

ZUID



Wijkkrant voor Amsterdam-Zuid

✕ Editie 51 - 27 april 2022 ✕ Oplage ruim 63.000 ✕ www.wijkkrantzuid.nl

**Behoud historische
winkelpuien in Zuid**

Pag. 2

**BIJlessen voor
schoolkinderen**

Pag. 5

**Artrose Instituut
Nederland opent
vijfde vestiging**

Pag. 11

**Twee dagen om te
herdenken en
vrijheid te vieren**

Pag. 16



FOTO: Pixabay

**“Een stralende
lach zegt genoeg
én daar word ik
blij van”**



Ik ben Emma,
de tandarts
die je kent!

TAND150

Koninginneweg 150-HS • 1075 ED Amsterdam- Oud Zuid • 020 671 21 41 • info@koninginneweg150.nl • www.tand150.nl

Column
Vrijheid

We hebben er allemaal de mond vol van. Amsterdam, de tolerante stad, waar alles kan, alles mag en niemand zich laat koeioneren. Je kunt in Amsterdam jezelf zijn, niemand die je nakijkt, niemand die je zal veroordelen. Doe wat je wilt, zolang je een ander maar niet tot last bent. In Amsterdam laten we elkaar vrij om te zijn wie je wilt zijn.

Misschien is er een tijd geweest dat de meeste van voornoemde stellingen inderdaad van toepassing waren op Amsterdam en zijn inwoners. Maar in grote delen van de stad gunnen we elkaar het licht in de ogen niet meer. Culturele verschillen en vooroordelen maken dat we elkaar steeds minder (willen) begrijpen, ergo steeds minder (willen) accepteren en tolereren. Het 'ieder zijn heug' of beter gezegd het 'leven en laten leven' geldt al lang niet meer in veel Amsterdamse wijken.

Fabiola, de eigenzinnige en kleurrijke kunstenaar die in de jaren 70 van de vorige eeuw in de meest opzienbarende, extravagante en uitbundig kleurrijke gewaden door de stad paradeerde, zou nu waarschijnlijk worden uitgejouwd en mogelijk zelfs fysiek belaagd. Ooit was Amsterdam homohoofdstad van de wereld, hier werd het eerste homohuwelijk ter wereld gesloten. En nu? Homo- en lesbische stellen worden vaak uitgescholden, bespuugd en soms mishandeld. Sommige oudere Joodse echtparen durven amper nog boodschappen te doen, omdat ze op straat worden bedreigd. Moslima's met hoofddoek of boerka worden beledigd, donkere mensen uitgemeekt voor zwarte piet, Chinezen in Nederland krijgen de schuld van de coronapandemie en alle Russen zijn Poetin-aanhangers.

Disrespect, racisme, discriminatie, uitsluiten en generaliseren is niet voorbehouden aan een bepaalde bevolkingsgroep, politieke kleur of ras. Uit disrespect, onbegrip en omdat ze buiten de norm vallen die anderen hebben gesteld of anders denken, worden sommigen verguisd, mentaal vertrappt en psychisch verstoten. In een multiculturele stad als Amsterdam is het ondenkbaar dat je nooit van dichtbij met andere culturen te maken krijgt. In een opeengepakte stad als Amsterdam, kunnen 'tegenstellingen' elkaar niet ontlopen. Maar in een drukbevolkte stad als Amsterdam is het al meer dan 1200 jaar geven én nemen.

Op 4 en 5 mei herdenken en vieren we respectievelijk de slachtoffers van (oorlogs)geweld en de vrijheid, waarin we hier leven. Even los van de beperkingen tijdens de coronapandemie zijn we hier vrij van onderdrukking, censuur, kunnen we roepen wat we willen – al gaan sommigen daar te ver in. Laten we dat koesteren door op 5 mei een keer bij onszelf te rade te gaan, want laten we eerlijk zijn: wie zonder zonde leeft, werpe de eerste steen.

Niet iedereen leeft zoals jij wilt leven, maar laat iedereen leven zoals hij wil leven.

Nol de Vries

‘Velen zien de cultuurhistorische waarde van winkelpuizen niet in’

Het Amsterdamse straatbeeld is in een halve eeuw tijd flink veranderd. Veel kleine, voormalige buurtwinkels en fraai gedecoreerde winkelpanden zijn verdwenen. Het enige dat nog herinnert aan een ooit glorieus bestaan, zijn de historische gevels. Echter, ook die dreigen langzaam maar zeker te verdwijnen, maar daar komt steeds meer verzet tegen.



Foto 1



Jeroen Jansen – een geboren en getogen Amsterdammer, opgegroeid in de Rivierenbuurt en sinds 1995 buurtbewoner van De Pijp – is een gepassioneerd voorstander van het behoud van historische winkelpanden. En waarom? “Een kwestie van goede smaak”, zegt hij zonder een moment te hoeven nadenken. “Je moet er oog voor hebben, het moet je pakken.” En hij heeft daarin een niet onbelangrijke medestander gevonden, voormalig stadsdeelcommissielid Erik Schmit van D66 maakt zich eveneens hard voor behoud van de doorgaans fraai vormgegeven winkelpuizen.

“Ik ken Jeroen als iemand met pas-

sie voor winkelpuizen”, vertelt Erik. “Ik ben hem vier jaar geleden tegengekomen. Hij belde mij destijds op met de vraag ik wil iets doen met historische puizen. We hebben destijds twee dingen gedaan; het stadsdeel gevraagd te onderzoeken waar historische puizen te vinden zijn in De Pijp. Van de Ceintuurbaan en de Van Woustraat zijn alle historische puizen in kaart gebracht, met de oude tekeningen. Verder is er een subsidie gekomen, waarmee pandeigenaren een historische pui in de oude staat kunnen behouden of herstellen, zoals een pui in bijvoorbeeld 1875 eruitzag.”

Jeroen noch Erik weten niet hoe



het in andere stadsdelen eraan toe gaat. Voornoemde subsidie is weliswaar in de hele stad uitgezet, maar geen van beiden heeft zicht op de andere stadsdelen. “De stadsdelen kunnen hun eigen beleid erop inrichten”, weet Jeroen. Maar of er

daadwerkelijk gebruik van wordt gemaakt, kan hij niet beoordelen. “Ik denk dat we mazzel hebben met Jeroen”, lacht Erik, “want mede dankzij hem zijn we in Zuid zo actief.” Maar, reageert Jeroen daarop: “Ik kan me wel druk maken, ik mag

WOON
informatie en advies

- Huurverhoging?
- Servicekosten?
- Onderhoudsklachten?

→ Check je huur!

!WOON helpt GRATIS

www.wooninfo.nl/huurcheck



Foto 2



FOTO 1 en 2

Aan de Hemonstraat 22 zit Bas Maas vioolbouwers met een winkelpui die duidelijk tot de orde 1 behoort. Het pand staat op de monumentenlijst en is bewust door Jeroen als startpunt voor zijn rondleiding gekozen. “In de hele Pijp is dit er eentje die de beschermde status heeft. Als er wat zou gebeuren met deze pui, dan kun je naar de rechter stappen. Met de anderen dus niet.” Zoals een pand even verderop in de wijk, waarbij in de winkelpui nog het originele glas-in-lood is te vinden. “Deze is geen orde 1, al zou het dat wel moeten zijn. Als dit wordt weggehaald ben je een stuk cultuurhistorie van de stad kwijt, omdat dit niet beschermd is.”

me gelukkig prijzen dat Erik en D66 er ook achter staan. Ik kan het wel leuk vinden, maar uiteindelijk moet de politiek ermee aan de slag.”

Als het aan Erik Schmit ligt – die kans maakt om in de nieuwe nog te vormen gemeenteraad te komen – dan gaat dat ook zeker gebeuren. “Ik denk dat het goed is dat we onze panden renoveren en onderhouden. Ik pleit ervoor dat we met zo'n subsidie doorgaan. Als een pandeigenaar zegt, nou is het tijd om mijn pand te renoveren, dan is het fijn als er een subsidie is waardoor dat in de oude staat kan worden hersteld.” Het jammere is alleen, denkt

Jeroen, dat veel pandeigenaren er niet in zijn geïnteresseerd om het pand in de oude staat te herstellen. Niet allemaal hoor, maar veel zijn er totaal niet mee bezig.” Jeroen is

gebruik. Maar bijna niemand doet dat.”

Jeroen weet dat bijvoorbeeld een woningcorporatie er niet blij mee

Gepassioneerde Jeroen Jansen maakt zich hard voor behoud van historische winkelpuien in De Pijp

van mening dat er een betere bescherming moet komen. Winkelpuien krijgen de rangschikking in orde 1, 2 of 3 en de laatste twee zijn niet beschermd. Deze classificering heeft volgens Erik te maken met hoe uniek een pand is. “Orde 1 is rijksmonument of gemeentelijk monument en daar mag niets aan worden veranderd. Er staat wel in de voorschriften dat orde 2 en 3 in de originele staat moeten worden onderhouden of worden gereconstrueerd, maar als je goed kijkt is er heel veel kapot gemaakt. Er is geen handhaving. Als ooit is aangepast, moeten de eigenaren het terugbrengen in de originele detaillering; inclusief kleurgebruik en materiaal-

was dat een van zijn panden tot monument werd opgewaardeerd. “Ze hebben geen hart voor hun vastgoed en geen hart voor de buurt. Ik heb wel iemand gehad die tegen mij zei: ‘waar bemoei jij je mee, het is mijn eigendom’. Erfgoedvereniging Heemschut reageerde toen met: ‘Ja, het is uw eigendom, maar het is gevestigd in een buurt. Het is niet jouw eigen grondgebied.’ Ik ben aan het kijken hoe de gemeente strenger kan worden. Ik vind dat ze dwingender kunnen zijn.”

Bij een rondje door de wijk, waarbij Jeroen de ene na de andere pui aanwijst en prijst, is duidelijk zijn passie voor het historische stadsbeeld te

horen. “Ik vind dat dit wordt onderschat, of niet wordt gewaardeerd”, zegt hij. En Erik vult aan met “het maakt de stad ook mooier.” Waarop Jeroen volgt met: “Ik durf het haast niet te zeggen, maar het lijkt wel alsof iedereen is afgestompt. Dat ze het niet meer zien, al merk ik wel dat steeds meer mensen het met me eens zijn.” Hij vervolgt: “Orde 2

en orde 3 zouden ook beschermd moeten zijn, maar dat zie je in de praktijk niet gebeuren. Je bent echt afhankelijk van de eigenaar of hij oog heeft voor de cultuurhistorische waarde. En daarmee gaat er een – in mijn ogen dan – schitterend stadsbeeld verloren. Daar zou de gemeente veel zorgvuldiger mee moeten omgaan.”

Sloten/Amsterdam

 

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

Geschikt voor alle leeftijden

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

uw afscheid
regelt u
niet alleen voor uzelf

U bent altijd
welkom voor
een open
gesprek.


Esmeralda Ovaa

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

Monuta
Amsterdam

Made in De Pijp

'Vroeger was alles beter, want ambachtelijk vakwerk bestaat niet meer.' Wie er zo over denkt, moet eens op de fiets stappen en een rondje door De Pijp maken. Daar zijn nog veel ondernemingen te

vinden die garant staan voor exclusieve, op maat gemaakte producten en handwerk. Moeilijk te vinden zijn ze niet, want allemaal zijn ze te herkennen aan de groene ambachtsvlag aan de gevel. Ze zijn verenigd

in Ambachten – Made in De Pijp. En dat leeftijd niets met ambachtelijk werk te maken heeft, bewijzen de 21-jarigen Florian Regtien en Vince Reece Hale.



Een vrije, creatieve geest stop je niet in een hokje

Ambachtelijk werk stoffig? Als het aan Florian en Vince ligt wel, want de twee jonge twintigers zijn dag in dag uit ambachtelijk met stof bezig. Stof voor kleding dan wel te verstaan en dus is dit een beetje flauw. Wat de twee namelijk onomstotelijk bewijzen, is dat ambachtelijk werk juist verre van stoffig is.

Ze zijn beiden 21, geboren en getogen in Amsterdam en beiden met een enorme passie voor het creëren van onder meer unieke, kunstzinnige kledingstukken en tassen. Ze zitten het liefst 24/7 achter de naaimachine, om hun creatieve gedachten om te zetten naar een kunstwerk dat kan worden gedragen en persoonlijkheid uitdraagt. Zijn het dan designers, modeontwerpers of toch meer kunstenaars? Het is moeilijk in één woord te vangen wat Florian en Vince nu precies zijn. En dat is ook exact wat ze willen, want hokjes... nee, daar willen ze niets van weten. Oké, ze ontwerpen en maken kleding, maar dan wel unieke kledingstukken als in de vorm van one of a kind. Soms in opdracht, en meestal ontworpen door hun eigen creatieve geest.

Florian noemt het een passie, een liefde, een verslaving en misschien zelfs een vorm van autisme. Ook dat wat ze drijft om achter de naaimachine te kruipen, is dus niet in één woord te omschrijven. "Vince is er al iets langer mee bezig dan ik, maar als je ontdekt wat je allemaal kunt met een naaimachine..., dan ben je verkocht." Florian valt even stil, terwijl Vince bevestigend knikt. Want hoewel ze veel met patronen werken en zelf ook patronen maken, willen ze zichzelf niet in een vast patroon vastzetten. Nee, ze zijn beiden juist meer experimenteel bezig, vertelt Florian verder. "Met mode, maar ook met kunst en beiden hebben we de ambitie dat we ons hier verder in willen ontwikkelen. We zijn alleen nog zoekende hoe we dat willen doen."

Maar hoe ontstaat zo'n passie, hoe ontwikkel je een voorliefde voor de naaimachine. "Dat is voor beide anders, maar tegelijkertijd ook weer hetzelfde", legt Florian uit. "Het begint met jezelf willen aankleden en steeds meer wil je dat doen met kleding die niemand anders heeft. Vanuit daar zijn we – los van elkaar – beiden op zoek gegaan naar een opleiding die daarbij past



Florian en Vince in de achtertuin bij hun atelier, waar ze unieke kleding ontwerpen.

en dat bleek de Jeans School op Denim City te zijn. En daar hebben de twee elkaar eigenlijk ook voor het eerst echt ontmoet", weet Florian. Hij deed de eenjarige opleiding, Vince de driejarige aan het ROC aan de Europa Boulevard.

Florian: We zijn nog zoekende hoe we ons verder ontwikkelen

Florian: "Toen ik jou zag lopen de eerste dag, zag ik gelijk 'dat is een jongen die anders is dan de rest.'" Vince: "Eerst hadden we niet veel contact, maar bij de naaimachine raakten we vaker met elkaar in gesprek." Florian: "Toen merkten we ook dat we beiden op een lijn zaten. Beiden met een creatieve geest en erg vrij in het hoofd." Vince: "Daarom kruisten onze paden elkaar ook." Ze kenden elkaar, stelt Vince, voor die tijd al vaag. Niet heel vreemd, want ze komen beiden uit stadsdeel zuid.

De Pijp is voor Florian een onuitputtelijke bron van inspiratie: "Ik

ben er geboren en getogen en ik ben intens trots op de stad en de wijk." Hij heeft er – niet geheel onlogisch dus – een beetje zijn kenmerk van gemaakt. "Dat kenmerk laat ik overal in terugkomen", en als bewijs staat hij op, draait zich

om en laat hij zijn rechter broekzak zien, waarop een schitterend embleem in de vorm van een pijp prijkt. "Soms roepen vrienden wel eens: laat het toch los dat pijpje. Maar dat wil ik niet. Ilk ben er nog lang niet mee uitgespeeld, ik kan er nog zo veel mee doen."

Vince heeft, zegt hij, geen achtergrond in de Pijp. "Ik begin het nu een beetje te leren kennen, maar daar helpt Florian me ook mee. Ik kom zelf uit Oud-Zuid, een schone en nette buurt. Maar op de een of andere manier voelde ik me daar absoluut niet thuis. Ik ben zelf te radicaal om me daar op m'n gemak te voelen."

En dan is er nog iets dat ze enigszins bindt, hun achtergrond. Beiden zijn ze opgegroeid in een creatief gezin. "Mijn moeder was designer bij Nike – al was dat niets voor haar, veel te commercieel en te streng – van waar ze regelmatig thuiskwam met samples. Dat vond ik al te gek. En mijn vader is grafisch ontwerper en creatief directeur", vertelt Vince. Dat geldt niet in mindere mate voor Florian, die in zijn jeugd ook werd beïnvloed door de creativiteit van zijn ouders. "Mijn moeder werkte veel met theaterorganisaties en zit ook in het bestuur van De ambachtsliedenvereniging Made in De Pijp. Mijn vader komt van de Rietveld Academie. Ik heb altijd de vrijheid gehad om met hem mijn creatieve ideeën te overleggen. Hij is nu setdresser bij films."

En hun toekomst? Welke richting willen ze inslaan. Florian wil zich graag ontwikkelen tot een multifunctioneel kunstenaar. "Ja, ik weet het. Dat is vrij breed", lacht hij. "Maar ik ben er sinds een jaar achter dat dat mijn ware droom is. Ik wil maken, wat ik wil maken.

Niets concreet nee, maar dat vind ik juist wel prettig. Ik wil mijn skills-set zo breed mogelijk maken. Ik ben nu goed met de naaimachine, maar hetzelfde zou ik willen met klei, meubilair en ga zo maar door. Ik wil me niet vastpinnen op iets."

Vince knikt en kan zich daar wel in vinden. Ook hij ziet een toekomst in creatief bezig zijn, werken met zijn handen. "In het begin ben ik erg met kleding bezig geweest en heb ik ook een klein winkeltje gehad. Maar dat werd een beetje te veel in combinatie met de opleiding en dus heb ik dat losgelaten. Ik heb eerst de opleiding afgemaakt, waardoor ik me beter kon ontwikkelen. Dromen creëren en bedenken 'wat wil je nu eigenlijk'. Ik ben bijvoorbeeld ook erg geïnteresseerd in fotografie, al ben ik daar nog lang niet volledig in ontwikkeld en zou ik er nog veel in willen leren."

En of ze daarvan kunnen leven in die toekomst, daar zijn ze nog niet heel erg druk mee bezig. Vince heeft een baantje om zijn vaste lasten te kunnen betalen, Florian redt het de ene maand wel en heeft het de andere maand wat lastiger.

Florian: "Ik word er een beetje gek van dat iedereen zo commercieel is ingesteld. Alles moet een verdienmodel zijn. Waarom kunnen we niet gewoon doen wat leuk is?"

Vince: "En wat goed is voor de wereld. De massaproductie moet weg."

Florian: "Natuurlijk moet je geld verdienen om te leven, maar dat kan ook met unieke kledingstukken, die voor iemand persoonlijk zijn gemaakt. Dat is ook onze ambacht; de creativiteit, de skills om iets te ontwerpen."

Vince: "De ambacht is ook het creatieve deel, werken met je handen."

Florian: "Voor mij is de ambacht dat waarin ik kan uitblinken."

En waarin beiden uitblinken, is ontwerpen en maken. En het liefst iets unieks en dat lukt ze meer dan aardig. Om dat met eigen ogen te zien, is het misschien een idee om eens een kijkje te nemen in hun atelier aan de Van Ostadestraat 104, waar ze met dank aan mode-ontwerpster Irini Schrijer hun creativiteit met de naaimachine kunnen vertalen naar unieke kleding, tassen en zelfs meubilair. Daarbij werken ze voornamelijk met Denim, want: "het is ongelooflijk fijn materiaal om mee te werken", stelt Vince. "We hebben hier kledingstukken van allerlei reststukjes, die we hebben gebruikt om er iets nieuws én unieks mee te creëren." En daarmee zegt Vince exact wat ze beiden 24/7 achter de naaimachine doen: iets nieuws én iets unieks creëren.

Amsterdam blijft zoemen met BIJlessen voor schoolkinderen

De wilde bijen vliegen sinds maart weer rond in de stad op zoek naar voedsel en nestelgelegenheden. Ze eten nectar en geven stuifmeel aan hun nageslacht. Tijdens het verzamelen bestuiven ze planten, (fruit)bomen en struiken. De planten trekken weer andere insecten aan en dieren als vogels. Al met al zijn de wilde bijen daarmee van groot belang voor de natuur en de biodiversiteit in de stad.

Maar de wilde bij heeft het nog steeds moeilijk in Amsterdam; bijna de helft van de Nederlandse soorten wordt met uitsterven bedreigd. Nederland telt ruim 300 wilde bijensoorten, en al die bijen zijn cruciaal voor ons voedsel vanwege hun rol bij de bestuiving van planten, bloemen en bomen. In Amsterdam wordt hard gewerkt om het tij te keren. Ook GroeneBuurten en de Bee Foundation slaan de handen ineen om bijen (en andere insecten) weer volop kansen te bieden in de stad. Ook bewoners kunnen een belangrijke rol spelen, namelijk door van

GroeneBuurten en de Bee Foundation organiseren voor het derde jaar de campagne 'Amsterdam zoemt, creëer een bijenoase'. Op 4 april is het startsein gegeven voor de actie. Tijdens de campagne kunnen bewoners, schoolkinderen en groeninitiatieven helpen en leren over het belang van de wilde bij en biodiversiteit. Samen worden er zo veel mogelijk BIJtank-stationnetjes en bijenlinten gecreëerd door de stad.

tuin, balkon of park om de hoek een wilde bijenoase te maken.

In het kader van 'Amsterdam zoemt, creëer een bijenoase' worden er meerdere activiteiten georganiseerd. Zo krijgt een aantal schoolkinderen BIJlessen van een bijen-expert van de Bee Foundation. Op 15 juli is er een excursie voor volwassenen op de Koeienweide in het Vondelpark en vertellen bijenexpert Sonne Copijn van de Bee Foundation en Luis Nobre Canha, ecologisch beheerder Koeienweide, uitgebreid over het belang van wilde bijen, goed beheer, biodiversiteit en wat jij kan doen om de wilde bij te helpen.

Maar liefst zeventig bewonersinitiatieven in diverse stadsdelen ontvangen een plantenpakket met nectarrijke biologische inheemse vaste planten. Deze buurtbewoners die gezamenlijk een stukje groen in de openbare ruimte onderhouden maken hiermee hun groenstrook nog biodiverser. Zij leggen daarmee ver-

spreid door de stad tankstationnetjes aan voor insecten zoals de wilde bij. Die fungeren als stapstenen en bed-and-breakfasts om migratie van en naar grotere groengebieden zoals parken en natuurgebieden mogelijk te maken.

tot slot worden er in september

nectarrijke biologische planten geplant voor het Vondelpark, inheemse planten die goed zijn voor insecten als de wilde bij en vlinders.

Meer informatie over de campagne Amsterdam zoemt en de activiteiten: www.groenebuurten.nl



Onderhoud grasmatten Museumplein deels 'in handen' van 8000 wormen

Ruim 8000 wormen gaan meehelpen met het onderhoud van de grasmatten van het Museumplein. Woensdag 20 april hebben buurtbewoners en basisschoolkinderen de wormen losgelaten in de grasmatten. Wormdeskundige Mark Thur van Megrow heeft hiervoor tien kilo wormen geleverd.

De worm speelt een sleutelrol in de diversiteit van de bodem. In de natuur komen in een gezonde bodem 30 tot 100 gram wormen per vierkante meter voor. Ze breken organisch materiaal af, graven gangen voor mineralen en kunnen voedingsstoffen diep uit de bodem naar boven brengen. Doordat de wormen gangetjes maken, beluchten ze de bodem en kan regenwater beter de grond intrekken. Zo ontstaan snelwegen voor



schimmels, bacteriën en plantenwortels. Dit draagt ook bij aan de klimaatadaptatie.

De ondergrond en grasmatten van het Museumplein zijn vorig jaar vernieuwd. De wormen beginnen

hun werkzaamheden op het deel bij de hoek met de Gabriel Metsustraat, aan het zuidwesten. Dit deel bevat genoeg organische stoffen voor de wormen, zodat ze ook kunnen eten.



PC uitvaart

Mala Angna
relatiemanager



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

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

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

BOSS

FENDI

GUCCI

SAINT LAURENT

s a n d r o

rag & bone

PARIS

NEW YORK



Nu open: Pearle Studio!

De nieuwste opticien van Nederland met de mooiste merkmonturen
en álle aandacht voor je ogen.

PS: Speciaal voor jou nu **40% korting** op een complete merkbril*.
Kijk snel op [Pearlestudio.nl](https://pearlestudio.nl).

Pearle 
Studio

Gelderlandplein 117, Amsterdam

* Vraag naar de voorwaarden of kijk op [Pearlestudio.nl](https://pearlestudio.nl)

Acht jaar kunst in stadsdeel Zuid gebundeld in een unieke uitgave

Stadsdeel Zuid en kunst zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en niet alleen omdat Nederlands grootste en beroemdste musea – Rijks en Van Gogh – hier gevestigd zijn. Een openbaar 'ingericht appartement' (Stadionplein), een unieke verzameling beelden van de Groep A'dam (Emmaplein) en een nog ongeëvenaarde openlucht-tentoonstelling (ArtZuid), om er enkele te noemen.

Sebastiaan Capel heeft veel met kunst, en is daarom niet minder trots als hij terugkijkt op de achterliggende acht jaar waarin hij als

stadsdeelbestuurder nauw bij kunst betrokken is geweest. In die periode is er heel wat gebeurd in het stadsdeel, "En ik vind het heel belangrijk dat wij als stadsdeel laten zien, waarmee we dan wel bezig zijn geweest en eventueel nog bezig zijn. Goed voor de nodige feedback." Sinds 2017 houdt Zuid elk jaar een bijeenkomst voor de cultuur in stadsdeel op een speciale locatie en met een bepaald thema, waarbij ook elk jaar een gastspreker wordt uitgenodigd. Kunstenaars van allerlei pluimage komen daar bijeen om anderen te ontmoeten en hun netwerk te vergroten. "Ook is deze

bijeenkomst bedoeld om de culturele infrastructuur te verbreden, te versterken en te vernieuwen." Tijdens deze bijeenkomsten wordt er jaarlijks ook een uniek boekje uitgebracht, in een beperkte oplage en op aanvraag. Ook hier wordt elk keer een ander thema gehanteerd en zo zijn onder meer de onderwerpen **Tijdelijke projecten**, **Periodieken**, **Kunst in de openbare ruimte**, **Cultureel erfgoed** en **Broedplaatsen** verschenen. Voor het fysieke boekje geldt, op is op. Maar online is er van elke uitgave nog een pdf te vinden, die gratis kan worden gedownload. De laatste uitgave,

tevens bedoeld als afsluiter van de serie, is recentelijk verschenen en heeft als titel **Deuren naar een gedeelde dimensie** (Acht jaar kunst in stadsdeel Zuid), waaraan Sebastiaan Capel heeft meegewerkt. In dit deel komen kunstwerken aan bod, waarvan u het bestaan misschien niet eens wist. **DDT 666** van Dr. Rat zegt waarschijnlijk alleen de oudere lezers nog iets. En weet u waar het beeld van King Kong staat, met in zijn hand een Boeing 747. Daarnaast komen in het drukwerk ook de beschrijvingen van monumenten en de openlucht-tentoonstelling ArtZuid voor.

Tien boekjes voor tien lezers



Wijkkrant ZUID mag tien lezers de kans geven in het bezit te komen van de laatste en dus unieke uitgave **Deuren naar een gedeelde dimensie** (Acht jaar kunst in stadsdeel Zuid). De eerste tien lezers die een e-mail sturen naar administratie@solidsalesandmarketing.nl komen in aanmerking om deze unieke uitgave gratis te ontvangen.

75 boomparkjes op komst in De Pijp en Rivierenbuurt

Met dank aan de buurtbudgetten en in samenwerking met De Gezonde Stad kunnen bewoners van De Pijp en Rivierenbuurt zich aanmelden voor de aanleg van een boomparkje voor de deur. Via het buurtbudget is voldoende geld beschikbaar om 75 boomparkjes mogelijk te maken.

Met de aanleg van bloemen en

planten rond de boomstam krijgen de boomparkjes meer kleur en werken omwonenden mee aan het vergroenen van de stad. En behalve de verzorgde aanblik die de boomparkjes krijgen, zorgt de aanleg, het onderhoud en er met een stoeltje in de zon bij gaan zitten voor sneller en beter contact met de burens. Plus het helpt mee aan de biodiversiteit en duurzaamheid van Amsterdam,

door de opvang van overtollig water en het aanleggen van planten en bloemen zijn ze een paradijs voor insecten. Een win-win-situatie dus.

Overigens zijn niet alle bomen geschikt voor een boomparkje. Er moet voldoende ruimte rond de boom zijn zonder te veel zichtbare wortels. Ook moet de grond uit zand of aarde bestaan en niet

uit grove kiezels of een rooster en moet de boom meer dan een halve meter afstand van een parkeervak staan. Nadat een bewoner zichzelf en de plek heeft aangemeld, wordt in de zomer een selectie gemaakt van de meest geschikte straten. De boomparkjes worden in het najaar aangelegd in het plantseizoen, zodat de wortels goed kunnen aanslaan.

De aanleg van de eerste 75 boomparkjes is door de financiële bijdrage vanuit de buurtbudgetten gratis. Buurtbewoners van De Pijp en Rivierenbuurt kunnen zich aanmelden via de website van De Gezonde Stad (www.degezondestad.org, doorklikken via 'Doe mee met onze projecten').

Sietze Wagenmakers



JUWELIER · HORLOGER · GOUDSMID

De vakzaak van Buitenveldert

VOORJAARSANBIEDING

Op de hele collectie Calvin Klein horloges 50% korting

(Zolang de voorraad strekt)

A.J. Ernststraat 731 • 1082 LJ Amsterdam
020 - 644 10 61
www.juweliersietzewagenmakers.nl

M Ambachtelijke meubelstofeerderij
Leerspecialist
Antiekrestauratie
Interieuradviseurs
IEDEMA & zn.



Nu ook in
Amsterdam -
Amsteland

Mogen wij ons even voorstellen?

Meubelstofeerderij Miedema & Zn. is een ouderwets vertrouwd Hollands bedrijf, waarbij kwaliteit, service en persoonlijk contact nog echt bovenaan staan!

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

Uw waardevolle meubelen weer als nieuw?

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

Doorgezakte banken of fauteuils?
Wij vervangen de vullingen!

Gratis halen en brengen
Levering onder 3 jaar garantie

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

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

www.miedemaenzn.nl

55+
KORTING

Zoek jij een BIJBAANTJE?

Wij zoeken **BEZORG(ST)ERS!**
om de krant 1x per maand te verspreiden

ZUID

Wijkkrant voor Amsterdam-Zuid

**Ben je 13 jaar of ouder
dan bieden wij jou:**

- Een bezorgwijk in jouw eigen buurt!
- Maandelijks de kranten thuis aangeleverd!



T 088 444 77 44

06 57 31 55 62

@ inspectie@mvamsterdam.nl

www.instagram.com/mediaverspreiders

www.drukwerkverspreiders.nl/bezorger-worden



DRUKWERKVERSPREIDERS

Steek in het verspreiden van uw drukwerk

**Gemeente
Amsterdam**

Start procedure aanwijzing 3 gebieden tot gemeentelijk beschermd stadsgezicht

Het college van burgemeester en wethouders Amsterdam heeft op 5 april 2022 besloten de procedure aanwijzing als gemeentelijk beschermd stadsgezicht van Oud Zuid, de Admiralenbuurt en Betondorp (3 gebieden) te starten. Daarmee werd de concept-raadsvoordracht aanwijzing drie gebieden tot gemeentelijk beschermd stadsgezicht, vrijgegeven voor zienswijzen van alle belanghebbenden. Dat betekent dat u kunt reageren tijdens de inspraaktermijn.

Concept-raadsvoordracht aanwijzing 3 gebieden

Voorstel is om Oud Zuid, de Admiralenbuurt en Betondorp aan te wijzen als gemeentelijk beschermd gezicht.

De gebieden kennen vele en diverse waarden die vallen onder de vastgestelde selectiecriteria voor aanwijzing van zaken en terreinen als gemeentelijk beschermd gezicht, zo blijkt onder meer uit de toelichtingen die werden opgesteld door de Rijksdienst voor het Cultureel Erfgoed. In deze rapportages, opgesteld in 2012 in het kader van een eerdere procedure, worden de hoge cultuurhistorische waarden uitgelicht.

De stukken zijn in te zien via www.amsterdam.nl/inspraak en (op afspraak) op de Stadsloketten (Centrum, West, Oost en Zuid) te Amsterdam. Maak voor het inzien van de stukken op een Stadsloket een afspraak via het telefoonnummer 14 020.

Reageren

Tot en met 1 juni 2022 kunt u uw zienswijze indienen. Dit kan digitaal of schriftelijk. Uw schriftelijke reactie kunt u richten aan de Gemeente Amsterdam, Monumenten en Archeologie, t.a.v. A. van Dijk, Postbus 10718, 1001 ES Amsterdam.

Meer informatie (over digitaal reageren) staat op www.amsterdam.nl/inspraak.



Rijksoverheid

Herhaalprik tegen corona. Nu voor iedereen vanaf 60 jaar.

Alles is weer open. Dat hebben we met elkaar bereikt. Voor de een is het even wennen; voor de ander voelt het als vanouds. Iedereen maakt hierin eigen keuzes. Daarin kunnen we elkaar respecteren.

Maar corona is niet weg. Elke dag zijn er nog veel besmettingen. Je kunt je met vaccinaties beschermen tegen ernstig ziek worden door corona. Maar na verloop van tijd neemt die bescherming langzaam af. De Gezondheidsraad adviseert daarom een **herhaalprik** voor mensen die extra risico lopen om ernstig ziek te worden door corona.

Voor wie is de herhaalprik?

De herhaalprik wordt aangeboden aan alle 60-plussers (en mensen die dit jaar 60 worden) en aan mensen met een ernstig verminderde weerstand. Dat zijn bewoners van verpleeghuizen, volwassenen met een ernstige afweerstoornis en volwassenen met het syndroom van Down.

Afspraak maken

Drie maanden na je laatste coronavaccinatie of coronabesmetting kun je de herhaalprik halen. Maak je afspraak online op coronavaccinatie-afspraak.nl of telefonisch via 0800-7070.

Je laten vaccineren helpt om jezelf en anderen te beschermen tegen corona. Hieronder zie je alle adviezen om verspreiding van corona te beperken.



Meer weten? Kijk op coronavaccinatie.nl/herhaalprik.

Bestuurlijke zaken in Zuid

Sebastiaan Capel, Rocco Piers en Flora Breemer vertellen u waar zij zoal mee bezig zijn als bestuurder in stadsdeel Zuid.

4 en 5 mei

Op 4 en 5 mei vinden dit jaar weer herdenkingen en vieringen plaats. Vanwege corona konden we de afgelopen twee jaar niet op de gebruikelijke manier stilstaan bij de slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog en oorlogen daarna. Door heel stadsdeel Zuid zullen er weer herdenkingen zijn. Vanaf het Van der Helstplein vertrekt een stille tocht naar de Van Woustraat. Ook op de Apollolaan, in het Amstelpark, op het Ontmoetingseiland en bij de ingang van het Vondelpark aan de Amstelveenseweg zijn herdenkingen. Op 5 mei vieren de vrijheid, met onder meer vrijheidsmaaltijden op de Zuidermarkt, het Museumplein en bij De Boshalte. Op www.4en5meiamsterdam.nl vindt u een overzicht.

Opvang vluchtelingen

De huidige oorlog in Oekraïne heeft grote gevolgen en raakt ook Amsterdam. Eerder zijn in het Savoy Hotel in De Pijp al ruim honderd vluchte-

lingen uit Oekraïne opgevangen. In het Holiday Inn aan de Boelelaan, waar ook Oekraïense vluchtelingen verblijven, zijn inmiddels ook asielzoekers uit Ter Apel aangekomen. Zij verblijven hier tijdelijk. Stadsloket Zuid is voorlopig gesloten vanwege de inschrijvingen van Oekraïense vluchtelingen. U kunt terecht bij een van de andere Stadsloketten. U kunt in Stadsloket Zuid nog wel op afspraak terecht voor het Sociaal Loket en de afdeling Vergunningen.

Parken

De renovatie van het Sarphatipark is in volle gang, tot het begin van de zomer. Nadat eerder de Zuidzijde grondig is gerenoveerd, is nu de Noordzijde aan de beurt. Door het intensieve gebruik – het Sarphatipark is relatief gezien het drukste park van Amsterdam – is dit hard nodig. De grasvelden en paden worden opgeknapt. Ook komen er nieuwe bomen en beplanting. Het hekwerk, de ingang en de picknickplek worden hersteld. Ten slotte



Sebastiaan Capel



Rocco Piers



Flora Breemer

krijgt het park een betere afvoer (voor regen). Het zuidelijke deel van het park blijft toegankelijk.

Het Amstelpark staat komende maanden in het teken van het 50-jarig jubileum. In het park, ontwikkeld voor tuinbouwtentoonstelling Floriade van 1972, vinden in de lente en zomer verschillende activiteiten plaats. Op zondag 15 mei vindt de

verjaardag plaats, met verschillende activiteiten voor jong en oud.

Woningen

De vraag naar woningen in Zuid blijft groot. Daarom maken we ook werk van extra woningen in bestaande buurten. Samen met woningcorporatie De Alliantie hebben we de intentie uitgesproken om extra levensloopbestendige woningen

aan de Trompenburgstraat te realiseren en woningen aan de Kromme Mijdrechtstraat te renoveren. Als het project klaar is, zijn er in totaal 48 huurwoningen gerealiseerd: 28 nieuwbouwappartementen aan de Trompenburgstraat, 6 gerenoveerde appartementen aan de Kromme Mijdrechtstraat en 14 nieuwbouw hofwoningen voor senioren.

De nieuwe leden van de stadsdeelcommissie Zuid

De stadsdeelcommissie Zuid bestaat uit 15 leden. De VVD, D66, GroenLinks en PvdA hebben allen 3 zetels. BIJ1, CDA en 50PLUS zijn nieuw in de stadsdeelcommissie met 1 zetel per partij. Contactgegevens van de commissieleden (e-mailadressen) zijn te vinden op www.amsterdam.nl

Staand van links naar rechts:

Gregory Edelenbos
(GroenLinks – Oud-Zuid),
Glenda Vijzelman
(Amsterdam BIJ1 – Rivierenbuurt),
Keren Hirsch
(PvdA – Buitenveldert),
Michael Vis
(VVD – Buitenveldert),
Jacques Bettelheim
(PvdA – Oud-Zuid),
Sam Altena
(GroenLinks – De Pijp)
David Ocampo Waage
(PvdA – Rivierenbuurt),
Paul Beving
(50PLUS – Rivierenbuurt),
Ellis Mulder
(VVD – De Pijp),
Jurriaan Limburg
(CDA – Oud-Zuid).

Zittend van links naar rechts:

Dirk van Leeuwen
(D66 – Zuidas),
Claudia van Zanten
(VVD – Zuidas),
Floor Toot
(GroenLinks – Oud-Zuid),
Eefje van Kessel
(D66 – Oud-Zuid),
Vica Reout
(D66 – Rivierenbuurt).



Dé markt op het Gerswinplein, voor zowel de Zuidas en Buitenveldert.

Het is donderdags op het Gerswinplein altijd een feestje op de Markt. Een variatie van aanbod voor jong en oud, kortom voor de 'betere boodschappen'

Op 14 april hebben we op de markt een grootse proeverij gehouden. Hoewel er altijd producten te proeven zijn, werd er nu ook uitgeserveerd. Iedere marktondernemer zal u altijd laten proeven en is u graag van dienst om meer te vertellen over zijn producten. Passie, kennis en een gezonde dosis klantvriendelijkheid zit in het DNA van de marktondernemers.

Zie hier een compilatie van de ondernemers die u wekelijks van dienst zijn.



1. Heinen & Koelewijn - vis, de markt traiteur. Vers of gebakken, op een broodje zegt u het maar. Licht het er niet, vraag het en grote kans dat het volgende week beschikbaar is. 5 generaties lang al op de markten aanwezig. Vis is gezond, rijk aan vitamine, mineralen en goede vetzuren. **2. Le Perron** - brood, de biologische markt-bakker voor al uw brood en koek. Wordt ter plekke vers afgebakken. Ruik het, proef het en eet het. Gezond, veel belangrijke voedingsstoffen en rijk aan vezels. **3. Quang** - Vietnamese snacks, 3e generatie ondernemers op de markten. Het zijn smaakbommetjes die nog gezond zijn ook. Het zijn vegetarisch of met kipdijvlees. Alles wordt in eigen keukens voorbereid en meegenomen naar de markt. **4. Eat my Pie** - Fleur kan u er alles over vertellen. Kleine hartige taartjes die traditioneel worden bereid. Diverse smaken beschikbaar. **5. Droom Drop** - Esmé heeft een ongekend groot assortiment drop. Vraag en u krijgt uitleg. Zo heerlijk een zak gevarieerde dropjes. **6. Edmaro** - cannoli's, nog nooit deze Italiaanse lekkere zoetigheden geproefd? Meer dan de moeite waard. Edwin zal u het graag uitleggen, kan u er alles over vertellen - normale koekjes, maar met bijzondere vullingen (ook glutenvrij). **7. Freshland AGF** - groente en fruit, de markthandelaar die alleen maar topproducten op zijn kraam heeft liggen. Vezelrijk en seizoensgebonden. Deskundig personeel en alles is los te koop, niets is voor verpakt. **8. Elly's delicatessen** - olijven en tappenades. Ouderwets zelf ingemaakte olijven en alle tappenades zelf gemaakt naar familierecepten. Onovertroffen eerlijk en puur van smaak. **9. The Nuthouse** - noten, zuidvruchten en granola's, breed gesorteerd en puur gezondheid voor als ingrediënten of om zo lekker op te eten. Laat het u uitleggen en vooral smaken. **10. Souvenirs de France** - 45 geïmporteerde unieke producten uit Frankrijk. Maar ook over heerlijk belegde broodjes. Eigenlijk zijn ze nergens mee te vergelijken, anders dan dat ze overheerlijke en smakelijke delicatessen uit Frankrijk bij zich hebben. Bruno (F) en Astrid (NL) staan wekelijks voor u klaar. **11. Van der Stok** - kaas, van lokale kaas tot de oudste brie uit Normandië. Patrick en Sandra geven u graag advies welke kazen u zullen smaken. Van biologisch tot aan natuurvoeding. **12. BartsBeans** - koffie, Bart schenkt u op de markt een van de beste koppen koffie. Maar hij kan u ook uitleggen wat de kwaliteit van de verschillende koffiebonen zijn. Alle koffiebonen komen uit zijn eigen koffiebrandery. Dus het is geen gewone boon. **13. Empanada's** - uit eigen keuken maakt Paola (uit Argentinië) deze heerlijkheden en Suzan verkoopt het als geen ander. Zuivere producten en daags vers op de markt. **14. Marco's Lista** - zijn voornaam verradt het al, Marco Fioravante is een gepassioneerde Italiaan die met stijl een scala aan producten importeert en tot heerlijkheden kan bereiden. **15. IJ-bloemen**, Peter behoort tot de generatie kooplieden die alleen maar uitzonderlijke mooie en kwalitatief hoogwaardige bloemen en planten verkoopt. **16. Shaha Cohen** - falafel, een van de best bekoorde ondernemers in Amsterdam. Voor zijn vermaarde broodjes staat men graag in de rij. Moet je een keer geproefd hebben. En als je geluk hebt en het staat op de kaart, een broodje sabich is dan een must.

Artrose Instituut Nederland opent in Amsterdam zijn vijfde vestiging

Ongeveer 1,5 miljoen mensen in Nederland hebben artrose, ook wel gewrichtsslijtage genoemd. Dit betreft voornamelijk ouderen (50+). Deze chronische aandoening komt het meest voor bij de knie, heup en schouder. De hinderlijke klachten zijn doorgaans: pijn, bewegingsbeperking, stijfheid, zwelling en soms instabiliteit. Vervelend en een inperking van de kwaliteit van leven.

De nieuwste wetenschappelijke onderzoeken laten zien dat artrose een ingewikkelde aandoening is, waarbij meerdere omstandigheden het ontstaan en het verloop van de artrose kunnen beïnvloeden. Denk hierbij aan standsafwijkingen van het gewricht of de manier van belasten van het gewricht. Ook de algemene fitheid, verminderde spierkracht, overgewicht, roken, het voedingspatroon en bijkomende ziektes zoals diabetes zijn van invloed op artrose.

Artrose werd lange tijd beschouwd als een onvermijdelijk gevolg van het ouder worden dat uiteindelijk alleen verholpen kan worden door een operatie. Een vernieuwde kijk op artrose leert echter dat er effectieve niet-operatieve behandelmogelijkheden zijn. Daarom kiezen artsen en mensen met artrose in toenemende mate voor een niet-operatieve behandeling.

Het AIN bewijst dat er ook zonder operatie veel behandelmogelijkheden zijn binnen de artrosezorg. "Door meerdere disciplines te laten samenwerken – bij het AIN zijn dat medisch specialistische zorg,

Het Artrose Instituut Nederland (AIN) opent 6 mei de deuren in Amsterdam. Het wordt de vijfde vestiging van het AIN dat voor de mensen met artrose de kwaliteit van leven wil verhogen zónder operatie.



En een ergotherapeut geeft op zijn/haar beurt inzicht in de belasting en belastbaarheid van het gewricht bij bepaalde activiteiten. Zo zoekt iedere discipline naar aspecten die de klachten kunnen verminderen."

Als er conservatieve behandelmogelijkheden zijn binnen het Artrose Instituut wordt er voor iedere patiënt een individueel behandelplan opgesteld. Hiermee kan het behandelteam zorgen voor de best passende behandeling die van toepassing is op de specifieke situatie van degene met artroseklachten. Artrose Instituut Nederland draagt zorg voor transparante en kwalitatief hoogstaande zorg, met terugkoppeling aan de verwijzend huisarts.

"We moeten in het verlengde van elkaar gaan werken om de zorgketen te optimaliseren. En mocht er wél een operatie nodig zijn, dan kunnen wij snel verwijzen en tevens preoperatief, maar ook in de nazorg, bijdragen aan een optimaal herstel", besluit Boorsma.

spieren. Als het kraakbeen minder wordt, moeten de spieren als geweldige schokdempers het kraakbeenverlies opvangen. En soms kunnen delen van het gewricht, die niet aangetast zijn, juist meer gebruikt gaan worden."

Van Rheenen vervolgt: "Mensen moeten naast de oefentherapie ook vaak met voeding aan de slag. Tien procent gewichtsreductie betekent bij artrose van de knie, 50 procent afname van pijn. Een podotherapeut kan door het aanmeten van op maat vervaardigde inlegzooltjes een standsverandering in de knie of heup teweegbrengen.

Voor meer informatie over het Artrose Instituut Nederland kijk op www.artroseinstituut.nl. Ook kunt u telefonisch (085-822 50 14) of per e-mail (info@artroseinstituut.nl) contact opnemen. Het AIN is te vinden in het pand van Fysiotherapie Revanu aan Cronenburg 73 in Amsterdam-Buitenveldert.

De Dr. Cox bank

Sinds deze maand staat een absolute noviteit opgesteld bij medisch centrum Revanu in Buitenveldert. Het gaat om de revolutionaire Dr Cox decompressie bank. De Cox techniek is een niet chirurgische behandeling om de druk in de wervelkolom te verlagen. Het gaat om een behandelmethode voor klachten van nek en lage rug met of zonder uitstraling in de armen of benen. De techniek is ontworpen door Dr. John Cox in V.S. en uitgebreid wetenschappelijk onderzocht. Een en ander is dus met recht evidence based.

Er wordt gebruik gemaakt van een gevalideerde manuele behandeltafel waarbij de patiënt in buikligging, geheel pijnvrij, wordt behandeld door middel drie dimensionaal doorbewegen waardoor de druk in de wervelkolom afneemt.

De manueeltherapeut van Revanu bepaalt welk specifiek segment er onder behandeling wordt gebracht aan de hand van een klinisch onderzoek en eventueel een diagnose van een specialist.

De techniek is verfijnd en op de exacte plaats van de pijn. Het brengt niet alleen beweging in de gewrichten (mobilisatie) maar de techniek verlaagt ook aanzienlijk de druk in de tussenwervelschijf (discus) en dit onafhankelijk van de zwaartekracht. Het gevolg is dat er meer ruimte ontstaat in het zenuwkanaal. Hierdoor neemt de druk op het zenuwweefsel af en bijgevolg vermindert de uitstralingspijn.

De Voordelen voor de patiënt even kort op een rijtje:

- De druk in de tussenwervelschijf wordt vermindert.

- Openen van het zenuwkanaal waardoor er meer ruimte ontstaat voor de zenuwwortel.
- Helpt de gewrichten hun natuurlijke beweging te herstellen.
- Zachte, veilige en doelgerichte techniek door middel van een hoogtechnologische behandelbank.
- Geen chirurgische ingreep nodig.

Deze behandeling is ideaal bij de volgende aandoeningen:

- Discus hernia/bulging (zowel in de nek als de rug)
- Slijtage van de wervelkolom (artrose)
- Vernauwing van het zenuwkanaal (spinaal kanaal stenose)
- Zenuwpijn in armen of benen (ischias, zenuwcompressie)
- Patiënten met aanhoudende pijn na een operatieve ingreep
- Patiënten die voorkeur hebben voor zachte behandeltechniek of contra-indicatie voor manipulatie

www.revanu.nl



~~Ver van~~ je bed

Handgemaakt in Deventer.

Uitgekozen in Buitenveldert.

Niet veel mensen weten het, maar Auping is een Nederlands familiebedrijf. Elke Auping wordt handgemaakt. Alles naar wens. En heel dichtbij. Dat betekent dat jouw droombed maar kort onderweg is naar jouw slaapkamer. Dat is niet alleen fijn voor de wereld, maar ook voor jou.

Auping Store Amsterdam Buitenveldert

A.J. Ernststraat 865

Kijk op auping.nl/store voor de openingstijden of maak een afspraak

auping
met liefde

Skins cosmetics opent derde filiaal Amsterdam op Gelderlandplein

De nieuwe winkel is inmiddels de derde in Amsterdam, nadat aan de Runstraat de eerste hoofdstedelijke Skins Cosmetics werd geopend. Het Conservatoriumhotel herbergt eveneens een groot filiaal. "Het Gelderlandplein is voor ons de meest logische keuze, de Zuidas is dichtbij en veel van onze klanten komen al uit Buitenveldert en Zuid en op gevoel zeg ik het Gelderlandplein past bij ons" zegt Philip Hillege, een van de oprichters van Skins.

"Gelderlandplein heeft een enorm mooie ontwikkeling doorgemaakt. De manier waarop het winkelcentrum enorm is verbeterd en steeds groter is gemaakt, is echt knap. Onze eigen doelgroep is ook steeds groter geworden, en op basis van data zien we dat we hier ook goed zitten" gaat hij verder. "We hadden ook kunnen kiezen voor Utrecht of Maastricht,

Skins Cosmetics is een unieke winkel voor beautyproducten en exclusieve parfums. Sinds 2000 introduceert Skins Cosmetics unieke merken van over de hele wereld. Alle merken hebben een bijzonder verhaal en zijn gecreëerd door bevlogen oprichters. Geen massaproductie, maar kleinschalige ambachtelijke merken. De medewerkers geven, met veel kennis en passie voor het vak, de beste service en advies op het gebied van parfums en beauty producten.



want ook daar zitten mogelijkheden voor uitbreiding. We hadden echt het gevoel dat de regio Amsterdam, waar onze roots liggen, een extra winkel kan gebruiken. Dus daar hebben we echt de voorrang aan gegeven boven een nieuwe regio."

Als reactie op de vraag om de formule van Skins kort uit te leggen, begint hij te lachen en zegt: "Bijzonder merkportfolio. We hebben merken die niemand heeft op cosmeticagebied. Daarnaast ons serviceniveau, waarbij we mensen

proberen te inspireren dingen te ervaren die zij nog nooit hebben meegemaakt. We bezorgen mensen echt eyeopeners." Deze unieke productportfolio en aanpak heeft ertoe geleid dat Skins Cosmetics inmiddels achttien filialen heeft, en ook internationaal is gegroeid met vier filialen in Zuid-Afrika en een filiaal in België. Daarnaast heeft de winkel een prestigieuze retail-award gewonnen en de prijs voor beste Amsterdamse onderneming. Kijk voor meer informatie op www.skins.nl.



Nieuwe magazine Gelderlandplein is uit

De Lente ontluikt, de zomer is in aantocht. Het grote genieten kan eindelijk weer beginnen. Hopelijk staan we aan de vooravond van mooie maanden vol van fijne momenten samen. Of je nu samen gaat eten of lekker naar buiten gaat met je vrienden en familie, Gelderlandplein is het perfecte startpunt van het voorjaar! Hier vind je alles wat je nodig hebt om er een geweldig voorjaar van te maken, van food tot fashion en van beauty tot art. Het nieuwe magazine boordevol inspiratie voor een prachtige lente is weer uit, dus kom langs, neem het magazine mee en geniet van het voorjaar.



Nieuwe winkelformule Pearle Studio geopend in Amsterdam

De voormalige Eye Wish winkel, Gelderlandplein 117, is omgedoopt tot Pearle Studio. Het is een nieuwe winkelformule, waarmee Pearle Opticiens haar portfolio uitbreidt met een luxe label. Pearle Studio bedient de consument die op zoek is naar een optimale beleving en persoonlijke aandacht bij aankoop van een bril, zonnebril of contactlenzen.

De nieuwe winkel in Amsterdam is een van de eerste, van in totaal hon-

derd winkels, die nog vóór de zomer verspreid over Nederland geopend zullen worden. Bij Pearle Studio Amsterdam zullen dezelfde vertrouwde gezichten te zien zijn als in de voormalige Eye Wish winkel. Ter gelegenheid van de opening kunnen klanten profiteren van een openingsaanbod van 40% korting op een complete merkbril of zonnebril op sterkte (geldig tot en met 8 mei).

Pearle Studio is een nieuwe formule onder de vlag van Pearle Opticiens.

Beide merken staan voor deskundigheid en toegankelijke oogzorg. Pearle Studio kenmerkt zich door een eigen huisstijl en interieur én oogex-

Luxe label met merkmonturen en meer persoonlijke aandacht

perts die service optimaal afstemmen op de behoefte van de klant. Klanten zijn verzekerd van persoonlijk en deskundig advies in hun zoektocht naar een luxer assortiment van

merk(zonne)brillen die past bij hun eigen stijl. Klanten kunnen kiezen uit een breed scala aan luxe merken, zoals Gucci, Fendi, Saint Laurent,

Burberry en Porsche Design zijn allemaal verkrijgbaar. Pearle Opticiens en Pearle Studio versterken elkaar doordat ze verschillende doelgroepen aanspreken en elk een eigen

assortiment producten en diensten aanbieden. Pearle Studio richt zich op de doelgroep die behoefte heeft aan meer persoonlijk advies, uitgebreide service, op zoek is naar nog verder gepersonaliseerd glas en de nieuwste merkmonturen uit een luxe segment. Vanaf nu kan echt iedereen bij Pearle terecht, van de meer functioneel ingestelde consument, tot de consument die op zoek is naar persoonlijke aandacht en een luxer assortiment. Kijk voor meer informatie op www.pearlestudio.nl.

GYNAECOLOGIE AMSTERDAM

Onze artsen hebben verschillende expertises
en allemaal een even grote passie voor het vak.

Geen wachttijden voor afspraken en behandelingen.

WG-plein 250-251 - info@gynaecologieamsterdam.nl
www.gynaecologieamsterdam.nl - Tel. 020-2805579

GYNAECOLOGIE
AMSTERDAM



Kliniek
Amsterdamse
Tandartsen

sinds 1928

Wielingenstraat 30c
1078 KL Amsterdam

020-662 34 45

Laat uw tanden stralen!



- preventie staat bij ons voorop
- zeer modern uitgeruste praktijk
- voorspelbare behandelingen door moderne 3d-technieken
- kronen in één dag geplaatst
- orthodontie met clear-aligners ('onzichtbare beugels')
- wij helpen uw tandarts-angst te overwinnen

www.kliniekamsterdamsetandartsen.nl



Het Leger kan de kleren krijgen, ook die van jou?

Scan de QR of ga naar legerdesheils.nl/kledingdoneren om
kosteloos een ophaalafpraak in te plannen.



Zoek je vrijwilligerswerk met impact? Word mentor

Ruim 500 kwetsbare Amsterdammers zoeken een mentor.
Als hun vertegenwoordiger in zorgzaken maak jij het verschil.

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

Meld je aan voor één van onze introductiecurssussen
op vrijdag 20 mei, 17 juni of 15 juli a.s.

Meld je aan via:

www.mentorschapamsterdam.nl

Of bel de coördinatoren:

Marja: 06 110 29 463 | Ineke: 06 4628 35 24

 Met recht betrokken

Senf Producties en Tiepies Tien presenteren

DUBBEL

VRIJDAG 27 MEI

Theater de Purmaryn
Purmerend

ZA 28 & ZO 29 MEI

DeLaMar
Amsterdam

TINEKE SCHOUTEN

NTK TICKETS EN INFO : WWW.NTK.NL : 0900-9203 (kostenloos) SENF

Het nieuwste filmtheater in Zuid: Rialto VU



Van bekroonde
drama's
tot aangrijpende
docu's.

Dagelijks geopend, kom langs!

De Boelelaan 1111 | Tel: 020 598 44 66

info@rialtofilm.nl | rialtofilm.nl

RIALTO
VU



Zwemdiploma halen? Zeilen? Paardrijden? Voetbal? Ballet?

UniKidz heeft naast de BSO meer dan 100 verschillende activiteiten
waar uw kind zich in kan ontplooien en het is ALL INCLUSIVE!

Kinderen halen bij UniKidz hun zwemdiploma, hebben judo-, boks- en basket-
baltraining, rijden paard, mountainbiken, maken dingen in STEAM de Makerspace,
dansen, sporten, hebben theater- en kookles, doen ballet, maken muziek,
krijgen huiswerkbegeleiding en nog veel meer!

Nieuwsgierig geworden? www.unikidz.nl • 085 - 580 7000

     

Zangers & Zangeressen gezocht

Kamerkoor Straat & Dijk zoekt versterking en, wie weet,
verjonging. Dit geldt voor alle stemgroepen.

Onder leiding van onze geweldige dirigent Jelle Leistra,
(tenor in Capella Amsterdam) gaan we het komende jaar
werken aan "The armed man" van Karl Jenkins.

Koorervaring is nodig; noten lezen een voordeel, thuis
oefenen een must.

We repeteren iedere donderdagavond in het Claverhuis,
Elandsgracht. Interesse? Meld je aan via onze website

www.straatendijk.nl

Jubileumshow Tineke Schouten vol nieuwe en bekende typetjes

Er zijn zo veel zekerheden van vroeger die we sinds de pandemie in twijfel kunnen trekken, ervaart Tineke Schouten. "Moet alles wel nog zo maar kunnen? Of niet?" In haar nieuwe theatershow Dubbel balanceert Tineke op scherpe lijnen van controversé en dilemma's. "In de kracht van tegenstellingen kom je de beste humor tegen." Waarna ze net zo makkelijk de gevoelige noot weet te raken met nuances en een verrassend perspectief. Alles bij elkaar is het daarmee de meest vrolijke, de meest kleurrijke én de meest gevarieerde show tot nu toe geworden.

Het klopte allemaal zo goed: veertig jaar in het vak, vijftientig unieke shows en een pensioengerechtigde leeftijd. Dé perfecte gelegenheid voor Tineke om een van de langste en meest succesvolle carrières uit de Nederlandse cabaretgeschiedenis met een voldaan gevoel af te ronden. Ze zou in 2019/2020 met een gloednieuwe show nog éénmaal een ere-rondje langs de Nederlandse theaters maken, om daarna eindelijk te kunnen genieten van uitslapen, reizen, kinderen en kleinkinderen. "En misschien af



en toe nog een paar schnabbels en tv-optredens, want helemaal stoppen lukt me denk ik nooit." Tineke Schouten komt nu met deze jubileumshow onder meer naar Amsterdam met splinternieuwe types en hun menselijke tekortkomingen. Ook Beppie Lachebek is even van de partij. En natuurlijk ontbreken



de mooie gevoelige liedjes niet. Op vrijdag 27 mei speelt Tineke Schouten in Theater De Purmaryn in Purmerend. Op zaterdag 28 en zondag 29 mei speelt zij in DeLaMar in Amsterdam.

Kijk voor meer informatie & kaartverkoop op tinekeschouten.nl

Het Vondelpark Informatie Punt zoekt vrijwilligers voor het nieuwe seizoen

De Stichting Hart voor het Vondelpark is op zoek naar vrijwilligers die als gastvrouw of gastheer het Vondelpark Informatie Punt (VIP) willen bemensen. Het Vondelpark ontvangt jaarlijks zo'n 10 miljoen bezoekers en er vinden tal van activiteiten plaats. Vanuit het VIP speel je als gastvrouw of heer een belangrijke rol om iedere bezoeker van informatie te voorzien. Om al deze mensen te woord te staan en gastvrij te ontvangen kunnen zij weer versterking gebruiken. De werkzaamheden bestaan uit het geven van informatie over het park en lopende activiteiten, het verkopen van souvenirs en plattegronden waarvan de opbrengst ten goede komt aan het Vondelpark en overige werkzaamheden in overleg.

De werktijden zijn gedurende april tot en met oktober een dagdeel of meer, te verdelen van woensdag/donderdag tot en met zondag van 12.00-14.30 en van 14.30-17.00 uur.

Zij zoeken mensen die klantvriendelijk en representatief zijn, over goede contactuele eigenschappen

beschikken en de Nederlandse en Engelse taal goed beheersen (overige talen is een pluspunt).

Wat krijg je ervoor terug: werken op één van de mooiste levendigste plekken in Amsterdam, een hecht team van enthousiaste mensen, goede begeleiding en aandacht, een zinvolle en leuke ervaring waarbij je tal van mensen van over de hele wereld te woord staat en de kans krijgt om het prachtige park en omgeving te promoten en niet te vergeten een aantal gezellige bijeenkomsten met het vrijwilligersteam per jaar.

Interesse? Stuur dan een mail met korte motivatie en je contactgegevens naar vip@vondelpark.com of bel 06-3069644 of kijk op www.vondelpark.com



GRATIS
VOORONDERZOEK
VOOR JOUW OGEN

LEVEN ZONDER BRIL

Gewoon weer goed zien, zonder hulp van bril of lenzen. Stel je eens voor: lezen, sporten, appen, autorijden, alles zonder gedoe. Zet de eerste stap naar vrijheid en plan een gratis en vrijblijvend vooronderzoek via www.fyeo.nl

FYEO

OOGLASEREN | LENSIMPLANTATIE

AMSTERDAM BREDA EERSEL EINDHOVEN NIJMEGEN URMOND

Als ik kijk wat ik uitgaf per jaar aan lenzen en brillen, dan is dit het voor mij 100% waard.

Saskia



Bekijk het hele verhaal van Saskia op fyeo.nl/ervaringen/saskia

Twée dagen om te herdenken, na te denken en de vrijheid te vieren

Amsterdam staat beide dagen bol van de activiteiten. Luister op 4 mei onder meer naar indrukwekkende verhalen in het intieme herdenkingsprogramma Open Joodse Huizen / Huizen van Verzet. Er zijn vijftig herdenkingen in alle hoeken van de stad, waaronder de Stille Tocht van het stadhuis naar de Nationale Herdenking op de Dam. Of bezoek een theater met voorstellingen van Theater na de Dam bijvoorbeeld De Oost Bevrijd? in Koninklijk Theater Carré en Meer dan Bauxiet in Frascati. Maar ook diverse films en concerten onder meer het muziekstuk Different Trains van Steve Reich en vier oorlogsfilms in Koninklijk Theater Tuschinski.

Daags na alle herdenkingen bruist de stad in het kader van het Bevrijdingsfestival, verspreid over de stad, op zeven buitenpodia, waaronder het Homomonument, Plein '40-'45, Anton de Komplein en Westerpark. Eet mee met ruim honderd Vrijheidsmaaltijden, waaronder varend restaurant De Vrijheid op de GVB pont. Natuurlijk is er een uitgebreid kunst- en cultuurprogramma op veertig podia, waaronder het programma Oorlog op de Dam in de grote instituten rond de Dam: de Bijenkorf, De Nieuwe Kerk, de Groote Industriele Club en het Paleis op de Dam. Diverse organisatoren grijpen 5 mei aan om

Na twee jaar van beperkingen tijdens de herdenking op 4 mei en de bevrijdingsfeesten op 5 mei ten gevolge van de coronapandemie, is de weg naar meer ruimte op beide dagen weer open. In samenwerking met zijn partners heeft het Amsterdam 4 en 5 mei Comité een programma van 48 uur herdenken, nadenken en feestvieren samengesteld.

een initiatief rond de oorlog in Oekraïne te organiseren. Want hoe herdenk en vier je de vrijheid in tijden van oorlog in Europa? Amsterdam staat nadrukkelijk stil bij de oorlog in Oekraïne. Op het Vrijheidsfeest NDSM spiegelt de Mirror Soup Kitchen een plek in de wereld waar op dat moment oorlog is, onvrijheid heerst of zich een ramp voltrokken heeft. Op 5 mei staat Oekraïne centraal en wordt gelijktijdig hetzelfde gerecht genuttigd in Lviv en Amsterdam. De Amsterdam Klezmer Band, die ook een Oekraïens lid heeft, treedt op en de volledige opbrengst gaat naar goede doelen in Oekraïne.

“Ga op pad in je eigen buurt of in de stad, om te herdenken, na te denken en te vieren. Bezoek het theater en de concertzaal, ga in gesprek over verleden, heden en toekomst, luister naar onbekende verhalen, schuif aan bij een Vrijheidsmaaltijd en dans op een van de vele festivalpodia”, oppert het comité. Kijk voor uitgebreide informatie en de agenda: www.4en5meiamsterdam.nl.

Bekijk het complete overzicht op de website, waar je met likes je eigen overzicht kunt creëren van programma's die je niet wilt missen. Of stippel een route uit op 4en5meiamsterdam.nl/kaart. De routekaart bevat alle activiteiten die dit jaar in het kader van 4 en 5 mei worden georganiseerd. Je kunt zoeken wat er zich in de buurt afspeelt of op ontdekkingstocht gaan aan de andere kant van de stad. Met filters voor kindvriendelijke activiteiten en programma's die geschikt zijn voor anderstaligen wordt het iedereen makkelijk gemaakt een weg te vinden in de rijkdom aan programma's die dit jaar weer op de agenda staan.



FOTO: Pixabay

Aangrijpende documentaires rond 4 & 5 mei bij Rialto VU

Rondom 4 en 5 mei staan er een aantal aangrijpende documentaires op het programma bij Rialto VU, het nieuwe filmtheater op de Zuidas. Documentaires die ons helpen te herdenken en stil te staan bij onder andere de Tweede Wereldoorlog.

Zo gaat op donderdag 28 april **Love It Was Not** in première. Deze documentaire vertelt het verbijsterende verhaal van de Joodse Helena Citron. In 1942 belandde zij als een van de eersten in Auschwitz, waar de Oostenrijkse SS-officier Franz Wunsch verliefd op haar werd. Ook in première op 28 april: **Babi Yar. Context**. In deze minutieus opgebouwde documentaire toont regisseur Sergei Loznitsa aan de hand van archiefbeelden hoe in een ravijn aan de rand van de Oekraïense hoofdstad Kiev een van de grootste massa-executies in de geschiedenis heeft plaatsgevonden in 1941.

Andere docu's rondom de oorlog



die in mei te zien zijn bij Rialto VU: **Housewitz** en **Die Wannsee Conferenz**.

Kijk voor het volledige programma van Rialto VU, data en tijden op www.rialtofilm.nl.

Rialto VU
De Boelelaan 1111
Amsterdam

Op 5 mei herdenken wij onze bevrijding

Van 12.00 tot 18.00 uur in de speeltuin aan de Gaaspstraat 8

- Bungee trampoline
- Zweefmolen
- Springkussen
- Food en Drinks corner
- Terras
- Kinder Sminck
- Poppentheater Ruben Komkommer
- Rommelmarkt
- 13.00 tot 16.00 Bmx (Dynamo)

En nog veel meer voor jong en oud

Stille tocht van Rivierenbuurt naar gedenkplaats Rozenoord

Het 4&5 mei comité Rivierenbuurt organiseert op 4 mei de jaarlijkse Rozentocht. Vanaf het KinderMonument aan de Gaaspstraat, bij buurt- en speeltuinvereniging Amsterdam Zuid, leidt de tocht naar de gedenkplaats Rozenoord aan de Amstel. Aan het C.W. Ittmanpad – vernoemd naar een van de daar vermoorde verzetsstrijders – ligt de voormalige fusilladeplaats waar de tocht elk jaar eindigt in een 4 mei herdenking. Voorafgaand aan de stille tocht in de ochtend om 10.30 uur zal ook de uitbreiding van het Rozenoord monument, die tijdens de coronaperiode is uitgevoerd, worden onthuld. De uitbreiding betreft de namen van hen die op deze plek zijn gefusilleerd.

De speeltuingemeenschap rond de Gaaspstraat strijdt er tot de dag van vandaag voor dat gruweldaden als in de Tweede Wereldoorlog nooit meer plaatsvinden. De organisatie van de Rozentocht nodigt iedereen uit om op 4 mei met mee te lopen en bij de gedenkplaats stil te staan. Na afloop is er in het speeltuingebouw ruimte voor een kop koffie en om na te praten.

Voor deelnemers die slecht ter been zijn rijden er pendelbusjes van het Speeltuingebouw naar de gedenkplaats en terug.

Er is gelegenheid om bloemstukken en kransen vooraf te bezorgen in het speeltuingebouw aan de Gaaspstraat op 4 mei tussen 12.00

uur en 14.00 uur. Donderdag 5 mei wordt de bevrijding herdacht en organiseert het 4&5 mei comité Rivierenbuurt in samenwerking met buurt- en speeltuinvereniging Amsterdam Zuid een aantal festiviteiten voor jong en oud, waaronder springkussen, zweefmolen, poppentheater, terras, food- en drinkcorner en een rommelmarkt.

Voor meer informatie:
www.kindermonument.org en
www.bsvaz.nl



Herdenking én festiviteiten bij de Levensboom in Buitenveldert

Het Levensboomcollectief organiseert in samenwerking met het 4 en 5 mei comité een herdenking en festiviteiten op het ontmoetingseiland bij de Levensboom in het Gijsbrecht van Aemstelpark in Buitenveldert. Het nationale thema is **Vrijheid in Verbondenheid**.

Woensdag 4 mei staat in het teken van de herdenking en zullen diverse

sprekers – onder wie Frits Barend en oud-aalmoezenier Jan Schutte – aan het woord komen. De herdenking wordt afgesloten met twee minuten stilte, het Wilhelmus en kranslegging bij het monument.

Na afloop van de plechtigheid is er gelegenheid tot het drinken van een kopje koffie of thee met een Eberhardje in het Huis van de Wijk aan de A.J. Ernststraat 112.

Een dag later staat in het teken van het vieren van de vrijheid. Vanaf 17:00 uur is er een optreden van een Caraïbische brassband en wordt er voor een hapje en een drankje gezorgd. Als u daarna nog honger hebt, staat er in het café Huis van de Wijk een kop vrijheidssoep klaar. Voor alle consumpties geldt wel: op is op.



Programma 4 mei

17:30 uur: vlag halfstok

19.25 uur: inleiding Henk Meijer, 4 en 5 mei comité Buitenveldert; sprekers, afgewisseld door muziek: Frits Barend, Jan Schutte (oud-aalmoezenier), Jenny Fung en Miglena Borisova (Christelijke Scholengemeenschap Buitenveldert), vertegenwoordiger Stadsdeel Zuid; taptoe: Diederik Ruisch.

20.00 uur: twee minuten stilte, zingen van het Wilhelmus, kranslegging en defilé.



In 'Luisteren met...' interviewt Soundtrackcity bewoners uit Amsterdam over de invloed van geluid op hun leven. Welke geluiden horen bij hun woonomgeving? En wat betekenen deze geluiden voor hen?
Vandaag spreken we Max, 28 jaar oud en wonend in de Pijp.



Een groot hoorspel

Ik wandel graag 's nachts door Amsterdam. Dat is ontstaan toen mijn fiets kapot ging, die heb ik nooit laten maken waardoor ik nu overal naartoe loop. Gemiddeld zo'n 10 à 20 kilometer per dag. Ik liep dus ook soms 's nachts naar huis en toen viel het me op hoe anders de stad dan klinkt. Alles gaat een beetje langzamer en geconcentreerder. De paar geluiden

die er dan op straat zijn, hoor je beter. Ik weet veel van geluid omdat ik sonologie heb gestudeerd. Tijdens mijn studie richtte ik mij op verschillende manieren van luisteren. Ik maakte muziek, maar die presenteerde ik zo dat er geen duidelijke muzikale basis is. Bij klassieke muziek heb je bijvoorbeeld een opbouw waarna je weer neerkomt op je basistoon, maar dat liet ik

juist los. Als luisteraar mag je dus kiezen naar welk geluid je gaat luisteren. Dat doen we ook tijdens het luisteren in het algemeen. Waar focus je op? Misschien een raampje dat dicht gaat of een fietsslot dat wordt losgemaakt. Je hoeft het niet te zien om het te horen, maar je moet wel actief je oren aan het werk zetten.

Het geeft mij veel rust om ergens te gaan zitten en gewoon een tijdje te luisteren. Probeer maar eens

op een bankje plaats te nemen en tien minuten lang je ogen te sluiten. Wat hoor je dan allemaal? En kan je dan ook ontdekken waar je dat hoort? Achter je, naast je? Misschien hoor je iets boven je. Is het ver weg of juist vlakbij?

Dankzij mijn werk ben ik goed afgestemd op geluid, maar iedereen kan dat! Je moet alleen wel oefenen. Alle geluiden komen samen en hebben invloed op elkaar. Mijn favoriete geluiden zijn de geluiden

die eigenlijk heel hard zijn maar zich zo ver weg afspelen dat ik ze nog enkel zachtjes hoor. Denk maar aan het luchtalarm of de toeter van een boot of luide kerkklokken. Je kunt dan vaak moeilijk plaatsen waar het precies vandaan komt, maar je hoort het om je heen en je weet dat iedereen in de buurt het ook hoort. De stad is één groot hoorspel.

Wilt u worden geïnterviewd over geluid in uw omgeving? Mail naar vivian@soundtrackcity.nl

De Thomas herdenkt en viert de vrijheid op 4 & 5 mei

De Thomas, het huis om op verhaal te komen aan de rand van de Zuidas herdenkt en viert de vrijheid. Op Bevrijdingsdag komt Olga Zuiderhoek naar het ThomasTheater met haar muzikale programma 'Maar wat er ook gebeurt, er klinkt muziek'. Zuiderhoek duikt hiervoor in de muziekcollectie van haar overleden man Willem Breuker. Breuker was componist en had een bonte muziekverzameling bijeen gespaard: van hartverscheurende ballades tot humoristische deuntjes. Zuiderhoek vertelt haar levensverhaal aan de hand van Breukers muzikale erfenis. Onder meer Louis Davids, Ischa Meijer en Willem Wilmink passeren de revue. Soms vertolkt door Olga zelf en anders zingt ze gewoon mee.

Herdenken met grote denkers

4 mei, om 21 uur, De Thomas: de stilte wordt zachtjes doorbroken door het geritsel van bladzijdes. Het

stilstaan wordt opgevolgd door beweging. Er wordt een boek opengelegd, een keel geschraapt: 'Rosa & Hannah- de onmogelijke revolutie' klinkt.

Een nieuwe theatertekst van Joke J. Hermen wordt voor het eerst gelezen tijdens Theater na de Dam. Rosa Luxemburg en Hannah Arendt worden op deze avond, via de stemmen van twee actrices, voor even tot leven gewekt. De vrouwen ontmoeten elkaar in de hemel en bespreken hun door oorlog getekende en door politiek gedreven levens. Ze wisselen vurig gedachten uit over hoe het allemaal zo gebeuren of voorkomen kon. Pianiste Djuwa Mroivili begeleidt de acteurs op de vleugel in de prachtige kerkzaal.

Na afloop filosoferen theatermaker Mara van Nes en predikant van De Thomaskerk Evert Jan de Wijer met de vrouwen mee over herdenken, Amor Mundi, marxisme, de



revolutie en de (betere) toekomst. Een toekomst die toen nog komen moest, inmiddels verleden is, en toch ook nog steeds uitgestrekt voor ons ligt.

Voor info en tickets:
www.dethomas.nl/programma
De Thomas
Prinses Irenestraat 36, Amsterdam

Programma De Thomas

Prinses Irenestraat 36, Amsterdam

29 april 19.30 uur - ThomasFilm Lady Bird (Greta Gerwig 2017)

Coming of agefilm over volwassen worden, over een ingewikkelde moeder-dochter relatie en dromen van de toekomst, met nagesprek jonge theoloog des vaderlands Tabitha van Krimpen.

4 mei 21.00 uur - Theater na de Dam

Rosa & Hannah - herdenken met grote denkers

Theatrale vertelling van nieuwe theatertekst van Joke J. Hermen, onder begeleiding van pianiste Djuwa Mroivili, met nagesprek theatermaker Mara van Nes en predikant Evert Jan de Wijer.

5 mei 20.30 uur - Maar wat er ook gebeurt, er klinkt muziek

Met Olga Zuiderhoek & Gerard Bouwhuis. Olga Zuiderhoek duikt in de muziekcollectie van haar overleden man componist Willem Breuker.

10 mei 12.30 uur - Gratis lunchconcert door Grimm Duette;

Francisca Portugal (viool) en Natalie Kulina (viool).

24 mei 12.30 uur - Gratis lunchconcert door Frederic Voorn (piano)

Meer informatie: www.dethomas.nl/programma

Meer zelfvertrouwen na een orthodontische behandeling

Ga voor die stralende lach...

Een mooie glimlach geeft veel zelfvertrouwen. U voelt zich beter en zekerder met rechte tanden en een gaaf gebit. En dat straalt u uit. Iedereen kan een beugel dragen, zichtbaar of (bijna) onzichtbaar. Kosten en duur van een behandeling vindt u op orthodontieamsterdam.nl.

Een mooi en gaaf gebit is het doel.

Orthodontiepraktijk Amsterdam Zuid is het middel.

**ORTHODONTIEPRAKTIJK
AMSTERDAM ZUID** | ISO 9001
GECERTIFICEERD

Minervaplein 18 | 1077 TR Amsterdam | 020 673 72 71 | receptie@orthodontieamsterdam.nl



www.orthodontieamsterdam.nl



Flora Breemer opent nieuwe locatie Buurtteam De Pijp

Met een flinke knip van de schaar door het rode lint opende Flora Breemer vrijdag 1 april de nieuwe locatie van Buurtteam De Pijp aan de Ge-

rard Doustraat 113. Dit is een van de vier locaties in stadsdeel Zuid waar inwoners terecht kunnen met vragen of voor ondersteuning. “Een kwart van de buurtbewoners in deze

buurt heeft een laag economische status”, vertelde Flora. “1 op de 10 is werkloos, 1 op de 10 heeft psychische klachten en wel 15 procent heeft last van eenzaamheidsgevoelens. We hebben écht wat te doen met elkaar, maar ik heb er het volste vertrouwen in dat jullie wat kunnen betekenen voor de buurtbewoners. Ik voel de energie en de warmte.”



U kunt een afspraak maken met een buurtteam of binnenlopen tijdens de spreekuren. U kunt ook bellen (020 2359 120) of een e-mail sturen (depip@buurtteamamsterdam-zuid.nl). Buurtteam De Pijp is maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur bereikbaar.

Open dag bij 55+ woongroep van ouderen De Doorzetters

In heel Nederland openen woon-gemeenschappen zaterdag 21 mei hun deuren om iedereen een kijkje binnen te gunnen. Ook de Amsterdamse woongroep De Doorzetters ontvangt die dag graag publiek om de locatie te laten zien.

Van 11:00 tot en met 15:00 uur zijn belangstellenden welkom bij De Doorzetters aan de Afroditekade 16A. “Kom kijken naar onze mooie locatie, de fijne appartementen (sociale huur), de groeps-

ruimten en tuin voor gezamenlijke activiteiten, en de grote verbondenheid die het wonen in onze woongroep kan geven”, stelt de woongroep in de uitnodiging.

Momenteel bestaat de woongroep uit elf 11 vrouwen tussen de 62 en 78 jaar. Mannen en stellen zijn echter ook van harte welkom! “Omdat we graag jongere mensen aantrekken is de maximale instroomleeftijd 65 jaar. Vanaf 50 jaar kan je je al bij ons aanmelden”, aldus de organisatie.

Het buurtteam aan de Gerard Doustraat biedt inwoners uit De Pijp een veilige omgeving om over hun zorgen te praten en terecht kunnen met vragen over zorg, wonen, gezondheid, werk, geld, ontmoeten of veiligheid. Buurtteammedewerkers staan klaar om een helpende hand te bieden. Zo kunt u er ondersteuning krijgen als u bijvoorbeeld moeite heeft om rond te komen of langer zelfstandig wilt blijven wonen. Een medewerker denkt mee en zoekt samen met u naar een oplossing die bij u past. De hulp is gratis.

Activiteiten bij Plein van Siena

Plein van Siena, centrum voor studie, bezinning, ontmoeting en spiritualiteit. Rijnstraat 109 hs, in de Rivierenbuurt Amsterdam-Zuid.



Op onze website houden wij u van onze inspirerende bijeenkomsten op de hoogte: www.pleinvansiena.nl

Het programmaboekje is gratis af te halen in Plein van Siena en te bekijken op onze website. Expositie gewijd aan Hannah Arendt, met werk van Gerard Vroon, Billha Zussman en Agatha Koers. Nu te zien in Plein van Siena tijdens openingstijden van de winkel: di 16:00-17:30 uur, do/vr 13:00-17:30 uur en za 12:00-17:00 uur.

PROGRAMMA MEI

3/5, 10/5, 17/5, 24/5, 31/5 - 16:00 - 17:30 uur:
“AAN DE KLOOSTERTAFEL”, open spreekuur met p. D. Niesen. o.p.

3/5, 17/5, 31/5 - 10:00 - 11:00 uur:
MEDITATIE OP DINSDAGOCHTEND o.l.v. Antoinette van Gurp.

3/5 - 19:30 uur:
HOOGSTE LIED, o.l.v. Gerard Swüste, de tekst van het Hooglied

lezen en ontdekken waarom dit Bijbelboek velen boeit.

10/5 - 14:00 uur:
WORKSHOP SCHILDEREN OP ZIJDE, o.l.v. Britt van Dam.

11/5 - 20:00 uur:
SPECIALE BOEKBESPREKING van het recente boek: 'Zondagmorgen' van WILLEM JAN OTTEN. De bekende auteur gaat met ons in gesprek. Gespreksleiding Marieke Maes.

12/5 - 14:00 uur:
BIJBELCURSUS: Evangelie van Mattheus, o.l.v. Jan Engelen, theoloog, lezen en bespreken van de tekst.

17/5 - 19:30 uur:
DE INNERLIJKE PELGRIMSWEG, o.l.v. Alex Nennie. Een interactieve avond: is vertrouwen en geluk te vinden in tijden van crisis?

19/5 - 12:30 - 13:15 uur:
LUNCHCONCERT Chi-Chun Chen, saxofoon en Hy-Huu Dang, saxofoon.

21/5 - 10:30 uur:
MEDITATIETOCHT in de natuur De Lage Vuursche, o.l.v. Alex Nennie.

27/5 - 19:30 uur:
FILMAVOND met nagesprek o.l.v. varieert, filmtitel op te vragen.

Voor deelname is reserveren noodzakelijk: info@pleinvansiena.nl of 0640203577. Betaling graag digitaal. Heeft u zich aangemeld, kom dan op tijd. Mail of bel voor meer info over de activiteiten. Wij hopen u in Plein van Siena te mogen begroeten! Reserveer a.u.b. tijdig.

Colofon

Uitgeverij Solid Sales & Marketing
Postbus 96056
1006 EB Amsterdam
info@solidsalesandmarketing.nl

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

Verspreidingsgebied
Amsterdam-Zuid en Buitenveldert

Uitgever
Philip van Poecke
philip@solidsalesandmarketing.nl
06 - 22 97 58 96

Redactie
info@solidsalesandmarketing.nl

Nol de Vries
novrimedia@gmail.com

Advertentie
info@solidsalesandmarketing.nl
06 - 22 97 58 96

Vormgeving
Anton de Vries,
www.adevriesdesign.com

Verspreiding
Media Verspreiders
www.mediaiverspreiders.nl

Druk
Rodi Rotatiedruk - www.rodimedia.nl

UW MENING EN IDEEËN
De redactie van wijkkrant 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: novrimedia@gmail.com of info@solidsalesandmarketing.nl.

Uiterste inleverdatum redactie volgende wijkkrant ZUID!: 18 mei.
De volgende editie verschijnt 25 mei.



Activiteiten in de bibliotheek

BoekStart BabyBabbels, kom met je baby naar de bieb en krijg tips over taalontwikkeling en leesplezier; 10:00-10:30 uur: 13 mei Buitenveldert, 20 mei Olympisch Kwartier. **BoekStart PeuterPraat**, samen met je peuter luisteren naar voorleesverhalen. 11 mei, 10:00-10:45 uur - CC Amstel; 18 mei, 10:30-11:15 uur - Roelof Hartplein; 20 mei, 11:00-11:45 uur - Olympisch Kwartier; 25 mei, 10:00-10:45 uur - Buitenveldert. **KleuterKlets en Voorleesverhalen**, samen met je kleuter luisteren naar voorleesverhalen; 15:00-15:45 uur: 11 mei CC Amstel, 18 mei Roelof Hartplein, 25 mei Buitenveldert.

Cullinanplein 1,
020-662 31 84
ccamstel@oba.nl

Cyberzoek Computerinloop, hulp bij digitale vragen en sociale media. Elke donderdag, 13:30-15:30 uur. **Hulp bij huiswerk en studeren**, hulp voor leerlingen van groep 7/8 en voortgezet onderwijs. Aanmelden vereist. Elke donderdag, 15:30-20:00 uur.

Roelof Hartplein 430,
020-6620094
roelofhartplein@oba.nl

Hulp bij huiswerk en studeren, hulp voor leerlingen van groep 7/8 en voortgezet onderwijs. Aanmelden vereist. Elke dinsdag, 15:30-20:00 uur. **E lance Academy Walk in!** Zit je met iets en weet je niet bij wie je het kwijt kan? Elke woensdag, 15:00-19:00 uur

W.v.Weldammelaan 5,
020-642 21 00
buitenveldert@oba.nl

Oefenuur, voor oefenen met taal, computer en internet, administratie of geld. Een begeleider helpt je op weg. Elke dinsdag, 14:00-17:00 uur **Taalcafé**, om de Nederlandse taal beter te leren spreken. Elke donderdag, 10:00-11:00 uur. **EHBO**, Eerste Hulp Bij Online; gratis 1-op-1-hulp bij al je computervragen. Elke donderdag, 14:00-17:00 uur (op afspraak)

Nieuw: seniorenactiviteiten bij OBA Buitenveldert

Zin in gezelschap, een kop koffie en een leuke activiteit? Iedere dinsdag van 10.30 - 12.30 uur. Aanmelden via buitenveldert@oba.nl of aan de balie. **3/5 Muziekerinneringen** Samen luisteren naar verzoeknummers en herinneringen ophalen. Incl. quiz met muziek van vroeger. **10/5 Culturele Apotheek - Literatuur als medicijn** Samen genieten van mooie romanfragmenten, pakkende verhalen en gedichten. **17/5 Aquarelworkshop - Van de Vlek in de Vorm** Een creatieve workshop met als thema 'Lente', gegeven door kunstenaar Vera Scheerlink. **24/5 Collegereeks Amerika - deel 1** Een tweedelige collegereeks van stichting Oud geleerd Jong Gedaan (OGJG) over Amerika. Student Tijmen vertelt over de geschiedenis en de invloed daarvan op de hedendaagse Amerikaanse samenleving. **31/5 Collegereeks Amerika - deel 2** Het tweede en tevens laatste deel in deze collegereeks.

Bevrijdingslunch

.....



Samen met u willen wij de bevrijding vieren.

Donderdag 5 mei organiseren wij een bevrijdingsmaaltijd voor de buurt.

Locatie: Veluwelaan 20
Van 12:00 t/m 13:00 uur.

Heeft u zin om mee te doen meldt u zich dan snel aan op nummer 020 4620365

Of loop even binnen op 1 van onze locaties in de Rivierenbuurt



 **Dynamo** beweegt tot meedoen

SPARKLE UP YOUR SUMMER

LENTE TRENDS, ZOMERSE GERECHTEN EN VAKANTIE MUSTHAVES.
LAAT JE INSPIREREN DOOR HET NIEUWE MAGAZINE!



HAAL 'M
OP

GELDERLANDPLEIN
SHOPPING MALL • AMSTERDAM ZUID

COMFORTABEL SHOPPEN • ELKE DAG OPEN • 1,5 UUR GRATIS PARKEREN
[GELDERLANDPLEIN.NL](https://www.gelderlandplein.nl)