

# ZUID



## Wijkkrant voor Amsterdam-Zuid

× November 2019 × Oplage ruim 56.000 × [www.wijkkrantzuid.nl](http://www.wijkkrantzuid.nl)



**Ivan Cremer over  
de magie van  
het beeldhouwen**  
*Pag.2*

**Een troostend  
requiem in het  
Concertgebouw**  
*Pag.7*

**Buurt en bestuur  
over herinrichting  
Heemstedestraat**  
*Pag.9*



**Welkom  
bij Stadsmarkt de Pijp!**  
Lokaal, verantwoord en  
goed eten.  
Gewoon voor  
iedereen.

Openingstijden :  
ma - 09:00 - 21:00  
di - 09:00 - 21:00  
wo - 09:00 - 21:00  
do - 09:00 - 21:00  
vr - 09:00 - 21:00  
za - 09:00 - 21:00  
zo - 10:00 - 20:00



[f /StadsmarktDePijp/](https://www.facebook.com/StadsmarktDePijp/) [@stadsmarktdepijp](https://www.instagram.com/stadsmarktdepijp) Van Woustraat 103 020 - 8944276



**RE/MAX<sup>®</sup>**  
wereldwijd  
de nummer  
één in de  
makelaardij

**RE/MAX PRO - De Makelaars Van Amsterdam**  
Amstelveenseweg 214hs - Amsterdam - [www.remaxpro.nl](http://www.remaxpro.nl) - Tel. 020-333 11 00



## Column Autoluw

Een autoluw en in sommige delen autovrij centrum; het is – als ik de berichten mag geloven – dé droomwens van de bestuurders in de Stopera. En daar kan ik me voor een groot deel wel in vinden. Wie regelmatig binnen de ring komt, kan niet ontkennen dat Amsterdam verstikt door de toenemende verkeersdruk, die een verlamdende werking heeft op de doorstroming. De tijd dat het verkeer alleen tijdens de spits moeizaam door de stad vloeide, ligt ver achter ons. Door de veelal smalle straten raakt de stad bijna 24/7 verstopt door de toenemende verkeersdruk.

Beroepshalve, in het dagelijks leven en in recreatief opzicht komt dat de leefbaarheid van de stad niet ten goede. Oké, Amsterdam moet bruisen. Daar is het Amsterdam voor. En dat hoort ook bij De hoofdstad en zijn rijke historie. En natuurlijk heeft dat bruisen verschillende gradaties, maar god verhoede dat Mokum afzakt naar een dorps niveau als dat van Schubbekutteveen. Als je de dorpse vredigheid en rust om je heen wilt, moet je ook in een dorpse omgeving gaan wonen. Een stad, en zeker een stad als Amsterdam, moet leven en leven brengt van alles met zich mee.

Maar voor dat leven moet je wel de ruimte hebben, de leefbaarheid komt in het gedrang als die ruimte wordt verstikt door een overvloed aan... tja, en daar kan alles worden ingevuld. Er is ergens een spreekwoord dat zegt: alles is goed, als je het maar met mate doet. Met andere woorden, overal waar te voor staat is verkeerd. En op dit moment is er te veel autoverkeer binnen de ring. Bijkomend voordeel: autoluw maken verbetert niet alleen de leefbaarheid, maar zorgt ook nog eens voor wat rust en minder uitstoot.

En de oplossing is niet zo moeilijk. Of liever gezegd, hoeft niet zo moeilijk te zijn als we niet allemaal tegen beren aan gaan lopen op de weg. Het belangrijkste is, doe wat. Onderneem actie. Stel geen geldverslindende en tijdvetende commissies samen, die na maanden van onderzoek met conclusies komen die alle inwoners van Amsterdam je nu al kunnen vertellen. Houdt een degelijk en representatief onderzoek onder al die hoofdstedelingen, en je zult verstandig staan. Waarschijnlijk komen ze zelfs nog met de beste oplossingen ook, tenslotte leven zij er middenin.

En niet geheel onbelangrijk, durf ook onconventionele beslissingen te nemen, door sommige delen niet alleen autoluw, maar ook écht autovrij te maken. Creëer parkeerpleinen aan de rand van het centrum of misschien wel aan de stadsgrens, maar zorg dan ook voor sluitend en betaalbaar openbaar vervoer. Stop in ieder geval met er alleen maar over te lullen, maar doe er wat aan.

Nol de Vries

# Een microseconde die een eeuwigheid duurt

*Ga met een kunstenaar op een bankje zitten met zicht op zijn kunstwerk, vraag hem over de totstandkoming hiervan en met glunderende ogen stort hij enthousiasmerend een spraakwaterval over je uit. Zo gebeurde op een bankje aan de Apollolaan in gesprek met Ivan Cremer over zijn kunstwerk Birth of Apollo, vier maanden lang onderdeel van Art Zuid.*



**D**oe maar een voorstel, zei Cintha van Heeswijck, directeur van de hoofdstedelijke kunstmanifestatie, nadat Cremer contact met haar had gezocht. En Cremer kwam met een voorstel, nadat hij de plek had bezocht, geanalyseerd én een passend thema had bedacht.

De kunstenaar werkte in die fase met het thema ballerina's en danseressen. Dat paste perfect in het thema van Art Zuid: figuratieve kunst. En dan was daar die naam, Apollolaan. In de visie van Cremer vormt Plan Zuid het hart van het hoofdstedelijke culturele centrum met als slagader de Apollolaan. Nader onderzoek bracht hem in contact met de mythe van Apollo. "Het leerde over de geboorte van Apollo. "Dat sprak me enorm aan, want de geboorte van Apollo vertaal ik als de geboorte van de kunst."

Voor Cremer was het een geweldige uitdaging, al is in zijn ogen elk kunstwerk waaraan hij begint een uitdaging. "Mijn eerste grote beeld in de publieke ruimte. Toen ik dan ook hoorde dat mijn voorstel was geaccepteerd en ik een plek kreeg op Art Zuid, was mijn eerste gedachte 'woow, dat is fantastisch. Een werk van mij in de publieke ruimte, waar zo veel mensen op af-

komen. Een geweldige kans om mijn werk te laten zien."

Hij was, al ver voordat zeker was dat het op Art Zuid kwam te staan, al aan het werk begonnen. Omdat hij in die fase veel experimenteerde met staal en hout, was de materiaalkeuze niet zo moeilijk. Maar dat was dan ook het enige dat vast-

**Toen mijn voorstel werd toegelaten tot Art Zuid dacht ik: woow, fantastisch, een werk van mij in de publieke ruimte**

stond. "Of ik wist hoe het eruit zou komen te zien? Nee, dat weet ik pas als het af is. Dat is het mooie aan beeldhouwen, dat is het magische gedeelte van het proces."

"Et stonden op dat moment al een aantal dingen vast. Ik wilde een choreografie van beelden maken. En daarbij waren de muzen en Apollo dé hoofdpersonen. Maar hoe moest ik dat verhaal vertellen", vervolgt Cremer dan. En toeval of niet, hij stuitte op Stravinsky's Apollon Musagète, een ballet gebaseerd op de mythe van Apollo en zijn muzen. Cremer bekeek de balletuitvoering,

die hem inspireerde. Fragmenten uit het ballet zijn dan ook terug te vinden in het beeld. "Alleen werkte Stravinsky met drie muzen. Ik wilde de mythe trouw blijven en heb er negen rond Apollo geplaatst. De posities en houdingen heb ik uit de choreografie gehaald." Tijdens zijn werkwijze werkte hij constant aan het complete beeld, niet muze voor

muze, maar dan weer aan de een en dan weer aan de ander. "Dat brengt harmonie en een sterke relatie tussen methode en het materiaal."

Luisterend naar de kunstenaar, voel je steeds meer zijn liefde voor het vak. Zeker als je samen met een passionele Ivan Cremer praat over zijn Geboorte van Apollo; een werk met in het centrum de god Apollo, omringt door negen dansende muzen. Enerzijds brengen de muzen Apollo tot leven, anderzijds worden de muzen door Apollo de wijde wereld in geprojecteerd. Een vloeibaar ballet vertaald naar een stilstaand

stuk, een beweging omgezet naar een fractie uit het leven. "Het beeld is een momentopname van het leven van Apollo en tegelijkertijd een representatie van de kern van de mythe van Apollo dat in een enkel moment wordt weergegeven, zoals ik dat zie." Het is een microseconde, die een eeuwigheid duurt.

Hij verhaalt meeslepend over het proces dat een kunstenaar doormaakt tijdens de voltooiing van een werk. Het creatieve proces en de ontwikkeling tijdens de vorming van het werk, geeft hem de voldoening die hij miste tijdens zijn werk als architect. "Ik ben architect geworden om te bouwen, maar in dit vak raakte ik geen baksteen, spijker of hamer aan. Ik wilde in contact staan met het materiaal, en ben daarom terug gegaan naar de kern van mijn drang om te maken, en die vrijheid heb ik in de beeldhouwkunst kunnen vinden."

Zijn Birth of Apollo heeft de naar de god vernoemde laan in Amsterdam Zuid inmiddels verlaten. Een pijnlijk afscheid? Ja en nee, lacht Cremer. "Het is voor een bepaalde periode (namelijk vier maanden) gemaakt. Het was een geweldig project. Als ik opnieuw moest beginnen zou ik hetzelfde maken. Ik was ook erg tevreden met het eindresultaat. Morgen is het weg en dan kan ik als kunstenaar genieten van het hele proces dat hieraan is voorafgegaan. Zo'n project is een hoofdstuk en dat kan niet losstaan van de rest van het boek. Dat boek met al die kunstprojecten is mijn leven, nu volgt het volgende hoofdstuk dat door de opgedane ervaringen – je leert van elk kunstwerk – weer anders is."

Dan: "Als ik nu kijk naar Birth of Apollo. Het is mooi geweest, het mag nu de wijde wereld." Waar die plek in de wijde wereld is, is nog onbekend. Het beeld zoekt nog een plek. "Waar maakt me niet zoveel uit. Ergens aan de Apollolaan zou natuurlijk geweldig zijn, als het maar op een plek komt waar het kan worden gezien en waar het mensen inspireert."

Sloten/Amsterdam



Tai Chi/Chi Kung  
Spiritual Butterfly Boxing  
Chung-I-Chuan  
Chang Gun/Tai Chi Jian  
Tai Chi Boxing  
Sanda/San Shou

Geschied voor alle leeftijden

7 dagen per week lessen  
Gratis parkeren  
www.kenkungfu.nl  
020 – 659 69 14

# Eerste paal Q Residences zit in de grond

**H**et begin is er, de eerste paal zit in de grond. Begin oktober heeft Kroonenberg Groep samen met alle betrokken partners de eerste paal geslagen van de ontwikkeling van het wooncomplex aan de Buitenveldertse laan in Amsterdam. Met het slaan van de eerste paal is ook de naam van het wooncomplex onthuld: Q Residences.

Q Residences bestaat uit twee woongebouwen. De noordelijke high-rise Quartz is een landmark; een iconisch ontwerp van het internationaal hoogstaande architectenbureau Studio Gang. De zuidelijk gelegen low-rise Qube maakt het beeld compleet: Q Residences combineert een perfecte ligging met hoogwaardige architectuur.

Lesley Bamberger: "Het is een bijzonder moment om deze eerste paal te slaan, waarmee de bouw officieel start. Met alle partners die hier nauw bij betrokken zijn, kijken wij er erg naar uit dat hier over 2,5 jaar een nieuw icoon van de stad staat", zegt Lesley Bamberger, directeur van Kroonenberg Groep.

Hij verrichte de officiële handeling



van de eerste paal samen met Jeanne Gang van architectenbureau Studio Gang, Frederik Vermeesch van architectenbureau Rijnboutt; Sander van Oss van mede-ontwikkelaar NEOO; Ton Vaags van aannemer J.P. van Eesteren en Sebastiaan Capel namens de Gemeente Amsterdam.

Capel, voorzitter bestuurscommissie Zuid: "Ik ben enorm blij dat hier zo'n mooi project van de grond is ge-

komen: 248 woningen, waarvan 99 middenhuur, voor honderden nieuwe bewoners van Amsterdam-Zuid. Dankzij de wil van Kroonenberg Groep om te investeren in de stad en de goede samenwerking met hen is er een prachtig plan. Ik kijk uit naar het verwelkomen van de bewoners als het gerealiseerd is." Voor Studio Gang is Q Residences het eerste gebouw in Europa, aldus Jeanne Gang.



## AUSTRALIË à la TravelEssence

Wilt u het echte Australië beleven? Kies dan voor een rondreis à la TravelEssence. Dan verblijft u in bijzondere, kleinschalige accommodaties. Allemaal gerund door locals die u met open armen ontvangen en hun stukje aarde met u delen.

U rijdt in een relaxed tempo van de ene verbazing naar de andere. Via de mooiste routes, weg van de gebaande paden.

Wij komen met liefde bij u langs om uw ideale rondreis samen te stellen. U bepaalt. Wij regelen alles tot in de puntjes. Want dat is reizen à la TravelEssence.



Onze lokale kennis maakt het verschil.  
Klanten waarderen ons gemiddeld met een **9.3**  
[www.travel essence.nl](http://www.travel essence.nl) | 030 760 7324

**TRAVELESSENCE**  
Nieuw-Zeeland • Australië



tuincentrum Osdorp inspires

# THE CHRISTMAS SEASON IS COMING

*Don't miss it*

**OUR AMAZING  
CHRISTMAS EXPERIENCE  
IS NOW OPEN!**

take a look at  
[osdorp.nl/winterfair](http://osdorp.nl/winterfair)

*Winterfair*  
An inspiring evening at tuincentrum Osdorp 1 November 2019

**PUT IT IN YOUR AGENDA!!**

**FRIDAY NOVEMBER 1**

**FROM 17:00 TILL 22:00 HRS.**

**WINTERFAIR**

[osdorp.nl/winterfair](http://osdorp.nl/winterfair)

tuincentrum  
**OSDORP**

Osdorperweg 247 • Amsterdam • [www.osdorp.nl](http://www.osdorp.nl)

# De nieuwe Audi A6 Avant

De A6 hoort thuis in het segment van de grote ruime stations samen met de BMW 5 en de Mercedes-Benz E-klasse. Het deel van de automarkt dat bevolkt wordt door auto's voor het hogere management en zelfstandigen. Kilometerreters ook. De A6 voelt zich daar meer dan thuis. Op de snelweg is de auto een oase van rust. De auto is zo gebouwd dat het enige geluid wat binnenin waarneembaar is veroorzaakt wordt door de rijwind en de banden op het asfalt. Door de configuratie van de DSG-versnellingsbak nodigt de A6 uit tot rustig en beheerst rijden. De wegligging is van een zeer hoog niveau. Dit merk je onder andere wanneer je een oprit of afrit van de A10 vlot neemt, de auto kleeft dan als het ware aan het wegdek vast. Iedere versie van de A6 beschikt standaard over een MHEV motor, een milde hybride die veel energie terug weet te winnen tijdens het remmen. De nieuwe generatie DSG-automaten staat borg voor soepel schakelen. Doordat er een paar flippers naast het stuur geplaatst zijn kun je ook zeer sportief rijden met de A6.

De nieuwe A6 is van binnen flink ruimer dan zijn voorganger en heeft

Met enige regelmaat mogen wij rijden met hele fijne auto's. En iedere keer leveren we de wagens weer braaf af bij de dealer, echter deze keer hadden we daar meer moeite mee dan normaal. Tijdens het testen van de Audi A6 Avant zijn we een beetje verliefd geworden op deze wagen.



een riant kofferbak van maar liefst 1.680 liter. Ondanks zijn formaat laat deze grote wagen zich makkelijk en vlot door het stadsverkeer manoeuvreren. Tel daarbij op dat de wagen

is volgehangen met actieve veiligheidssystemen om de inzittenden en het omringende verkeer te beschermen. Je kunt dus met een gerust hart het drukste stadsverkeer aan. Toch



is dit alles niet de reden waarom we ons hart verloren hebben aan de A6, dat komt namelijk door het design. De A6 heeft een natuurlijke en ingetogen schoonheid, een

fantastisch lijnenspel. Zowel van buiten als van binnen hebben de ingenieurs uit Ingolstadt prachtwerk afgeleverd. En dat complete plaatje, de prestaties, de rijervaring, de afwerking en de vormgeving rechtvaardigen de prijs ruimschoots. De door ons gereden versie kost € 74.450,- De Audi Avant A6 is leverbaar vanaf € 62.050, -.

Voor meer informatie ga naar [www.a-point.nl/audi](http://www.a-point.nl/audi)

## Column

### 'Verbinding' staat altijd centraal



Of het nu gaat om de verbinding tussen onze klanten en de winkel; de verbinding tussen onze boeren en telers of lokale producenten met de winkel, voor ons staat 'verbinding' altijd centraal. Wij geloven erin dat er in samenwerking met elkaar veel meer bereikt kan worden dan alleen. Wij halen waar het kan dagelijks onze groenten en fruit bij lokale boeren en telers vandaan. Wij proberen hierbij een straal van maximaal 40 km om Amsterdam aan te houden. Zo komen onze appels bijvoorbeeld van Boer Erik uit Loenen a/d Vecht; onze aardbeien van Jan Scholman uit Lopikerkapel en onze bloemkool van Ton Slagter uit Andijk. Momenteel werken wij met ca. 100 kleinschalige leveranciers. Hier zijn wij super trots op en de teller stijgt nog steeds! Kom gerust langs bij Stadsmarkt de Pijp om al dat lekkers te proeven.

## Foodfestival op het Gelderlandplein

Kennismaken met eten en drinken - en dus heel veel verschillende smaken - van over de hele wereld? Dan is het aan te raden om in ieder geval zaterdag 9 november een bezoek te brengen aan het Gelderland-

plein. In het kader van het 50-jarig bestaan wordt die dag een groots foodfestival gehouden.

Alle horeca, de supermarkten en food-winkels van Gelderlandplein presenteren het winkelend publiek

hun beste producten en lekkerste gerechten; van Aziatisch, Italiaans tot Frans, heerlijk vlees, verse vis en de mooiste groenten. Op verschillende locaties in het winkelcentrum zullen uitnodigende geuren lokkend het publiek richting het eten trek-

ken. Een pianobar omlijst het geheel met mooie muziek, die ongetwijfeld zal bijdragen aan een gezellige sfeer.

Het foodfestival staat die zaterdag de 9de november gepland van 12:00 tot 17:00 uur.

#### Deelnemende winkels/restaurants:

Albert Heijn, Alexanderhoeve, Bistro G.P. by George, Coffee Company, Element Hotel (Gordal), Grizzl, Gusto di Casto, Hema, Huize van Wely, Jamin, La Fourchette, Le Pain Quotidien, Marq, Mr. Crab, Multi Vlaai, Oliodiolivo, Thai Curry House, Vishandel Kroon, Stadsbakker Jongejans, 't Hakblok, Ruby Oriental Restaurant, Saigon Caphè, Japans & Koreaans Supermarkt Shilla, Izakaya Tanuki.

hunkemöller

**Fabrieksverkoop  
Amsterdam**

**29 OKTOBER T/M  
1 NOVEMBER 2019**

**Entree €5!**

**OPENINGTIJDEN:**

Dinsdag	10.00 - 20.00 uur
Woensdag	10.00 - 20.00 uur
Donderdag	10.00 - 20.00 uur
Vrijdag	10.00 - 20.00 uur

BH'S, SLIPS, NACHTMODE, SPORTSWEAR, ACCESSOIRES EN NOG VEEL MEER.  
**PRIJZEN VANAF €2**

**Neem je Membercard mee en spaar voor Passion Points!**

Event hal • Europaplein 24 • Amsterdam

Recent gevestigd

**Boogaard**  
TANDARTSPRAKTIJK  
(voorheen tandartspraktijk Becht)

Churchill-laan 162 hs  
1078 ER Amsterdam

Inschrijven via:  
[www.tandartsboogaard.nl](http://www.tandartsboogaard.nl)  
tel. 020-664 28 82

Tandarts  
Maarten Boogaard

*Algemene tandheelkunde met ervaring in implantaten en wortelkanaalbehandelingen*

## De nieuwe Audi A6: Elegantie met inhoud!

De nieuwe Audi A6 Avant combineert een sportief uiterlijk met uitstekende dagelijkse bruikbaarheid. Zijn achterzijde is opvallend gestileerd, maar herbergt desondanks een enorme bagageruimte met een inhoud van 565 tot 1.680 liter. Standaard is de Audi A6 Avant uitgerust met een mild hybrid-systeem dat garant staat voor een zo laag mogelijk brandstofverbruik.

Kom langs bij Audi Centrum Amsterdam voor een proefrit!



Rijklaar v.a. € 62.050,-

Lease v.a. € 779,- p.m. O.b.v. 60 mnd/10.000 km p.j. Excl. BTW



Audi  
Centrum Amsterdam

Audi Centrum Amsterdam  
Klokenbergweg 19,  
1101 AK Amsterdam Zuidoost  
020 - 564 64 64

Volg ons op:



a-point.nl

CBD sportsupplementen koop je natuurlijk bij

# CBD SPORTS

www.cbdsports.nl

- Sneller herstel
- Minder pijn
- Beter slapen
- Ontstekingsremmend
- Sterkere botten

Gebruik de code ZUID10 voor 10% korting op alle producten!

Volg ons op:



cbdsports.nl

## LASSUS TANDARTSEN



AMSTERDAMSE PRAKTIJK  
VOOR TANDHEELKUNDE



### DÉ FACING SPECIALIST VAN AMSTERDAM

Lassusstraat 9 • Keizersgracht 132 • Stadionplein 125  
+31 (0)20 47 13 137 • info@lassus.nl • www.lassus.nl

VOOR

NA



De facings zijn uitvoerbaar zowel in composiet als porselein  
Bekijk vooraf het beoogde eindresultaat met behulp van Digital Smile Design

NEEM CONTACT OP VOOR ADVIES EN EEN PERSOONLIJK BEHANDELPLAN

VOOR

NA



Wij zijn 7 dagen per week geopend, inclusief avonden. Tot ziens bij Lassus!

K.C.O.V. AMSTERDAM

Johannes

# Brahms

Ein deutsches Requiem

Nänie

Tragische Ouverture

HET PROMENADE ORKEST

Titia van Heyst *sopraan*

Berend Eijkhout *bariton*

Frank Hammeleers *dirigent*

zaterdag **16 november** 2019

HET CONCERTGEBOUW

entree € 36,-    aanvang 20:15 uur    concertgebouw.nl

# Gemengd oratoriumkoor KCOV brengt troostend requiem in Concertgebouw

**D**e Koninklijke Christelijke Oratorium Vereniging Amsterdam, kortweg KCOV; het is een mond vol, maar dat mag ook wel. Met de respectabele leeftijd van 114 jaar (het koor is opgericht in 1905) en meer dan honderd zingende leden die twee keer per jaar liefhebbers in groten getale naar het hoofdstedelijke Concertgebouw krijgen, verdien je ook een vorstelijke titel. "Een derde vrouw, twee derde man", weet dirigent Hameleers, die zelf nu dertien jaar aan het koor verbonden is. Met een lichte oververtegenwoordiging van ouderen, vult voorzitter Gerdjan Rapati aan. "Gelukkig is leeftijd niet het criterium, de stem is bepalend", voegt Hameleers nog toe. "Als mensen het fysiek nog aankunnen, is veel mogelijk."

Twee keer naar het Concertgebouw is een duur grapje, zoals Rapati het verwoord. "We huren het Concertgebouw af, moeten het orkest dat ons wil begeleiden en de solisten betalen die met ons meezingen. Dat komt elke keer neer op zo'n 45.000 euro dat we met de kaartverkoop bij elkaar moeten harken. Gelukkig gaat dat vaak en weten we de zaal vol te krijgen."

Dan heb je het toch gauw over 1600 tot 1800 betalende bezoekers. Hameleers: "Met 1800 is het voor ons stijf uitverkocht. Er kunnen meer mensen in de zaal, want bij een orkest kunnen er nog mensen achter het podium zitten. In ons geval zit daar een deel van het koor dat regelmatig moet staan." Daarentegen gebeurt het ook wel eens dat er 'slechts 1200 tot 1300 mensen door de deuren van het Concertgebouw komen. "Doorgaans bij minder bekende werken", is de ervaring van Rapati, die zelf in 2001 bij het koor kwam. "Maar laten we eerlijk zijn, dat is nog steeds een behoorlijke bezetting."

## Avondje uit

Waarom dan niet een kleinere zaal,



*Het Concertgebouw vol krijgen, doe je niet zomaar. Toch lukt dat het KCOV Amsterdam regelmatig. Het koor, dat zijn hand niet omdraait – of beter gezegd zijn mond niet houdt – voor welk stuk dan ook, brengt zaterdag 16 november Brahms' Ein Deutches Requiem (door velen geïnterpreteerd als een requiem voor de levenden) onder leiding van de vaste dirigent Frank Hameleers. De kans dat de muziektempel opnieuw volloopt, is groot.*

die sneller vol zit en mogelijk ook minder duur is dan het Concertgebouw? "Omdat we de mensen een avond uit willen geven", verklaart Rapati. "De Westerkerk bijvoorbeeld is een prachtig gebouw voor een optreden met het koor, maar dan sta je in de pauze toch met een plastic bekertje koffie aan de zijkant. Dat is geen avond uit en dat bieden we in de entourage van het Concertgebouw met mooie muziek in onze ogen wel. En de kosten maak

je toch, orkest en solisten moeten sowieso worden betaald."

Twee keer per jaar biedt de KCOV Amsterdam zo'n avondje uit, in het voorjaar en het najaar. Een speciale commissie kiest daarvoor de werken uit, in overleg met dirigent Hameleers. "Het is elke keer een min of meer nieuw stuk. We herhalen om de zoveel jaar, maar hebben geen vast project dat elk jaar terugkeert wat bij veel oratoriumkoren gebeurt. Een speciale commissie overlegt over de werken en op een gegeven moment komt er iets uitrollen. Dan is het de vraag, is het niet te modern of juist te oud. We doen geen kinderachtige muziekstukken nee, maar voor mij is het wel van belang dat het koor het aankan. Ik moet er wel in geloven."

En Hameleers gelooft in het werk dat op 16 november door het koor wordt opgevoerd: het Ein Deutches Requiem van Brahms. "Een ander requiem dan gemiddeld, zoals uit een katholieke liturgie. Brahms gooit het over een heel andere boeg. Hij gebruikt wel bijbelteksten, maar maakt er geen religieus stuk van. Het is ook nooit bedoeld voor

in de kerk, maar voor in de concertzaal. Het zit 'm ook in het verschil hoe de protestanten met de dood omgaan. Katholieken willen zo snel mogelijk naar het paradijs. De protestanten bieden troost aan de achterblijvers." Rapati: "Een werk dat troost geeft."

Het stuk mag dan in 1869 in première zijn gegaan, de dirigent van de KCOV noemt het nog steeds modern en kakelvers. "Het is hoogromantisch. Een prachtig stuk met schitterende solo's en mooie koorpartijen. Voor het koor is het ook een hele uitdaging, want er wordt in alle zeven delen gezongen; en dan ook van zachte passages tot flink

zingen. Er wordt veel van het koor gevraagd."

Hameleers en Rapati hopen opnieuw op een volle zaal. "Het is natuurlijk geweldig dat het op een zaterdagavond is", zegt Rapati, "een voordeel van onze band met het Concertgebouw, omdat we altijd voor het Concertgebouw kiezen. Door onze anciënniteit met ze en dankzij onze reputatie als koor, worden we niet weggestopt als het ware. Professionele orkesten krijgen soms voorrang, maar over het algemeen wordt er ook wel rekening met ons gehouden. Een doordeweekse avond als een dinsdag is toch moeilijker te verkopen."

## Nieuwe leden altijd welkom

**D**e Koninklijke Christelijke Oratorium Vereniging Amsterdam kan altijd nieuwe leden gebruiken. Sopranen, altten, tenoren en bassen; iedereen kan zich aanmelden. "Met name de hoge tenoren en de lage sopranen zijn zeldzaam", zegt voorzitter Gerdjan Rapati. "Maar we zijn een gemengd koor, dus iedereen is welkom. Er lopen op straat ongetwijfeld gouden keeltjes rond met de mooiste zangstemmen, dus ik zeg: kom maar langs."

Het koor repeteert elke donderdagavond in de Pelgrimskerk aan de Van Boshuizenstraat in Amsterdam-Buitenveldert. Potentiele nieuwe leden wordt wel een stemtest afgenomen, want ook al zing je in een koor: iedere stem is van belang. "Ook in een koor geldt: de ketting is zo sterk als de zwakste schakel", stelt dirigent Frank Hameleers nuchter vast. Daarnaast wordt er ook 'huiswerk' meegegeven en wordt van de koorleden wel inzet verwacht.

## Wijkkrant ZUID! mag kaarten weggeven

Wijkkrant ZUID! mag voor het concert van de KCOV Amsterdam, *Brahms Ein Deutches Requiem* op zaterdag 16 november, twee kaarten weggeven. Wilt u kans maken op twee kaarten voor het concert, stuur dan **voor 5 november** een e-mail naar [info@solidsalesandmarketing.nl](mailto:info@solidsalesandmarketing.nl) en geef in twee zinnen aan waarom juist u die kaarten verdient. Vergeet niet uw naam en adresgegevens te vermelden.

PROFITEER NU OP ONDERSTAANDE MODELLEN VAN  
**€ 2.000,- INRUILVOORDEEL!**



**VITARA 1.4**



**S-CROSS 1.4**

**Luykx Amsterdam Zuidoost B.V.**

Keienbergweg 111 • 1101GG Amsterdam • 020-2351113



Gemiddeld brandstofverbruik volgens de Euro-6-norm, EC 2017/1347AG: 5,3 – 6,3 l/100 km; 18,9 – 15,9 km/l; CO2-uitstoot: 120 – 143 g/km. Deze actie is geldig t/m 31 december 2019 en alleen geldig op de voorraadmodellen. Wijzigingen en drukfouten voorbehouden. Voor alle actievoorwaarden zie suzuki.nl.

[www.suzuki.nl/inruil/](http://www.suzuki.nl/inruil/)

# PRIJS DOORBRAAK HOUTEN VLOEREN

WIJ GARANDEREN DE LAAGSTE PRIJS IN HOUTEN VLOEREN!  
 ZELFS ALS ELDERS DE VLOEREN GOEDKOPER ZIJN  
 KUNT U BIJ ONS EEN MAAND NA AANKOOP HET PRIJSVERSCHIL  
 TERUG KRIJGEN ZO HEBT U ALTIJD DE GOEDKOOPSTE DEAL!



**DE HELE WEEK  
 GRATIS ETEN & DRINKEN**

 <p><b>HOUTEN VLOEREN</b>                  20CM BREED                  20MM DIK                  VAN €49,98 PM2                  VOOR <b>€6,98</b> PM2</p>	 <p><b>WHITEWASH</b>                  EIKEN LAMELPARKET                  EXTRA HARDE TOPLAAG                  GESCHIKT VOOR                  VLOERVERWARMING                  VAN €54,98 PM2                  VOOR <b>€14,98</b> PM2</p>	 <p><b>PVC VLOER DRYBACK</b>                  MODERNE                  KLEUREN                  VAN 29,98 PM2                  VOOR <b>€1,98</b> PM2</p>	 <p><b>LAMINAAT PARTIJEN</b>                  OP=OP                  COMBI-DEAL                  VAN €17,98 PM2                  VOOR <b>€0,48</b> PM2</p>
 <p><b>KLOOSTER VLOEREN</b>                  20CM BREED                  20MM DIK                  VAN €49,98 PM2                  VOOR <b>€6,98</b> PM2</p>	 <p><b>LAMELPARKET MASSIEF EIKEN</b>                  EXTRA HARDE TOPLAAG                  GESCHIKT VOOR                  VLOERVERWARMING                  VAN €54,98 PM2                  VOOR <b>€14,98</b> PM2</p>	 <p><b>MASSIEF EIKEN VLOEREN</b>                  LEVERBAAR IN                  VERSCHILLENDE BREEDTES                  VAN €59,98 PM2                  VOOR <b>€18,98</b> PM2</p>	 <p><b>PVC VLOER KLIK</b>                  LEVERBAAR IN                  VERSCHILLENDE KLEUREN                  VAN €44,98 PM2                  VOOR <b>€7,98</b> PM2</p>
 <p><b>EIKEN VISGRAAT LAMELPARKET</b>                  VERSCHILLENDE PARTIJEN                  VAN €69,98 PM2                  V.A. <b>€7,98</b> PM2</p>	 <p><b>EIKEN LAMELPARKET DUBBEL GEROOKT</b>                  NATUREL GEOLIED                  VAN €54,98 PM2                  V.A. <b>€9,98</b> PM2</p>	 <p><b>EIKEN MOZAIEK MASSIEVE VLOER</b>                  VAN €59,98 PM2                  V.A. <b>€9,98</b> PM2</p>	<p><b>OPENINGSTIJDEN:</b>                  MA: 8.00-16.00 / DI: 8.00-16.00                  WO: 8.00-21.00 / DO: 8.00-16.00                  VR: 8.00-16.00 / ZA: 7.30-12.30                  AL ONZE AANBIEDINGEN ZIJN:                  I.C.M. RANDARTIKELEN</p>

[WWW.BEBOPARKET.NL](http://WWW.BEBOPARKET.NL)  
 0546-750238  
 BOVENLANDWEG 10, VRIEZENVEEN

[WWW.BEBOVLOEREN.NL](http://WWW.BEBOVLOEREN.NL)  
 0546-566127  
 HANDELSWEG 6, VRIEZENVEEN

[WWW.BEBOTEGELS.NL](http://WWW.BEBOTEGELS.NL)  
 0546-564785  
 BOVENLANDWEG 10, VRIEZENVEEN

PRIJZEN ZIJN EXCL. BTW



# Heemstedestraat; bestuur en buurt willen hetzelfde, toch?

*Het vergroten van de verkeersveiligheid. Dat vormt de volgens het stadsdeelbestuur de basis voor de herinrichting van de Heemstedestraat. En met dat doel zijn zowel omwonenden en ondernemers als het stadsdeelbestuur het met elkaar eens. Toch zijn er in de buurt vraagtekens ontstaan over de uitvoering en het mogelijke eindresultaat.*

**V**erbetert het plan de verkeersveiligheid wel? En wat is er uitgekomen van de Nota van Uitgangspunten? Het GVB lijkt zijn zin te krijgen; de bomen, en de buurt het nakijken? Ondernemers Roland van Dinten (restaurant Drovers Dog) en Auke Wiersma (A.W. Sabel makelaardij o.g.) hebben zo hun bedenkingen. "In maart is inderdaad 'verkeersveiligheid én een betere doorstroming van het verkeer' als thema gebruikt bij de presentatie van het plan", vertelt Van Dinten. "In mijn ogen is dat een paradox, althans in de Heemstedestraat."

Met name het oversteken is levensgevaarlijk, oordeelt Van Dinten. "De kans op zgn. flankongevallen neemt in het plan niet af ten opzichte van de huidige situatie, aangezien auto's vanuit de zijstraten zich op het fietspad moeten opstellen om zicht te hebben op het verkeer in de Heemstedestraat en het zicht op verkeer in de Heemstedestraat onverminderd slecht blijft. Tijdens de spits is het juist met oversteken enorm druk. Je hebt het over zo'n tweeënhalve meter bakfiets en daarmee moet je straks twee drukke fietspaden, twee drukke weghelpten en een trambaan oversteken. Stel je voor, eerste anderhalve meter



bak met een kind erin, dan de rest en mogelijk nog een uk die ernaast fietst. Ik wil er niet aan denken wat er kan gebeuren."

Volgens Wiersma worden de uitslagen van een cvc-verkeersonderzoek verkeerd gebruikt. "De uitkomst liet zien dat 80 procent van de automobilisten niet afwijkend hard rijdt.

Klopt, het is een klein aantal hardrijders die de veiligheid in gevaar brengt, maar de straat laat dit toe. Als je uitgaat van de 80 procent is het een veilige straat, die overigens bekendstaat als de 'kortste racebaan van Amsterdam' en aanvoerder van de lijst 'Meest gevaarlijke straten in Noord-Holland'. Ik snap best dat geen enkel plan 100

procent garantie geeft dat er geen ongelukken gebeuren, maar je kunt wel proberen dat zoveel mogelijk te benaderen door het toepassen van snelheid beperkende maatregelen."

Het is nodig en er moet wat gebeuren, erkent Wiersma. "Persoonlijk denk ik ook dat het tegenhouden van het plan niet correct is." Van Dinten onderschrijft de mening dat "geen zinnig mens tegen een verbetering is". Toch heeft hij een bezwaarschrift ingediend. "Ik heb verzocht om een opschorting van de voorgenomen werkzaamheden zodat alle relevante feiten opnieuw

Hij beseft dat niet aan elke wens van omwonenden en ondernemers kan worden voldaan. Van Dinten: "Maar er gebeurt nu iets dat echt niet goed is. Dit gedeelte van de Heemstedestraat is een belangrijk winkelgebied. De aantrekkelijkheid wordt niet alleen bepaald door de verkeersfunctie, maar ook door de aanwezigheid van groen, ruimte voor de voetganger en leefbaarheid. Op al deze punten is het nu voorliggende ontwerp een achteruitgang ten opzichte van de huidige situatie. Ja nieuwe bomen zullen worden geplant. Maar het zal vele jaren duren voordat hetzelfde straatbeeld weer

**Een betere doorstroming én verkeersveiligheid: in mijn ogen een paradox**

Ondernemer Roland van Dinten

worden onderzocht, belangen worden afgewogen om vervolgens een nieuw besluit te nemen."

"Wat al snel duidelijk werd is dat met het ontwikkelen van de plannen voornamelijk ingegaan is op de wensen van het GVB, dat straks wel 'mooi' 17 seconden tijdswinst boekt. Verbetering van de verkeersveiligheid is natuurlijk afgewogen, en kreeg gelukkig een hogere prioriteit na verschrikkelijke ongevallen en doordat buurtbewoners hun grote zorgen uitspraken", oordeelt Van Dinten verder.

Volgens hem heeft allemaal erg lang geduurd. En is er in eerste instantie beroerd gecommuniceerd.

is 'teruggegroeid'. Bomen opofferen is triest en onomkeerbaar. Daarom móet het plan in één keer goed zijn." Ik had graag gezien dat er nagedacht was over hoe we samen een plek kunnen creëren om een hechte gemeenschap te vormen waar we elkaar als gebruikers, bewoners en omwonende kunnen ontmoeten om een buurt te hebben waar we allemaal trots op kunnen zijn."

Beargumenteren dat hier een goed inclusief plan ligt, kan het stadsdeelbestuur met de uitvoerders op 29 oktober doen, als omwonenden en ondernemers uit de buurt worden uitgenodigd voor een nieuwe informatieavond. Wiersma en Van Dinten zullen er zeker zijn.

## Rocco Piers: Insteek is de verkeersveiligheid

**H**et heeft even geduurd – de eerste plannen stammen al uit 2014 – maar eind 2019 lijkt het er toch van te komen. Begin volgend jaar wordt er een start gemaakt met het kappen van de bomen tussen het Hoofddorp plein en Westlandgracht. En dat is het begin van de herinrichting van de Heemstedestraat. Verantwoordelijk stadsdeelbestuurder Rocco Piers (GroenLinks) over de uitvoer van de plannen.

Ook Rocco Piers betreurt het, dat het zo lang heeft moeten duren. "Interne organisatorische tegenslag

is daar debet aan. Maar zoals het er nu naar uitziet, wordt in januari 2020 begonnen met het kappen van de bomen. "Ik snap dat niet iedereen hier blij mee is, maar dat is altijd zo met dit soort projecten. Voor het verbeteren van de verkeersveiligheid moeten de bomen verdwijnen, maar er komen natuurlijk wel bomen voor terug."

Het vergroten van de verkeersveiligheid. Dat vormt de basis voor de herinrichting van de Heemstedestraat. "Er is zorgvuldig gekeken naar welk plan leidt tot een betere verkeersveiligheid. Je hebt altijd

met een beperkte ruimte te maken, waarin je stoep, fietspaden, autorijbanen, tramspoor en parkeren moet verwerken. Daarbij moeten keuzes worden gemaakt en die moeten hier en daar soms worden aangepast om de verkeersveiligheid te verbeteren. Door de gescheiden rijbanen en zelfstandige fietspaden is dit al het geval. Stad ingaand wordt er ook een verkeersdrempel aangelegd en ter hoogte van de Westlandgracht komt er bij de oversteek een vluchtheuvel, zodat je in twee keer de straat kunt oversteken. Daar komt bij dat door de herinrichting de straat optisch versmald en



dat werkt altijd snelheidsremmend."

Een zebraad ter hoogte van de Westlandgracht of Woestduinstraat is volgens de stadsdeelbestuurder geen optie omdat deze dan tussen twee tramhaltes komt te liggen. "Het is een regel om een trambaan liever niet met een zebraad te onderbreken. Het geeft een voetganger het recht om over te steken, maar is die wel in staat om de snelheid van een aanstormende tram

goed in te schatten en te bepalen of deze nog wel snel genoeg kan remmen. Met een zebraad creëer je in dit geval schijnveiligheid en wordt de situatie er juist gevaarlijker van."

Het stadsdeel en de uitvoerders houden 29 oktober nog een informatieavond. Dan zullen er ook tekeningen worden opgehangen die laten zien wat er gaat gebeuren. Omwonenden en ondernemers kunnen die avond nog hun zegje doen en mogen er, zo zegt Piers, vragen worden gesteld. "We zullen alle opmerkingen ook serieus bekijken en meenemen." Hij benadrukt wel dat tot dusver het overleg tussen stadsdeelbestuur, uitvoerders en ondernemers intensief is en goed verloopt. "En dat willen we zo houden. We zullen ook met de ondernemers overleggen hoe ze verder tijdens het project willen worden geïnformeerd."

# Twee GRATIS vliegtickets!

Bij aankoop van een nieuwe auto



## Wordt het Barcelona, Kopenhagen, Londen, Nice, Berlijn of toch Venetië?

Het kan alleen bij A-Point. Want bij aankoop van een nieuwe auto vliegt u GRATIS naar één van deze zes bruisende Europese steden.



Dit is het moment om te profiteren van de acties van A-Point. Tijdelijk hebben wij extra scherpe Privé Lease tarieven en hoge kortingen op onze voorraadmodellen.

**Koopt u vóór 3 november een nieuwe auto, dan ontvangt u ook nog eens 2 gratis vliegtickets!**

**A-Point wenst u een prettige vlucht!**

A-Point Groep

a-point.nl



# Brandwise

FIELD MARKETING GROUP

## Ben jij de enthousiaste promotiemedewerker die wij zoeken?

Als parttime merkambassadeur promoot je elke week de lekkerste en nieuwste producten van diverse merken in een Jumbo bij jou in de buurt. Je maakt het product klaar volgens recept of krijgt kant-en-klare samples en deelt dit uit aan klanten in de supermarkt. Vind jij koken erg leuk, houd je van het ontdekken van nieuwe producten en durf jij het gesprek met klanten aan te gaan?



**Ga naar [www.werkenbijbrandwise.nl/](http://www.werkenbijbrandwise.nl/) promotiemedewerker en solliciteer!**

### Over ons

Wij zijn Brandwise. Wij geloven in de kracht van menselijke connectie. Ons kapitaal? Dat ben jij! Daarom bieden wij je goede arbeidsvoorwaarden en veel vrijheid tijdens een afwisselende job. Want als jij je goed voelt, ben je de beste ambassadeur voor de merken waarvoor we werken. Wat je verder van ons mag verwachten? Zekerheid en flexibiliteit in hoeveel en wanneer je wilt werken en zelfstandig op pad zijn met veel vrijheid. Zo haal je het beste uit jezelf en kun je je menselijke vaardigheden verbreden. Dus get connected & join the team. Be a Brandwiser!

**Bekijk onze vacatures op [www.werkenbijbrandwise.nl/](http://www.werkenbijbrandwise.nl/) promotiemedewerker of scan onderstaande QR-code**



*"Brandwise geeft je veel vrijheid. Ik vind het erg fijn dat ik gewoon mijn ding kan doen. Brandwise zorgt dat alles goed is geregeld en ik kan lekker koken en heb veel contact met mensen. Dat is precies wat ik leuk vind." – Marilyn*



Rijksoverheid

## Ben JIJ onze nieuwe collega in de gevangenis van Lelystad?

PI Lelystad is één van de grootste inrichtingen met 652 gedetineerdenplaatsen. Er werken ruim 475 medewerkers in een dynamische en steeds veranderende omgeving. Per direct zijn er meerdere vacatures voor de functies van:

### → Complexbeveiliging m/v

#### Taken o.a.:

Uitvoeren van toegangscontroles; checken van goederen en personen; je controleert op veiligheidsaspecten; namens de inrichting ben je voor bezoekers gastvrouw/-heer.

#### Functie-eisen o.a.:

- MBO-2 diploma
- Jouw leeftijd is minimaal 18 jaar

### → Penitentiair Inrichtingswerker (PIW), m/v

#### Taken o.a.:

Beveiliging en bewaking van gedetineerden; begeleiding van gedetineerden bij wonen, leefsituaties en activiteiten; bijdragen aan een humane uitvoering van de detentie met als doel de beperking van detentieschade en het voorkomen van recidive.

#### Functie-eisen o.a.:

- MBO-3 diploma
- Jouw leeftijd is minimaal 21 jaar

### → Medewerker Arbeid, m/v

#### Taken o.a.:

Begeleiden en motiveren van gedetineerden bij uitvoering productie in beveiligde werkomgeving; kwaliteitsborging; sleutelrol bij leertrajecten.

#### Functie-eisen o.a.:

- MBO-3 diploma
- Jouw leeftijd is minimaal 21 jaar

Solliciteren s.v.p. vóór 5 november a.s.

Voor meer informatie en solliciteren:

**[www.pi-lelystad.zoektmedewerkers.nl](http://www.pi-lelystad.zoektmedewerkers.nl)**

Zowel mannen als vrouwen worden uitgenodigd te solliciteren.

Acquisitie naar aanleiding van deze vacatures wordt niet op prijs gesteld!

## Column



Rogier de Vries  
RE/MAX –  
Dé Makelaars  
Van Amsterdam

## De zin en onzin van de prijs per vierkante meter

Met enige regelmaat worden er rapporten en artikelen geproduceerd over de stand van de woningmarkt. Steevast wordt dan gesproken over de prijsontwikkeling van koophuizen, daarnaast wordt ook vaak regionaal een koppeling gemaakt naar de prijs per vierkante meter. Om algehele trends te vergelijken is dit een nuttig vergelijkingsmiddel, echter als het gaat om de waardebeoordeling van een huis dan is het veel minder relevant. Wat bijvoorbeeld als twee huizen met dezelfde woonoppervlakte een totaal andere ligging hebben? Of als de een veel eigen grond heeft en het andere huis een bovenwoning is? U voelt het al aan, dan is de prijs per vierkante meter opeens veel minder relevant. Ons advies is daarom dan ook: laat u adviseren!

## Colofon

**Uitgeverij Solid Sales & Marketing**  
Ottho Heldringstraat 3  
1066 AZ Amsterdam  
info@solidsalesandmarketing.nl

**Telefoon:**  
Algemeen: 020 - 2441938  
06 - 22 97 58 96

**Verspreidingsgebied**  
Amsterdam-Zuid

**Redactie**  
info@solidsalesandmarketing.nl

Nol de Vries  
novrmedia@gmail.com

**Advertentie**  
Philip van Poecke  
info@solidsalesandmarketing.nl  
06 - 22 97 58 96

**Vormgeving**  
Anton de Vries,  
www.adevriesdesign.com

**Verspreiding**  
Axender

**Druk**  
Rodi Rotatiedruk - www.rodimedia.nl

**UW MENING EN IDEEËN**  
De redactie van wijkkrant Amsterdam ZUID staat open voor uw ideeën, opmerkingen en reacties. Als u iets heeft dat u graag met andere wijkbewoners wilt delen, kunt u dit e-mailen naar: novrmedia@gmail.com



Uiterste inleverdatum redactie volgende Amsterdam ZUID: 13 november.  
De volgende editie verschijnt 20 november.

# Winterfair bij tuincentrum Osdorp

Het wordt wel gezien als de officieuze opening van het Amsterdamse kerstseizoen en vanaf 1 november is het weer zover: de Winterfair bij tuincentrum Osdorp.

Op deze avond is het inspirerend kerstshoppen. Tijdens de Winterfair komen de bezoekers de nieuwste kerst- en interieurtrends tegen. Naast de gezelligste kerstmarkt van Amsterdam zijn er diverse creatieve kerstworkshops en het grootste Lemax kerstdorp van Nederland.

De avond is exclusief toegankelijk voor voordeelkaarhouders, maar deze kan ter plekke worden aangevraagd bij de balie.



## CBD als wondermiddel voor sporters

Over medicinale cannabis is al veel gezegd en geschreven. Het niet psychoactieve deel CBD (cannabidiol) van cannabis verandert in razend tempo het debat over het gebruik van hennep, cannabis of wiet als medicijn en voedingssupplement. Naast de bekende druppels zijn nu allerlei sport supplementen, crèmes, en zelfs koffie en water verkrijgbaar.

Van CBD is bekend dat het kan helpen bij pijn en ontstekingen, de slaap kan verbeteren, de bot-groei bevordert en ontspannende wer-

king op spieren en pezen kan hebben. Sporters profiteren van al die voordelen van CBD. Intensieve training kan pijn doen als gevolg van microscopische schade aan spiervezels. Meer en meer professionele en amateur sporters ontdekken de voordelen van CBD die cruciaal zijn voor pijn- en letsel-beheersing, spierherstel en uithoudingsvermogen. Door sneller te herstellen kan een sporter zijn trainingsintensiteit verhogen, of gewoon vaker zonder pijn en met veel plezier sporten.

“CBD helpt mij bij het herstel na

zware trainingsarbeid. Ik slaap beter en ervaar minder pijn in spieren en gewrichten”, zegt Puk Kooiman, Master CrossFit atlete, voedingsdeskundige en personal trainer. “CBD crème gebruik ik vooral bij lokale pijn. Het voorkomt zwelling en ontsteking en vermindert de pijn enorm. CBD staat niet meer op de verboden substanties lijst van de doping autoriteit en daar ben ik erg blij mee. Geen vervelende pijnstillers meer voor mij, maar een natuurlijk middel zonder nare bijwerkingen.”

## Zonder angst in de tandartsstoel

Een ontspannen en gemoedelijk sfeer dat zijn oorsprong vindt in de aandacht en de tijd die voor iedereen wordt genomen. Dat is dé omschrijving die van toepassing is op tandartspraktijk Boogaard aan de Churchillaan 162.

Het is nu ruim negen maanden geleden dat Maarten Boogaard de praktijk van tandarts Eric Becht overnam. Een overname, waarbij voor de patiënten nauwelijks iets is veranderd. Aandacht en de tijd nemen voor de patiënten stond en staat nog steeds hoog in het vaandel en dat heeft – merken tandarts Maarten en mondhygiëniste Saskia – zijn weerslag op de patiënten. Met name jonge kinderen en mensen met angst voor de tandarts reageren hier heel goed op.

Dankzij de brede opleiding die beiden hebben gevolgd en is er nauwelijks noodzaak om patiënten door te verwijzen naar specialisten en dat geeft de patiënten een vertrouwd gevoel. Wilt u zelf ervaren hoe het er hier aan toe gaat? Er is echter nog wel ruimte voor nieuwe patiënten. Voor meer informatie: [www.tandartsboogaard.nl](http://www.tandartsboogaard.nl)



## Geslaagde workshop 'bandje plakken'



Met de racefiets aan de hand stapten begin oktober acht deelnemers de werkruimte van Bro-Shop Amsterdam binnen. Vol goede zin om daar een workshop te volgen, waarbij Joost en Jornt uitleg gaven over een veiligheidscheck (altijd doen voor je op de fiets stapt), en een technische workshop (bandje plakken).

Bro-cycle Amsterdam is opgericht door vier vrienden die helemaal weg zijn van vintage racefietsen. Sinds maart 2019 is er een fysieke winkel in de Ruysdaelstraat. Achterin de zaak is een grote werkruimte, waar aan de fietsen wordt geklust en workshops worden gegeven.

De workshop was in ieder geval een succes, en... voor herhaling vatbaar.

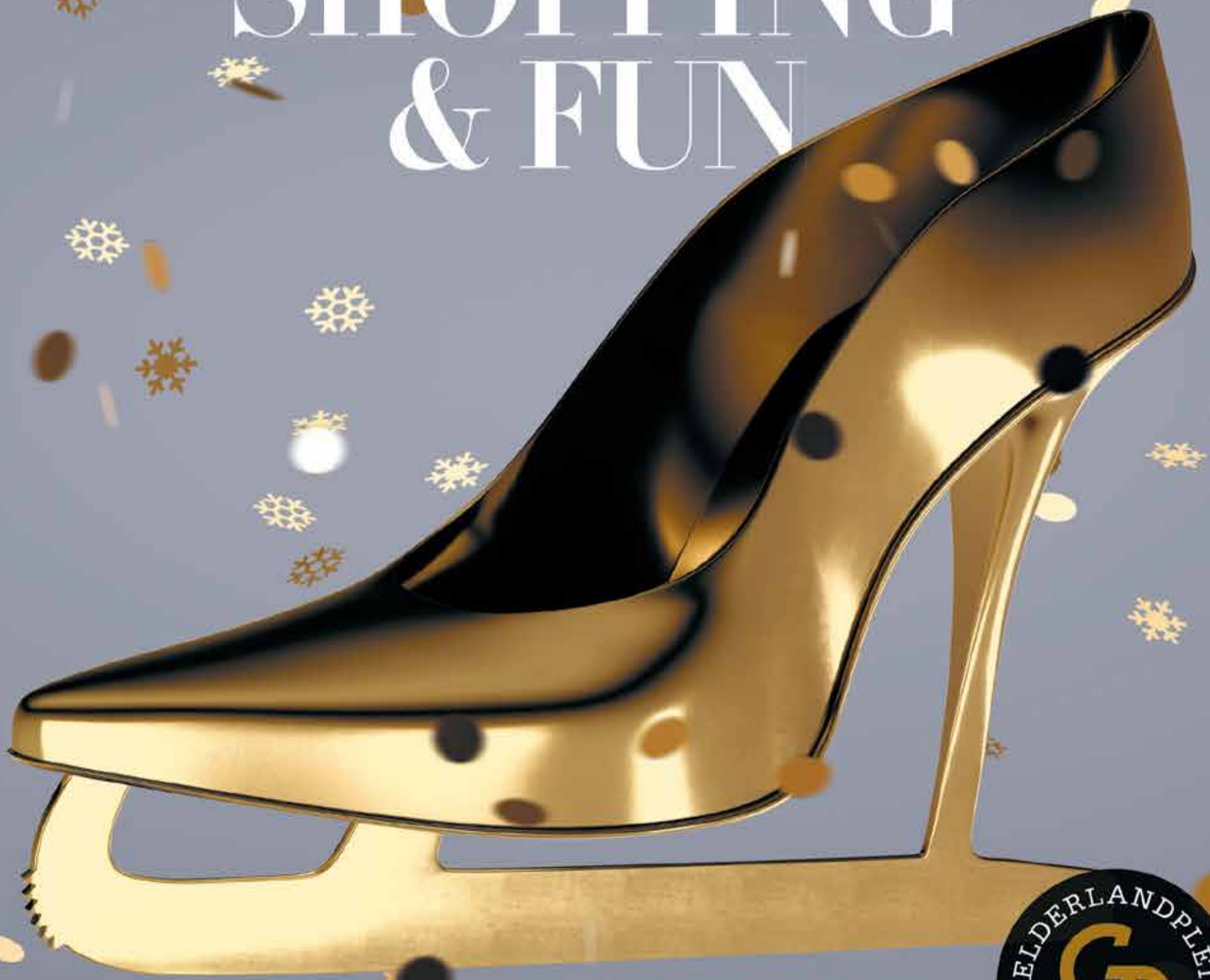
Een uitvaart die bij u past, met veel respect voor allen.

**FQ**  
Funeral Quest  
uitvaartbegeleiding

Anne-Marie Boogaarts - 0681818469 (24/7)  
[anne-marie@funeralquest.nl](mailto:anne-marie@funeralquest.nl) - [www.funeralquest.nl](http://www.funeralquest.nl)



# CELEBRATE WINTER SHOPPING & FUN



# GELDERLANDPLEIN

MEER DAN 90 WINKELS & RESTAURANTS | INTERNATIONALE KETENS EN LOKALE MERKEN | EERSTE 1,5 UUR GRATIS PARKEREN | 7 DAGEN OPEN