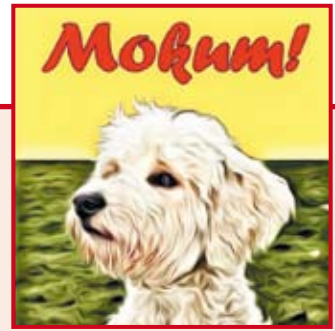
## Hotelletje

En verder nog? Een interessant artikel over houten woontoren Haut van **Foppe** (op 4 en 5), een nieuwe expo in Spaklers Urban Gallery (7), weer een nieuw hotel in de wijk, een piepkleine op pagina 19...



Maar, ga eerst even lekker **Mokummen**. Hoe je dat doet? Dat leer je natuurlijk van de meester hiernaast. <

**De hele redactie wens je een voortreffelijk voorjaar!**



## Mokummen

Ik steek mijn straat over bij het speeltuintje met die gekke vogel, snuif even aan de keien in de doorgang van Villa Mokum en bij het trapje naast Persijn ga ik iets harder lopen. Op het strookje gras voor de McDonald's, precies onder de banner waarop met grote letters 'Ontbijtmenu' staat, doe ik mijn behoefte. Mijn baas ruimt de boel weer op en via de puntige hoek met de Amstelstroomlaan, waar het altijd zo lekker ruikt, lopen we weer naar huis. Kom ik onderweg een hond tegen, dan besnuffelen we elkaar. Bevalt de geur, dan spelen en stoeien we met elkaar, staat het ons niet aan, dan lopen we snel verder. Dat gaat gewoon vanzelf.

Bij mijn baas gaat niet zoveel vanzelf, zij moet van alles bij een therapeut halen of uit een boek. Nu leest ze iets van de Belgische psychiater Dirk de Wachter, verdrietdokter noemt hij zichzelf, hij zegt dat mensen alles ingewikkeld maken. Dat ze zijn vergeten hoe ze moeten zijn; alleen, met elkaar, met de natuur. De mens menst niet meer. En zou veel van een hond kunnen leren.

Ha, ik zou het zelf niet beter onder woorden kunnen brengen. Honden honden gewoon. En ik mokum. Dat zou mijn baas ook moeten doen. Lekker wat meer mokummen. Goed naar jezelf luisteren. Dat is ook een stuk makkelijker dan luisteren naar een ander. Woefwaf! <

## Colofon

Kwartier a/d Amstel - Nummer 7 - Maart 2020 - Vierde jaargang

### Aan dit nummer werkten mee:

Liv Affourtit, Noor Affourtit, Sarah Bennergard, Marny Bressers, Ingrid Haan, Anna Heinrichs, Nina Hildebrand, Lieve Hoekstra, Karlien Huizing, Dein Schmidt, Foppe Jan Smit, Philippa Tardieu, Max van Westerop, Joa Wieland 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](mailto:redactie@kwartieraandeamstel.nl)

### Advertentie aanmelden:

[advertentie@kwartieraandeamstel.nl](mailto:advertentie@kwartieraandeamstel.nl)

*Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en uitgegeven zonder toestemming van de redactie.*  
© 2020

# HAUT, landmark van het Amstelkwartier

**De bouw van het ondergrondse deel kostte veel tijd en hoofdbrekens, maar in september dit jaar moet het 73 meter hoge HAUT op hoogte zijn. Oplevering van het gebouw is gepland in Q2 2021. Nederlands hoogste houten woontoren! Dit duurzame project, eyecatcher van het Amstelkwartier, komt tot stand dankzij projectontwikkelaar Lingotto. We spraken Bob Jansen, managing partner van Lingotto.**

*[tekst FJ, foto's HP]*

Lingotto is met HAUT een van de pioniers in houtbouw. Maar inmiddels zijn zij niet de enigen die de voordelen van houtbouw zien. Binnenkort verrijst in Rotterdam een 130 meter hoge houten woontoren en ook in Amsterdam Noord wordt een hoog gebouw in hout gerealiseerd. Met hout kan circulair worden gebouwd. Het hout voor HAUT wordt gewonnen in duurzame productiebossen in Midden-Europa. Het (vuren) hout wordt verzaagd en verlijmd tot platen van 30 cm dik, zogenaamd Cross Laminated Timber (CLT). De CO2 wordt in het hout voor eeuwig opgeslagen!



*Bob Jansen van projectontwikkelaar Lingotto*

zoals oorspronkelijk bedacht, maar eveneens van beton. De gevel tenslotte wordt grotendeels van glas. Wel van hout zijn alle vloeren en wanden. Die wanden zijn 30 cm dik en dragend. Al met al wordt er een CO2 reductie gerealiseerd van zo'n 50% ten opzichte van traditionele bouw. Mede hierdoor is er voor het gebouw het BREEAM duurzaamheidscertificaat verkregen. En dat schijnt het hoogst haalbare op het gebied van duurzaamheid te zijn.

Zo'n gebouw neerzetten is geen sinecure. Vooral ondergronds, waar een diepwand van beton moest worden geplaatst van 30 meter diep en 60 meter lang. Dit had te maken met ondergrondse leidingen, waardoor er niet overal palen konden komen. Hier ontbreekt bovendien de tweede zandlaag, waardoor de palen 32 meter diep moesten in plaats van 23 meter. Ook moest er een en ander worden uitgevonden om te zorgen dat de vloeren en wanden aan de eisen voor geluidsisolatie en brandwerendheid voldoen. Dit alles zorgt voor veel extra kosten. Kosten die alleen maar op te brengen zijn omdat de locatie zo super is. Daar hebben de kopers wel wat voor over.

## **De kopers zijn Amsterdammers**

Er is een grote diversiteit aan woningen, met een oppervlakte van 75 tot meer dan 400 m<sup>2</sup>, maar ook de kleinste is niet voor Jan Modaal. Opvallend is dat de meeste



*Wat een uitzicht!*

## **Niet alleen hout**

Dat klinkt mooi, maar er worden natuurlijk ook andere bouwmaterialen gebruikt. De fundering en parkeerklader werden gemaakt van beton. Om voldoende stijfheid te krijgen wordt de kern van het gebouw niet van hout,

kopers uit Amsterdam komen. Meest uit de grachten-gordel of Oud Zuid, maar ook stadsveteranen (mensen die naar Amsterdam terugkeren). Verrassend genoeg dus geen buitenlanders met een hoop poen. HAUT betekent vooral mooi en duurzaam wonen, geen glitter en glamour. Over ruim een jaar al kunnen de bewoners hun intrek nemen. We komen dan graag op bezoek om even te genieten van het uitzicht. Want dat zal schitterend zijn! Het zichtbare hout - het trappenhuis en de plafonds - en de open gevels zorgen ongetwijfeld voor een bijzondere sfeer. Overigens, er is op dit moment nog een handjevol woningen te koop...

### Geen hortus, maar een gym

Als je vaker in HAUT wilt komen kun je straks lid worden van GREAT. A modern gym that fuses sports with wellness, health and food, aldus de website. Een gym passend bij HAUT, die Park Somerlust op een mooie manier (met veel groen) verbindt met het gebouw. Dus geen openbaar toegankelijke hortus, zoals oorspronkelijk gepland en beloofd. Het bleek niet haalbaar om op een verantwoorde wijze het beheer van de hortus te organiseren. Jammer, maar er is in ieder geval niet gezwicht voor chique advocatenkantoren en dergelijke, die deze plek ook wel zagen zitten.



*Nog geen hout te zien*



*Opvallende glazen gevel*

Lingotto, de ontwikkelaar van HAUT, houdt kantoor bij de Kauwkomballenfabriek (KBF), is sterk betrokken bij de buurt en zet zich in voor duurzaamheid. Eerder al ontwikkelde Lingotto de KBF tot een broedplaats, bouwde het De Spakler en het Postillion Hotel. Bob Jansen is lovend over hoe het Amstelkwartier zich ontwikkelt: "Het is gewoon de beste hoek van Amsterdam, uniek met die baai aan de Amstel." En hij is trots op de duurzame landmark die HAUT gaat worden. <



*Schitterend appartement*



Foto: Stadsarchief

# 1971 - 48 jaar later - 2019

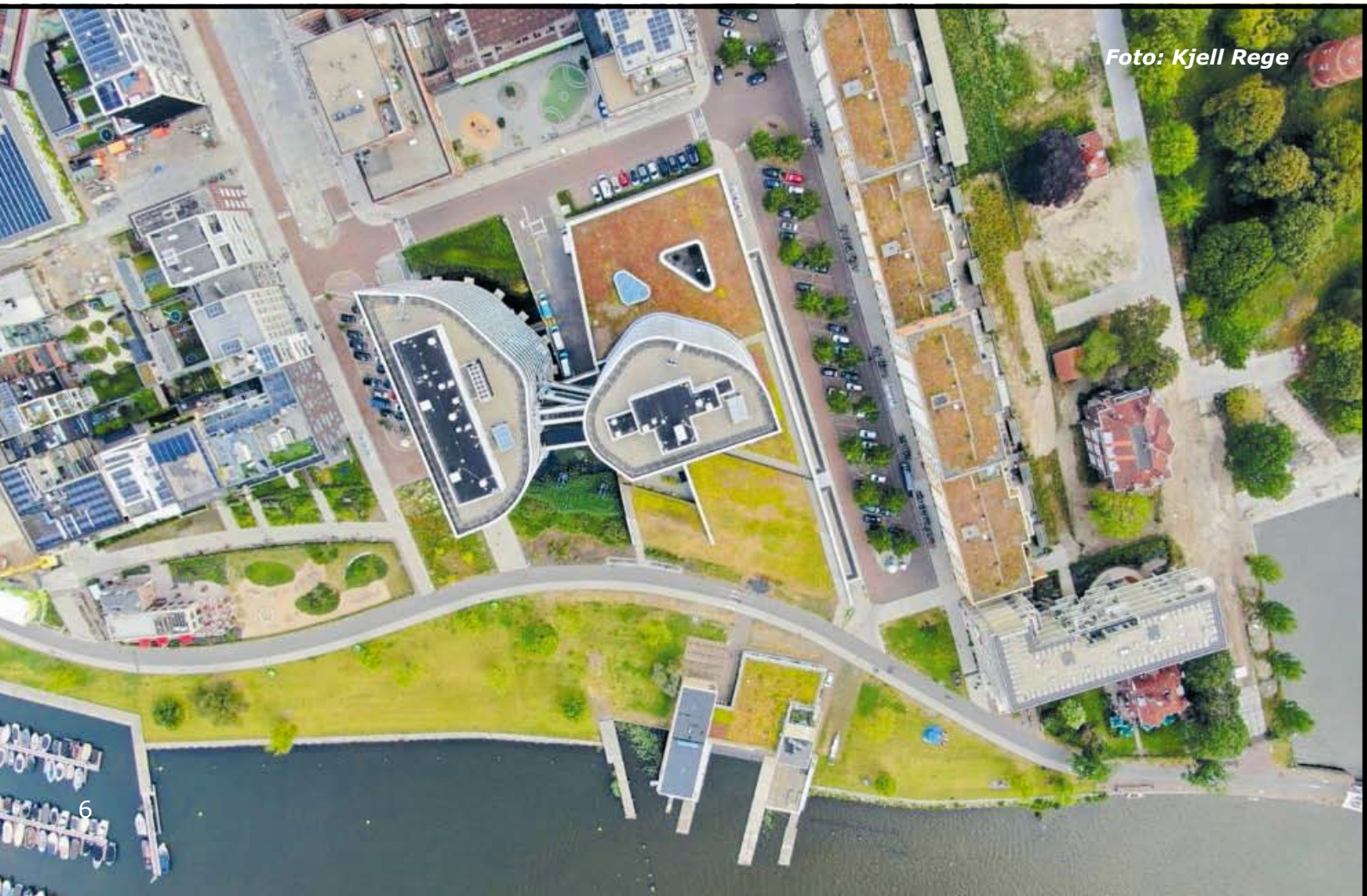


Foto: Kjell Rege

Jan Karle van Spaklers urban gallery:

# 'Van straatkunst word je blij'

Bevlogen vertelt galeriehouder Jan Karle (61) over de nieuwe expositie in Spaklers, de 'urban art gallery' die hij sinds een half jaar aan de Spaklerweg heeft. '20-02-2020 was de opening van de nieuwe expositie, met graffiti als thema. Daar komt urban art ook uit voort. In de jaren tachtig zag je het veel in New York en ook in Amsterdam, misschien herinner je je de volgespoten trams en bussen nog? Toen was het vandalisme, maar de samenleving heeft het langzaam geaccepteerd, de kunstenaars hebben het ook steeds mooier gemaakt. Hugo Kaagman bijvoorbeeld, een graffiti-coryfee uit de jaren tachtig doet ook met de expositie mee. Vroeger werd hij opgepakt en nu hangt zijn werk in galerieën. Wie had dat ooit kunnen denken?'

## Connectie kunstenaar en kunst koper

Jan Karle is designer/ontwerper en heeft jarenlang in de architectuur gewerkt. Samen met zijn vrouw en zoon woont hij in een, hoe kan het ook anders, zelfontworpen huis aan de Amstelbeststraat. Het was zijn droom om straatkunst te promoten en naar 'thuis' te brengen.

Karle: 'De kunstenaars krijgen hier een mooi podium en tegelijk maak ik urban art toegankelijk voor de mensen, en zeker ook voor onze buurt. Met de galerie probeer ik ook de connectie te maken tussen de mensen die hier kunst kopen en de kunstenaar.

Straatkunst is ook een vorm van protest. Het maakt wij-

ken levendig, geeft de bewoners trots. Mensen worden er blij van, dat is toch gaaf? Ook als je thuis zo'n werk hebt hangen, word je elke keer weer vrolijk. De kunstenaars die hier hangen, komen uit Europa, Noord- en Zuid-Amerika. Ze zijn veelal nog jong en echt goed, zowel technisch als beeldend.'

## Is het dan kunst?

'Kunst, tja, ik weet het ook niet, je hoeft er niet met zoveel woorden over te praten vind ik. Als je Banksy ziet, weet je direct waar het overgaat. Het is vrolijk, maar hij laat de mensen ook nadenken. Die shredder bijvoorbeeld van 'Girl with Balloon', daar zegt hij mee 'Mijn kunst is nu zoveel waard dat het bij Sotheby's komt (het bracht zo'n 1 miljoen euro op, red.) en daar heb ik geen zin in, dus Zzzzzz, de papierversnipperaars in'. Het is de gekte van de mens en niet Banksy's gekte. Dat is ook de grap.'

Zes, zeven keer per jaar hangt er nieuw werk bij Spaklers, telkens met een ander thema. Bestond de eerste expositie uit origineel en figuratief werk, nu hangen er zeefdrukken en digitale drukken die abstract, uitbundig en kleurrijk zijn. De drukken zijn (in een beperkte oplage en een aantal hand-finished), vanaf €75 te koop. Gauw gaan kijken dus. <

[Tekst IH, foto MZ]

Jan Karle, hier bij een straatwerk van Hugo Kaagman wiens graffiti ook op de nieuwe expo in Spaklers te zien is



# Sporten in het Amstelkwartier

**Fitness, fietsen, yoga, jiu jitsu...** In een straal van een paar honderd meter rondom je huis kun je het allemaal doen. Kwartier aan de Amstel nam een kijkje bij zes verschillende sporten, regelde gratis proeflessen voor de buurt en kwam na veel bloed, zweet en tranen tot een voor de hand liggende conclusie.

[tekst IH, foto's HP]



## De Alpe d'Huez op

Tijdens de introductietraining valt meteen de hoeveelheid enthousiaste fietsers op, iedereen heeft klickschoenen. Heb je die niet, dan krijg je andere trappers op je fiets. Na het op maat afstellen van je Wattbike, wat trouwens de meest geavanceerde indoorfiets is die er bestaat, is er een warming up, dan volgt een programma waarbij je hartslag en je maximale vermogen getest worden en zo kun je de fiets precies op jouw prestaties instellen. Het vermogen, de hartslag en de zones zie je op het grote scherm voor je. Daarna krijg je ook nog een mini-versie van twee reguliere trainingen: bij de 'HIT' fiets je om en om op kop en in het peloton en eindig je met een sprint, de 'd'Huez' is voor het betere klimwerk. Tot slot een cooling down tegen het verzuren. Je fietst in je eigen zones, traint dus op je eigen niveau en toch kun je met iedereen wedstrijdje doen en winnen. Dat is uw verslaggever helaas niet gelukt, maar één ding kan ze u wel beloven: je fietst je het snot voor de ogen.

## WATTCYCLING

**Aanbod:** HIT-training (hoge intensiteit), d'Huez (veel weerstand), Tri/Endurance (lange duurblokken) en Allround (combi van de 3)

**Voor wie:** mensen die het leuk vinden om te (gaan) fietsen, fanatieke recreanten, geschikt voor iedereen

**Les van:** 10 trainers, waaronder Bastiaan die lekker veel schwing aan de training geeft

**Bijzonder:** je traint in je eigen zones, qua vermogen en hartslag

**Goed voor:** conditie en traptechniek

**Leuk:** dat je sterker wordt, met elkaar traint, de variatie: dan train je op kracht, dan weer op souplesse, dan op klimmen

**Lesduur:** 80 minuten

**Trainingstijden:** elke dag 16.20-21.55 uur, di- en wo-ochtend ook om 7.00 uur, zelfstandig trainen kan overdag ook met speciale app met geprogrammeerde trainingen

**Adres:** Amstelvlietstraat 1

**Info:** amsterdam-amstel@wattcycling.nl wattcycling.nl

**Kosten:** abonnement vanaf €49 per maand

**Aanbieding bewoners AK:** gratis vrijblijvende introductietraining van 90 minuten, boek via de site met code **AMSTELKWARTIER2020**





## WORKOUT AMSTERDAM

**Aanbod:** High Intensity en Strength lessen, (samen Full Body Workout), kickboksen, personal training, vrij trainen: lekker zelf met kettlebells, squatrek en andere gewichten in de weer

**Voor wie:** alle omwonenden en werknemers van bedrijven in de buurt, 25-60 jaar

**Les van:** Noor (oud topsporter hockey), Jill, Bobby en Vladimir

**Duur van de lessen:** 25 of 50 minuten

**Goed voor:** conditie, kracht en vetverbranding

**Extra:** fysio, massage en food coaching

**Sfeer:** huiselijk en sportief, er staat bijvoorbeeld ook een lekker bank

**Bijzonder:** ook beginnerslessen, kleine groepen, altijd persoonlijke aandacht

**Faciliteiten:** alles spiksplinternieuw, mooie douches, zelfs een föhn

**Openingstijden:** ma, di, woe, vr, hele dag behalve 14.00-17.00 uur, do middag, za ochtend, check de site, er komen steeds meer uren

**Adres:** H.J.E. Wenckebachweg 123

**Kosten:** membership €65 per maand, workout pass voor 10x €120, 20x €199

**Info:** alle lessen staan op [workoutamsterdam.nl](http://workoutamsterdam.nl)

**Aanbieding bewoners AK:** altijd welkom voor een gratis proefles

## Een uurtje knallen

Bij Workout Amsterdam zijn ze gek van sporten, dat merk je direct als je met de trainers praat, aan de sfeer die in de nieuwe gym hangt en zeker ook tijdens de proeflessen HIT en Strength. Beide workouts zijn 25 minuten. Je kunt kiezen of je eentje doet of allebei. De andere sporters (30-45 jaar) die meedoen aan de lunchbreak workout, werken in het gebouw. Als je veel thuiswerkt, bijvoorbeeld als zzp'er is dit een ideaal tijdstip om je werk even te onderbreken om daarna weer fit verder te gaan. Vanaf de eerste seconde legt Noor de spreekwoordelijke zweep erover. Of het nu op een fiets is, die hoe harder je trapt meer tegenwind geeft terwijl je ook nog je armen beweegt, of 50 seconden burpees doet, diepe squats met gewichten maakt of Russian twists... van begin tot eind klinken haar motiverende yells. 'Eén training is geen training, twee trainingen zijn één training, drie zijn twee.' Het is twee keer 25 minuten flink aanpoten tot uw verslaggever de verlossende woorden 'You nailed it!' hoort. Hele fijne workout in een gezellige sfeer.



## BRAZILIAN JIU JITSU ACADEMY AMSTERDAM

**Wat:** BJJ is een vorm van grondvechten, lijkt een beetje op judo

**Les van:** Remo, Kiren (beide al 9 jaar met de sport bezig) en Rose (3e plek EK 2020)

**Lesduur:** 90 minuten

**Voor wie:** iedereen tussen 15 en 60, vechtsport-ervaring is niet nodig

**Bijzonder:** de sfeer, die is sereen, serieus en respectvol, terwijl het er op de vloer heftig aan toe kan gaan

**Faciliteiten:** goede kleedruimte met toilet en douche, vooral de matten waarop je traint zijn super

**Goed voor:** zelfverdediging, leren van nieuwe skills, zelfvertrouwen, sociale contacten

**Openingstijden:** ma t/m do 19.00-20.30 uur (les) en zondag 16.00-18.00 uur (vrij trainen), woe 17.45-18.45 uur speciale les voor vrouwen

**Adres:** Amstelvlietstraat 161

**Info:** [info@bjjaa.nl](mailto:info@bjjaa.nl) of kijk op [bjjaa.nl](http://bjjaa.nl)

**Kosten:** 2x per week €40 per maand, onbeperkt €55

**Aanbieding bewoners AK:** gratis proefles, meld je aan via de mail, dan ligt er een pak voor je klaar

## Grondvechten met respect

Er zijn ongeveer twintig mensen tijdens de proefles op een maandagavond. Veel mannen, een paar vrouwen, van witte- tot zwarte-banders, veel verschillende nationaliteiten. Na de officiële begroeting en een pittige warming-up, splitst de groep zich in twee, de gevorderden krijgen les van Kiren die overigens net terug is van het EK in Lissabon waar hij de zilveren medaille won. Remo gaat aan het werk met de beginners en doet de techniek duidelijk en in slow motion voor. We oefenen een schaarbeweging: je klemt je tegenstander vast tussen je benen, werkt hem tegen de grond en klemt hem vast. Bij deze nog dank aan partner Pedro voor zijn geduldige en beschaafde aanpak. Daarna is het tijd om te sparren. Daaraan kun je al meedoen vanaf de eerste les, maar dat mag je zelf bepalen. Een keuze waar uw verslaggever blij mee was. Terwijl de anderen elkaar uiterst respectvol probeerden klem te zetten of te verwurgen, vielen haar ogen op een toepasselijke quote van Confucius op de muur: 'Our greatest glory is not in never failing, but in rising every time we fall.'



## TREND FITNESS AMSTELKWARTIER

**Aanbod:** fitness in een groep PRAMA (trainen mbv interactieve vloer en wand), gericht op kracht of cardio, individueel eGym, personal training en EMS (Electro Musculaire Stimulatie)

**Les van:** 10 trainers, waaronder Bart die motiveert en corrigeert

**Voor wie:** iedereen van 18 tot ver in de 80

**Bijzonder:** trainingen zijn kort, leuk en effectief, state of the art apparatuur, gevoel van een club

**Persoonlijk:** individuele lifestyle coaching voor alle sporters, gericht op jouw haalbare doelen of je nu wilt afvallen, fitter wilt worden of gewoon goed in je vel zitten

**Toekomstplannen:** er komen familylessen waarbij je of samen met je kind sport of beide apart, waarbij je kind natuurlijk ook deskundige begeleiding krijgt

**Lesduur:** dat ligt eraan wat je doet, varieert van 30 tot 60 minuten

**Extra:** voedingscoach, fysio

**Openingstijden:** ma-vr 7.00-22.00 uur (vr tot 20.00 uur), za en zo 9.00-16.00 uur

**Info:** amstelkwartier@trendfitness.nl trendfitness.nl

**Adres:** Amstelstroomlaan 2

**Kosten:** resultaat is maatwerk, speciaal voor jou, dus ook de kosten zijn per persoon verschillend, studenten speciaal tarief

**Aanbieding bewoners AK:** gratis proefweek, aanmelden op trendfitness.nl

### Het maximale uit jezelf halen

Trend Fitness loopt voorop qua techniek, dat zie je onder andere duidelijk terug in de eGym. De apparaten die je tijdens je training gebruikt, meten regelmatig je kracht en schalen dan automatisch op. Alsof je met een digitale personal trainer traint. Uw verslaggever gaat voor de realiteit en doet een PRAMA Energy-proefles, samen met zeven andere dames. Soms zijn er meer, maar de groep is altijd klein. Na een flinke warming up waarbij je speelse oefeningen doet, begint het High Intensity deel. Je traint in duo's, ook voor het wedstrijdelement, waarbij je een parcours afwerkt van acht onderdelen, die je

allemaal 45 seconden doet. Dat doe je drie keer. Je sport effectief 20-25 minuten. Dat lijkt weinig, maar believe you me, als je het fanatiek doet, haal je nog meer uit jezelf dan erin zit. De oefeningen trainen je core, verschillende spiergroepen en je conditie. Door de combi van stimulerende muziek, speciaal licht, de speelsheid van de oefeningen en de opzweepende trainer Bart ga je tot het gaatje.



## UPRISING YOGA

**Aanbod:** traditionele Hatha Yoga, Vinyasa Yoga wat meer bewegend is en Candlelight Yoga, dat is meer ontspannen

**Docenten:** 6 docenten waaronder Gregory die overigens bijna opa is en moeiteloos op zijn hoofd kan staan

**Voor wie:** iedereen, leeftijd en niveau zijn niet belangrijk

**Goed voor:** je hele lichaam, maar specifiek voor je organen

**Duur van de lessen:** 60 of 90 minuten

**Kleine klassen:** 12-14 mensen

**Bijzonder:** yoga is een manier van leven, basis is goed omgaan met jezelf, met anderen en de omgeving

**Extra:** lifestyle coaching voor mensen die gezonder willen gaan leven of beter in balans willen zijn, ook is er een beginnerscursus over de theorie van yoga

**Sfeer:** relaxed, warm, vredig

**Info:** uprisingyoga2018@gmail.com uprisingyoga.nl, rooster hangt ook op de deur

**Openingstijden:** elke dag, check de site voor de lessen, er komen steeds meer bij

**Adres:** Spaklerweg 14-B1

**Kosten:** abonnement €70 per maand, tienrittenkaart €125 (studenten €85), drop-in €15

**Aanbieding bewoners AK:** bij tonen van dit artikel per buurtbewoner eenmalig €5 korting op een drop-in yogales of lifestyle workshop, aanbieding geldig tot de zomer

## Be free and happy

Gregory begint de les met sfeervolle muziek uit een Indiaas harmonium. Terwijl je in kleermakerszit op een matje zit, doe je ademhalingstechnieken. Daarna oefen je verschillende yogahoudingen. Voor een beginner zijn ze soms wat moeilijk, maar je kunt elk moment stoppen en verdergaan wanneer je wilt. In deze yoga-klas maakt het echt niet uit wat je niveau is. Als je het vaker doet, zoals ervaren yogi's vertellen, kun je de downward facing dog (goed voor de bloedsomloop), de cobra (voor de organen bij je buik) en andere poses steeds beter uitvoeren. Hoe meer je leert focussen op de ademhaling, hoe minder je het ongemak van de houdingen voelt. 'Surrender to gravity', zegt Gregory als het tijd is om te ontspannen, iets waar uw verslaggever graag gehoor aan geeft. Liggend op je matje voel je je moe maar voldaan en ben je dichterbij jezelf gekomen. Door de luidsprekers klinkt fijne Reggae muziek, 'Let everybody be free and happy', wat ook de basis voor yoga is. Alsof je even in een hele andere wereld bent geweest. Met een heerlijk kopje thee tot besluit. Namasté.



## FIT & FAST

**Aanbod:** EMS-training (Electro Musculaire Stimulatie) door middel van impulsen train je je spieren met maximale weerstand

**Training van:** Ariën, Diderik en nog 8 trainers, de meeste hebben een fanatieke sportachtergrond en zijn fysiotherapeut

**Voor wie:** mensen met weinig tijd, mensen met blessures, mensen die graag persoonlijke aandacht willen

**Goed voor:** kracht, spieropbouw, beter figuur

**Duur van de lessen:** 20 minuten

**Bijzonder:** de prikkels worden ingesteld op de persoon: hoe sterker je bent, hoe meer prikkels je krijgt en met hoe meer 'gewicht' je aan het trainen bent

**Werken met eigen doel:** afvallen, fitter worden, strakker lijf, verantwoord terugkomen van een blessure

**Extra:** sportvasten, visolie-supplementen waarmee mensen stukken sneller vooruitgaan

**Sfeer:** supervriendelijk, alsof je thuis bent

**Info:** info@fitenfast.nl en fitenfast.nl

**Openingstijden:** elke dag 7.00-13.00 uur en 15.00-22.00 uur, behalve vrijdagmiddag

**Adres:** Spaklerweg 14-B2

**Kosten:** ongeveer €25 per keer

**Aanbieding bewoners AK:** voor een proefles betaal je geen €20 maar €5, meld je aan via de mail en vermeld dat je via Kwartier aan de Amstel bent

## Simpele oefening, zware training

Je krijgt een speciale wetsuit dat je in de luxe kleedkamer aantrekt en in de trainingsruimte word je in het vest met elektroden geholpen. Vervolgens sluit de trainer je aan op het trainingsapparaat dat de impulsen aan maar liefst acht verschillende spiergroepen doorgeeft. Mensen zijn soms een beetje sceptisch vanwege de stroom, maar pijn doet het zeker niet en na een paar seconden ben je aan het tintelende gevoel gewend. Het niveau van de prikkels wordt langzaam opgeschroefd. Hele simpele oefeningen als squats en lunges voelen veel en veel zwaarder. Probeer maar eens met je arm een spierbal te maken en 'm dan te strekken.

Trainer Ariën doet alles duidelijk voor, motiveert je en helpt je om de oefening nog beter uit te voeren. Van de buitenkant lijkt het alsof je niks doet, maar ondertussen doe je in minder dan een half uur een full body workout. De volgende dag kon uw verslaggever dan ook genieten van een flinke spierpijn. Spannende ervaring!

## Maak je eigen keus

Wat je ook kiest, bij alle sportscholen word je persoonlijk en op een enthousiaste manier begeleid. Allemaal bieden ze aantrekkelijke proeflessen aan en op de faciliteiten die nog maar een paar jaar en soms zelfs een paar weken oud zijn, is helemaal niets aan te merken. Maar de grootste winst is toch wel dat alles dichtbij is.

Oh ja, je kunt ook nog gaan roeien bij RIC, springen bij Jumpsquare, trainen bij Mobilis Crossfit of Fysio Fitness, hot yoga doen bij The Circle (net open) en er zijn nog bootcampklasjes, hardloopclubjes... maar vergeef het uw verslaggever, even geen puf meer.

# SPAKLERS

urban gallery

Spaklerweg 14B  
1096 BA Amsterdam

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



Bringing Urban Art Home  
urban art en street art: zeefdrukken, litho's, giclée's (kleine afbeeldingen), originals, canvassen.

## THUISFEESTJE



THUIS AAN DE AMSTEL

### tHUISfeestje

Vier je feest bij ons tHUIS! Elke zaterdagavond is het hele pand exclusief te huur voor je (bedrijfs-) feest, borrel of huwelijk. Lijkt dit je wat? Bel dan even met Marijke via **020 354 7520**, dan vertelt zij je van de hoed en de rand.

### Spiksplinternieuwe avondkaart

Onze avondkaart is vernieuwd! Vanaf nu heb je de keuze uit verschillende kleine gerechten, dus je kan zelf kiezen en combineren. Wij koken nog steeds met liefde, vers, lokaal en bij voorkeur biologisch. En met vis, vlees, vegetarische en vegan opties is er voor elke wat wils. Boek je tafeltje voor diner ook al vanaf 2 personen nu online: [www.thuisaandeamstel.nl/reserveren](http://www.thuisaandeamstel.nl/reserveren)



### Nieuwe openingstijden

Maandag - donderdag 08.30 - 23.00 uur

Vrijdag 08.30 - 24.00 uur

Zaterdag 09.00 - 17.00 uur

Zondag 09.00 - 19.30 uur

Heel graag tot ziens  
bij tHUIS aan de AMSTEL

\* in de zomer ruimere openingstijden, check voor accurate tijden en evenementen onze website

## 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](http://www.shape-shifters.nl)

SHAPE  
SHIFTERS

AMSTELSTROOMLAAN 2 - 1096 GL AMSTERDAM - 020-2050346

# From Bucharest to 1096

via Eindhoven, Rotterdam and Amsterdam Amstelkade

**Elena Tufan (31), is a supply chain manager at a pharmaceutical company in Hoofddorp. She is responsible for introducing treatments against cancer. Sports are her passion and she loves her view from the 22th floor.**

[text IH, photo MZ]

## **In 1096 since...**

... 2017 when the Spakler tower, where I live, was built. I moved to the Netherlands because of my study in Industrial Engineering at Eindhoven University of Technology. Then I had a project with the Port of Rotterdam, so I lived there for one year. And after that I got a job at Nike in Hilversum so I moved to Amsterdam.

## **My house, my neighborhood**

I live on the 22th floor, everything was brand-new when I came here. I did the floor, the painting of the walls and the furniture all in one week. I am not completely satisfied yet, because I would like to make it more personal. My favorite spot in the house is definitely the balcony because of the view. I can see the sunrise in the east as well as the sunset in the west, the Amstel river..

## **Favorite spot**

I really love the Amstelkwartier, because of the tall buildings. There is a modern-big-city-vibe here and I like that. My favorite place is the marina next to the Amstel, with all the people enjoying themselves on the piece of grass. I love that in the summertime. After work I grab a drink and go there to chill in the sun. It gives you a holiday mood.

## **It's a pity that...**

... there is no supermarket here.



*Elena: 'The view from my balcony is always amazing, even when it is foggy'*

Not even a bakery. Now I have to bike to the Wibautstraat or the Rivierenbuurt to do groceries.

## **How Romanian are you in the Amstelkwartier?**

I don't know any other Romanians here, except two of my friends who live in De Pijp. Of course, I like to eat traditional Romanian food, for example polenta with cheese and sour cream or the traditional sweet bread.

I don't consider myself a very traditional type of person, I see myself more as an international. I still would like to integrate more in the Dutch society, I am trying to apply for the Dutch citizenship, even though Romania is part of the European Union.

## **Stay or go?**

I intend to stay here. Amstelkwartier is my home now. However, if a very good job opportunity will come

to go abroad, I will probably accept it. Currently there is nothing to hold me back. But if I would go, I would definitely come back to Amsterdam. Even if I don't speak the language very well yet, it is very easy to communicate with people here.

## **When I am old, I...**

When I will be, say 80 years old, I would still like to make an impact on peoples lives. As I am doing now, with the introduction of new cancer treatments. <

Do you also want to tell about your roots and our neighborhood? In English or in Dutch? Send an e-mail to: [redactie@kwartieraandeamstel.nl](mailto:redactie@kwartieraandeamstel.nl)

# Uprising Yoga en Lifestyle

Gezondheid en vitaliteit toegankelijk voor een brede doelgroep.

## Uprising Yoga:

- Traditionele Hatha Yoga
- Vinyasa
- Relaxing candle light yoga
- Strong Flow Yoga
- Prana Flow Vinyasa
- Meridian Stretch
- Pilates
- Gentle Yoga Meditation
- Privé Yogales
- Introductie cursus Traditionele Hatha Yoga
- Cursus yoga tegen rugpijn
- Yoga en lifestyle retreats



## Uprising Lifestyle

Naast fysieke training bieden we op onze afdeling lifestyle ook mentale training.

Uprising Lifestyle: ondersteuning bij een gezonder, vitaler, en stressvrij leven.

## Uprising lifestyle:

- Individuele Lifestyle coaching
- Mindfulness trainingen

## Diverse workshops:

- Workshop healthy lifestyle
- Workshop introduction mindfulness
- Workshop balancing and creating your own future
- Workshop ideale slaap
- Workshop Stress management
- Workshop eat good feel good
  
- Lifestyle retreats

[www.uprisingyoga.nl](http://www.uprisingyoga.nl)

Spaklerweg 14 B 1 - 1096 BA Amsterdam

**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](http://www.restaurantnessst.bar)

# Geadopteerd: stukje Park Somerlust

**Wanneer het hoogzomer is, bezoeken vele mede stadsgenoten ons prachtige Somerlustpark. Wie wil er niet zonnen aan de Amstel? Maar wat onze bezoekers wel eens vergeten, is dat er ook mensen wonen, direct aan al het groen dat de wijk rijk is. Het meeste groen ligt aan de oevers van de Amstel en is duidelijk herkenbaar als recreatiegebied, maar er is een klein driehoekje groen dat is aangelegd om te vergeten.**

[Tekst: DS, foto's: DS en HP]



*De beruchte driehoek eind Amstelvlietstraat*

## Leefbaarheid driehoek

Die driehoek is een walhalla voor honden. Er wordt gezeken, gepoept en gesnuffeld. Als iedereen de uit-



*Afgefikte toiletten? Nee, dank u*

werpselen van zijn of haar eigen huisdier zou opruimen, dan is ook dat groene strookje zeker geschikt voor recreatie, maar nu zie ik in de zomer met afgrijzen hoe niets vermoedende stelletjes hun net nieuwe badhanddoeken op het gras naar vlijen. Hebben ze wel goed gekeken? Liggen er geen stinkende drollen? Ook mensen plassen er in het wild. Toen afgelopen zomer vandalen de openbare toilet units in de fik hadden gestoken, moesten de drie boompjes het ontgelden. Ik zat op mijn balkon toen er een dronken jongeman kwam aangekoerst en tegen een boom wilde gaan zeiken. Toen ik daar wat van zei, keek hij me verwaasd aan en stamelde 'Ja, maar waar dan?' Ik suggereerde een duik in de Amstel, maar dat

was gezien de staat waarin hij verkeerde niet de beste aanbeveling. Het was warm afgelopen zomer en iedereen vindt het leuk om buiten te eten. Vanuit Waternet was er een pizzamiddag georganiseerd, met tafels, kratten bier en dozen wijn streken ze neer op de groene driehoek. Maar als er één schaap over de dam is volgen er meer. Ik gun iedereen zijn worst, maar wij moesten onze ramen en deuren sluiten om de rook van de merguez worstjes uit onze woning te weren.

## Vlinders, bijen, honden en mensen

Het kan ook anders. Ik kreeg een tip dat je een groenstrook in je stad kunt adopteren. En raakte geïnspireerd door een buurtbewoner die op een goede dag ging graven in de groene driehoek en in de omgewoelde grond prachtige sierartijskokken plantte. Met drie burens hebben we nu het groenstrookje voor onze deur geadopteerd, wij gaan dat beplanten en onderhouden. Wij willen de vlinders en de bijen teruglokken naar ons prachtige stukje Somerlust. Ook de honden blijven welkom, maar baasjes, graag wel opruimen. En eenieder die heerlijk in de schaduw wil genieten van het mooie warme zomerweer is welkom. <



*Bloeiende planten? Ja, graag*

**MY BOOKSTORE**  
**EAT  
READ  
MEET**

*Work and eat between our books*

**MY 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 of advies over geven.

**Meetingroom**  
Op zoek naar een ruimte om te vergaderen? Huur onze ruime meetingruimte voor slechts €4,- per persoon, per uur (ex btw). Onze gehele winkel is daarnaast ook af te huren voor evenementen of presentaties.

**Evenementen**  
Door het jaar heen organiseren we in My Bookstore meerdere evenementen, zoals de **Boekenclub**, **voorleesmiddagen** en **poëzielezingen**. En elke zaterdag is er bij ons **de Buurderij!** Houdt onze Facebookpagina in de gaten voor alle aankomende evenementen!

Ook hebben we een **Nieuwsbrief**, **ruilboekencast** & **Blind Date met een Book!**

**SPAKLERWEG 16-C**  
**OPEN MA - ZA 9:00 - 17:00**

free wifi&workplace | all day breakfast | homemade sweets

SPAKLERWEG 16-C, 1096 BA AMSTERDAM | +31 20-2619659 | INFO@MYBOOKSTORE.EU  
INSTAGRAM: MYBOOKSTOREAMSTERDAM | FACEBOOK: MY BOOKSTORE AMSTERDAM  
WWW.MYBOOKSTORE.EU

**trendfitness**  
AMSTELKWARTIER

**Dé fitnessclub van het Amstelkwartier!**

Jouw sportdoelen behalen doe je lekker in de buurt. Wil je afvallen, fitter worden of gewoon lekker sporten? Onze coaches staan voor je klaar!

**eGYM SMART FITNESS**  
FIT IN 30 MINUTEN

**INTERACTIEVE INTENSIEVE GROEPS-LESSEN** 45 MINUTEN

**EMS TRAINING**  
RESULTAAT IN 20 MINUTEN

**PERSONAL TRAINING**

**trendfitness** Amstelstroomlaan 2 1096 GL Amsterdam Tel. +31 (0)20 2105051 amstelkwartier@trendfitness.nl

[www.trendfitness.nl](http://www.trendfitness.nl)



# Thuis in Villa Mokum

Nieuwe rubriek

De ruimtes zijn hetzelfde, de mensen zijn verschillend. Hoe hebben de bewoners van hetzelfde appartement een eigen thuis gemaakt? Dat is het thema van de nieuwe rubriek 'Thuis in Villa Mokum'. Marieke Zomerdijk fotografeert iedere editie verschillende woonkamers van Villa Mokum vanuit dezelfde hoek. Het idee is onder andere geïnspireerd op June Street door Martin Parr en Daniel Meadows, die in de gelijknamige straat in Engeland verschillende vergelijkbare woningen hebben vastgelegd.

In dit geval is de insteek om de ruimte vast te leggen zonder de bewoners. En de ruimte zo te laten zien, zoals deze eruit zou zien wanneer de bewoners bezoek ontvangen. Daarnaast is een persoonlijk detail toegevoegd, iets wat op het moment van fotograferen belangrijk is voor de betreffende bewoner.

**Woon je in Villa Mokum en wil je meedoen of eerst meer weten?**

**Mail dan Marieke, [mmzomerdijk@hotmail.com](mailto:mmzomerdijk@hotmail.com)**



*Zzp'er, 32 jaar*



*Student geneeskunde, 21 jaar*



# Amstelminuten

## Opening Bella Vistapark, meedoen? 🗨️

Begin deze zomer is de feestelijke opening van het Bella Vistapark. Amstelkwartiermakers heeft hiervoor subsidie gekregen van de gemeente en inmiddels zijn er al heel wat burens die bezig zijn met de invulling van de opening en zich daarnaast ook structureel inzetten voor de buurt. Zo is er bijvoorbeeld het groenproject, daarin zit ook Waternet, er is een groepje horeca, een groepje speciaal voor kinderen, het podiumgroepje over optredens tijdens de opening, theater en sport. Als je je ook wilt aansluiten, ben je van harte welkom, mail dan even naar [events@amstelkwartiermakers.nl](mailto:events@amstelkwartiermakers.nl)

Elke eerste woensdag van de maand komen ze bij elkaar. De laatste info vind je op Amstelkwartiermakers Facebook.



## Tweede fase AK 🗨️

Op HAUT en een paar zelfbouwkavels na is nu de 1e fase van het Amstelkwartier gereed. Ook de meeste woningen in de Ooststrook zijn inmiddels klaar. Alle ogen zijn gericht op de rest van de 2e fase. De bouw van blok 6A, het eerste project in de Weststrook (Riverfont met 56 koopwoningen) start deze zomer. De brug van de Amstelstroomlaan over de Duivendrechtsevaart wordt gebouwd in 2021-2022, terwijl de kademuurs vanaf maart dit jaar worden hersteld.

## Geen trein en metro 14 - 30 juli 🗨️

De Spaklerweg gaat komende jaren op de schop, inclusief alle kruispunten. De meest ingrijpende klus wordt deze zomer al geklaard. Er komt een onderdoorgang onder de sporen bij de Amstelstroomlaan (bij Mc Donalds en QO Hotel). Daarom rijden er 16 dagen lang geen treinen en geen metro's over dit traject. Houd er rekening mee deze zomer van 14 tot 30 juli.



## The Duchess en Somerparc opgeleverd 🗨️

Aan de Bella Vistastraat zijn twee panden opgeleverd. Somerparc met 36 woningen en The Duchess met 48 appartementen. Welkom nieuwe bewoners en geniet van het uitzicht!

## Stoep? Geen troep! 🗨️

Mooi die afvalcontainers, maar niet altijd afdoende.... Villa Mokumers, denk er even aan dat het wel fijn is dat je ook gewoon over de stoep kunt lopen! Heb je grofvuil, bel dan met 14020 of vul het digitale formulier in op [amsterdam.nl/afvalhergebruik/grofvuil](http://amsterdam.nl/afvalhergebruik/grofvuil). Dan wordt het snel opgehaald.



## Rollende kramen: welke producten wil jij? 🗨️

De Amstelkwartiermakers en de gemeente zijn druk bezig met het opzetten van een markt. We mogen het eigenlijk geen markt noemen, omdat de gemeente in Amsterdam geen vergunningen meer afgeeft voor markten. Daarom noemen we het Rollende Kramen. Dag en tijdstip wordt nog over nagedacht, de eerste keer is hopelijk tegelijk met de opening van het Bella Vista Park (Watertorenpark) in de tweede helft van mei, zeker is dat de plek van de rollende kramen het QO-plein zal zijn. We willen graag weten wat jij het liefst wil kopen bij de Rollende Kramen. Via [info@amstelkwartiermakers.nl](mailto:info@amstelkwartiermakers.nl) kun je dat aangeven: zuivel, groente, brood, nootjes... jouw mening horen we graag! En heb je toevallig een kraam of ken je iemand die er één heeft, dan komen we daar ook graag mee in contact via de email.



## Roeiwedstrijden op de Amstel 🗨️

Het wordt in maart weer gezellig druk langs de Amstel met veel roeiwedstrijden. De Heineken Vierkamp is op 14 en 15 maart, de jaarlijkse Head of the River Amstel op 21 en 22 maart. Tenslotte is de Jeugd- en Tweehead op 30 maart en de Skiffhead op 31 maart.



# Agenda Voorjaar

## Betonblokken ontsieren de buurt

De gemeente strooit te pas en te onpas met betonblokken om te voorkomen dat auto's steegjes inrijden of ergens parkeren waar dat niet zou moeten. Duister wat de bedoeling is van de betonblokken voor deze bankjes...

Zeker hier overbodig! Waar dit echt nodig is wordt het tijd voor duurzame en esthetisch verantwoorde oplossingen.



## Net open: yoga bij The circle space

Nieuw in het rijtje van Fit& Fast en Uprising Yoga aan de Spaklerweg. Verschillende soorten yoga, waaronder hot. En elke dag open. Kijk op [thecircleamstelkwartier.com](http://thecircleamstelkwartier.com) voor het rooster.

## Expo Marga van Oosterhout bij Thuis

Stars and Stripes heet de nieuwe expositie van beeldend kunstenaar Van Oosterhout. Expressie van de modellen is het wezenlijke onderwerp in haar werk. Tot en met 3 mei zijn haar kleurrijke schilderijen te zien bij Thuis aan de Amstel.



## Juniper & Jazz bij Juniper & Kin

*Dinsdag 10 maart*

En iedere dinsdagavond tot en met 30 juni.

## My Book Club bij MyBookstore

*Woensdag 11 maart, 19.30 uur*  
Leest 'Als katten van de wereld verdwijnen' van Genki Kawamura. Meedoen? Als je het boek bij de Bookstore koopt (online of fysiek), is toegang gratis. Anders €7,50. Incl. hapjes en drankjes.

## Workshop Mindfulness Uprising Yoga

*Zaterdag 21 maart, 14.00 tot 16.00 uur*

Meer workshops in april en mei onder andere over stress management, ideale slaap en eat good feel good. Meer info op [uprisingyoga.nl](http://uprisingyoga.nl)

## Jazz op Zondag bij Thuis aan de Amstel

*15 maart en 22 maart*

15e met Patrick Verheij en 22e met Erik Verwey Jazzgroup, vanaf 16.30 uur

## Monthly Neighborhood Meeting

*1 april en 6 mei*

Meepraten en brainstormen over het nieuwe park. Kijk op FB Amstelkwartiervervier voor het laatste nieuws.

## Sunday Boozy Brunch bij Persijn

*Zondag 5 april*

En iedere 1e zondag van de maand tussen 12.30 en 15.30 uur.

## Paasbrunch en high tea in de Parkwinkel van Amsterglorie

*12 en 13 april*

Met paashaas! Brunch om 11.00 uur, tea om 15.00 uur. Graag reserveren bij Anita, 0615371679.

## 13e Amstellanddag

*Zondag 2 juni*

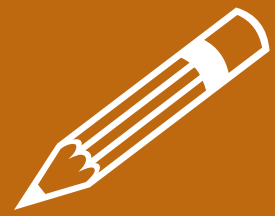
Ontdek ons unieke landschap in de groene long van de stad, programma op [beschermers-amstelland.nl](http://beschermers-amstelland.nl)

## Nog een hotel erbij!

Sinds kort zijn we verrijkt met nog een hotel in het Amstelkwartier. Geen 200 kamers, zoals de meeste andere hotels, maar 1 kamer! Wel een heel bijzondere kamer, het gaat om het brugwachtershuisje. Dit is een initiatief van Sweets hotel, dat nu door heel Amsterdam zo'n 20 brugwachtershuisjes als hotelkamer exploiteert. Allemaal kleine huisjes bij een brug, met een eigen historie. Het duurste is de Amstelschutsluis (bij Carré). Wel heel romantisch - je kunt er alleen per boot komen - vanaf



€950 voor een nacht. De kleinste en ook goedkoopste is 'ons huisje' de Omval. Hier kan je een nacht terecht vanaf €120. Ontbijt is niet inbegrepen, maar kan verzorgd worden.



## Zin in het nieuwe park

Het park gaat in de tweede helft van mei open en wij hebben een verlanglijst gemaakt wat we allemaal leuk zouden vinden als het wordt geopend.

We hopen dat het een cool feest wordt met:

### Marshmallows roosteren

- Springkussen
- Popcornmachine
- Voetballen
- Skateworkshop
- Muziek/theater/voorstellingen van kinderen uit de buurt (open podium)
- IJscoman
- Kampvuurtjes
- Lekkere drankjes drinken
- Muziek
- Alle nieuwe dingen in het park uit testen met zijn allen
- Lekkere hapjes
- Dansles
- Schminken voor de

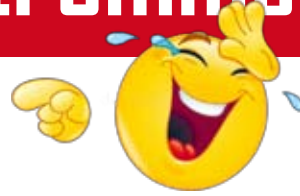
## Moppentrommel

### Raadsels en Moppen

1. Wat is het verschil tussen een prinses en een boer?
2. Het is geel en als je het laat vallen gaat bij de burens de telefoon. Wat is het?
3. Wat kan een vogel wat een vlieg niet kan?

Zitten twee eieren in een pan met kokend water, zegt de ene 'Pfff wat is het warm hier'. Zegt de ander 'Ach, word je hard van!'

- Kleinere kinderen
- Hoge tafels waar ouders lekker kunnen kletsen
- Trampoline voor kinderen
- Lange tafel met lekkere hapjes
- Vuurkorven



Gek, Niks en Niemand zitten in een boom. Niemand valt eruit en Niks vraagt Gek om 112 te bellen. Aan de telefoon zegt hij: 'Ik ben Gek, ik bel voor Niks, Niemand is uit de boom gevallen!'

Twee chipszakken liggen in de kast, zegt de één tegen de ander, 'Waarom huil je?' 'Ik heb morgen een feestje!'

- 's Avonds vuurwerk
- Skatebaan voor alle kinderen

Groetjes van Joa, Noor, Liv, Lieve, Sarah, Philippa, Max en Nina

## Nieuw erbij zijn: Nina Hildebrand



Ik ben 8 jaar en woon in de Amstelvlietstraat en zit hier op school. Ik houd van voetbal en van zingen en dansen. Ik ga foto's maken bij de kinderredactie, ik vind het leuk als je in een foto een verhaal ziet. De buurt is gezellig, omdat er lieve mensen wonen.

## Max van Westerop



Ik ben bijna 9 jaar en woon in de Amstelvlietstraat. Ik zit op klimmen en scouting en speel een beetje keyboard. Ik skate het liefst door de straat met mijn vrienden. Het lijkt me leuk om mensen te interviewen en helpen bedenken waar een krant over deze buurt over kan gaan.

### Antwoorden:

1. Een prinses kan wel boeren, maar een boer kan niet prinsessen.
2. Pure toeval.
3. Een vogel kan wel vliegen, maar een vlieg niet vliegen.

