UNIVERSITEITS BIBLIOTHEEK AMSTERDAM

ZZ 6402

# BUURTKRANT HUGO DE GROOT

ELFDE JAARGANG NUMMER EEN
JANUARI 1985

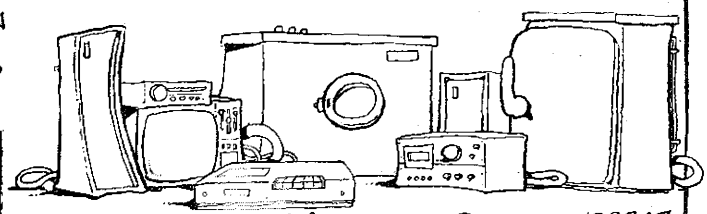
ÖRÜMCEK AĞI

لا للعنصرية في الدروس
باللغة الهولندية.

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

SERVICE EN VERTROUWEN

DONDERDAGAVOND KOOPAVOND



**ZWOLSMAN** b v

CLERCQSTRAAT 66-68 020 - 128647 020 - 181980

DIEREN SHOP **SPITHORST**

TWEEDE HUGO DE GROOTSTRAAT 9 TEL. 845822

DENK OM DE BUITENVOGELS!!

**BV Behang**

**voor de mooiste wand van Nederland**

**Frederiksplein**
**(hoek Weteringschans)**
**tel. 24.41.55 Amsterdam**

**Begrafenis- en Crematieverzorging**

**J.F. SPIERINGS**

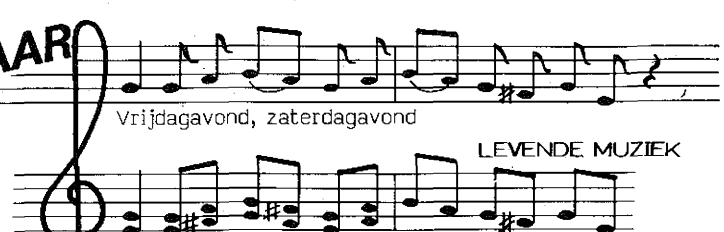
**Hugo de Grootkade 13**
**Tel.: 18.47.71**

—

**terstond hulp na overlijden**
**gelegenheid tot opbaring**

**Cafe HOUFFELAAR**

**hoek Nassaukade 2e Hugo de Grootstraat**



Vrijdagavond, zaterdagavond

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.

tel.: 020-84.61.76

# REDAKTIE

Cor Bergveld, Ineke Bergveld, Ivo Denisse, Hans Hartman, Aleid Horjus, Pie Nieuwboer, Tiny Mayer, Fenny Schouwink, Wim Stevenhagen, Frits ten Bouwhuijs, William Smyth

## Redaktieadres

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

## Advertenties

Tarief: ƒ 200,- per hele pagina. Inlichtingen bij de redaktie.

## Druk

Heiermann en Co.

## Oplage

5.400 exemplaren.

## Verspreiders

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

## Foto's

Cor Bergveld en Jan Kuijk

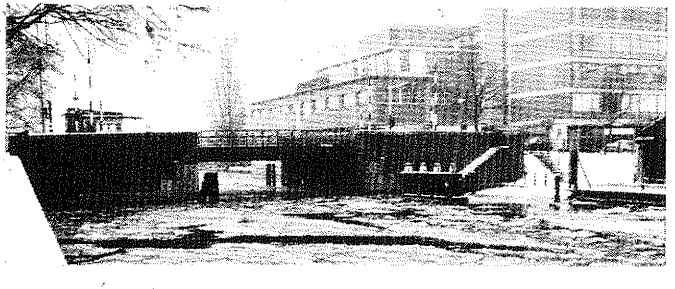
## Kopij

Kopij voor het januarinummer moet voor zondagavond 10 februari worden ingeleverd bij het redaktieadres of bij één van de buurthuizen. De volgende krant komt op vrijdag 22 februari

# INHOUD

DE BURGEMEESTER OP BEZOEK
Wateer allemaal misging... pag. 4
DISCRIMINEER JEZELF NIET
Gedachten op een feest
ÖRÜMCEK AĞI
لا للعنصرية في الدروس باللغة الهولندية. pag. 6
BUURTAGENDA pag. 8
MEER HUIZEN VOOR DE BUURT
De gemeente moet wel pag. 10
DIABETES
Een bericht van de wijkzuster pag. 10
NIEUWE BAR IN 't TREFPUNT pag. 11
BRIEVENAKTIE
Schrijfochtend bij Amnesty pag. 12

# GEEN NACHTWACHT : IJSVRIJ



Het plan was om deze keer een brugwachter van onze Beltbrug (Kostverlorenvaart) als brugman te laten praten over het bootjesgebeuren en zijn werk. Met name over zijn werkzaamheden 's nachts. Helaas trof ik de man de laatste dagen meerdere malen niet thuis in zijn brughuisje, omdat er vanwege de barre weersomstandigheden zo weinig scheepvaart is. Vele brugwachters nemen in deze koude tijden een aantal verlofdagen op.

Dit werd mij telefonisch medegedeeld door iemand van de Westerkeersluis (bij de Houthavens). Indien er nu een enkel schip toch de Kostverlorenvaart als vaarroute kiest, fietst een brugwachter over het vaste land meestal mee om de achtereenvolgende bruggen voor dit schip te openen.

Voor de volgende Hugo de Grootkrant hoop ik wel iemand aan te treffen om u dan meer informatie over een brugwachter te kunnen verschaffen.

Aleid Horjus

## RECTIFICATIE : NASSAUKADECIRCUIT

In mijn stuk 'Nassaukadecircuit' van vorige maand en mijn oproep daarin voor belangstellenden voor een Buurtbewonerscomité Frederik Hendrikbuurt vergat ik te melden dat Buurthuis de Reiger, in verband met de Kerstvakantie, van 21 december tot 6 januari was gesloten. Daarvoor mijn excuses. Mensen die in die periode geprobeerd hebben kontakt met mij op te nemen kunnen dat alsnog doen. Laten wij samen bekijken wat wij ervan kunnen maken.

William Smyth

# VAN THIJN IN DE BUURT

## De dag waarop het mis ging...

**Donderdag 20 december bracht burgemeester Ed van Thijn een bezoek aan de Staatsliedenbuurt. Hij wilde op informele wijze kennis nemen van de problemen, zoals hij dat al in een aantal buurten had gedaan. De buurt, moe van het lange wachten op beloofde voorzieningen en kwaad om de verloedering die dit met zich meebrengt pakte het anders aan en organiseerde een Tribunaal waarbij Van Thijn ter verantwoording werd geroepen. Van Thijn werd onder andere een "straatverbod" opgelegd; hem werd verboden de Staatsliedenbuurt tot nader order te betreden. Dat tribunaal vond vijf dagen eerder, op zaterdag 15 december plaats in de Koperen Knoop en de burgemeester was niet aanwezig. Hier volgt een poging te beschrijven wat er in de week die daarop volgde allemaal gebeurde.**

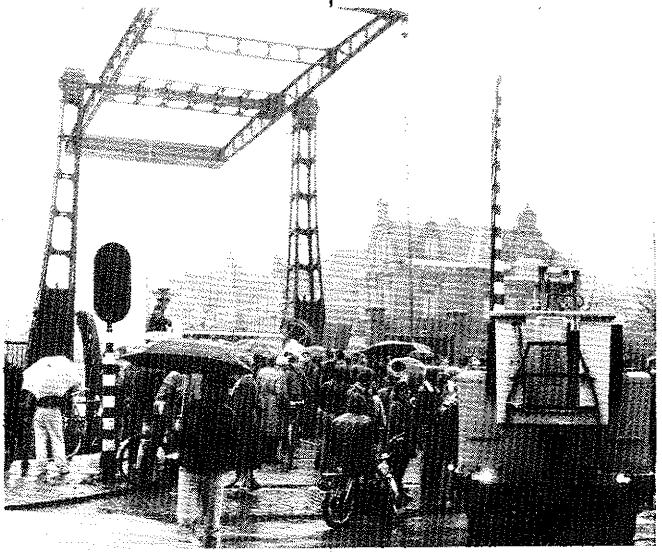
Het Tribunaal was een groot succes geweest. Iedereen was het roerend met elkaar eens, de organisatie was zeer goed en het was al met al een spannend en onderhoudend gebeuren. Toen de vonnissen dan ook om twaalf uur 's nachts werden voorgelezen klonk er, in de roes van de overwinning, ook alleen maar gejuich. Bijna niemand realiseerde zich dat het 'straatverbod' dat Van Thijn werd opgelegd wel eens grote gevolgen zou kunnen hebben. De weinigen die dat wel deden dachten dat het zo'n vaart wel niet zou lopen.

### Paniek

In de daarop volgende dagen werd er een lichte paniek merkbaar. Een lid van de Woongroep Staatsliedenbuurt zei maandag in een interview met Radio Stad dat men zich aan de vonnissen van het Tribunaal zou houden en met spoed werd er overleg gepleegd. Woensdag 19 december kwam een voltallige vergadering van alle groepen die het Tribunaal hadden georganiseerd bijeen. Er bleek dat iedereen behoudens de Woongroep en het vrouwenhuis het vonnis niet uitgevoerd wilde zien.

### Compromis

Hokon Hansen van de wijkraad: "Het is ieders democratisch recht met Van Thijn te spreken en wij wilden hem dan ook niet tegenhouden. Er werd een compromis bereikt dat eruit bestond dat als aktie die dag het confectiecentrum zou worden gekraakt en dat iedereen, als voorbeeld van eensgezindheid, daaraan mee zou doen".
De Woongroep is echter geen georganiseerd geheel. De afgevaardigden die woensdag



*Aktievoerders sluiten de toegang tot het GEB-terrein af*

*Nadat Van Thijn zijn toevlucht in de portiersloge van het GEB had gezocht sprak hij de pers en enkele buurtbewoners toe*

voor het compromis stemden waren anderen dan diegenen die donderdagochtend tijdens het voorbereidende overleg duidelijk maakten dat Van Thijn wél zou worden tegengehouden. Op dat moment trokken alle overige buurtgroepen behalve het vrouwenhuis zich terug uit de kraakaktie, die overigens slechts demonstratief was bedoeld.

## Stadsalarm

De woongroep gaf stadsalarm, dat betekende dat uit de hele stad mensen kwamen om Van Thijn de toegang tot de buurt te ontzeggen. Ondanks posten op bruggen en toegangswegen kwam hij toch kalmpjes de buurt binnenwandelen met alle gevolgen van dien. Met 'zachte' drang hij de buurt uitgewerkt. Dat ging gepaard met niet te vergeven scheldkannonades. Het was zeker tot geweld gekomen als de stemming onderling al niet zo verdeeld was dat de ene woongroepsympathisant de andere in bedwang hield. Geweldloos was de aktie dus zeker niet te noemen en van enig fatsoen was dan ook geen sprake. Van Thijn verklaarde dezelfde dag op een persconferentie dat hij dit "zeker niet de hele buurt aanrekende". Dat was volkomen juist. Op een de volgende dag haastig bijeengeroepen vergadering sprak bijna iedereen schande over het gebeuren. Een persverklaring waarin men de aktie betreurt werd opgesteld en naar Van Thijn gestuurd. De Woongroep was officieel niet aanwezig en heeft tot nu toe officieel ook niets van zich laten horen.

## Dom

Hoe moet het nu verder met de Staatsliedenbuurt? Hokon Hansen: "De aktie is slecht voor de buurt geweest. De groepen zijn verdeeld en de naam en de positie van de Woongroep zijn geschaad. De aktie was dom en ondemocratisch." Over de gevolgen op lange termijn durft hij niets te zeggen. Hij hoopt dat alle groepen in de toekomst weer goed kunnen samenwerken.

## Wakker geschud

Van Thijn heeft gezegd in februari met een reactie te komen op het eisenpakket dat hem naar aanleiding van het Tribunaal is toegezonden. Ook is hij nog steeds van plan de buurt met een bezoek te vereren. Een Voorpostambtenaar: "de reputatie van de buurt is geknakt, maar de publiciteit is misschien wel goed. Men is wakker geschud, het zou best wel kunnen dat als de Staatsliedenbuurt nu ook maar één kik geeft, daar onmiddellijk gehoor aan wordt gegeven."

Is het dan toch zo, dat je eerst met grof geschut moet gaan werken voordat er echt naar je wordt geluisterd?

Pie Nieuwboer

# DISCRIMINEER JEZELF NIET

Op 21 december jl. was ik, namens de redaktie, te gast bij de Nederlandse les voor buitenlanders op hun feest ter gelegenheid van de Kerstvakantie en het feit dat Fathy, een van de jongens, jarig was. Nogmaals hartelijk gefeliciteerd. Jammer genoeg was ik te laat voor de lekkere buitenlandse hapjes (voor mensen die in de toekomst de redaktie uit willen nodigen voor een feest, liever niet op de verspreidingsavond van de buurtkrant). Ondanks de gemiste hapjes was het een erg gezellig feest. De lesgevers en lesnemers hadden hun vrienden, vriendinnen en kennissen meegenomen. In totaal dertig. Er heerste een heerlijke, vriendelijke sfeer. Je kon zelfs westers dansen op Marokkaans/Turkse muziek (dus intergratie kan). Nogmaals, hartelijk dank voor de uitnodiging (...).

De groep Nederlandse taal voor buitenlanders vervult natuurlijk een veel belangrijker taak in onze buurt dan feest vieren. Als genaturaliseerd buitenlander kan ik niet onderschatten hoe belangrijk het is om een redelijke beheersing te hebben van de taal van het land waarin je verblijft. Mensen die niet bereid zijn dat te leren discrimineren zichzelf, want er gaat zoveel over je heen wat je niet begrijpt en vaak raak je zelfs geïsoleerd van je nederlandse buurtbewoners.

Die afstand bouwt vaak misverstanden op die maar al te vaak leiden tot angst voor het onbekende en zelfs tot discriminatie. Over de laatste paar jaar is het aantal nederlanders dat zich aangesloten heeft bij de Fascistische 'Centrum Partij' schrikwekkend. Het komt onder andere omdat zij bang zijn geworden voor het (voor hun) vreemde gedrag en taalgebruik van minderheidsgroeperingen. Daar kunnen wij iets aan doen. Doe mee aan de nederlandse taalles en probeer een beetje te integreren in de aktiviteiten van de buurt. Daarbij hoef je echt je eigen kultuur niet kwijt te raken. Integendeel, daar kunnen wij allemaal gebruik van maken om een gezellige en veilige samenleving op te bouwen binnen en buiten onze buurt. Voor aanmelding bij de nederlandse les voor buitenlanders kun je terecht bij Hilde (de Reiger) tel.: 84.56.76 of bij Ans ('t Trefpunt) tel.: 84.24.73.

William Smith

لا ننـدمج في المجتمع
الهولندي بل نتفاهم
فقط معهم بلغتهم
والكل يبقى على عادته
أخي إخواني أطلب منكم
من له الرغبة في التعليم
بالهولندية فالينصل
بالسيدة هلدة دميرس
في دار الحي مديحي .
الهاتف: 845676
أو بالسيدة أنس ترمولن
بدار الحي الوريق بنت
الهاتف 842473
فمرحبا بكم وبكل
الأجانب والسلام
عليكم . وإلى اللقاء .

# ÖRÜMCEK

De Reiger semtevinde 21 Aralıkta yeralan eğlence gecesinde bende davetli idim. Bu gece Arap ve Türk müziği ile daha ayrı bir hava icersinde idi. Salonda genellikle Mısırli ve Faslı olmak üzere 20 yi aşkın Hollandaka dersi alan kişiler ve arkadaslari ve 10 civarında dersiveren gönüllüler ve diğer davetli ve davetsiz kisiler bulunuyordu. Gönüllü arkadaşların gösterdiği samimiyet ve müsafirperverlikten dolayi hiçbir yabancılık hissi duymadım. Bunun verdiği serbestlikle teypte çalan Türk oyunhavasına ayak uydurup oynariken dikkatimi çeken ben ve diğer bir Türk arkadaştan gayri hiçbir Türkün olmamasıydi. Keza dersalanlar arasındada. Neden çekiniyorduk sanki ? Neden hollandalı ve diğer azınlık kardeşlerimizle beraber bir eğlenceye katılmakten ve semtevlerinin verdiği lisan kurslarindan yararlanmaktan buderece soğuduk??? Bu olumsuz çekimserlik bize nelere mâl oluyodu biliyomuyduk? Bizim yeterince Hollandaca konuşamamiz bizi içer-

# لا للعنصرية في الدروس باللغة الهولندية.

في يوم ١٥ دجمبر حضرت في حفلة بمناسبة إنتهاء الفترة الدراسية الأولى باسم جريدة الحي حفلة كبيرة مليئة بالفرح نظرا. من بين الإخوان كان واحد منه في اليوم المذكور أصلاه. كان عيد ميلاده. وكانت هناك مؤكولات خفيفة عربية. وشاي مغربي وإرجانب هذا كانت هناك موسيقى عربية وتركية

في حي ميخ الكبير سبق للهولنديين أن سكنوا مع الأجانب مدة عشرون سنة، وعرفوا شيئا ما عن حضارة الهولندية والهولنديين عرفوا شيئا ما عن الحضارة المغربية هذا يبرهن على أن لا محل للعنصرية في هذا الحي. وكثيرا ما يقع الأجانب في سوء التفاهم مع الهولنديين فيشعر بأنه

تدعو مل بالعنصرية، لأن معظم الأجانب لا يتقنون اللغة الهولندية فمن الواجب إذا أردت التقرب على ثقافة ما يجب أن تتعلم لغة المجتمع الذي تعيش فيه

ومن المعروف بعد أعوام قد كان نجاح الحزب اليميني العنصري. والذي يشكل خطرا على الأجانب بالنسبة ١٥٪ من الهولنديين الذين يقولون هم السبب في الأزمة الاقتصادية

و ١٥٪ تقولون لقد ساهموا في دفع مزانية هولندى و ٨٥٪ الأجانب هم أناس لا فرق بيننا وبينهم لهم الحق في كل شيئ.

يجب علينا إخواني أن

# AGI

sinde yasadığımız toplumdan dahada uzaklastırmaktan baska bizi hırgören ayrımcıların ağına düsürmektedir. Hâlbuki içinde bulunduğumuz kabuktan çıkıp daha iyi bir Hollandaca ile Türklüğümüzden birşey kaybetmemeksizin, bu ülkenin yerlileriyle daha iyi bir münasebet kursak neiyi olurdu, Böylece ayrımcıların bize karşı olan ayrımcılığın büyük bir kısmını ortadan kaldırmış olmazmıydık?

Ali Ihsan

# BUURTAGENDA

## VAN HOUWENINGENMAVO

De tijd is aangebroken voor de zesde klassers van de basisschool om een school te gaan kiezen in het voortgezet onderwijs. Daarom worden er voorlichtingsavonden georganiseerd. De bedoeling van deze avonden is om de zesde klassers en hun ouders zo veel mogelijk informatie over de school
over de school te geven. Het kiezen van een school is geen kleinigheid en behoort met grote zorgvuldigheid te gebeuren. De Van Houweningenmavo nodigt u op 11 februari uit om de voorlichtingsavond te bezoeken. We zullen ons best doen om zoveel mogelijk facetten van het mavoonderwijs te belichten. Naast algemene informatie zal er veel gelegenheid zijn om met de leraren te spreken over hun vak. Ook het computergebeuren zal niet ontbreken. Het volledige adres is: Van Houweningenmavo, Fred. Hendrikplantsoen 7a, 1052 XN Amsterdam, tel.: 84.35.82 of 82.98.48.

## ENGELS

Er zijn enkele plaatsen vrijgekomen op de engelse les in buurthuis 't Trefpunt. De cursus is voor beginners. Tijd: maandagavond van 20.00 - 21.30 uur. Kosten: ƒ 65,- per 10 lessen. Nieuwe deelnemers kunnen nu nog geplaatst worden.

## BELASTING

Met ingang van 18 februari kunt U in buurthuis De Reiger terecht voor hulp bij het invullen van uw belasting en teruggave formulier. U kunt zowel op een middag als op een avond terecht, maar U moet wel even van te voren bellen of langskomen voor een afspraak. Dit is omdat we lange wachttijden willen voorkomen. Het spreekuur zal blijven tot half april.
Belt U naar: Buurthuis de Reiger, van Reigersbergenstraat 65 tel. 84 56 76.

En als U komt, vergeet U dan niet alle nodige papieren mee te nemen (b.v. jaaropgave, loonstrookje, dokter of tandartsenrekening etc.)

Ad van Heeswijk

## VOS

In februari gaat er in buurthuis 't Trefpunt weer een VOS-kursus van start.De kursus is bedoeld voor vrouwen van alle leeftijden, die met andere vrouwen willen praten over haar eigen situatie en over wat er zoal in deze samenleving gebeurt. Wanneer je je wel eens afvraagt - moet dat nou zo - ben ik het daar mee eens - wat kan ik eraan doen - wil ik er iets aan veranderen - hoe denken andere vrouwen daarover - kom dan naar de VOS-kursus. De kursus bestaat uit 12 bijeenkomsten op de maandagochtend in buurthuis 't Trefpunt. De kursus wordt door twee vrouwen begeleid. Samen met de deelneemsters worden de onderwerpen vastgesteld. Tijd: maandagochtend van 9.15-11.45 uur. Er is kinderopvang aanwezig. Start: 11 februari. Kosten: ƒ 30,-. Plaats: 't Trefpunt, 3e Hugo de Grootstraat 5. Voor opgave kun je terecht bij: Anja tel.: 27.04.78 of bij het buurthuis tel.: 84.24.73. Voor informatie over kursussen elders in de stad (ook op andere dagen en tijden) bel Henny de Swaan tel.: 23.91.90.

### ATTENTIE!

Helaas zijn de adressen van mensen die zich opgegeven hebben om mee te werken aan het belastingspreekuur zoek geraakt. Willen diegenen die tot op heden nog niets gehoord hebben zo spoedig mogelijk naar buurthuis de Reiger bellen (84.56.76). Hartelijk dank,

## HOMOSOOS

Zondag 3 februari organiseert Buurthuis De Reiger, van Reigersbergenstraat 65, weer de maandelijkse soosavond voor homoseksuele mannen en vrouwen. De soos is geopend van 19.00 tot 23.00 uur.

Dit keer treedt de vrouwengroep "Nostalgia" op. Zij zingen liedjes uit vroeger tijd. De toegang voor deze avond bedraagt ƒ3,50.

## DAGOPVANG OUDEREN

Sinds kort bestaat er de mogelijkheid voor ouderen uit de Staatslieden en Hugo de Grootbuurt om gebruik te maken van een nieuwe voorziening in verzorgingshuis de Bogt in de Spaarndammerbuurt. De dagopvang in de Bogt is bestemd voor ouderen die vrijwel nooit de deur uitkomen of weinig kontakten hebben waardoor ze vereenzamen.
Van de dagopvang kunnen ouderen minimaal twee en maximaal vijf keer per week gebruik maken (maandag t/m vrijdag van 10.00 uur tot 16.00 uur). Voor het vervoer kan er gebruik gemaakt worden van een busje dat de gebruikers haalt en brengt. De dagopvang wordt begeleid door twee bejaardenverzorgsters. Er bestaat de mogelijkheid om aan verschillende aktiviteiten deel te nemen. Naast koffie en thee krijgen de deelnemers aan de dagopvang een warme maaltijd tussen de middag. Wanneer er behoefte aan is kan er gebruik gemaakt worden van douche of bad in de Bogt. De kosten bedragen per dag, inclusief vervoer, maaltijd en koffie en thee, 10 gulden.
Er zijn nu al een aantal ouderen uit onze wijk die enthousiast gebruik maken van deze voorziening. Indien u belangstelling heeft of meer informatie wilt hebben dan kunt u kontakt opnemen met de wijkpost voor ouderen, Van Boetzelaerstraat 49, tel.: 84.43.52 of met mw. Van Meyenfeldt, Sociaal Medische zorg, Van Oldenbarneveldtstraat 42, tel.: 84.49.57.

## OPEN HUIS

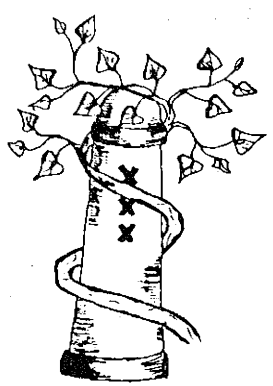
Op het programma voor het 1e Open Huis van dit jaar staat een optreden van de theatergroep Stara Krasna met diverse nederlandse en buitenlandse volksdansen. Dit alles gestoken in diverse kleurrijke kostuums. Tevens wordt er dansinstruktie gegeven, zodat u ook nog even met de beentjes van de vloer kunt. Dit vindt plaats op zondag 27 januari van 13.30 - 16.00 uur in buurthuis De Reiger, Van Reigersbergenstraat 65. De zaal is open vanaf 13.00 uur. Toegangsprijs ƒ 4,- (koffie en hapje inbegrepen).

## IVN

In het voorjaar van 1984 organiseert het IVN (instituut voor natuurbeschermingseducatie) een introduktiecursus over natuur, landschap en milieu.
De kursus begint met een weekend op de Veluwe, daarna volgen 5 lesavonden op woensdagavond van 19.30 - 22.00 uur en 5 excursies op zaterdagochtend. De kursus start half maart en eindigt begin juni. De kosten bedragen ƒ 65,-. De theorieavonden worden gegeven in het Amstelpark. Verdere informatie (voor half februari) bij: Toot Oostveen, Marcantilaan 355, 1051 NJ Amsterdam, tel.: 86.62.33.

## DE WITTE JAS

Met ingang van 28 januari opent gezondheidswinkel 'De witte jas' haar deuren. U kunt er terecht voor gratis informatie over gezondheid, ziekte en medicijnen. Ook worden er cursussen en alternatieve behandelingen tegen een betaalbare vergoeding gegeven. De Witte jas is gevestigd in de Wittenstraat 29 en open op maandag van 13.00-17.00 uur en van 19.00-21.00 uur en dinsdag van 9.30-12.00 uur en van 13.00-17.00 uur. Tel.: 88.11.40.



## MEIDENKLUP

Wie wil mij helpen met een meidenklup voor 10-12 jarige meiden? Ik ben 6 weken geleden gestart en er komen ± 10 meisjes. Heb je interesse, bel dan naar buurthuis 't Trefpunt. Lia tel.: 84.24.73.

# MEER HUIZEN VOOR DE BUURT

In de Staatslieden/Hugo de Grootbuurt mogen in de komende jaren meer huizen worden gebouwd. Op zich niet zo spectaculair, maar opvallend gezien de recente gebeurtenissen. Hoewel de gemeenteraad officieel nog niets heeft besloten over de contingentering (= het aantal huizen) voor onze buurt, verklaarde een gemeenteambtenaar dat "dit politiek zo'n hete zaak is dat ze geen nee durven te zeggen". Het raadsbesluit is door de vorst, die peil- en sloopdata flink door de war kan sturen, uitgesteld tot maart of later.

Hier volgt een overzich van de lopende en uit te voeren projecten: Project 17, nieuwbouw Fred. Hendrikplantsoen/Lodewijk Tripstraat/ Fagelstraat is in september van start gegaan. Ijs en weder dienende worden de eerste huizen eind 1985 - begin 1986 opgeleverd. Bewoners komen voor het grootste deel van het stuk plantsoen met de Paalwoningen. Dit stuk, project 19, wordt op zijn laatst half 1986 gesloopt, wat voor de bewoners betekent dat ze op zijn laatst vanaf juni dit jaar geen huur meer hoeven te betalen. Op het moment dat deze krant verschijnt zijn alle huizen van dit project in eigendom van de gemeente.

Project 20, de hoek Fagelstraat/Nassaukade/Fred. Hendrikplantsoen, schuift in 1987 naar het hiervoor genoemde project 19, waar dan inmiddels weer nieuwe huizen moeten staan. Tenslotte nog twee projecten. De inham (garage Rob) aan de Fred. Hendrikstraat, is project 18 en start in 1986. De nieuwe

*In aanbouw: Fred. Hendrikplantsoen, L. Tripstraat*

bewoners zijn afkomstig uit de Van Houweningenstraat, dat is project 26. Bewoners van dit project en die van project 20 hebben, doordat eerdere stadsvernieuwingsplannen niet door zijn gegaan de mogelijkheid eerder, met verhuiskostenvergoeding, te worden uitgeplaatst. De bewoners hebben hierover al een brief van de gemeente gekregen.

Het project Paardekoper,nieuwbouw en verbouw op een Fabrieksterrein tussen de Gilles van Ledenberghstraat en de Kostverlorenvaart, is nog niet helemaal van de baan. Het project is in grote moeilijkheden geraakt door een gevaar opleverend LPG-station dat te dich bij de te bouwen woningen staat. Overleg met de woningbouwvereniging die er een kantoor wil hebben is nog in volle gang en ook wordt er met de eigenaar van het LPG-station gepraat over de mogelijkheid het station te verplaatsen. In het geval dat een van de fabrieksgebouwen wordt omgebouwd tot een kantoor zullen er toch nog, aan de kant van de Gilles van Ledenberghstraat, woningen komen. Dat is namelijk volgens de wettelijke normen ver genoeg van het LPG-station. Deze ongeveer 30 woningen zijn voldoende om in een buurtbehoefte te voorzien.

Pie Nieuwboer

# WIJKVERPLEGIN

Over de leefwijze van diabeten (vervolg van vorige maand).

Bij suikerziekte is er sprake van te weinig of geen aanmaak van insuline door de alvleesklier. Het gevolg is, dat het lichaam geen energie kan produceren en ook geen reservevoorraad glucose kan aanleggen.

## Behandeling

Diabetes kan behandeld worden met tabletten of insulineinjekties. Het zichzelf insuline toedienen wordt meestal in het ziekenhuis aangeleerd. Thuis kan hiervoor de hulp van de wijkverpleging worden ingeroepen.

# NIEUWE BAR IN HET TREFPUNT

*Met het luiden van de bel werd in het Trefpunt de nieuwe bar geopend en tevens het nieuwe jaar ingeluid*

Eigenlijk wordt suikerpatiënten altijd een leefwijze geadviseerd die voor ons allemaal heel gezond zou zijn. Een diabeet kan een gewoon leven leiden (waarbij regelmaat wel erg belangrijk is) maar zal alleen hier en daar extra op moeten letten.

## Eten

Veel diabeten zien hun dieet als een beperkend korset. Er zijn mensen die jarenlang trouw alleen maar dat eten wat ze ooit eens op hun dieetlijst hebben meegekregen. Toch heeft elk dieet ook wat 'speelruimte' waarbij 'iets extra's' op z'n tijd ook mogelijk is. U kunt hierover advies vragen. Van belang is in ieder geval dat de maaltijden op vaste tijden, verspreid over de hele dag worden genuttigd. Dat de grootte van de porties vaststaat en dat er genoeg vezelrijke voeding wordt gebruikt.

## Lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging houdt fit. Ook hierbij is de regelmaat belangrijk (bijvoorbeeld wandelen, traplopen, zwemmen). Bij een 'zittend leven' is het nuttig zich af en toe even uit te rekken en op de tenen te staan. Dit houdt de bloedcirculatie gaande.

## Voetverzorging

Teneinde infecties en wondjes te voorkomen (die immers slecht genezen bij diabeten) is er extra aandacht voor de voeten nodig. Bijvoorbeeld door: dagelijks wassen met lauw water en goed afdrogen. Bij koude voeten liever sokken aan in bed dan een hete kruik. Geen elastieke banden gebruiken om kousen op te houden. Opletten met nagels knippen.

## Suikercontrole

Regelmatig zal het suikergehalte van urine of bloed moeten worden gekontroleerd. In overleg met uw arts kan dit ook zelf thuis worden gedaan. Wilt u meer weten? Bel het Informatiecentrum voor Diabetes Vereniging van 10.00 - 15.00 uur, tel.: 83.33.97. of de Wijkverpleging van 13.00 - 14.00 uur, gezondheidscentrum, tel.: 86.98.07. Rombout Hogerbeetsstraat, tel.: 86.79.08.

# BRIEVENAKTIE

## Schrijfochtend bij Amnesty

Amnesty International is een wereldwijde organisatie die opkomt voor mensen die gevangen worden gehouden omwille van hun overtuiging, huidskleur, sexe, ras, geloof of taal en die geen geweld hebben gebruikt of gepropageerd. Daarbij probeert Amnesty eerlijke processen binnen redelijke termijnen te bewerkstelligen, voert zij actie tegen martelingen en is tegen de doodstraf. Amnesty is onafhankelijk en onpartijdig en neemt de Universele verklaring van de Rechten van de mens als uitgangspunt voor haar werk. Deze verklaring is door veel landen ondertekend en Amnesty verzoekt regeringen dan ook of zij de verklaring willen nakomen.

Misschien vindt u dat het mooi gedacht is, maar weinig nut heeft omdat regeringen toch hun eigen gang gaan. Het is echter gebleken dat regeringen vaak wel gevoelig zijn voor wat er in andere landen over hen wordt gedacht. Ook blijken er gevangenen vrij te komen na een brievenaktie van Amnesty. Hoe meer mensen brieven sturen naar regeringen, hoe groter de kansen worden op vrijlating van gevangenen die niet terecht worden vastgehouden.

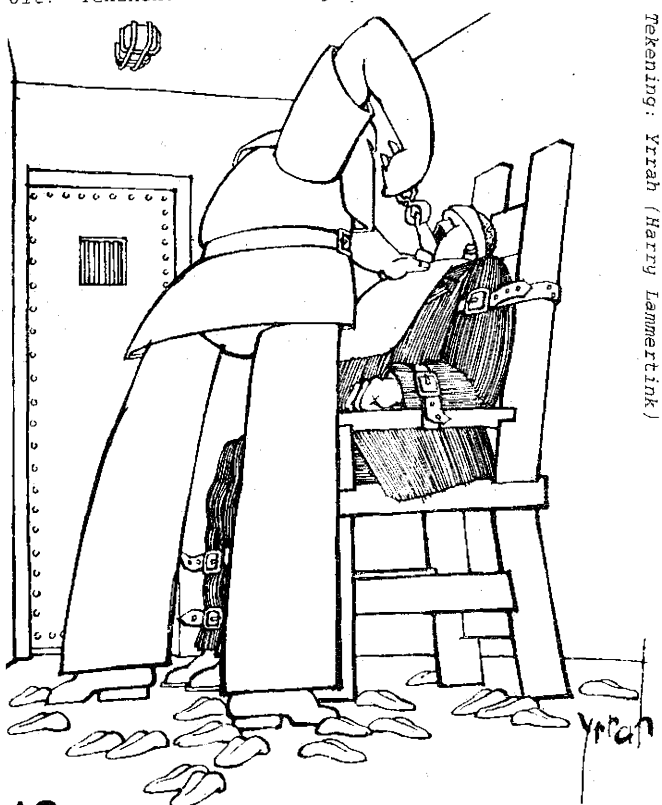
Omdat dit werk door moet gaan organiseren we eens per maand een schrijfochtend. Op deze ochtend kunt u voorbeeldbrieven overschrijven (of zelf een brief opstellen) waarin u vrijlating vraagt voor een gevangene die al lange tijd onterecht vastzit, of een menswaardige behandeling nodig heeft. Briefpapier, enveloppen, postzegels en koffie zijn aanwezig. Wanneer u vragen heeft kunnen deze ook worden beantwoord.

De eerste schrijfochtend wordt gehouden op woensdag 13 februari (vervolgens elke tweede woensdag van de maand) op de Da Costakade 12. U kunt beginnen met schrijven om 9.30 uur (later kan ook) tot ongeveer 11.30 uur. We rekenen op uw steun, want alleen wanneer dit werk door veel mensen wordt gedaan heeft het kans van slagen.

Voor verdere vragen kunt u bellen of schrijven naar Hylke Huyzer, Kinkerstraat 282', 1053 GB Amsterdam, tel.: 12.02.64. Mocht u wel willen meewerken, maar kunt u niet op de betreffende ochtend, neem dan ook kontakt op. Er zijn ook andere mogelijkheden.

Namens Amnestygroep Oud West, Hylke Huyzer.

*Uit: 'Tekenend voor Amnesty'*




*Tekening: Yrrah (Harry Lammertink)*

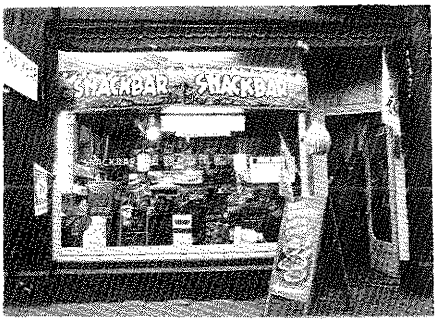
VAN DEN BOSCH

SPECIAALZAAK in FIJNE VLEESWAREN en KAAS

**Iedere dag brood**
**van de warme bakker**

2e HUGO de GROOTSTRAAT 29 tel.: 84.24.20

DIVERSE SALADES EN PATE'S




**snackbar**
**DE 2e HALTE**

FRED. HENDRIKSTRAAT 51 TEL:845106

GEOPEND :
ALLE DAGEN VAN 11 - 24 UUR
ZATERDAG VAN 11 - 20 UUR

Haarverzorging
voor hem
voor haar

maandags
gesloten

**SALON MODERN**

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

voor al uw
AUTOSCHADE'S

**autovroon**

AUDI VW 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

**Mededeling Ambtelijke projektgroep Staatslieden/F Hendrikbuurt**

# Uitnodiging

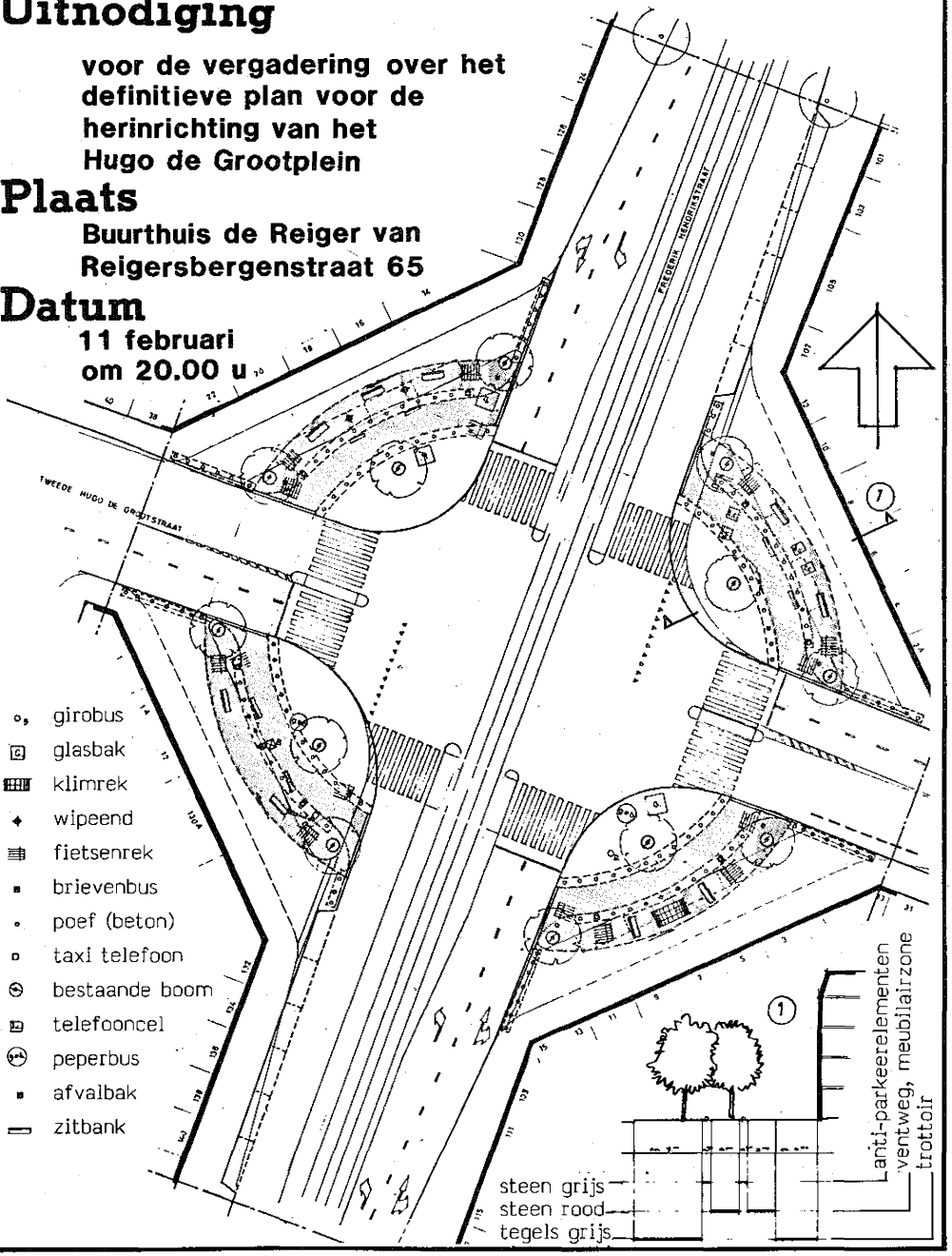
**voor de vergadering over het definitieve plan voor de herinrichting van het Hugo de Grootplein**

# Plaats

**Buurthuis de Reiger van Reigersbergenstraat 65**

# Datum

**11 februari om 20.00 u**



**DE VOEDINGSWIJZER**

HUGO DE GROOTPLEIN 20

dinsdags gesloten

*TOT ZIENS*

GROENTEN MELK, BROOD, KAAS, FRUIT EN EIEREN

alles van biologisch-dynamische kwaliteit

ADVERTEER OOK IN DE BUURTKRANT

IEDERE MAAND 5000 EXEMPLAREN GRATIS VERSPREID IN DE HELE BUURT

voor meer informatie, zie pagina 3

miltenburg

BANKETBAKKERIJ

Frederik Hendrikstraat 90

tel. 82 44 98

# 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 èn 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

STADSREINIGING AMSTERDAM 2e Hugo de Grootstraat, tel. 84 50 91.