

UNIVERSITY
LIBRARY
AT STUYVESANT

226402

BUURTKRANT HUGO DE GROOT

TIENDE JAARGANG NUMMER 10 NOVEMBER 1984



Am Sindhaki Yurk
bu arcafero anabalar icin

ام سونديكي يورك
بو ارکاڤيرو انابالار اچين
القسم السادس

SPECIALIST IN:

**HAARONDERZOEK
& KNIPTECHNIEK**

DAMESKAPSALON

D. v/d HARE

Fred. Hendrikplantsoen 102

tel. 843089



**ADVERTEER OOK
IN DE BUURTKRANT**
IEDERE MAAND 5000 EXEMPLAREN
GRATIS VERSPREID IN DE HELE BUURT
voor meer informatie, zie pagina 3

HOU 'T SCHOON

Klagen over al die rotzooi op straat en in de parken helpt niet. Doen! Dat helpt. Met z'n allen. 't Is een kleine moeite en voor je het weet wonen we in de schoonste stad van Nederland.

Om trots op te zijn! En zo krijgen we het schoon:

Haal eens een bezem over uw eigen stoep, leer uw hond "het" in de goot te doen, zet de zak dicht én overdag buiten, gooi afval in de papierbakken (ze staan overal) en bel de Stadsreiniging voor afvalproblemen van uzelf of een ander. Ze zijn ervoor, 't is hun werk, en ze doen het graag!

'T IS JE EIGEN STRAATJE



STAD/SREINIGING AMSTERDAM 2e Hugo de Grootstraat, tel. 84 50 91.

REDAKTIE

Cor Bergveld, Ineke Bergveld, Ivo Denisse, Hans Hartman, Aleid Horjus, Pje Nieuwboer, Tiny Mayer, Fenny Schouwink, Wim Steverhagen, Frits ten Bouwhulps, William Smyth

Redactieadres

Cor Bergveld, tel.: 82.46.60, Ger. Schaeepstraat 10 hs

Advertenties

Tarief: f 200,- per hele pagina. Inlichtingen bij de redactie.

Druk

Heiermann en Co.

Oplage

5.200 exemplaren

Verspreiders

Ad, Richard, Ton, Anneke, René, Willem, Marianne, Judy, Hendrik, Jan, redactie

Foto's

Cor Bergveld en Jan Kuijk

Kopij

Kopij voor het decembernummer moet voor zondagavond 9 december worden ingeleverd bij het redactieadres of bij één van de buurthulzen. De volgende krant komt uit op vrijdag 21 december.

WONEN IN OUDE BOEKBINDERIJ

De oude boekbinderij van Paardekoper aan de Gilles van Ledenberghstraat wordt hoogstwaarschijnlijk binnen een paar maanden verkocht aan de gemeente. Op het terrein van de voormalige boekbinderij zullen veertig nieuwbouwwoningen worden gebouwd en een van de fabrieksgebouwen wordt verbouwd tot dertig wooneenheden. De boekbinder is enige tijd geleden verhuuld naar Zutphen en heeft de fabriek tijdelijk verhuurd aan een meubelbedrijf. De onderhandelingen met de gemeente over de verkoop van het fabriekscomplex zijn nog in volle gang. Dat is waarschijnlijk de reden dat de heer Paardekoper weigerde ons inlichtingen te verschaffen. Toch wilden we alleen maar enkele onschuldige vragen stellen zoals hoe lang heeft u er gezeten en komt u zelf uit de buurt. Maar hij gaf via zijn secretaresse "geen commentaar".

Het is al bijna zeker dat wethouder Schaefer toestemming geeft voor de bouw en verbouw op het fabrieksterrein.

Het witte fabrieksgebouw dat wordt verbouwd zal twee- en drie-kamerwoningen gaan bevatten. De samenstelling van de veertig nieuwbouwwoningen hangt af van de toekomstige bewoners, die buurturgenten in de categorie "4a" zijn. Dat betekent dat de gegadigden minstens 4 jaar urgent moeten zijn en tenminste 5 jaar in de buurt moeten wonen.

Binnen een maand krijgen omwonenden een uitnodiging voor een vergadering. Degenen die zich in de laatste buurtvergadering hebben opgegeven voor het ontwerp-team worden binnenkort uitgenodigd voor een eerste bijeenkomst. Als alles goed gaat zal het hele project eind'85 van start gaan.

Pje Nieuwboer



Behang

voor de mooiste wand
van Nederland

Frederiksplein
(hoek Wateringschans)

tel. 24.41.55 Amsterdam

miltenburg

BANKETBAKKERIJ

Frederik

Hendrikstraat 90

tel. 82 44 98



NIEUW WONEN

MARCANTILAN ... VOORBEELD

VOOR BUURTBEWONERS, PASSANTEN EN KERMISGAN-
GERS WAS HET JAN VAN GALENTERREIN EEN VER-
TROUWD BEELD. DAARIN IS VERANDERING GEKOMEN
VOOR WIE NOG NOOIT DE STOUTE SCHOENEN HEEFT
AANGETROKKEN OM OVER ZANDERIGE EN ROMMELIGE
BOUW OF OVER GROVE SINTELS LANGS HET WATER DE
ZAAK TE VERKENNEN, IN DIT NUMMER EEN MOMENTOP-
NAME VAN HET WONEN EN LEVEN IN DIT UNIEKE STUK-
JE VOLKSHUISVESTING: COMFORTABELE NIEUWE WONIN-
GEN IN ONZE GEZELLIGE OUDBOUW HUGO DE GROOT...



Vanaf de eerste aanzet om van dit kermisterrein, ook caravanstandplaats en zelfs ooit bijna heliportterrein een woonwijk te maken is er een macht werk verzet.

Daarbij waren (in willekeurige volgorde) Gemeente, toekomstige bewoners, woningbouwcorporatie, architect, huurcomité, winkeliersvereniging, buurtopbouwwerk en aannemer betrokken. Zoveel mensen, zoveel wensen. En eisen: de voorschriften van de sociale woningbouw, bijvoorbeeld, die nu niet bepaald veel ruimte overlaten om het iedereen naar de zin te kunnen maken. Zoiets vereist duchtig overleg, aanpassingsvermogen, maar óók de instelling om je niet direct neer te leggen bij de weg van de minste weerstand, verder te graven naar betere oplossingen en dan de poot soms stijf te houden.

Wat staat er?

Het buurtopbouwwerk, ook gevestigd in ons Buurthuis de Reiger, heeft in zo'n gemengd gezelschap als hoofdtaak om de inspraak te organiseren, richting te geven. Hoewel er altijd nog wel het een of ander te wensen overblijft, kunnen we toch wel

stellen dat de, vaak moeizame voorbereidingen tot iets goeds hebben geleid. Waar vindt u een gelijkwaardig project? Zonder huizen, straten, ja zelfs hele wijken te slopen toch in een oude, vertrouwde omgeving een nieuwe woonwijk te scheppen met meer dan 400 wooneenheden, variërend van 2 tot 5 kamerwoningen, bejaardenwoningen, rolstoelwoningen, HAT-eenheden (voor alleenstaanden en tweepersoonshuishoudens). En nog 5 Centraal Woongroepen voor in totaal 40 volwassenen en 4 kinderen

Goed toeven

Oppervlakkige voorbijgangers, die aan de Jan van Galenstraat alleen nog maar een warwinkel van hekken, bouwmaterialen en werktuigen zien, staan vaak stomverbaasd dat daar al mensen wonen. Maar dat is inderdaad het geval: al vanaf dit voorjaar worden met de regelmaat van een klok de woningen opgeleverd, zodat op het moment dat wij dit schrijven, de blokken 1, 2 en 3 (gerekend vanaf de punt) bijna geheel bezet zijn. Wij hebben de afgelopen weken met een aantal bewoners gesproken en - omdat we er zelf wonen - wat dieper in kunnen gaan op hun reacties. En die zijn unaniem erg positief. Fijne woningen, goed afgewerkt, met alle comfort, al blijven er wensen en geeft de bouw natuurlijk veel overlast. Overigens, "wij" zijn buurtopbouwwerker Ad van Heeswijk en uw verslaggever Frits ten Bouwhuys.

IN OUDE BUURT

VAN HOE HET OOK KAN

Het is weer gebleken, dat als iets vanaf de start goed door-dacht en doorgesproken is, de hele zaak soepeler verloopt, de sfeer beter is. Woning-stichting Zomers Bulten en haar opzichtersteam, de mensen van Grootel's bouwmaatschappij en hun onderaannemers verrichten goed werk en zorgen voor een goede begeleiding.

Lommerrijke lanen

Op klachten wordt snel gereageerd en iedereen doet z'n best de overlast tot een minimum te beperken. Al wordt er nog wel eens om zeven uur een zware diesel pal on-

genieten van water en schepen, of even bij de henge-laars te kijken. Langs de

Sterrenkijken

hoofdroute vindt u straks een grappig accent van groepen kleurrijke metalen "sprietten" die uw pad markeren en als het ware de weg wijzen naar de woonstroken, die ook een dergelijk kleurvlakje krijgen. Ger Dekker uit Amsterdam tekende voor dit idee. Van de hand van Koen Wildron uit Bergen is het ontwerp van de punt, die u ook kunt rondnemen tot u op de Kop van Jut bent. Daar is een verhoogd gazon in wording met langs

Goede initiatieven, die ook door de Gemeente gesteund en uitgevoerd worden.

Leuk om te weten: de namen Marcantilaan en Kop van Jut zijn het resultaat van een prijsvraag, destijds door het ontwerpteam uitgeschreven. Zij houden de herinnering levendig aan de tijd dat de Hoeksteen nog Marcanti (Marktantine) heette en de Kermis hier voor gezelligheid en sensatie zorgde...

Nog meer leuke dingen voor de mensen. Onze buurtgenoot, de Technische School Concordia Inter Nos (Fred. Hendrikstr.) heeft ter gelegenheid van haar 110-jarig bestaan aangeboden om door haar leerlingen als werkobject de toestellen voor een aantal speelplekken te laten maken, waarvoor de Gemeente dan weer de materialen beschikbaar stelt.

Tuinieren

Tussen de woonstroken en naast de eigen tuintjes en het openbare groen is nog plaats voor nutstuinjes, waar bewoners hun "eigen kweek" kunnen verzorgen.

Die tuintjes worden echter pas aangelegd als er een bewonerscommissie is, die de uitgifte kan regelen. Onnodig te zeggen, dat er reeds initiatieven zijn om tot zo'n commissie te komen, die ook op ander gebied nog veel voor dit unieke stukje woongenot zal kunnen betekenen. U hoort daar in de toekomst zeker nog meer over, want de hele buurt kan blij zijn met deze nieuwe wijk en zijn mogelijkheden. F ten Bouwhuys



Werkzaamheden aan de sterrenwacht op de Kop van Jut.

der m'n slaapkamerraam opgestart...

Het zal nog wel even duren, eer u zonder veel last van het verkeer onder lommerrijk geboomte van de hoofdingang Jan van Galenstraat naar de woningen kunt lopen. Of - ook best leuk - langs het water over de promenade naar de punt te kuieren en daar te

de randen houten zitelementen en overdwars trapsgewijze paden die elkaar kruisen. Die verhoging wordt gemarkeerd door een stelsel van metalen statieven van verschillende hoogte. Niet alleen sierlijk, maar ook functioneel...de sterrenkundigen uit de buurt kunnen er hun kijkers op monteren.

OP JE FLIKKER GEHAD...EN V

Op 25 september jl. werd in Amsterdam Noord een 54-jarige homo door een bende van acht potenrammers zo zwaar mishandeld dat hij daaraan is overleden, vermoord dus.

Van de acht jongens, tussen de 15 en 19 jaar, deden twee van hen het "zwarte werk". Een ander voorzag ze van steek- en slagwapens en de rest keek geamuseerd toe hoe hun slachtoffer werd neergestoken en met een honkbalknuppel werd afgeranseld tot hij achtergelaten werd, bloedend en met zwaar hersenletsel waaraan hij vier dagen later overleed.

De daders zijn een week na de mishandeling in een politievalel gelopen, waarbij zij hebben bekend, zonder te weten dat hun slachtoffer inmiddels was bezweken. Tevens blijkt een van de hoofddaders wegens dit soort activiteiten, bij de politie geen vreemde te zijn; geen onschuldig jochie dus...

Maar ja, dat zijn ze nooit. 'Potenrammers', dat zijn bendes jonge iafaarden die

'zo maar voor de lol' homo's in elkaar timmeren. Potenrammerij is voor homo's dus niets nieuws, maar deze keer is het echter uit de hand gelopen, nu moet er iets aan gedaan worden; maar wat? Waar moet je beginnen?

Demonstratie

Vorige maand gingen er in Amsterdam Noord ongeveer 700 mensen de straat op om te protesteren tegen deze beestachtige en laffe moord. De demonstratie die georganiseerd was door het C.O.C. en de stichting "Op je flikker gehad", begon in de omgeving van de plaats waar de moord heeft plaatsgevonden.

De grootste klacht van de aanwezige demonstranten ging in de richting van burgemeester Ed van Thijn, die wel voorop liep toen er gedemonstreerd werd tegen de moord op de Antilliaanse jongen Kerwin Duynmeyer, maar die de moord op een homo-seksueel kennelijk van veel minder belang acht. Ook het NOS-journaal deelde blijkbaar de mening van Van Thijn en

deed er dus opnieuw het zwijgen toe.

Maar in het buurthuis de Evenaar in de Molenwijk gaat men tot actie over. Daar

OPE



Een groot deel van de aanwezigen op de officiële opening van het gezondheidscentrum zal deze handeling ontgaan zijn. De belangstelling was daarvoor te groot. Wij hopen voor ons vol-

ONDERHOUDSKLACHTEN

Nog teveel mensen wonen in een huis met gebreken. Vaak hebben ze op elgen kosten al veel opgeknaapt omdat klagen bij de huisbaas geen resultaat had. Vaak betalen ze een flinke huur voor een woning met een lekkend dak, tochtende ramen, een kapotte gootsteen, slechte elektra of een ander gebrek. Waarom wordt dat gepikt? Waarom doen bewoners daar niets aan? Misschien hebt u ook zo'n wo-

ning. Misschien wordt u weerhouden door een van de volgende gedachten:

- Het helpt toch niets!

Dit willen wij met nadruk tegenspreken. In het verleden hebben wij samen met bewoners verschillende keren de huisbaas zover weten te krijgen dat hij daken, plafonds, ramen, aanrechten en ga maar door vernieuwde of repareerde. Soms was hier zelfs de

rechter voor nodig en ging het niet allemaal even snel. Maar het hielp wel.

- Gaat de huur dan omhoog? U hebt in het verleden altijd terecht de huurverhoging geweigerd. En u denkt dat dit nu allemaal bij de huur gaat komen? Dit is zeker niet zo! We zijn het zo, dat als alle klachten verholpen zijn, dit geen reden meer is om de volgende jaarlijkse huurverhoging te weigeren. Dit kan dan alleen nog als u volgens het puntensysteem teveel huur

ERMOORD

heeft een klein groepje medewerkers/sters het initiatief genomen om een informatieavond te organiseren onder het motto 'Op je flikker ge-

NING



gende nummer een gesprek te hebben met de gebruikersvereniging over hun ideeën omtrent het functioneren van zo'n centrum.

had.... en vermoord'. Deze avond organiseerden zij in samenwerking met drie homogroepen: Stichting 'Op je flikker gehad', Flikkers in het welzijnswerk en buurtomroep De Reiger. De bedoeling van de avond was te proberen zoveel mogelijk homo- en heterobuurtbewoners/sters, vooral jongeren, bij elkaar te brengen en te praten over de oorzaken en ervaringen van homohaat, geweld en potenrammerij, met het thema: 'Homo mannen en lesbische vrouwen zijn je medemens...geef ze de ruimte om te leven'.

Discussies

Die avond vond plaats op woensdag 7 november jl. in buurthuis de Evenaar in de Molenwijk en werd bezocht door ongeveer 40 mensen, hetero, homo en lesbisch; voor het overgrote deel buurtbewoners/sters. Er werd heftig gediscussieerd in een gezellige, vriendelijke sfeer. Een buurtbewoonster van rond de dertig jaar, getrouwd met een bi-sexuele man (ook aanwezig), vertelde haar verhaal. Haar moeilijkheid was het feit dat haar man een relatie heeft gehad met een zekere

Carolientje, tot ze er plotseling achter kwam dat 'Carolientje' eigenlijk een 'Karel'tje' was. Kortom, deze twee mensen hebben, gelukkig, hun 'probleem' op kunnen lossen. Daarna vertelde een 51-jarige moeder van vier kinderen dat zij twee jaar geleden van haar 17-jarige zoon hoorde wat zich in het Vliegerbos afspeelt, maar zij dacht er nooit over na. Tot zij (haar woorden:) 'Over de moord las en ik mij het lezerus schrok. Daarna begon ik na te denken.'

Haar reactie tegen de aanwezige homo's was: 'Waarom in Gods naam trekken jullie nu pas aan de bel, waarom hebben jullie het niet veel eerder gedaan. Moet er eerst een dode vallen?'

Gelijk heeft ze, vind ik. Tijdens een discussie over 'provocerend gedrag' maakt een (hetero) jongen van rond de 30 jaar een vergelijking met de aanranding van een vrouw die een korte rok draagt. Men zegt dan: 'de slet heeft er om gevraagd'. 'Onzin', zegt de jongen, 'niemand vraagt om aangerand of in elkaar geslagen te worden. Mensen moeten zich kunnen gedragen zoals zij dat willen. Daar heeft niemand iets mee te maken, je moet er gewoon met je poten vanaf blijven.'

William Smyth

Soos

Zondag 2 december a.s. organiseert buurthuis De Reiger, van Reigersbergenstraat 65, weer de maandelijkse soos voor lesbische vrouwen en homoseksuele mannen. De soosruimte is open van 17.00 tot 23.00 uur. Mee-eten kan als je je van tevoren even meldt bij het buurthuis (84.56.76, vragen naar Hendrik). Eten van 17.00 tot 19.00 uur.

voor uw woning betaalt. (Als u veel te veel betaalt kunt u zelfs huurverlaging krijgen. Meer informatie op onderstaand adres.)

- Maar Bouw- en Woningtoezicht is toch ook al geweest? Dit is erg belangrijk. Maar we hebben gemerkt dat veel huisbazen het verhelpen van de klachten dan nog jaren op de lange baan kunnen schuiven. En u kunt zelf snellere wegen bewandelen.
- Het kost u veel tijd en moeite?

Dat valt wel mee. Natuurlijk wordt er wel wat van u verwacht, bijv. dat u zelf contact met ons opneemt om eens met ons over uw klachten te praten. Kom eens langs of bel op. Wij kunnen u dan verder met raad en daad terzijde staan! Afdeling Achterstallig Onderhoud van het Huurcomité Hugo de Grootbuurt, p/a buurthuis de Reiger, Van Reigersbergenstraat 65. Inloop: woensdagmiddag van 16.00 tot 17.00 uur. Tel.: 84.56.76.

Altı sınıftaki Türk öğrencilerin anababaları için

Talim ve terbiye hakkında bir malûmat akşamına ziyaret ermeye sizi davet ediyoruz. Talim ve terbiye okullar dahil ediyor. Çocuklar ilk okuldan sonra bu okullara gidebilecekler.

Şimdi çocuğunuz altı sınıftadır. Gelecek yıl okulu bitirenler için bir başka okula gidecek. Ama çocuğunuz için hangi okul dah iyi olacak? En iyi okulu seçmek için çok önemlidir çünkü sonra ümidin başa çıkmasına meydan vermeyebilecek. Yani bilmelisiniz ki Hollanda'da çeşid çeşid okullar var ki çocuklar bu okullara ilk okuldan sonra gidebilecek.

Bu malûmat akşamında türkçe konuşan öğretmenler yoksa Türk tercümanlar olacak. Onların yardımı ile her istediğiniz şey talim ve terbiye okullar hakkında bilgi edin. O okullarda ne öğrenebilecek, okullardan sonra ne yapabilecek, ne kadar para için, fillân. hep bu şeyler hakkında bir geniş türkçe yazılı malûmat elde edilebilir.

Bu akşam bir pazar gibi olacak. Ondan okulun malûmatı pazarı isimdir. Pazarda her çeşid okul alt sergi var. Orada öğretmenler okul hakkındaki suallere cevap verebilecek. Ev ödevi yardım için, bütün meslek, burslar hakkında sualları sorabileceksiniz. Çok altı sınıfta öğrencileri gündüz pazarı ziyaret edebilirler. Akşamda anababalar içindir. Sık sık çocuklar da beraber gelebilirler.

Hoş geldiniz ve Hoşçakal!

Yer: de Koperen Knoop van Limburg Struumsraat 119
Tarih: 27 november
Saat: 18.00-21.00 uur



Bu okulun malûmatı pazarını okullar ve ABC (talim ve terbiye için tavsiye ve teftiş merkezi) teşkil ederler. Daha sualleriniz varsa onlara sorabilirsiniz.

SCHOLENINFORMAT

Ook dit schooljaar organiseert het A.B.C.-team oudwest (schoolbegeleidingsdienst) samen met scholen voor voortgezet onderwijs en buurtinstellingen een scholen-informatemarkt voor ouders en leerlingen, en wel op 24 november in de Kope-

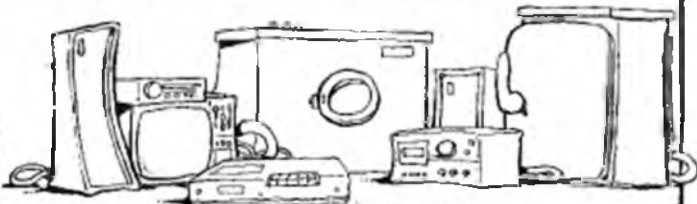
ren Knoop. Op deze markt kunnen u en uw kind informatie krijgen over alle vormen van voortgezet onderwijs waar kinderen na de lagere school naar toe kunnen gaan. Elke soort school heeft een eigen kraam. Leraren kunnen u vertellen wat je op hun

HIFI STEREO - KLEUREN TV - VIDEORECORDERS - WASAUTOMATEN - KOELKASTEN - ENZ...

SERVICE EN VERTROUWEN

DONDERDAGAVOND KOOPAVOND

ZWOLSMAN^b_v



CLERCQSTRAT 66-68

020 - 128647
020 - 181980



HSC Achrafien
 مستخدمين في التعليم
 وأن توثيقا بعض المؤسسات
 بلازجاجة 6 أسطالو

MARKT

school kunt leren, of je na die school verder kunt leren, welke beroepen je erna kunt doen, wat het ongeveer kost, enz. Ook kunt u terecht met vragen over studiebeurzen en over opleiding, die je voor een bepaald beroep nodig hebt. Voor Turkse en Marokkaanse ouders zijn informatiefolders in hun eigen taal beschikbaar. Speciaal voor hen worden videofilms gedraaid. Tolken zijn aanwezig. Overdag kunnen schoolklassen met hun onderwijzers de scholen-informatiemarkt bezoeken en's avonds van 6 tot 9 uur zijn ook de ouders welkom. Voor meer inlichtingen kunt u terecht bij het A.B.C., tel: 860346.

دعوة لحضور ليلة معلومات إلى أهالي التلاميذ المغاربة في القسم السادس

معلومات عن المدارس.
 س - 1 - 2 - 3
 SIM
 schooleninformatiemarkt
 لأن هناك مكان لكل مدرسة
 وفي كل مكان معلومات و
 معلومات للإجابة عن كل
 سؤال. أثناء اليوم
 يزورون التلاميذ القسم
 السادس هذا السوق.
 وفي المساء سيكون
 السوق مفتوح للأهالي و
 الأصدقاء.
 مرحبا بكم وإلى اللقاء.
 العنوان:

De Kaperen knoop
 van Limburg Olinumstr.
 119
 عن الساعة 6 مساء حتى
 غاية التاسعة 9 ليلا.
 وذلك يوم الثلاثاء
 27 نوفمبر
 يقدم سوق المعلومات عن
 المدارس. المعارض المشتركة
 ومركز استشارات ومرافقة
 التعليم

تحية واحترام وبعد :
 يسعدنا أن نرحب بكم للمشاركة
 في ليلة معلومات عن التعليم التكميلي
 بعد المدرسة الابتدائية. أنه
 الآن أننا نكم في القسم السادس
 وبعد انتهاء السنة الدراسية
 سيذهبون إلى مدرسة ثانوية
 ولاكن توجد في هولندا عدة
 مدارس ثانوية مختلفة و
 ينبغي أن تتفأروا المدرسة
 المناسبة وبنائكم وتنظروا
 في الأمر بكل راحة.
 ولهذا يجب عليكم الحضور في
 هذه الليلة لما قفتم متقبل
 أبنائكم. وسيحظون معلمين
 ومترجمون مغاربة الذين
 يعطونكم معلومات كافية
 عن أنواع المدارس والمواد
 والمعاريف. نحو الوفاء
 المختلفة والفتح الدراسية
 وإمكانيات المساعدة عند
 التشغيل المنزلية إلى الخ...
 وستجدون كل هذه المعلومات
 في كتابا معين أيضا.
 إن الليلة هي ليلة سوق

NEDERLANDSE LES

Voor buitenlandse vrouwen

Voor buitenlandse vrouwen is er nederlandse les op vrijdagochtend van 09.30 tot 12.00 uur. In de komende maand wordt ook begonnen met naallessen op de woensdagochtend van 09.30 tot 12.00 uur. Dit kost allebei f 1,25

per keer. Zonndig zorgen we voor kinderopvang. Vrijwilligsters, die met de lessen voor vrouwen willen meewerken, graag even bellen naar de Reiger en vragen naar Klaaske, tel.: 84.56.76.

Voor buitenlandse buurtbewoners

Er is nog plaats op de nederlandse les in de buurthuizen De Reiger en 't Trefpunt. Er zijn twee lesavonden per week. Dinsdagavond in de Reiger en donderdagavond in 't Trefpunt. De tijden zijn: vanaf 19.30 uur thee of koffie. Van 20.00 tot 22.00 uur

les. De kosten zijn f 1,25 per keer. Voor meer informatie: Ans Termeulen, 't Trefpunt, 3e Hugo de Grootstraat 5, tel.: 84.24.73 of Hilde de Meris, de Reiger, Van Reigersbergenstraat 65, tel.: 84.56.76.

REINILDAHUIS



Woensdagavond 24 oktober half 8 begeef ik mij naar het Reinildahuis. Er waren ongeveer 15 jongelui, meisjes en jongens. Petro achter de bar, Arie en Jos letten op.

De sfeer was prima. Er werd gespeeld op 2 flipperkasten en een voetbalspel. Een open trap gaat naar de video en t.v.-ruimte. De jongelui vonden het hier fijner dan in het

Wij zoeken ook vrijwilligsters voor de kinderopvang tijdens de ochtenden voor buitenlandse vrouwen. Als je er aan twijfelt of dit soort werk wel of niet iets voor je is, toch maar even bellen. We gaan altijd eerst even rustig met elkaar praten om te kijken wat het werk precies voorstelt, wat we van een vrijwilligster verwachten en wat een vrijwilligster van ons kan verwachten. Pas na zo'n gesprek besluiten we of we met elkaar in zee gaan.

BELASTINGSPRE

Wel erg vroeg om daar nu al over te beginnen, zult u zeggen. Het duurt toch nog wel een paar maanden voordat belastingformulieren en T-biljet ingevuld moeten worden? Dat klopt.

Maar als het zover is willen we een belastingspreekuur houden in onze buurt om mensen te helpen bij het doen van (eenvoudige) aangiftes. En hiervoor zoeken we nu al nog een paar vrijwilligers/sters. Liefst mensen die al een beetje ervaring hebben met het invullen van (bv. hun eigen) belastingformulier. Zodra het groepje vrijwilligers compleet

Trefpunt vroeger. Om 10 minuten voor half negen gingen zij film kijken boven en de anderen gingen verder flipperen. Ik kreeg koffie aangeboden, was erg goed. Bedankt Petro. De muziek was ook goed. Het viel mij op, dat de jongelui gezellig met elkaar omgingen. Al met al een fijn tehuls.

Tiny Mayer

NEDERLANDSE LES

Voor buitenlandse vrouwen

Voor buitenlandse vrouwen is er nederlandse les op vrijdagochtend van 09.30 tot 12.00 uur. In de komende maand wordt ook begonnen met naallesen op de woensdagochtend van 09.30 tot 12.00 uur. Dit kost allebei f 1,25

per keer. Zonodig zorgen we voor kinderopvang. Vrijwilligsters, die met de lessen voor vrouwen willen meewerken, graag even bellen naar de Reiger en vragen naar Klaaske, tel.: 84.56.76.

Voor buitenlandse buurtbewoners

Er is nog plaats op de nederlandse les in de buurthuizen De Reiger en 't Trefpunt. Er zijn twee lesavonden per week. Dinsdagavond in de Reiger en donderdagavond in 't Trefpunt. De tijden zijn: vanaf 19.30 uur thee of koffie. Van 20.00 tot 22.00 uur

les. De kosten zijn f 1,25 per keer. Voor meer informatie: Ans Termeulen, 't Trefpunt, 3e Hugo de Grootstraat 5, tel.: 84.24.73 of Hilde de Meris, de Reiger, Van Reigersbergenstraat 65, tel.: 84.56.76.

REINILDAHUIS



Woensdagavond 24 oktober half 8 begeef ik mij naar het Reinildahuis. Er waren ongeveer 15 jongelui, meisjes en jongens. Petro achter de bar, Arie en Jos letten op.

De sfeer was prima. Er werd gespeeld op 2 flipperkasten en een voetbalspel. Een open trap gaat naar de video en t.v.-ruimte. De jongelui vonden het hier fijner dan in het

Wij zoeken ook vrijwilligsters voor de kinderopvang tijdens de ochtenden voor buitenlandse vrouwen. Als je er aan twijfelt of dit soort werk wel of niet iets voor je is, toch maar even bellen. We gaan altijd eerst even rustig met elkaar praten om te kijken wat het werk precies voorstelt, wat we van een vrijwilligster verwachten en wat een vrijwilligster van ons kan verwachten. Pas na zo'n gesprek besluiten we of we met elkaar in zee gaan.

BELASTINGSPREEKUR

Wel erg vroeg om daar nu al over te beginnen, zult u zeggen. Het duurt toch nog wel een paar maanden voordat belastingformulieren en T-biljet ingevuld moeten worden? Dat klopt.

Maar als het zover is willen we een belastingspreekuur houden in onze buurt om mensen te helpen bij het doen van (eenvoudige) aangiftes. En hiervoor zoeken we nu al nog een paar vrijwilligers/sters. Liefst mensen die al een beetje ervaring hebben met het invullen van (bv. hun eigen) belastingformulier. Zodra het groepje vrijwilligers compleet

Trefpunt vroeger. Om 10 minuten voor half negen gingen zij film kijken boven en de anderen gingen verder flipperen. Ik kreeg koffie aangeboden, was erg goed. Bedankt Petro. De muziek was ook goed. Het viel mij op, dat de jongelui gezellig met elkaar omgingen. Al met al een fijn tehuis.

Tiny Mayer

NICARAGUA

De afgelopen weken hebben wij in de Staatslieden en Hugo de Grootbuurt een ophaalactie gehouden. Het ging om oude naaimachines, oud gereedschap en kantoorartikelen.

De volgende spullen hebben wij opgehaald: 13 naaimachines, 4 typemachines, 1 stenilmachine, ongeveer 2½ gereedschapset, f75,- voor het kopen van onderdelen. Een aantal medische artikelen. Wij zijn heel tevreden met het resultaat. Wij danken ook

alle mensen in en buiten de wijk, die ons geholpen hebben tot dit resultaat te komen. Het gereedschap wordt opgeknaapt door de vrijwilligersorganisatie Gered Gereedschap. Wij zoeken nog handige knutselaars, die mee willen helpen de naaimachines en typemachines op te knappen. Zodra bekend is waar precies de verzamelde spullen naar toe gaan in Managua, dan

hoort u weer van ons in deze buurtkrant. Als u nog spulletjes vindt op zolder of bij familieleden, dan kunt u het nog steeds brengen naar buurthuis de Reiger, Van Reigersbergenstraat 65, tel.: 84.56.76 op dinsdag en vrijdagmiddag. Ook kunnen wij de spullen bij uw thuis komen ophalen. Namens het komite Buurt op de bres voor Nicaragua, Anneke Paehlig



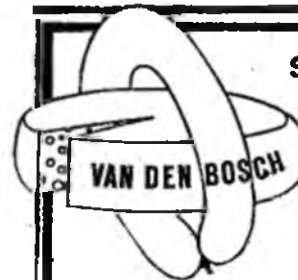
Standje van het Nicaragua-comité op het Hugo de Grootplein

KOFFIELUNCH

Zondagmorgen 28 oktober stap ik binnen bij de Reiger om half 12. In de bibliotheekzaal zijn 11 dames + 1 heer aanwezig aan de koffielunch. Het was er erg gezellig en men maakt contacten. Er zijn belegde broodjes, koffie of thee. Compliment.

voor de 3 dames die het geheel verzorgen. Vrolijk gedekte tafels en een prettige sfeer. Ga eens kijken. Het is iedere zondagmorgen van 11 tot 13 uur, de kosten f 2,50, doen hoor!

Tiny Mayer



SPECIALZAAK in FIJNE VLEESWAREN en KAAS

CHIANTI
CLASSICO 1977

Per fles 5,95

2e HUGO de GROOTSTRAAT 29

NACHTWACHT IN DE

Nachtteam zorgt voor het wel

Het verpleegtehuis De Poort, gelegen aan de Hugo de Grootkade biedt aan 220 bewoners onderdak. Veelal oudere mensen die om lichamelijke redenen, geestelijke achteruitgang of beide niet meer in staat zijn om zelfstandig in onze buurt te wonen.

Het huis in diepe rust als ik een kwartier voor middernacht binnenkom om met de portier en het nachthoofd te praten over het nachtleven hier. De nachtportier sluit de buitendeur achter me af. Een nachtteam van 14 mensen is al op de been om over het wel en wee van de rustende bewoners te waken.

De nachtportier

De portier houdt het gebouw in de gaten en bedient de telefoon. Weinig telefoontjes van buiten. In het holst van de nacht wil een collega-portier van een ander huis nog wel eens bellen voor een praatje.

De interne telefoon is 's nachts echter belangrijker. Het gaat dan meestal om vragen van het andere nachtpersoneel om het nachthoofd, die op 1 van de 6 afdelingen van het huis nodig is. Ze wordt door de portier opgepiept. Hij geeft door waar ze zijn moet. De rest van de tijd houdt de portier zich wakker met studieboeken. Voor hem is dit een mooi bijbaantje. Eén keer in de maand 1 week nachtdienst, is naast een studie wel vol te houden. Als hij de volgende dag een paar uur college heeft dan slaapt hij er wel

voor of erna.

Ziekenverzorgenden

De bewoners slapen in kamertjes met hooguit 5 andere. Op elke afdeling (ongeveer 35 bewoners) zijn 2 ziekenverzorgenden die helpen als er iets met de bewoners aan de hand is. Bijv. als er iemand zich niet lekker voelt of naar het toilet moet.

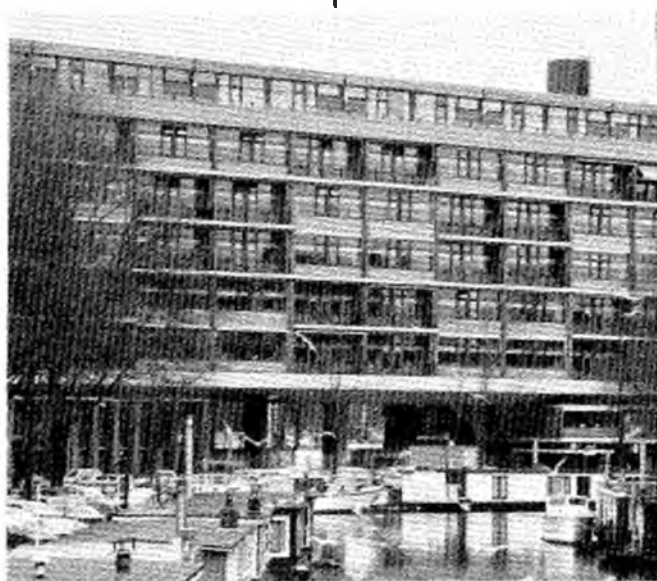
Bovendien lopen ze 2 à 3 rondes tijdens hun nachtdienst. Waar nodig wordt dan getemperatuurd, medicijnen toegediend, iets te drinken gegeven of zomaar een praatje gemaakt met iemand die niet kan slapen. Als er iets speciaals aan de hand is dan roept de ziekenverzorgende het nachthoofd erbij. Bijvoorbeeld als iemand zich naar voelt. Het nachthoofd beslist

dan of er een arts gebeld wordt. Zo'n arts is 's nachts voor 3 tehuizen oproepbaar.

Het nachthoofd

Het nachthoofd is de meest verantwoordelijke persoon gedurende de nachtelijke uren. Ze is echter afhankelijk van wat de ziekenverzorgenden haar aandragen.

Ze vindt dat het voordeel van 's nachts werken is, dat je dan meer tijd hebt voor de bewoners en ook voor je collega's om eens een praatje te maken. Overdag is het erg druk en ligt de nadruk op de continuïteit in de zorg. Sommige collega's willen daarom alleen de nachtdienst doen. Het nachthoofd heeft rustig met me kunnen praten. Ze is niet 'weggepiept'. In het huis is alles dus in orde.



POORT

en wee van de 220 bewoners

Ze heeft veel dingen over de Poort verteld die eigenlijk buiten dit nachtwachrubriekje vallen. Ik bewaar die informatie liever tot januari, want dan bestaat het huis 15 jaar en willen we de Poort vanuit die optiek belichten. De Poort komt nu dus niet helemaal uit de verf. Net als op Rembrandts schilderij. Het ging mij enkel om het nachtelijk gebeuren.

Om 6 uur in de morgen begint het nacht personeel met het wassen van die bewoners die al zo vroeg op willen. Om half 8 zit hun nachtdienst erop. Al de bijzonderheden van de bewoners die nacht worden doorgegeven aan de vroege dagdienst. Ook wordt dit nog eens schriftelij-

lijk gerapporteerd. Rond die tijd is het gedaan met de (nacht)rust. De levendigheid keert terug.

Vrijwilligers

Buiten de professionele hulpverleners om werkt het verpleegtehuis ook met vrijwilligers die het fijn vinden om met oudere mensen om te gaan en iets voor hen te doen.

De aanwezigheid van iemand van 'buiten de Poort' en de gewone menselijke aandacht die zo iemand kan geven is dan vooral belangrijk. Vrijwilligers worden ingezet als gastheer/vrouw op de ontmoetingszaal, of op de verpleegafdeling of zijn bijv. begeleider/er bij het brengen van

een bewoner naar een kerkdienst.

Ook zijn er vrijwilligers die regelmatig een bejaarde opzoeken en waarmee men dan een persoonlijk contact opbouwt.

Als er mensen in onze buurt wonen die voor dit soort vrijwilligerswerk interesse hebben dan kan een brochure die meer informatie hierover verschaft opgehaald worden bij de Poort. Wij mogen de groep mede-buurtbewoners niet vergeten. De Poort is zoals de naam zegt geen gesloten instelling. Het contact met de buurt is voor hen van groot belang. Ze hebben er immers jaren zelfstandig gewoond.

Aleid Horjus

WIJKVERPLEGING



Als wijkverpleegkundigen krijgen wij nogal eens te maken met mensen die met vragen zitten over een zoutarm of natrium-beperkt dieet. Naar aanleiding van deze vragen willen wij hier iets in het algemeen vertellen over zout in onze voeding en over welke rol zout in ons lichaam speelt.

Keukenzout (NaCl) bevat natrium (en voor de duidelijkheid: dit zit ook in zeezout en selderijzout). Natrium is een mineraal wat in al het lichaamsvocht voorkomt. Het lichaam scheldt het met de voeding opgenomen natrium uit via de urine (en voor een heel klein gedeelte via transpiratie). Gewoonlijk is er een evenwicht tussen opname en

uitscheiding, waarbij de nieren regulerend optreden. Maar veel mensen gebruiken iedere dag teveel zout, doordat ze kant en klaar-producten eten en zelf ook nog eens kwistig de zoutpot hanteren. Soms kunnen de nieren het teveel aan zout niet goed meer verwerken. Het lichaam reageert hierop met verhoogde bloeddruk (waardoor de nieren het zout wel kunnen uitscheiden). Wie veel zout gebruikt vergt dus veel van zijn/haar nieren en hart.

Minder zout is dus beter, maar hoe wennen we hieraan? We kunnen bijvoorbeeld beginnen met een klein schepje in de zoutpot te zetten... We kunnen ons aanwennen om te proeven voor we zout

gebruiken. De smaak van groente komt beter tot z'n recht door groente kort te koken. Of proeft u eens een aardappel die in de schil gekookt is! We kunnen ook gebruik maken van verse kruiden. Lavas is bijvoorbeeld een goede vervanger van Maggi.

En een ultje of tomaat meestoven geeft vlees of vis een lekkere smaak. Het went snel, let er maar eens op!

Als u vragen hebt over een zoutarm dieet, dan willen we dat graag met u persoonlijk doornemen.

De wijkverpleging is bereikbaar tussen 13.00 en 14.00 uur, Rombout Hogerbeetstraat 7, tel.: 86.79.08 of Gezondheidscentrum, tel.: 86.98.22 of 86.98.29

HET BILDERDIJKPARK VER

Omwonenden tegen sloop Bonte Spec

SLOOP VAN EEN MOOIE KLEUTERSCHOOL EN LEEGSTAND VAN EEN BASISCHOOL. HERINDELING VAN HET PARK EN VERPLAATSING VAN DE SPEELTUIN. TOT SLOT EEN NIEUW GEBOUW VOOR BEIDE SCHOLEN. DIT ZIJN DE VERGEVORDERDE PLANNEN VOOR HET BILDERDIJKPARK.

Dit alles onstond door de wet die bepaalt dat alle kinderen van vijf tot twaalf jaar basisonderwijs moeten volgen. Het basis- en kleuteronderwijs moet dus één school gaan vormen. De kleuterschool de Bonte Specht en de lagere school de Potgieter gaan samen en omdat geen van beide gebouwen geschikt is om de scholen in onder te brengen, moet er een nieuwe komen. Het hele project kost

ongeveer vier en een half miljoen gulden, waarvan drie en een half miljoen voor de school is bestemd.

De buurt is het hier niet mee eens. Tweehonderdvijftig handtekeningen zijn al verzameld en een protestbrief, een zogenaamd 'Raadsadres', wordt binnenkort behandeld in de Gemeenteraad. Omwonenden vinden al jaren dat het groenoppervlak van het Bilderdijspark moet worden

uitgebreid en hebben er destijds ook met de Gemeente over gepraat. Zij menen dat er met de nieuwbouw van de school en de verplaatsing van de speeltuin groen verdwijnt. In plaats van dat er groen blijft. De Bonte Specht, die op een lijst staat om voorgedragen te worden aan Monumentenzorg, is volgens de buurtbewoners nog goed genoeg en met wat aanvullende voorzieningen zou de Potgieterschool er best bijkunnen. "Onderwijs is niet afhankelijk van een gebouw, maar van de mensen".

Leegstand

De scholen staan nu allebei

BEHEERGROEP VOOR UW KLACHTEN

Al jaren werkt er in de Staatslieden- en Hugo de Grootbuurt, als onderdeel van de Ambtelijke Projectgroep Stadsvernieuwing, een Beheergroep. Deze is samengesteld uit ambtenaren die voornamelijk op uitvoerend niveau voor de buurt werken. De volgende Gemeentelijke Diensten zijn in de Beheergroep vertegenwoordigd:

- de Voorpost van Bestuurscontacten,
- Coördinatie Stadsvernieuwing,
- Openbare werken,
- Grondbedrijf,
- Ruimtelijke Ordening,
- Planburo,
- Bouw- en Woningtoezicht,
- Stadsreiniging.

De wijkagent, GG & GD en Herhuisvesting zijn op afroep

beschikbaar.

De Beheergroep houdt zich op dit moment voornamelijk bezig met de inrichting en het onderhoud van de openbare ruimte. Daarbij is de aandacht vooral gericht op klachten die op korte termijn opgelost kunnen worden. Sinds begin 1984 is de opzet van de Beheergroep gewijzigd. Daartoe is de buurt verdeeld in een aantal delen. Ix per jaar wordt elk buurtdeel door leden van de Beheergroep doorgevloerd op ernstig verzaakte stoepen, slecht weglopend regenwater, scheefstaande verkeersborden, ontbreken van anti-parkeerpaaltjes, kapotte lantaarnpalen, auto-wrakken, tekort aan fletsenrekken, verwaarloosde speelplaatsjes, vuilhoeken etc.

Geprobeerd zal worden om alle klachten zo spoedig mogelijk te verhelpen en wensen die vanuit de buurt binnen komen in vervulling te laten gaan. Overigens zal het niet altijd en soms helemaal niet mogelijk zijn om alle klachten te verhelpen en aan alle wensen tegemoet te komen.

Hinder

De oorzaken hiervan kunnen zijn geldgebrek, capaciteitsgebrek of latere totaalaanpak.

De openbare ruimte is overigens niet het enige waar de Beheergroep haar aandacht aan besteedt. Net zoals in andere buurten het geval is gaan wij met deze groep aandacht besteden aan andere zaken die er in de buurt spe-

ANDERT

cht

voor een gedeelte leeg. Voor de Potgieter is nog geen bestemmingsplan en omwonenden zijn bang voor krakers als het leeg blijft staan.

Prachtig

Van de kant van de beide scholen komen echter hele andere verhalen. Hoofdleidster Marianne Roozemaal van kleuterschool de Bonte Specht vindt het fijn dat de nieuwe school er komt. "Je kan wel verbeteringen aanbrengen maar je komt toch nog duur uit want de school is erg oud. We hebben geen gymnastieklokaal en ook een gemeenschapsruimte ontbreekt. Als de Potgieter in



Kleuterschool de Bonte Specht: te mooi voor sloop?

ons gebouw komt geeft dat problemen." Zij meent dat het Bilderdijkpark er alleen maar op vooruit gaat. "Het park wordt overzichtelijker en er komen betere wandelpaden." Hoofd Wim Walberg van de Potgieter vindt het

"prachtig" dat er een nieuwe school komt.

Den Haag heeft al toestemming gegeven voor het project dus de zaak is praktisch rond. In januari begint de sloop van de Bonte Specht. De kleuters worden zolang in de Potgieter ondergebracht en de hoogste klassen van de Potgieter verhuizen tijdelijk naar de Mariaschool aan de Bilderdijkstraat.

len. Zo kunt u bij de Beheergroep terecht als u hinder ondervindt van koffiehuizen, café's, parkeeroverlast etc.

Harddrugs

In het kader van het stedelijk beleid zal er ook aan de overlast die veroorzaakt wordt door de handel in harddrugs aandacht besteed worden. Zoals eerder aangegeven zullen niet alle problemen opgelost kunnen worden. Wat ons voor ogen staat is een verhoging van de leefbaarheid in de buurt. Ik denk dat wij in samenwerking met de buurtbewoners daar best toe in staat zijn.

Indien u in de buurt van uw woning rategaten aantreft (waardoor kullen in het trottoir ontstaan) kunt u het beste zelf contact opnemen met de afdeling Stadsreiniging, dhr. Van Dam (distrikcheef,

afd. Wegonderhoud), Van Reijgersbergenstraat, telefoon 86.15.11.

Op bovengenoemd telefoonnummer kunt u ook terecht voor losliggende stoeptegels.

Als Centraal Meldpunt voor de Beheergroep fungeert de Voorpost van het Bureau Bestuurscontacten. Deze is gevestigd aan de Van Hallstraat 611, tel.: 552.3581 en de spreekuren zijn op woensdag en vrijdag van 10.00-13.00 uur. U kunt hier ook terecht voor algemene vragen, wensen of klachten die over de gemeente gaan.

Stadsvernieuwing

Voor vragen over de stadsvernieuwing kunt u ook terecht op het spreekuur van de Projectgroep Staatsliedenbuurt, elke maandagmiddag van 14.00-17.00 uur in de Voorpost, Van Hallstraat 611.

Moe

De buurtvergaderingen worden de laatste tijd nauwelijks meer bezocht. "De mensen zijn moe geworden van het jarenlang vergaderen", zegt een buurtbewoner. "Het enige wat veranderde in het Bilderdijkpark is dat een gedeelte van een Reaktiveringscentrum voor bejaarden wegens bezuinigingen werd gesloten en er een rock en roll dansschool voor in de plaats kwam. Op de vraag aan de Gemeente waarom de bewoners hierover niet benaderd zijn klonk als antwoord: Daar was de buurt zonder meer tegen geweest...."

Pie Nieuwboer

YOGA IS GEEN NAVEL

Yoga is maar een moeilijke zaak. Je in allerlei bochten kronkelen en daarbij ook nog mystieke hoogten bereiken is niet aan iedereen voorbehouden. Beoefenaars zijn meestal onder de drugs zittende zweverige hippies. Marcel Gazendam is het hier helemaal niet mee eens. De 30-jarige yogaleraar vindt zijn vak allesbehalve navelstaren. "Yoga is het zoeken naar een evenwichtige manier van omgaan met jezelf, je lichaam en de wereld". Of, in andere woorden, het lichaam en de geest door een aantal oefeningen op een prettige, natuurlijke manier gezond te maken en te houden. Marcel geeft yogales in buurthuis de Reiger en wilde met de Buurtkrant praten omdat hij het idee heeft dat er allerlei vooroordelen over yoga bestaan.

"Iedereen kan op yoga. Het maakt niet uit hoe oud je bent, of je lenig bent of niet. Het bekende 'op je hoofd staan' is wel een oefening maar uitsluitend voor gevorderden en onder deskundige leiding. En als je een oefening niet kunt doen dan doe je hem gewoon niet. Yoga is geen prestatiedwang, hoewel je er natuurlijk wel wat voor moet doen." Ook kwalen hoeven geen probleem te zijn.

"Yoga blijkt bij een aantal lichamelijke problemen op den duur genezend te werken." Een wondermiddel dus? "Nee, zeker niet! Eerder een geleidelijke weg om met je beide benen op de grond aan jezelf te werken." Volgens Marcel bestaat er maar één soort yoga. "Er zijn wel ver-

schillende stromingen, sommige werken met de geest, andere met het lichaam, maar wat ik doe is de totale yoga. Wat je ook doet, je bent er toch altijd met je geest bij. Je concentratie wordt beter als je je aandacht alleen maar op een oefening richt en van ontspanningsoefeningen word je rustig."

Marcel heeft twee opleidingen van ieder twee jaar gevolgd. "Ik kwam bij yoga terecht door onttevredenheid. Ik was op zoek naar een evenwichtiger levenshouding en had al veel dingen gedaan die niet of maar tijde-

lijk werkten. Bij de yoga dacht ik dat werkt, daar kan ik op de lange duur iets mee doen. Je leert je op een nuchtere manier in de maatschappij te handhaven."

Dat is nu acht jaar geleden. Tegenwoordig studeert Marcel naast het geven van yogales rechten en voedt zijn kinderen, een tweeling van 18 maanden, op.

Yoga is ontstaan in India, honderden jaren voor de huidige jaartelling en het hindoeïsme en boedisme komen er uit voort. Men zocht naar een antwoord op de vraag: Hoe werkt het leven, hoe



STAREN

werkt de natuur. Aan de ritmes van de natuur en het kijken naar de bewegingen van de dieren heeft men een aantal oefeningen ontleend die eigenlijk niets anders zijn dan een herhaling van wat een mens of dier van oorsprong al doet, maar in de loop der jaren vaak door de zorgen van het leven is vergeten. "Bij kinderen kan je zien waar de yoga vandaan komt. Als ik met mijn kinderen speel komen er spontaan allerlei yogaoefeningen naar voren.

Neem bijvoorbeeld het hinkelen wat kinderen doen. Je traint daarmee je evenwichtsorgaan. Bij yoga noemen we



dat de boom of de oolevaars-oefening. Een ander voorbeeld van het kijken naar de natuur is een ademhalingsoefening die werkt met de a-

demhaling van de slaap. Als je slaapt adem je anders en als je dat zelf bewust gebruikt dan herinnert dat lichaam zich de toestand van de slaap, dus het gaat werken alsof het slaapt en wordt daardoor rustiger. Ik doe ook, wel eens yoga met mijn kinderen, dat gaat allemaal spelenderwijs."

Voor yoga heb je niets anders nodig dan niet al te strakke kleding en een matje om de oefeningen op te doen. Een trui tegen het afkoelen bij de ontspanningsoefeningen en een kussentje voor in de rug kunnen er eventueel nog bij. Marcel geeft les in groepen van 12 à 15 mensen, op woensdag van 7 tot half 9 en van kwart voor 9 tot kwart over 10. De kosten zijn 5 gulden per les.

En als je er meer over wilt weten? Marcel meent dat er in Nederland geen enkel goed boek over yoga te koop is. "Er worden veel te veel moeilijke woorden gebruikt." Hij is zelf bezig met een boekje, maar dat is alleen voor zijn leerlingen bestemd. "Het enige wat ik aan kan raden is: probeer het gewoon eens te doen!" Ple Nieuwboer

EERSTE PAAL

In het gezellige "noodcafé", waar van de nood duidelijk een deugd is gemaakt, was op vrijdag 9 november een goed-gemuste menigte de gast van aannemer Buitenhuis, nadat zojuist op de bouwplaats de eerste paal was geslagen voor 46 woningen, een café, 10 HAT-eenheden en een Centrale Woongroep voor 6 volwassenen en 6 kinderen.

Het helen werd verricht door de technisch directeur van Woningstichting Zomers Buiten, de heer Kees Beemster. Onder de vele aanwezigen zagen wij o.a. de architect Johan Nust, Dick ter Berg, de voorzitter van de Ambtelijke Projectgroep Staatsleden/Frederik Hendriksbuurt en Gerrit Lagerman van Volkshuisvesting. En natuurlijk het buurtopbouwwerk.

Er heerste een opgewekte stemming, ook al omdat men kon terugzien op een periode

van hard en vaak moelzaam werken en onderhandelen, met als resultaat dat ondanks tegenslagen, die weer tot jaren uitstel dreigden te leiden, de bouw nu precies volgens schema is gestart.

Tijdens de receptie hielden directeur Steeman, aannemer Buitenhuis en Gerrit Lagerman korte toespraken, waarbij "heier" Beemster een boek over zijn geliefde Noordholland en bloemen voor zijn vrouw in ontvangst kon nemen. Een borrel en koud buffet vormde de afsluiting van deze geslaagde middag in de "blokhut" van de populaire kastelein Hans Wierda en zijn vrouw Lydia, voor wie straks een beeldschone café/petit restaurant / wedstrijdlijntaalzaal wordt gerealiseerd in deze nieuwbouw Fagelstraat/Lodewijk Trip/Frederik Hendrikplantsoen.

voor al uw
AUTOSCHADE'S

autovroon



V.A.G



VW AUDI DEALER • VERKOOP • SERVICE
• ONDERDELEN • SPUITERIJ • PLAATWERKERIJ
• VERZEKERINGEN • FINANCIERINGEN

Lod. v. Deysselstr. 77
tel. 116715

HAARLEMMERWEG 337
tel. 825785

Donker Curtiusstr. 6 - 8
tel. 869611

BIJEN SHOP
SPITHORST
TWEDE HUGO DE GROOTSTRAAT 9 TEL. 845822

NIEUW: BLIKVLEES
VOOR DE POES!

ZES SMAKEN
1,09 PER STUK

Haarverzorging
voor hem
voor haar

maandags
gesloten



SALON MODERN

P.G. Kruisings, De Clercqstr. 24, tel.: 120522

Begrafenis- en Crematieverzorging

J.F. SPIERINGS

Hugo de Grootkade 13
Tel: 18.47.71

terstond hulp na overlijden
gelegenheid tot opbaring

Cafe HOUFFELAAR

vrijdagavond, zaterdagavond en zondagmiddag:

LEVENDE MUZIEK

IEDERE DAG OPEN VAN 20.00 - 2.00 uur.
IN HET WEEKEND VAN 20.00 - 3.00 uur.
ZONDAG VAN 20.00 - 1.00 uur.

hoek
Nassaukade
2e Hugo de
Grootstraat

tel.: 020-84.61.76

DE VOEDINGSWIJZER

HUGO DE
GROOTPLEIN 20

TOT ZIENS

GROENTEN MELK,
BROOD, KAAS,
FRUIT EN EIEREN

dinsdags gesloten

alles van biologisch-dynamische kwaliteit

STRIPANTIKWARIAAT RICHARD
ROMBOUT HOGERBEETSSTRAAT 78 020-842923



VOOR AL UW STRIPVERHALEN
OOK INKOOP OUDE STRIPS....

AMERIKAANSE HOTDOGS !!!



**snackbar
DE 2^e HALTE**

FRED. HENDRIKSTRAAT 51 TEL:845106

GEOPEND :

alle dagen van half 12 - 24 uur
's maandags hele dag gesloten

zelfbediening DISSELDORP biedt u aan:

het hele assortiment levensmiddelen
en melk en melkprodukten in fles
ook bezorgen wij bij u thuis



Van Oldenbarneveldtstraat 81. tel.: 84.58.63

BUURTAGENDA

KERST IN REIGER

Op de 1e Kerstdag wordt er in de Reiger weer Kerstfeest gevierd. Vóór de lunch treedt ons zangkoor op en 's middags is er een gevarieerd programma, verzorgd door Perry en Dorien. Voor deze geheel verzorgde Kerstdag met lunch en diner betaalt u f 25,- per persoon.

Omdat er maar een beperkt aantal plaatsen is, moet u wel zo snel mogelijk reserveren.

Wie wil ons helpen er een geslaagde dag van te maken? Wij zoeken nog vrijwilligers die het leuk vinden om die 1e Kerstdag te helpen met de organisatie. Er zijn grote en kleinere klussen te doen, van de boel versieren

tot eten koken. Zowel gasten als vrijwilligers kunnen voor informatie en aanmeldingen terecht bij Buurthuis de Reiger, Van Reigersbergenstraat 65, tel.: 84.56.76. Vragen naar Marieke Korthof.

SINT IN REIGER

Op zondag 25 november klopt ons hart weer vol verwachting! Het Sinterklaasfeest duurt van één uur tot half vijf. Er is een afwisselend programma met zang, dans en cabaret. Ook Sint zelf komt op bezoek en hij heeft voor allemaal een aardigheidje meegebracht. De kosten voor de hele middag bedra-

AFK

Beste mensen, wie van jullie heeft er zin om lid te worden van het AmateurlFoto Kollektief? Wij willen met ongeveer 8 nieuwe leden erbij wat meer op workshopbasis gaan draaien. We zijn elke maandagavond vanaf 7 uur in het Trefpunt aanwezig. Voor inlichtingen tussen 18.00 en 19.00 uur, tel.: 84.30.22. Tot kiek.

gen slechts f 5,-, alles inbegrepen.

Marieke Korthof

BIEB

Vanaf heden zijn de uitleentijden van de bibliotheek in de Reiger veranderd namelijk: dinsdag en donderdag van 17.00 - 18.30 uur.

Daarnaast is het in het vervolg mogelijk om boeken te lenen buiten de vaste uitleentijden om. Wie dat wil moet even contact opnemen met de kantoor dienst in de Reiger. Deze kan u aan het gewenste boek helpen. U betaalt een kwartje per boek voor vier weken.

Het kan natuurlijk voorkomen dat de kleine zaal (de bibliotheek) bezet is en we niet kunnen storen. Dan graag even wachten of een volgende keer terugkomen.

KANARIE

Op de Marcantilaan is een kanarie aan komen vliegen, ternauwernood ontsnapt aan de klauwen en snavel van een roofvogel. Wie z'n dertje is gaan missen rond 3 of 4 november, kan eens bellen naar tel.: 86.62.33 (Ad) om navraag te doen!

FIETSMAKEN

Er is in het Reinildahuis een fietsenreparatieclub voor 10-14 jarigen. Het is op maandagavond van 7 tot 8 uur. Het is voorlopig gratis en er wordt les gegeven door een echte fietsenmaker met een begeleider.

Komt allen! Jongeren en tienercentrum het Reinildahuis, Marnixstraat 285, Amsterdam, tel.: 22.11.71

KOMPUTERKURSUS

Komputerkursus voor beginners in de van Houweningenva, Frederik Hendrikplantsoen 7a. 18 lessen op dinsdagavond BASIC VIDITEL BASIC CODE TEKSTVERWERKING.

Prijs f 295,- Eerste les 4 december.

U kunt zich ook opgeven voor: computer-introductiekursus, duur: 4 lessen. Prijs f 75,- bij voldoende belangstel-

ling. Bel voor informatie en opgeven 843582/849848