

STAATSKRANT

STAATS
GAZETESI
جريدة الحاي

Uitgave van het Wijkopbouworgaan
Staatslieden/Hugo de Grootbuurt

2e jaargang no. 9/10, 18 december 1987



KOLOFON

Redactie

Leo Adriaenssen, Ad Bakkenes, Ineke Bergveld, Cor Bergveld, Ivo Denisse, Pie Nieuwboer, Fenny Schouwink, Josje Smit (redaktiesekretariaat), William Smyth, Judy Spook, Wim Stevenhagen.

Medewerkers aan dit nummer

Osman Türkman, Piet Vink, Jilali Zaitouni.

Redactie-adres

van Hallstraat 81, telefoon 821133
van Reigersbergenstraat 65, telefoon 845676

Kopij

Sluitingsdatum 8 januari
Verschijningsdatum 22 januari

Advertenties

f 300 per hele pagina tot f 25 voor 1/12 pagina

Druk

Dijkman

Oplage

14.000 exemplaren

Staatskrant is een uitgave van het Wijkcentrum Hugo de Groot-/Staatsliedenbuurt en wordt maandelijks huis-aan-huis verspreid. Klachten over de bezorging? Bel dan 821133. Kranten zijn verkrijgbaar op de redactie-adressen.

De **Staatskrant** zoekt dringend nieuwe **redactieleden**. Van hen wordt verwacht dat zij:

- *deelnemen aan de maandelijkse vergaderingen (2 avonden) en
- *in overleg met de andere redactieleden regelmatig willen schrijven over onderwerpen die betrekking hebben op de buurt.

Voor meer informatie: Wijkcentrum, Van Hallstraat 81, tel. 821133.

INHOUD

Meepraten over verzorgingshuis op pag. 3. Het is **somber** gesteld met de **winkels** in de buurt, zie pag. 4. **Kunst**, lezen & schrijven op pag. 6 en 7. Pag. 10 en 11 gaan helemaal over **huren & slopen**. Ga eens uit in het **Buurthuis**, zie pag. 12 en 13. Nieuws voor **ouderen** op pag. 14. Blijf gezond met **hardlopen** op pag. 18. Nog meer **buurtactiviteiten** op pag. 20 en de **sport** wordt vervolgd op de **Achterpagina**.

NUTTIGE ADRESSEN

BUURTHUIZEN

De Reiger, Van Reigersbergenstraat 65, tel. 845676, spreekuur do. 16.00-17.00 uur.
't Trefpunt, Derde Hugo de Grootstraat 5, tel. 842473.

De Binding, De Wittenstraat 27, tel. 848672 en Van Beuningenplein 103, tel. 841262.

SOCIAAL RAADSVROUW/MAN

Spreekuur op maandag, dinsdag donderdag en vrijdag van 9.00-12.00 uur. Op dinsdagavond van 18.30-20.00 uur voor werkenden. De Koperen Knoop, spreekkamer 1, v. Limb. Stirumstr. 119, tel. 865606; do. 12-13 u., tel. 840230/846061.

MAATSCHAPPELIJK WERK

Frederik Hendrikplantsoen 102, 1052 XZ Amsterdam, tel. 881978/881980.

Tel. spreekuur: elke dag 12.00-13.00 uur 881978.

Inloopsprekuren: ma. 12-13 uur, Fred. Hendrikplantsoen 102; di. 14-15 uur, Van Reigersbergenstr. 65, tel. 845676; woe. 10.30-12 u., v. Limburg Stirumstr. 119, tel. 865606; do. 12-13 u., Fred. Hendrikplantsoen 102; Turks spreekuur: ma. zie boven; do. 14-15 u. v. Beuningenplein 103, tel. 841262.

WIJKOPBOUWORGAAAN

STAATSLIEDEN/HUGO DE GROOTBUURT
Van Hallstraat 81. Tel. 821133, tel. Opbouwwerk 829231.

BURENHULP

p/a Wijkpost voor bejaarden, van Boetzelaerstraat 49, tel. 844352. Spreekuurtijden: maandag, woensdag en vrijdag van 11.00 tot 13.00 uur. Er is dan iemand van de burenhulp op de Wijkpost aanwezig.

WOONPROBLEMEN EN KRAAKSPREEKUR
Bilderdijk 61a, spreekuur woensdagavond 20.00-21.00 uur.

De Wittenstraat 73, spreekuur maandag- en donderdagavond 20.00 - 21.30 uur, tel. 881197.

JURIDISCH SPREEKUR VOOR BUITENLANDERS

Maandagavond vanaf 19.30 uur in de Witte Brug, de Wittenstraat 27.

VROUWEN

Vrouwenrechtshulp: Advokates en maatschappelijk werkers, de Willemsstraat 24b. Wij hebben spreekuur volgens telefonische afspraak. Telefonisch zijn wij te bereiken van maandag tot en met donderdag van half 2 tot 5 uur, en vaak op vrijdag van 10 tot half 1. Telefoon 240323. Stichting de Helse Hex, wegloophuis voor ex-psychiatrische patiënten, Fred. Hendrikstraat 111-115, tel. 867384.

BUURTWERKPLAATS

Cliffordstraat 36, waaronder ook kresj de Witte Mus, tel. 820411

TEGENGAS

De Wittenstraat 73, spreekuur dinsdagavond 19.30-21.00 uur. Tel. 881197

GEREEDECHAPSUITLEEN

De Blauwe Duim, van der Hoopstraat 45-47. Open iedere werkdag 18.00-19.00 uur. Zaterdag

11.00-12.00 uur.

VOORPOST BESTUURSKONTAKTEN

Amaliastraat 5, spreekuur maandag en woensdag van 10.00 tot 13.00 uur. tel. 552.3581.

BOUW- EN WONINGTOEZICHT

Afdeling klachten: Wibautstraat 3, tel. 5969111, spreekuur ma. t/m vr. van 14.30-17.00 uur.

OUDEREN

Wijkpost voor Ouderen, Van Boetzelaerstraat 49, tel. 844352. Spreekuur: dinsdag, donderdag en vrijdag 9.30-11.00 uur op de wijkpost en dinsdag 12.00-13.00 in Buurthuis de Reiger, van Reigersbergenstraat 65, tel. 845676.

Katholieke Bond voor Bejaarden, woensdagmiddag van 13.00-16.00 in de Koperen Knoop, van Limburg Stirumstraat 119.

Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen: Afdeling 7 van de bond is gevestigd in de Koperen Knoop. Clubmiddagen van maandag tot en met vrijdag 13.00-16.00 uur.

BEJAARDENHULP/GEZINSVERZORGING

Spreekuur in de Koperen Knoop dinsdags 13.00-14.00, in de tweede spreekkamer of op alle werkdagen: Stichting Protestant Sociaal Centrum, Keizersgracht 647, tel. 229822 tussen 8.30-17.00 uur.

GEZONDHEID

GG en GD afdeling Jeugdgezondheidszorg, van Oldenbarneveldtstraat 42, tel. 842105. Op hetzelfde adres zit de Speel-o-theek. Open maandag 9.00-11.00 uur en woensdag 9.00-11.00 uur en 1.30-16.30 uur.

Gezondheidscentrum, Van Hallstraat 200, tel. 867908. Inloopsprekuren dagelijks 8-9 uur. Verder volgens afspraak.

Gezondheidswinkel de Witte Jas, De Wittenstraat 29, tel. 881140. Open maandag 13.00-17.00 en 19.00-21.00 en dinsdag 10.00-16.00.

OPENBARE BIBLIOTHEEK

Van Limburg Stirumstraat 133, tel. 823986. Open ma en wo. 14.00-17.30 en 19.00-21.00 uur. vr 10.00-12.30 uur en 14.00-17.30 uur, za 11.00-15.30 uur; di en do gesloten.

WIJKVERPLEGING

Spreekuur dagelijks 13.00-14.00 uur. Gezondheidscentrum, Van Hallstraat 200, telefoon 867908 (869822).

THUISZORG

PSC-Thuiszorg, Keizersgracht 647, tel. 229822, op alle werkdagen tussen 8.30 en 17.00 uur.

BUURTRECHTSHULP

Advokatenkollektief Staatsliedenbuurt, Groen van Prinstererstraat 90, tel. 865029. Open op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag van 10.00 uur tot 12.00 uur en van 14.00 uur tot 17.00 uur. Open op dinsdag van 10.00 uur tot 12.00 uur en van 14.00 uur tot 16.30 uur. Inloopsprekuren op dinsdag van 16.30 uur tot 18.00 uur.

GDH-INFORMATIE VOOR STADSVERNIEUWINGSURGENTEN

Amaliastraat 5, spreekuur woensdag van 16.00 tot 17.30 uur.

AMBTELIJKE PROJECTGROEP

Amaliastraat 5, spreekuur donderdag van 10.00 tot 12.00 uur. Tel. 5582655.

Bij de voorpagina :

Witte Kerstkade?

MEEPRATEN OVER EEN WIJKGERICHT VERZORGINGSHUIS

Het ziet er naar uit dat er eindelijk een verzorgingshuis gebouwd gaat worden op het werfterrein in de Van Reigersbergenstraat. Het wordt een wijkgericht verzorgingshuis (verzorgingshuis is een ander woord voor bejaardenhuis). Wijkgericht wil zeggen dat er in principe alleen maar bewoners uit de Staatslieden- en Hugo de Grootbuurt in het huis kunnen gaan wonen. Verder is het de bedoeling dat zelfstandig wonende ouderen gebruik gaan maken van de voorzieningen die er in het huis komen.



foto: Cor Bergveld

Ondanks al dit goede nieuws zit er toch nog een addertje onder het gras! De allereerste bewoners van het nieuwe huis zullen waarschijnlijk de huidige bewoners van het Slotermeerhuis zijn. Dit huis moet namelijk sluiten omdat het gebouw verouderd is. De nieuwbouw in onze wijk is door de Gemeente gekoppeld aan de sluiting van het Slotermeerhuis. Bewoners uit onze wijk zullen dus nog even moeten wachten voordat zij in het verzorgingshuis kunnen gaan wonen.

Meepraten

Toch is het heel belangrijk dat oudere buurtbewoners betrokken raken bij de plannen voor het nieuwe verzorgingshuis. Ook al kunt u er voorlopig nog niet in gaan wonen; U kunt wel gebruik gaan maken van allerlei voorzieningen in het huis. Bijvoorbeeld van de maaltijden, de dagopvang en bij ziekte van de ziekenboeg. De ambtenaren hebben haast met de plannen want ze willen dat in 1990 met de bouw gestart kan worden. Er is zelfs al een architect voorgedragen! Tot nu toe is er een klein groepje van ouderen uit onze wijk betrokken bij de plannen. Ook een aantal bewoners van het Slotermeerhuis praat mee. Deze groep zou eigenlijk groter moeten worden! Daarom roepen we buurtbewoners vanaf 55 jaar op om mee te denken en te praten over de plannen voor het verzorgingshuis.

Informatie en aanmeldingen

Voor meer informatie en aanmeldingen kunt u terecht bij de wijkpost voor ouderen in de Van Boetzelaerstraat 49, Tel.: 844352. U kunt vragen naar Johan Wickel of Saskia Stemmerik.

**RUURD
WIJNANDS**

BOEKHOUDKUNDIG EN
ADMINISTRATIEF ADVIES

Van Hogendorpstraat 64
1051 BS Amsterdam
tel. 020-827873

KADO-IDEE

een camera met
electronenflitser

**nu
al voor
89.-**



Geldig t/m 31 januari 1988

Polaroid

Foto Spiekerman 2e Nassastraat 38 telefoon 860137

TOEKOMST WINKELBESTAND BAART GROTE ZORG



foto: Cor Bergveld

Het Coördinerend Instituut Midden- en Kleinbedrijf (in de wandeling C.I.M.K. genoemd) heeft onlangs een rapport uitgebracht over de ontwikkelingen van de winkels in alle buurten van Amsterdam. Men heeft de gegevens vergeleken van de jaren 1979 en 1985 en daaruit een voorspelling gedaan voor het jaar 1990. Onze buurt komt er in het rapport niet best af. In de voedings- en genotmiddelen sektor is er sprake van een omzetverlies van 41% in zes jaar tijd, in de duurzame goederen sektor is dit zelfs 57%. Het zijn de slechtste cijfers van de gehele stad.

Het behoeft op zich geen verwondering te wekken dat de omzet van de winkels in onze buurt, — en ook in de Spaarndammerbuurt —, sterk gedaald is. Het aantal inwoners loopt nog steeds terug.

Stadsvernieuwing

Aan de éne kant komt dat door de stadsvernieuwing. In de Noord-oost punt bijvoorbeeld stonden vroeger 1000 woningen. Als het laatste blok voltooid is, staan er nog maar 600 nieuwe woningen. Een achteruitgang van 40%. Bovendien wonen momenteel veel minder mensen in één woning dan vroeger het geval was. Ook de voortdurende bezuinigingen van de huidige regering werken heel nadelig op het besteedbare deel van het inkomen. Het is overigens opmerkelijk dat het gemiddelde inkomen in onze buurt, in 1985 f 13.107, — niet veel lager lag dan het stedelijk gemiddelde van f 13.128, —.

Boodschappen

Er is nog een andere oorzaak voor de te-

ruggang van de winkels. Uit het rapport blijkt dat veel minder buurtbewoners hun boodschappen in 1985 in de buurt gekocht hebben dan in 1979. In 1979 kocht nog 88% van de bewoners hun voedings- en genotmiddelen in de buurt. In 1985 blijkt dit geslonken te zijn tot 55%. In de duurzame gebruiksgoederen sektor zijn de percentages 41% naar 21%. Het rapport geeft ook een inzicht in welke andere buurten de bewoners hun inkopen deden: In de voedings sektor in 1985:

14%	in de binnenstad	(in 1979 5%)
11%	in de Kinkerbuurt	(in 1979 0%)
13%	in Bos en Lommer	(in 1979 0%)
38%	was	in 1979 5%

In de duurzame goederen sektor in 1985:

39%	in de binnenstad	(in 1979 37%)
16%	in de Kinkerbuurt	(in 1979 12%)
4%	in de Pijp	(in 1979 0%)
8%	in Bos en Lommer	(in 1979 0%)
67%	was	in 1979 49%

Het rapport van het C.I.M.K. ziet dit als een zorgwekkende ontwikkeling. En terecht naar onze mening. Is dit nu een zaak waar alleen de winkeliers zich druk over moeten maken? Nee, we denken dat het voor de toekomst van onze buurt belangrijk is dat het niet louter een slaapbuurt wordt. Een goed en gezellig winkel arsenaal is en blijft onmisbaar als levendig hart voor de buurt.

Waarom koopt men elders

Is er een verklaring te geven voor het toenemende kopen buiten de buurt? Het rapport gaat er niet nader op in. We willen proberen enkele mogelijke oorzaken aan te geven. Het zou prettig zijn als lezers op deze veronderstellingen reageren en hun zienswijze aan het Wijkcentrum kenbaar maken. Eerst kijken we naar de voedingsmiddelen sektor.

1. Naar de binnenstad.
 - a. Het is denkbaar dat mensen uit de Noord oost punt en de omgeving

van De Wittenstraat ook op de Haarlemmerdijk winkelen.

- b. De bezuinigingen dwingen meer mensen naar de Lindengrachtmarkt. (op de markt is Uw gulden een daalder waard)
2. Naar de Kinkerbuurt.
 - a. De nieuwe winkelarcade in de Kinkerstraat blijkt een aantrekkelijke en gevarieerde gelegenheid te zijn.
 - b. De Ten Katemarkt is goedkoop en erg gezellig.
3. Naar Bos en Lommer.

Door de woningbouw op de Marcantilaan zijn ongeveer 800 bewoners van de Staatslieden- en Frederik Hendrikbuurt in 1984 de band kwijt geraakt met hun oude winkels. Blijkbaar doen deze mensen bij voorkeur hun boodschappen in de Jan van Galenstraat.

Wat de duurzame goederen sektor betreft: het kooppatroon in de binnenstad is niet veel veranderd. De Kinkerstraat trekt wel meer kopers uit onze buurt, waarschijnlijk door het grotere assortiment en de gezellige drukte. Voor Bos en Lommer geldt waarschijnlijk dezelfde reden als voor de voedingsmiddelen sektor. Tegenover deze plus-punten in de andere buurten stonden, zeker in het jaar 1985, voor onze buurt enkele duidelijke min-punten.

De buurt beleefde toen een dieptepunt. Daar was de verloederde toestand in de leeg gekomen woningen in het voorste deel van de J.M. Kemperstraat, de vertragingen in de stadsvernieuwing en de vele junks die de buurt overspoelden. Het rapport geeft denklijk hierdoor een te ongunstig beeld van de ontwikkelingen. Nadien is er op vele punten verbetering gekomen, de nieuwbouw kwam op gang en de winkelarcade in de Van Limburg Stirumstraat begon zichtbaar te worden. De winkeliers sloegen zelf de handen uit de mouwen. Er werd in samenwerking met de Kamer van Koophandel een coördinator aangetrokken. Zo kwam er meer inzicht op de toekomst. Een aantrekkelijk en gevarieerd winkelbestand zal zeker bijdragen aan het weer in eigen buurt boodschappen doen. Dit geldt met name voor de voedings- en genotmiddelen sektor.

Draagvlak vergroten

Maar er zal ook iets gedaan moeten worden aan het teruglopen van het aantal bewoners. Het draagvlak van de buurt kan niet nog verder uitgehold worden. Ook voor het voortbestaan van de basisscholen is dit zeer belangrijk.

Dat betekent dus meer woningen!

We denken dat onze buurt hiertoe ruime

mogelijkheden bieden kan. Vanuit het Wijkcentrum is meermalen bij de Gemeente erop aangedrongen om enkele verouderde bedrijfsterreinen te saneren en de vrijkomende ruimte voor woningbouw te gebruiken. De Gemeente heeft dit steeds geweigerd met de motivering dat bedrijven noodzakelijk zijn voor de werkgelegenheid en dat het verwerven van grond voor sociale woningbouw te duur zou zijn.

Inmiddels begint ook bij de Gemeente langzamerhand het besef door te dringen dat verouderde en slecht bereikbare bedrijfsterreinen ook voor het bedrijfsleven zelf niet goed zijn. Heel voorzichtig wordt binnen de Gemeentebegroting voor dit doel wat geld beschikbaar gesteld. Zo zou aan de Van Slingelandstraat op het terrein van de voormalige gemeentewasserij een nieuw en modern complex gebouwd kunnen worden.

Het is gebleken dat vele forensen het file rijden moe zijn en graag weer terug naar Amsterdam

willen. Naar onze mening biedt onze buurt voor de oplossing van dit probleem vele en zeer verrassende mogelijkheden. De buurt ligt zeer gunstig op loopafstand van het centrum. Het Westerpark kan met een beetje goede wil van de Gemeenteraad een volwaardig recreatiegebied worden.

Op deze wijze zouden er twee vliegen in één klap geslagen kunnen worden. Een verbetering van het leefklimaat in de buurt door het terugdringen van de vele rommelige bedrijfsterreinen en een halt toeroepen aan de achteruitgang van het bewonersaantal door het bouwen van premiekoopwoningen op de vrijkomende terreinen. Aan gebrek aan initiatieven van de bewoners ligt het niet. De buurt heeft bewezen niet gauw het hoofd te laten hangen. Het wordt nu de hoogste tijd, — het rapport van het C.I.M.K. onderstreept dit —, om gezamenlijk aan de slag te gaan en een gedurfd totaal plan voor de buurt te ontwikkelen.

Piet Vink



Verdreven middenstand in de Van Hogendorpstraat

foto: Judy Spook

VAN HALL: EEN MULTIFUNCTIONEEL GEBEUREN

Sinds oktober vorig jaar is er in de Van Hallstraat een voormalig bedrijfspand als activiteitsruimte in gebruik, genaamd "van Hall". Met de eigenaar was destijds een afspraak gemaakt het pand voor één jaar te kunnen gebruiken. Na deze periode zou het pand dan gesloopt worden om plaats te maken voor een expeditieruimte voor de PTT-post. Na informatie bij het wijkcentrum bleek echter niets concreets vast te staan, daar de belasting voor de buurt (parkeerproblemen en het continue af- en aanrijden van zwaar verkeer) te groot zijn.

De overeenkomst — destijds afgesloten door eigenaar en gebruikers van het pand — liep op drie november af, de bedoeling is dat het pand leeg en schoon opgeleverd dient te worden. Echter, zolang er geen duidelijke bestemmingsplannen zijn voor de "van Hall", zou het zonde zijn om een ruimte als deze verloren te laten gaan. Een ruimte die uiterst goed geschikt is om te worden gebruikt als activiteiten-centrum, voor kunstuitingen, trefcentrum, expositieruimte, ontspanningsruimte voor mensen uit de buurt etc. Teveel om op te noemen. Een multifunctioneel gebeuren voor en door mensen uit de buurt en natuurlijk ook voor de rest van Amsterdam.

Op dit moment rest de huidige gebruikers van de ruimte niets anders dan te wachten op de dingen die komen gaan en is er nog geen sprake van het opheffen van de "van Hall". Zeven avonden per week is er namelijk een lokaal geopend, waar voor een

schappelijke donatie iets gedronken kan worden. Videobandjes, een podium voor bands (kleinschalig) of om gewoon voor een gezellig avondje, dat is wat er op dit moment gebeurt, maar voor de grotere opzet van zaken is steun uit de buurt van

geïnteresseerden onontbeerlijk.

Voor informatie, steun, giften, praten e.d. is een ieder altijd welkom in de "Van Hall". Wellicht spoedig tot ziens en wij houden U allen op de hoogte van de stand van zaken.

van Hall
van Hallstraat 625

KUNST IN DE BUURT

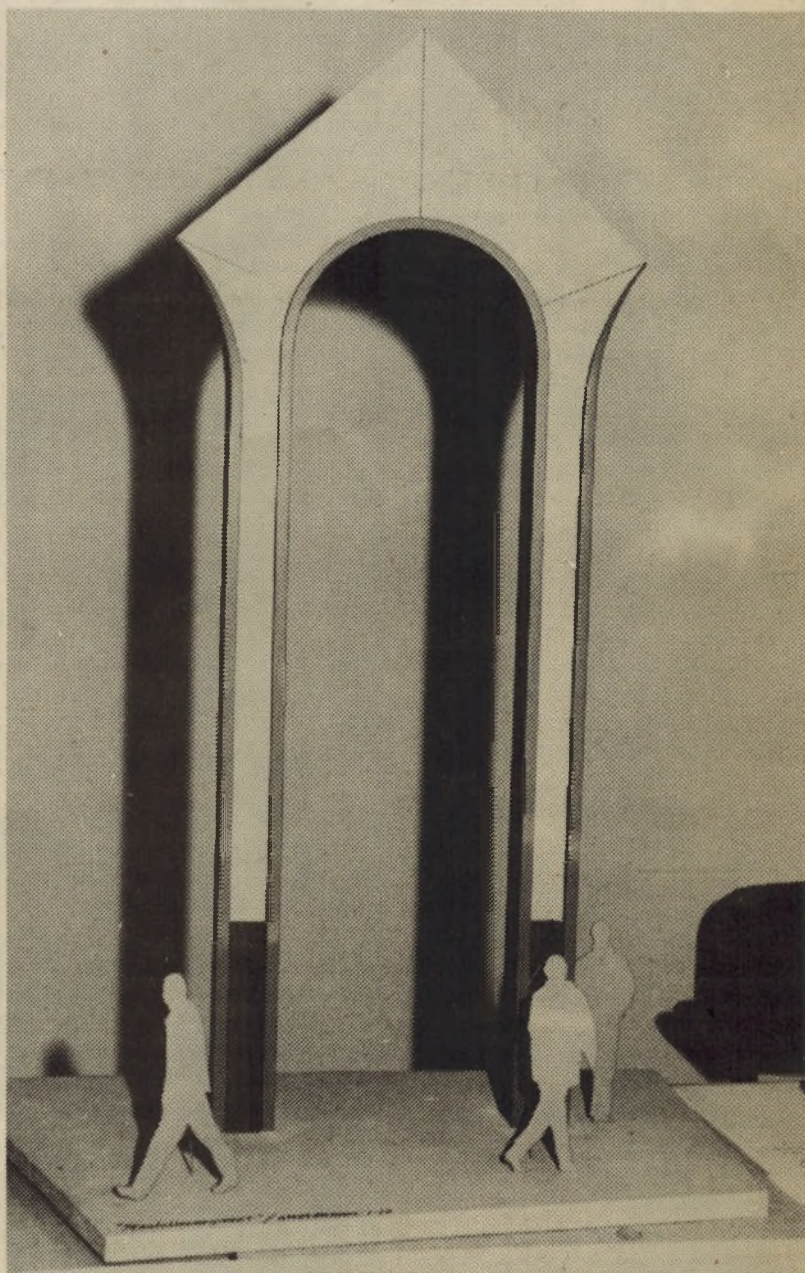


foto: Cor Bergveld

GULLIVERS

Fototentoonstelling icy moments (ijsmomenten) in restaurant/galerie Gullivers. De tentoonstelling laat een aantal aspecten zien (kleur, vorm, structuur en abstracties) van het fascinerende verschijnsel ijs. De tentoonstelling loopt van 29 november 1987 tot en met 31 januari 1988. Foto's zijn gemaakt door Frits Wilcke.

Restaurant/Galerie Gullivers vindt u in de Bentinckstraat 28 tel 820846 te Amsterdam (Staatsliedenbuurt) Restaurant dagelijks geopend van 18.00-22.00 uur, op maandagen gesloten.

Na de Staatskrant, de Staatsgreep, de Staatsradio en Staats T.V. krijgt de buurt binnenkort ook een Staatspoort. Deze komt op het onlangs opnieuw ingerichte Van Boetelaerplein. Het is uiteraard geen echte poort, maar een kunstwerk gemaakt door de Rotterdamse kunstenares Dicky Brand. De poort bestaat uit twee opgaande zuilen van 50x50 cm, welke van boven door een soort fronton verbonden worden. Hij wordt 9 meter hoog en zal mede door zijn blauwe kleur van verre goed zichtbaar zijn.

Lessen in lezen, schrijven en rekenen voor volwassenen

Kent u mensen in uw omgeving die niet, of slechts met heel veel moeite, kunnen lezen en schrijven? Vertelt u ze dan dat er in een paar lees- en schrijfgroepen in de buurt nog plaats is voor nieuwe deelnemers. Nederlandstalige volwassenen van alle leeftijden die willen leren lezen en schrijven zijn hier welkom. Een kursist: "Ik ben blij dat ik naar de cursus lezen en schrijven ben gegaan, omdat je het zo hard nodig hebt in je leven. De eerste keer was heel spannend. De opvang was goed. We voelden ons snel thuis. Het gaat helemaal niet schools. Het is fijn, dat je in je eigen tempo kunt leren."

Rekenen

Ook in sommige rekengroepen is plaats voor nieuwe deelnemers. Rekenen komt elke dag voor:

- bij het boodschappen doen;
- bij het koken;
- bij het doe-het-zelven;
- bij sport en spel;



- bij het reizen met tram, bus, trein.
- Als u dit dagelijkse rekenwerk lastig vindt, komt u dan naar de rekengroep. Daar leert u bijvoorbeeld:
- om zelf te controleren of u genoeg geld terugkrijgt

- om uit te rekenen of de gasrekening klopt
- om de punten op te tellen bij het klaverjassen
- om te berekenen hoeveel hout u nodig hebt voor een kastje.

De lessen lezen en schrijven en de rekenlessen vinden plaats in verschillende buurthuizen. Er is éénmaal in de week les, 's avond of overdag. Een les duurt twee uur. U leert in een kleine groep. Langzaam of snel, dat bepaalt u zelf. De kosten zijn laag.

Wilt u meer weten, bel op of kom langs: Open School voor Volwassenen

Anneke Lock
buurthuis Het Verzet
Hembrugstraat 156a
telefoon 840125

Marjolein Zinkstok
buurthuis De Vierhoek
Nicolaas Beetsstraat 84
telefoon 181811

HOMEOPATHIE

De bedoeling van de cursus is de kursisten zodanig vertrouwd te maken met de homeopathie, dat men na afloop bij ongevallen en eenvoudige acute ziektes veilig en verantwoord het juiste homeopathische middel kan kiezen en toedienen. Het is een cursus van vijf avonden, waarin in een theoretisch en praktisch deel de theorie en filosofie van de homeopathie en de praktijk aan de hand van praktijk-

voorbeelden behandeld en uitgewerkt zullen worden; met behulp van vragen en praktijkvoorbeelden, welke thuis bestudeerd kunnen worden raakt men al doen-de vertrouwd met de homeopathische denk en handelwijze.

Een greep uit de onderwerpen die behandeld zullen worden: het homeopathische geneesmiddel, de dosering, de potentie-keuze, wondbehandeling, brandwonden, valpartijen, kneuzingen, verrekkingen, blaasontsteking. Geneesmiddelen: Arni-

ca, Belladonna, Bryonia, Cantharis, Apis, Rhus, Toxicodendron.

De cursus wordt gegeven door Rob Brik, een arts die zelf als klassiek homeopaat werkt en les geeft aan de school voor homeopathie te Bloemendaal.

Bij voldoende belangstelling starten we dinsdag 12 januari van 19.30-21.30 uur. f 15,- per persoon voor de hele cursus; van Beuningenplein 103. Opgeven bij Jos Pelsers of Monique Haveman, tel: 841262 of 848672.

V O L E N D A M M E R V I S H A N D E L JAAP MOLENAAR

Verse gerookte en gebakken vis

Kwaliteit is onze reclame

Van Limburg Stirumstraat 40

Tel. 84 80 27



Uw toonaangevende dranken-speciaalzaak in de Staatsliedenbuurt

Arnoud
Klap.



vinoloog v.d. wijnacademie

"DE WIJNRANK"

Wij hebben ruime keuze voor uw kerstdis. Deskundig advies.

Fannius Scholtenstraat 56-58 tel: 86 27 07 (hoek Bentinckstraat)

Eigen import uit Frankrijk.

"Les Clochettes"

Bourgogne pinot noir
van bijzondere kwaliteit
per fles f 8,95
2 flessen f 17,-
6 flessen f 48,-

EVE TAMİR VE BAKIM YAPILMAMASINDAN DOLAYI KİRA AZALMASI

Kasım ayının başlangıçlarında Van Bossestr 'da oturan bir kiracıya, Kira komisyonundan bir karar mektubu gelmiştir. Bu kiracı geçen yıl ödemekte olduğu kira miktarını, yani 260 guldeni evin kirası için yüksek buluyordu. Bu yüzden kiracılara yardım için düzenlenen konuşma saatinin yardımıyla kirasının azalması için gereken müracaat yapıldı. Evin bakımı çok kötü olmasından dolayı kiranın en asgariye düşürülmesi için başvuruda bulunuldu. Bu demektirki, 40 puanlık bir evin 122 gulden kira ödemesini gerektirmektedir. Kira komisyonu evde yapmış olduğu araştırmadan sonra evin tamir ve bakım durumunu çok kötü buldu. Kira komisyonu puan sistemini uygulayarak 260 guldenlik kirayı başvurulduğu tarihten, yani 1 Ekim 1986'dan itibaren makul olan 122 guldenlik kira ücretine düşürülmesine karar aldı. 1986 senesinin ortalarında kira kanununun degistirilmesinden dolayı evin bakımı kötü olması nedeniyle kira azalması veya ödenen kira ücretinin düşürülmesi mümkün. Van Bossestr 'da oturan kiracı yukarıda bahsedilen olanaktan yararlanan ilk müracaatı yapan bir kişiydi. Ve başarılı oldu. Bu olanak-



foto: Cor Bergveld

tan sizde yararlanmak istiyorsanız "kira konuşma saatine" başvurabilirsiniz. Kanuni puan sisteminden kiranız yüksek olsa bile kiranızın azaltılması için müracaat edebilirsiniz. Çoğunlukta küçük evler için kira azaltılması 240 gulden e kadar mümkündür. Yuni kira anlaşması yapan kişiler 3 ay içerisinde müracaat ettiğinde kira miktarını 212 guldene düşürtölme olanagı vardır.

Daha ayrıntılı bilgileri "kira konuşma saatinden" temin edebilirsiniz. Kira konuşma saati, semt merkezi Van Hallstraat 81 adresinde düzenlenmektedir. Konuşma saatleri ise: Pazartesi akşamları saat 19.00 ile 20.00 arası ve salı sabahları saat 10.00 ile 11.30 arası. İkamet ve kira davaları çalışma grubu.

Küçük Çocuklar İçin Oyun Salonu

De Binding, Van Beuningenplein 103, Çocuk salonunda birçok çocuk için açık yer vardır. Açık olduğu günler ise, hergün saat 09.00 ile 12.00 arasındır. Ücretler:

Haftada 2 gün için 6 gulden
Haftada 3 gün için 9 gulden
Haftada 5 gün için 12 gulden
Bu oyun salonu 2 ile 4 yaş arası çocuklar içindir. Eger çocuğunuz 2 yaşından küçük ise bekleme müracaat listesine yazdırabilirsiniz.

Bu bekleme listesinde kayıtlı olan çocuklar için bir öğleden sonra biraraya gelme günü düzenlenmektedir. Pazartesi günleri saat 14.00 ile 15.00 arasındır. Bu günün ücreti 1 guldendir. Hergün saat 12.00'den sonra gelebilirsiniz. Sonja ile görüşmek istediğinizi belirtmelisiniz.



foto: Cor Bergveld

OKUL ÇALIŞMA BAHÇELERİ İLE İLGİLİ KISITLAMA

Staatslieden semtinde ikamet eden çocuklar için bir yıl boyunca "bahçede çalışmak" tanınmış bir terimdir. Fakat son yılların getirdiği kısıtlamalardan dolayı "Amsterdam Okul Bahçeleri Çalışma Kurumunun" bu bahçeleri kapatmak üzere karar almasını gerektirdi. Bu kısıtlamalar hakkında açıklık getirilmesi üzerine, 1 Ekim de Belediye encümeni Ada Wildekamp Overbrakerpud'de bulunan Mr. Roos okul bahçesine davet edildi.

Aynı zamanda bu belediye encümenine bu bahçelerin kapatılmasına karşı olunulduğu bildirilecekti.

Okul bahçelerinde çalışmak

(bahçıvanlık yapmak) şehirde yaşayan çocuklar için çok faydalı, eğitici ve zevkli bir durumdur. Okulda alınan derslerin yanı sıra çocuklar bir yıl boyunca kendi bahçelerinde ilaçlanmamış çiçek ve sebze yetiştirdiler.

Belediye encümeninin geleceği beklenen salon tıklım tıklım dolu idi.

Belediye encümeni geldi ve ona bu okul çalışma bahçelerinin kapatılmaması için ondan gerekenleri yapması istenildi.

Ona bir çok toplanılmış imza ve resimler verildi. Böylece bahçelerin çocuklar için ne kadar değerli olduğunu öğrenmiş oldu.

Çünkü okul bahçelerinde öğrenciler iyi bir şekilde tabiat hakkında değerli bilgiler verilmektedir.

Belediye encümeni kısıtlamaların mecburi olduğunu fakat okul bahçelerinin kapatılmaması için elinden geleni yapacağına söz verdi. Bunun başarılı olup olmayacağı bu anda bir soru işaretidir. Çünkü farkında olmadanda kısıtlama gerçekleştirmek mümkün değildir. Yakın bir zaman içerisinde eğitimin kalitesinde tabii ki gerileme olacaktır.

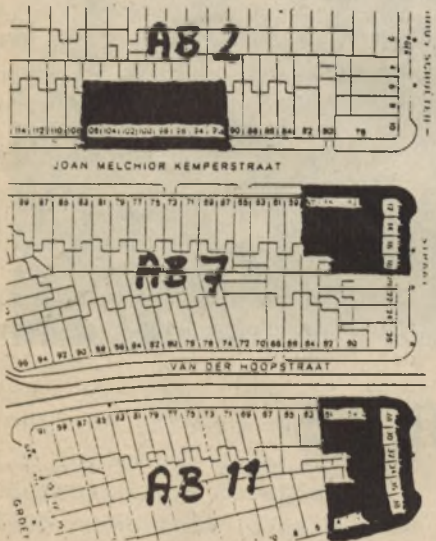
Belediye encümeninin bu konuda taslaklarını yakından izleyeceğiz.

NIEUWE SLOOPBLOKREGELING VOOR DE STAATSLIEDENBUURT

In de Staatsliedenbuurt worden sloopblokken zolang mogelijk tot aan de sloop bewoond. Wanneer de oorspronkelijke bewoners verhuizen kan een tijdelijke bewoner op de woning. Dit wordt geregeld door het zgn. sloopteam. Waarom en hoe dit werkt, kunt u hieronder lezen.

Voorgeschiedenis

In 1983/84 vond de sloop van "De Bocht" in de van Beuningestraat plaats. Er was daar een goed contact tussen be-



woners en krakers. Wanneer de "oude", oorspronkelijke bewoners vertrokken, zorgden de krakers dat de woning opnieuw werd bewoond. Zo werden panden tot aan de sloop bewoond.

Hierdoor is er nooit sprake geweest van overlast, zoals brand, plundering of vandalisme. In 1984 stonden de blokken in de J.M. Kemperstraat op de nominatie om gesloopt te worden. Vanuit de buurt wilde men met de Gemeentelijke Dienst Grondbedrijf een regeling zoals in "De Bocht". Grondbedrijf wilde hier echter niets van weten. Uiteindelijk werd er in de J.M. Kemperstraat helemaal niets geregeld. Grondbedrijf timmerde de panden niet dicht en al snel werd de situatie volstrekt oncontroleerbaar. Het resultaat van de "J.M. Kemperstraat" is de meeste buurtbewoners nog wel bekend.

Sloophase 11

In 1986 zouden in de Noord-Oost-Punt de blokken Van Hogendorpstraat, Van

Limburg Stirumstraat en de Van der Hoopstraat worden gesloopt. Het ging hier om een groot project, waar bewoners naar twee nieuwbouwblokken konden doorschuiven o.a. daardoor zou de uitplaatsing van de oorspronkelijke bewoners over een lange termijn plaatsvinden. In de buurt wilde men niet meer dezelfde toestand als in de J.M. Kemperstraat. De werkgroep Noord-Oost-Punt en het kraakspreekuur Staatsliedenbuurt drongen er bij de gemeente op aan een goede regeling voor de slooppanden te treffen. Er werd vanuit de buurt gepleit om voor de panden die leegkwamen nieuwe bewoners te zoeken en de panden tot het laatste toe te laten bewonen. Hierdoor zou de leefbaarheid in en rond de blokken er minder op achteruit gaan.

Samenwerking

Om deze regeling te laten slagen, moest er medewerking komen vanuit de Gemeente. Er werd contact gezocht met de projectgroep Staatsliedenbuurt om de ideeën uit de buurt door te kunnen sluisen naar de gemeente. Deze samenwerking tussen de buurt en de projectgroep resulteerde in de opzet van het sloopteam. Hierin namen het wijkopbouworgaan, de werkgroep NOP, het kraakspreekuur en de projectgroep deel. Gezamenlijk zou men zich sterk maken voor deze nieuwe regeling. Het gemeentebestuur gaf uiteindelijk toestemming voor de regeling voor fase 11 op voorwaarde dat het als experiment werd uitgevoerd. Fase 11 mocht nu op experimentele wijze bewoond gaan worden.

Aan de slag

Het sloopteam kon aan de slag. De regeling was als volgt: bewoners die uit hun sloopwoning vertrokken meldden dit aan het Gemeentelijk Grondbedrijf. Het Grondbedrijf gaf deze leegmelding door aan het wijkcentrum die vervolgens weer contact opnam met het kraakspreekuur. Als laatste schakel zorgde het kraakspreekuur ervoor dat er een nieuwe, tijdelijke bewoner/ster op de leeggekomen woning kwam. Nu worden in de praktijk niet alle woningen aan het Grondbedrijf leeggemeld. In principe doen alleen die mensen dat die recht hebben op een verhuisvergoeding. Om nu leegstand in het blok te voorkomen zijn er twee sloop-

kranten uitgegeven waarin de bewoners en omwonenden verzocht werden met het sloopteam mee te werken. Mocht men een woning leeg achter laten of een woning leeg zien staan, dan werd hen verzocht dit door te geven aan het wijkcentrum. Uiteindelijk kregen door deze regeling zo'n 60 mensen een tijdelijk dak boven hun hoofd. Zonder noemenswaardige incidenten werd het blok tot de sloop bewoond. Voor de buurt was het experiment geslaagd.

De hele gang van zaken rondom de sloop van fase 11 werd, zoals in ambtelijke kring gebruikelijk, geëvalueerd. Wethouder Genet kreeg een evaluatie rapport met daarin als aanbeveling het etiket experiment van de sloophregeling te vervangen en om daarmee de sloop van de volgende blokken in buurt op een zelfde wijze te begeleiden. De wethouder ging akkoord zodat de twee volgende sloopblokken zich op de aandacht van het sloopteam mogen verheugen; de projecten zijn: Project AB 50 op het Witteneiland en project Fannius Scholten II, AB 2,7,11, welke respectievelijk in april en mei 1988 worden gesloopt (zie kaartjes).

Informatie

Bij deze volgende projecten zal niet het

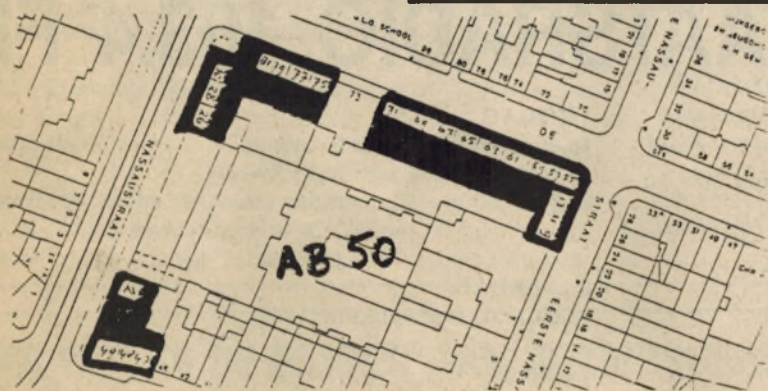
HUURVERLAGING ONDERHOUD

Begin november kreeg een bewoner uit de Van Bossestraat een uitspraak van de Huurcommissie in de brievenbus. De huurder vond vorig jaar de huur van f 260,- die hij betaalde, veel te hoog. Hij begon daarom een huurverlagingsprocedure met behulp van het huursprek uur. Gezien de zeer slechte onderhoudstoestand van de woning werd een huurverlaging aangevraagd tot de minimale redelijke huurprijs. Dat betekent bij een totaal van 40 punten een huurprijs van f 122,-.

Na een onderzoek in de woning, vond de Huurcommissie dat er inderdaad sprake was van een 'zeer slechte algehele staat van onderhoud'. Op grond van het puntental kwam de Huurcommissie tot de uitspraak dat de aangevraagde verlaging van f 260,- naar f 122,- redelijk was

kraakspreekuur maar het wijkcentrum kandidaten voor de leegkomende woningen regelen. Eind van de maand zullen in en rond deze sloopblokken zg. sloopkranten worden verspreid. In deze sloopkranten staat weer alle informatie over de sloop. Belangrijker nog is, dat het veilig en leefbaar houden van de sloopblokken tot de sloop alleen maar slaagt, wanneer zoveel mogelijk bewoners en omwonenden daaraan meewerken en zich verantwoordelijk voelen. Wanneer u ziet dat woningen in de sloopblokken leegkomen of leegstaan geef dit dan zo snel mogelijk door aan het wijkcentrum (tel. 821133, ma. t/m vr. van 10.00-17.00 uur). Tot slot leert de korte geschiedenis van het sloop-team ons dat we als buurt wel degelijk in staat zijn voor onze belangen op te komen, wanneer we maar gezamenlijk die vuist maken waar de Gemeente bang voor is.

Het sloopteam



HUURGEWENNING EN TIJDELIJKE VERHUUR

In de Staatslieden- en Hugo de Grootbuurt wonen nogal wat mensen met een tijdelijk verhuurcontract voor een woning van het Gemeentelijk Grondbedrijf. Het gaat om woningen die in de toekomst gesloopt zullen worden voor de stadsvernieuwing.

In bepaalde gevallen komen mensen met een tijdelijk verhuurcontract in aanmerking voor huurgewinning:

– U moet van een woning met een tijdelijk huurcontract verhuizen naar een woning met een gewoon huurcontract.

– Verder moet het huurverschil tussen oude en nieuwe woningen tenminste f 50,- per maand zijn.

– De tijdelijke huurovereenkomst moet tenminste 1 jaar geduurd hebben.

– De huur van de nieuwe woning mag niet meer bedragen dan f 700,- per maand en het belastbaar jaarinkomen mag niet meer bedragen dan f 37.000,-. Voor alleenstaanden tussen 18 t/m 22 jaar is de maximale huur f 560,- en het belastbaar jaarinkomen f 28.000,-.

Als u aan de voorwaarden voldoet en het huurverschil meer is dan f 50,- en minder dan f 100,- per maand krijgt u 3 jaar huurgewinning. Het eerste jaar wordt 60% van het verschil weggesubsidiëerd. In het tweede jaar is dat 40% en het derde jaar 25%. Is het huurverschil meer dan f 100,- dan krijgt u 5 jaar huurgewinning. Het eerste jaar wordt 90%, het tweede jaar 70%, het derde jaar 50%, het vierde jaar 30% en het vijfde jaar 10% weggesubsidiëerd.

Het Grondbedrijf en de Gemeentelijke Dienst Volkshuisvesting zeiden in het verleden dat je met een tijdelijk verhuurcontract nooit huurgewinning kon krijgen. Toch hebben al enkele mensen in de Staatsliedenbuurt met een tijdelijk verhuurcontract huurgewinning gekregen van het Ministerie van Volkshuisvesting. Het Ministerie neemt altijd de beslissing, de Gemeente adviseert.

Hebt u een tijdelijk verhuurcontract en u wilt in aanmerking komen voor huurgewinning dan moet u de woning leeg opleveren aan het Grondbedrijf. Ambtenaren komen de woning inspecteren en aan hen moet u de sleutels van de woning geven. Vraag om een verklaring dat de woning leeg opgeleverd is aan hen.

Binnen zes maanden na de aanvraag van de huurovereenkomst voor de nieuwe woning moet huurgewinning aangevraagd worden bij de Dienst Volkshuisvesting, Wibautstraat 82. Er zijn plannen om te bezuinigen op de huurgewinningsregeling per 1 juli 1988. Dien daarom zo mogelijk de aanvraag in vóór 1 juli 1988.

Voor meer informatie kunt u terecht bij het huurspreekuur in het Wijkcentrum aan de Van Hallstraat 81, op maandag van 19.00 tot 20.00 uur of op dinsdag van 10.00 tot 11.30 uur. U kunt ook terecht bij het Buro voor Rechtshulp, Spuistraat 10.

Werkgroep Woon- en Huurzaken

f 212,- mogelijk. Voor woningen, welke in eigendom zijn bij de Gemeente of een woningbouwcorporatie geldt een voordeliger regeling. Bij 20 punten wordt de huur f 158,- bij 25 punten f 172,-, bij 30 punten f 185,- en bij 40 punten f 212,-. Nadere informatie kunt u eveneens bij het huurspreekuur krijgen.

Huurspreekuur

Het huurspreekuur wordt gehouden in het Wijkcentrum, van Hallstraat 81 op maandagavond van 19.00 tot 20.00 uur, op dinsdagmorgen van 10 tot 11.30 uur en op donderdagmiddag van 16.00 tot 17.00 uur. In De Reiger, van Reigersbergstraat 65 is een spreekuur op dinsdagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur.

Werkgroep Woon- en Huurzaken

met ingang van 1 oktober 1986.

Huurprijzenwet

Medio 1986 is de Huurprijzenwet gewijzigd zodat extra huurverlaging mogelijk is als de onderhoudstoestand van de woning zéér slecht is. De huurder in de Van Bossestraat is een van de eersten geweest, die van deze mogelijkheid met succes gebruik maakte. Wilt u meer informatie over deze mogelijkheid, dan kunt u terecht bij het Huurspreekuur.

Ook als uw huur te hoog is volgens het wettelijk puntenstelsel, is huurverlaging mogelijk. Voor de meeste kleinere woningen van partikuliere huisbazen is een verlaging mogelijk tot f 240,-. Voor mensen, die een nieuwe huurovereenkomst gesloten hebben, is binnen een termijn van drie maanden zelfs een verlaging tot

EGENS ACHTERSTALLIG

UIT



THUIS

Ein virus kennt keine moral

Revue-achtig spektakel rondom een uiterst gevoelig onderwerp: AIDS. De film benadert dit thema op allesbehalve orthodoxe wijze, maar wel met grote rijkdom aan ideeën en met een zeer bijzonder gevoel voor (zwarte) humor.

Who's afraid of Virginia Woolf?

Who's afraid of Virginia Woolf? is oorspronkelijk een toneelstuk van Edward Albee. Het behandelt een nacht uit het leven van een intellectueel echtpaar, Martha en

George, die met elkaar leven als kat en hond. In deze nacht krijgen zij bezoek van een ander, jong echtpaar. Aanvankelijk ziet het ernaar uit dat Nick en Honey tegenover het geruzie van Martha en George een harmonieus huwelijk stellen. Naarmate er meer gedronken wordt, blijkt echter dat deze harmonie slechts schijn is. Martha en George vechten in ieder geval nog met elkaar maar Nick en Honey hebben in wezen helemaal geen relatie. Zij leven langs elkaar heen. Elisabeth Taylor en Richard Burton spelen in deze verfilming van het toneelstuk de hoofdrollen.

PROGRAMMA FILM-HUIS CAVIA

- wo. 23 dec. Desperately Seeking Susan, Susanne Seidelmann 1985
- wo. 6 jan. The Killing, Stanley Kubrick 1956.
- wo. 13 jan. Who is afraid of Virginia Woolf, Mike Nichols 1966.
- wo. 20 jan. Ein Virus kennt keine Moral, Rosa von Praunheim 1986.
- wo. 27 jan. Tiempo de Morir, Jorge de Triana 1986.

Filmhuis cavia, van Hallstraat 52-1 tel. 847864 aanvang 21.00 uur toegang f 5,-

ZET 'M OP STAATSRADIO 103.4 FM

MAANDAG

- 19.00-21.00 uur Turks-Ned.uitzending
- 21.00-24.00 uur Kraakradio 1e, 3e en 4e ma v.d. mnd
- 21.00-24.00 uur Anarchistenradio 2e ma

DINSDAG

- 16.00-24.00 uur Radio Natty Culture

WOENSDAG

- 16.00-18.00 uur Radio Knoflook
- 18.00-22.00 uur Radio BOTAN
- 22.00-24.00 uur TRASH

DONDERDAG

- 16.00-24.00 uur Radio Natty Culture

VRIJDAG

- 16.00-19.00 uur Radio Knoflook
- 19.00-20.00 uur Radio ESPERANTO
- 20.00-21.00 uur Gezondheidsrubriek, 1e en 3e, Voedingsrubriek, 2e en 4e v.d. mnd.

ZATERDAG

- 18.00-24.00 uur Radio BOTAN

ZONDAG

- 15.00-..... uur indien klassiek konsert in Zaal 100
- 16.00-18.00 uur TNT
- 18.00-21.30 uur Langste Adem

Postbus 14521 1001 LA Amsterdam Tel.: 020-864927

ADVERTEER OOK IN DE STAATSKRANT
Bel voor informatie
het Wijkcentrum, tel.821133

Begraffenis- en Crematieverzorging

J.F.SPIERINGS

Hugo de Grootkade 13 tel. 184771

Terstond hulp na overlijden

Gelegenheid tot opbaren

DE WAARHEID

Tot 1 mei 1988
voor maar tien
piek per maand!

NAAM _____

ADRES _____

POSTCODE _____

WOONPLAATS _____

Ik abonneer mij en betaal in de periode tot 1 mei 1988:

○ f 10,- per maand-incasso

○ f 30,- per kwartaal-accept

Zonder tegenbericht blijf ik daarna gewoon abonnee.
(f 20,90 per maand / f 62,70 per kwartaal)

Deze boni opsturen naar De Waarheid
antw.nr. 2518, 1000 PA Amsterdam.
Postzegel niet nodig. Of:

Bel 020-262565

BUURTHUIS 'T TREFPUNT 3e HUGO DE GROOTSTR 5 TEL.: 842473

MAANDAG

- 9.00-12.00 uur Peuterspeelzaal, 2 groepen, 2-4 jaar
 15.00-17.00 uur Na-schoonklup, 6-10 jaar, f 1, = per keer
 19.30-20.30 uur Jazzballet door Jeanet Smit, f 13,50 per maand
 19.30-21.30 uur Open School: Nederlandse taal
 20.45-23.00 uur Badminton, voor volwassenen, f 1,50 per keer
 vanaf 19.30 uur Buurtsoos voor volwassenen

DINSDAG

- 9.00-12.00 uur Peuterspeelzaal, 2 groepen, 2-4 jaar
 9.15-11.45 uur Open School voor vrouwen
 15.00-17.00 uur Kinderkookklup, 6-10 jaar, f 1, = per keer
 19.15-20.30 uur Spaans voor beginners door Adriana Cruz f 65, = (10 lessen)
 20.30-21.45 uur Spaans voor gevorderden, f 65, = (10 lessen)
 19.30-20.30 uur Konditietraining voor vrouwen door Helga Baddee f 13,50 per maand
 20.45-21.45 uur Konditietraining voor vrouwen, f 13,50 per maand
 19.30-21.30 uur Naailes door Cor Kouseband, f 26, = per maand
 vanaf 19.30 uur Buurtsoos voor volwassenen

WOENSDAG

- 9.00-12.00 uur Peuterspeelzaal, 1 groep 2-4 jaar
 9.30-11.30 uur Naai- breiles voor buitenlandse vrouwen

- 9.30-11.30 uur Kreativiteitsgroep (geen open inschrijving)
 10.00-11.00 uur Gymnastiek door Rina Mounoury, f 13,50 per maand
 9.30-11.30 uur Koffie- en thee inloop
 14.00-15.00 uur Kinderdansgroep door Nicolet Montanus, 4-6 jaar
 14.00-15.30 uur Kinderinstuif, 6-10 jaar, gratis
 14.30-16.00 uur Instuif 10-12 jaar, gratis
 18.30-20.30 uur Kickboksen voor jongeren
 19.30-21.30 uur Naailes door Cor Kouseband, f 26, = per maand

DONDERDAG

- 9.00-12.00 uur Peuterspeelzaal, 2 groepen 2-4 jaar
 vanaf 9.00 uur Zwangerschapskursus door Carita Salomé, inschrijving via tel. 163037
 16.00-17.30 uur Meidenklup, 10-12 jaar, f 1, = per keer
 19.30-20.30 uur Konditietraining voor vrouwen door Helga Baddee, f 13,50 per maand
 19.30-21.30 uur Naailes voor mannen door José van Nie-rop, f 26, = per maand

VRIJDAG

- 9.00-12.00 uur Peuterspeelzaal, 2 groepen, 2-4 jaar
 19.00-21.00 uur Sportinloop, voor jongeren, gratis

ZATERDAG

- 20.00-01.00 uur Homosoos, iedere 4e zaterdag van de maand

BUURTHUIS DE REIGER VAN REIGERSBERGENSTR 65 TEL.: 845676

MAANDAG

- 9.00-13.00 uur Peuterspeelzaal, 2-4 jaar
 11.00-13.00 uur Koffieinloop voor ouderen
 12.30-17.00 uur Klaverjas- en biljartsoos
 13.30-14.30 uur Engels voor beginners en gevorderden, door Marja Scholten

DINSDAG

- 9.00-13.00 uur Peuterspeelzaal, 2-4 jaar
 11.00-13.00 uur Koffieinloop voor ouderen
 14.00-15.00 uur Spreekuur Maatschappelijk Werk
 14.00-15.00 uur Spreekuur Wijkpost voor ouderen
 14.00-15.00 uur Spreekuur Buurtopbouwwerk
 19.30-22.00 uur Nederlandse les voor Turks en Arabisch sprekende mensen
 20.00-22.30 uur Klaverjasklup 'De Reiger'

WOENSDAG

- 11.00-13.00 uur Koffieinloop voor ouderen
 10.00-12.00 uur Vrouwenzangkoor
 12.30-17.00 uur Klaverjas- en biljartsoos
 16.30-19.00 uur Eetklup voor ouderen, f 6,50 per keer
 18.30-22.45 uur Yoga voor beginners en gevorderden, f 55, = voor 10 lessen 18.30-19.45, 20.00-21.15 en 21.30-22.45 uur

DONDERDAG

- 9.00-13.00 uur Peuterspeelzaal, 2-4 jaar
 9.30-11.00 uur Volksdansen voor ouderen, f 8,50 per maand
 11.00-14.00 uur Handwerken, f 0,50 per keer
 12.30-17.00 uur Klaverjas- en biljartsoos
 19.30-22.00 uur Nederlandse les voor Turks en Arabisch sprekende mensen
 14.00-17.00 uur Soos voor vrouwen 50+ (geen open inschrijving)
 19.00-22.00 uur Internationale kooklessen (f 55, - voor 4 lessen incl. maaltijd)

VRIJDAG

- 9.00-13.00 uur Speelzaal, 2-4 jaar
 9.30-12.00 uur Nederlandse les voor buitenlandse vrouwen, f 1,25 per keer
 12.30-17.00 uur Klaverjas- en biljartsoos

ZONDAG

- 13.30-17.00 uur Prijsklaverjassen, f 2,50 per keer, iedere 2e en 3e zondag van de maand
 vanaf 13.30 uur Open Huis (gezellige middag voor ouderen) iedere 4e zondag van de maand
 vanaf 11.00 uur Zondaginloop met spelletjes e.d.

BUURTBUS HAARLEMMERPOORT MOET BEZUINIGEN

Misschien heeft u het inmiddels gelezen of gehoord: buurtbus Haarlemmerpoort heeft vanaf half oktober het aantal ritten drastisch moeten inkrimpen. De reden hiervoor is dat het subsidiegeld dat de Gemeente heeft toegekend niet toereikend is om de bus op dezelfde manier door te laten rijden. Het subsidiegeld dat de buurtbus in 1987 heeft gekregen van de Gemeente is veel lager dan het geld dat in 1985 en 1986 beschikbaar was. De vraag naar de buurtbus is vanaf 1985 echter alleen maar toegenomen.

Dagopvang heeft voorrang

Wethouder A. Wildekamp en haar ambtenaren vinden het niet noodzakelijk dat de buurtbus ouderen ook naar de kapper of naar clubs en buurthuizen vervoert. Zij vinden dat het vervoer naar de dagopvang in de verzorgingshuizen voorrang moet hebben. De wethouder heeft ook al te kennen gegeven dat het subsidiegeld voor 1988 nog lager zal worden dan het geld voor dit jaar. Volgens de wethouder

is buurtbus Haarlemmerpoort niet zuinig genoeg met het subsidiegeld omgesprongen. Maar het is natuurlijk te gek om los te lopen dat naarmate de vraag naar de buurtbus toeneemt, het subsidiegeld afneemt.

Somber vooruitzicht

Er is in 1987 al heel wat actie gevoerd om het subsidiegeld te verhogen. In 1987 heeft dat nog resultaat gehad. We kregen

f 25.000, – extra. Toch was dat bedrag al niet voldoende. Voor 1988 ziet het er dus somber uit als we nog minder geld krijgen. Alle avondritten zijn afgefallen en in het weekend wordt er alleen nog een paar keer op zondag gereden. Voor andere bestemmingen dan de dagopvang in de Bogt en de Rietvink, kunt u het beste alleen maar tussen 11.00 en 15.00 uur de bus bestellen! De bus rijdt nu volgens het onderstaande schema:

Maandag tot en met vrijdag: 8.30-16.30 uur

Zondag 9.30-10.30/ 13.00-14.00/ 16.00-18.00 uur.

Wilt u meer informatie over de buurtbus, dan kunt u bellen met de wijkpost voor ouderen, Van Boetzelaerstraat 49, tel.: 844352. Vragen naar Saskia Stemmerik.

NIEUW SPREEKUR IN DE REIGER

Voor bewoners uit de Hugo de Grootbuurt start op dinsdag 5 januari 1988 een gezamenlijk spreekuur door het Opbouwwerk, de Wijkpost voor Ouderen en het Maatschappelijk Werk. Het spreekuur is iedere dinsdag tussen 14.00 en 15.00 uur. De wijkpost, het opbouwwerk en het maatschappelijk werk hadden ieder al een spreekuur in het buurthuis, maar op verschillende tijden. Om het voor wijkbewoners wat makkelijker te maken zijn de drie spreekuren nu samengevoegd. Om u een idee te geven met wat voor vragen u terecht kunt op het spreekuur het volgende.

Wijkpost voor ouderen

De wijkpost is er voor iedereen boven de 55 jaar. Wij hebben veel kennis van zaken waar ouderen mee te maken kunnen krijgen. Zoals over voorzieningen waardoor u zo lang mogelijk zelfstandig kunt blijven wonen (bijv. gezinszorg, wijkverpleging, buurtbus of telefooncirkel), maar we hebben ook informatie over welke mogelijkheden er zijn als u niet meer in uw huis kunt blijven. Wij kunnen u ook helpen bij het invullen van formulieren of helpen bij het uitzoeken van problemen met instanties als bijvoorbeeld het ziekenfonds. U kunt ook terecht als u wilt praten over een probleem waar u tegen aan loopt in verband met het ouder worden, bijvoorbeeld het verlies van uw partner of slecht zien/hebben. Elk jaar geven wij een activiteitenboekje uit voor ouderen in de buurt. Als u niet in staat

bent om op het spreekuur te komen kunnen wij u een huisbezoek brengen.

Opbouwwerk

Wat is dat? Opbouwwerkers ondersteunen bewoners met het opkomen voor hun belangen. Belangen in de wijk of buurt, in de woon- of leefomgeving. Het opbouwwerk geeft bewoners ook individuele ondersteuning, maar vaak zal geprobeerd worden groepen bewoners te organiseren op een door hen ervaren belang of probleem. Op het spreekuur van het opbouwwerk kunt u terecht voor: hulp bij het weigeren van de huurverhoging, het aanvragen van huurverlaging, achterstallig onderhoud. Ook voor informatie over het puntensysteem en hoogte van de huur, buurtactiviteiten, sloop en nieuwbouw, herbestrating, kunst en dergelijke, kunt u bij het opbouwwerk terecht.

Maatschappelijk werk

Dit is er voor iedereen die in moeilijkheden zit waar hij of zij niet alleen uit komt. U kunt terecht voor een gesprek. Soms zullen meer gesprekken nodig zijn; met u alleen of met een ander waar u het probleem mee heeft. Waarover kunt u komen praten? Als er problemen zijn met uw partner, ouders, kinderen, vrienden, burens enz. Als er moeilijkheden zijn met instanties of huisvesting. Als er geldzorgen zijn. Enz. Het maatschappelijk werk kan u helpen om zelf tot een oplossing te komen. Bijvoorbeeld om inzicht op uw

situatie te krijgen, het geven van advies of door bemiddeling. Soms kunnen wij u helpen door u de weg naar anderen te wijzen.

Spreekuur

Het spreekuur wordt gehouden in Buurthuis De Reiger, Van Reigersbergenstraat 65, tel.: 845676. Vanaf 5 januari 1988, iedere dinsdag tussen 14.00 en 15.00 uur.

TELEFONISCHE HULPDIENST

Op het moment zijn er zo'n 100 vrijwillig/st/ers bij de THD werkzaam die telefonisch hulp proberen te verlenen aan mensen met allerlei problemen. Dat is afwisselend en boeiend, maar soms ook zwaar werk. Naast het werk aan de telefoon kunnen vrijwillig/st/ers ook deelnemen aan verschillende organisatorische activiteiten. Van de vrijwillig/st/ers wordt verwacht dat zij:

- 21 jaar of ouder zijn;
- na de inwerkperiode tenminste één jaar bij de THD blijven werken;
- wisselende diensten kunnen doen;

In januari en februari starten er nieuwe opleidingen van vier maanden. Als dit werk u aanspreekt, kunt u een stencil met uitgebreide informatie aanvragen. Hiervoor kunt u bellen tijdens kantooruren naar telefoonnummer 16.76.86.

AKTIVITEITEN VOOR OUDEREN IN DE REIGER

foto: Jan Kuyk

In De Reiger gebeurt veel voor oudere buurtbewoners. Bent u 65+ en vindt u het leuk om andere oudere buurtbewoners te ontmoeten, loopt u dan eens op een ochtend binnen en vraag naar Marieke Korthof of Diana Mouton. Zij kunnen u een en ander vertellen over onderstaande activiteiten. Misschien zit er iets voor u bij.

Koffie-inloop

Op maandag, dinsdag en woensdagochtend van 11.00-13.00 uur. U kunt daar gewoon binnenlopen voor een kopje koffie en een praatje, maar u kunt ook rustig de krant of een tijdschrift lezen, met elkaar een spelletje doen of leren klaverjassen, schaken, bridgen, dammen of werken aan uw hobby.

Gespreksgroep voor oudere buurtbewoners

Deze groep start binnenkort weer op de woensdagochtend. In zo'n groep praat u met elkaar over onderwerpen die u na aan het hart liggen. Er worden ook mensen uitgenodigd die iets te vertellen hebben zoals bijvoorbeeld een huisarts, een apotheker of de wijkagent.

Handwerkclub

Op de donderdagochtend van 11.00-14.00 uur. In een gezellige sfeer wordt er van alles en nog wat gemaakt. 2 Keer per jaar wordt al dat moois verkocht.

Zangkoor voor dames

Op de woensdagochtend repeteert ons dameskoor. Zij hebben een zeer gevarieerd repertoire en worden veel gevraagd om op te treden. Komt u ook eens luisteren en meezingen. Woensdagochtend 10 uur, dirigente: Ans v/d Laag.

Volksdansgroep

Op de donderdagochtend van 09.30-11.00 uur. Komt u eens kijken naar deze vrolijke groep. Misschien iets voor u? Leidster: Nel Jager.

Klaverjassen en biljarten

Er is veel gelegenheid om te kaarten en te biljarten in het buurthuis. Zowel overdag, in het weekend als 's avonds, wordt er geklaverjast.

Zondagactiviteiten

Vrijwel iedere zondag is er iets te doen in het buurthuis. Soms moet u wel van tevoren een kaart halen omdat de toeloop zo



groot is dat de zaal te klein wordt.

Eetklub voor ouderen

Iedere woensdagavond maakt onze kok een voortreffelijke maaltijd klaar. Sinds kort kunnen daar meer mensen gebruik van maken omdat onze zaal verbouwd is. Komt u een keer mee-eten (wel even een dag van te voren bellen) en als u dat leukere eten eenmaal geproefd heeft, zien we u iedere week. De kosten zijn f 6,50 per maaltijd (incl. thee, koffie). Er wordt om 17.30 uur gegeten. Tel.: 84.56.76.

Engelse les, gymnastiek, yoga

Ook van deze lessen maken ouderen gebruik, dus schroom niet en geef u ook op.

Uitstapjes

De Reiger organiseert regelmatig een uitje. Soms een hele dagtocht maar ook kleinere excursies staan op het programma.

Yoga voor ouderen

In principe is yoga goed voor iedereen. Ouderen kunnen voortijdig stijf worden voorkomen en daardoor ook klachten uitstellen of voorkomen. En mensen met psychische of lichamelijke **ongemakken** kunnen dikwijls beter leren omgaan met die ongemakken, of verbetering bemerken.

Deze cursus is gestart op 27 november en wordt gehouden, elke vrijdagmiddag van 13.00-14.00 uur. U kunt nog inschrijven. Buurtcentrum de Binding, van Beuningenplein 103. Tel: 841262.

Kerstfeest Open Hof

Al bijna twintig jaar wil onze werkgroep Open Hof samen met oudere buurtgenoten van de 1e Kerstdag een waar feest maken. Ook nu weer op 25 december 1987!

We beginnen 's morgens om 10 uur met koffie en besluiten de dag 's avond rond 8 uur met een heerlijk diner. De hele dag door zijn er allerlei mogelijkheden. Er wordt een kerstverhaal verteld, voor nijvere handen zijn er leuke kerststukjes te maken, er treden artiesten voor ons op, we zingen samen eens wat, maken een dansje, drinken een borreltje. Tijdens het middaguur staat de lunch voor ons klaar. Dus een geheel verzorgde en gevulde dag. Als van ouds zet Speeltuinvereniging Het Westerkwartier zijn deuren ook op deze Kerstdag wagenwijd voor ons open. Als U moeilijk ter been bent, kunt U per auto gehaald en/of teruggebracht worden. Ook wordt er rekening gehouden met uw diët. De kosten van deze dag willen we gezamenlijk dragen. Daarom vragen wij van U een financiële bijdrage van f 25,- per persoon.

Als u op 1e Kerstdag wilt meedoen meldt u dit bij het Wijkcentrum (Van Hallstraat 81) of bij mevrouw Lidya Snel (De Kopen Knoop). Op deze adressen kunt u tevens betalen. U kunt zich opgeven tot 22 december. In de week voor Kerstmis krijgt u van ons nog een bevestigingsbriefje. Wilt u nog meer informatie, dan is ons contactadres: Wijkcentrum, Van Hallstraat 81 (tel.: 84.03.10) of de heer Koestal (tel.: 84.11.77). Dus hopelijk tot 1e Kerstdag in het Speeltuingebouw, Van Beuningenplein 3A (tel.: 84.03.10).

Werkgroep Open Hof

حداثك المدارس وسياسة التقشف

في السنوات الاخيرة بدأت سياسة التقشف التي تنهجها بلدية امستردام تحيط حداثك المدارس الابتدائية اي الحداثك المخصصة لتلاميذ المدارس لقضاء بعض اوقاتهم الاضافية في زرع خضر وزهور الخ .

ان سياسة التقشف هذه كانت تهدف من طبيعة الحال الى حذف هذه الحفائك اي وقف تمويلها من طرف بلدية امستردام .

ان هذا الخبر كان من طبيعة مؤسف جداً وبالاخص عند الاطفال اي التلاميذ في حي ستا سيلدن بيبورت .

فعلى اثر هذه الاثاءات استعينا المحافظة للقاءون ببلدية امسترام السيدة ادا فيلد كامب وذلك كان يوم 1 اكتوبر الماضي والذي كان الهدف من هذا اللقاء هو طلب توضيح حات كافية حول هذا الخبر وفي نفس الوقت الالموقف المعنين بالامر اي التلاميذ ومسؤولين آخرين من الحي الاوهورفضر هذا القرار نهائياً لاننا نعتبر هذه الحداثك ضرورية جداً



foto: Cor Bergveld

ومهمة للأطفال لانهم يقدون فيها اوقات الحداثك وعن تمويلها رغم ضرورة ممتعة كما يتطور اهتمامهم بالطبيعة التقشف المفروضة عنها وبالحفاض عنها زيادتا عن هذا يتمودون (2) سلمت عدة وثائك تحمل عدد كبير عن الاعمال البدنية ويتعلمون زرع الامضاءات الذي تأكد لها اهمية هذه الحداثك وضرورتها الخ .

ان نتيجة هذا اللقاء كانت كما يلي اما موجز تقرير هذا اللقاء فنصرح (1) من خلال الكلمة التي القتها السيدة فيلد كامب توضح لنا بانها ستعمل كل الجريفة .

مجهوداتها من اجل الحفاض عن هذه الد

تخفيض ائتمان الكراء

غير مملوح ولا يتوفر عن كل متطلبات الساكن .

اما من بغد البحث الذي اجري من جديد عن هذا المنزل من طرف لجنة الكراء اي (هيور كوميسي) توضح اكثر بان هذا المنزل غير لائق للسكن ويحتاج الى اصلاحات كثيرة ولهذا وافقت هذه اللجنة عن تخفيض الكراء الى 122 خلدة .

في منتصف سنة 1986 تغيرت قوانين الكراء وهذا التغير معناه هو ان كراء المنازل يمكن لهم ان يطلبوا تخفيض الكراء في حالة اذا كانت منازلهم تحتاج الى اصلاحات الذي يجب عن صاحب المنزل ان يقوم بها وهذا هو ماعمل السيد الذي تكلمنا عنه

في اوائل شهر نوفمبر الماضي تلقى واحد من سكان الحي الساكن بشارع روسترات رسالة من لجنة السكنى (هيور كوميسي) التي كانت رداً عن شكايته الذي قدمها عندما اكتشف في السنة الماضية بأن ثمن الكراء الذي يؤديه مرتفع جداً وهو 260 خلدة شهرياً .

فعلى اثر هذا رفع هذا السيد دعوة بصاحب المنزل وذلك كان بمساعدة رجال المداومة المخصصة لهذا الشأن اما نتيجة هذا العمل كانت هي تخفيض ثمن الكراء من القدر المذكور اعلاه الى 122 خلدة شهرياً لأن هذا المنزل

روض الاطفال

روض الاطفال الموجود بدار الحي دو بيندين (باونين بلاين 103) لديه اماكن فارغة للاطفال اللدين يوريدون قداً بعض الايام في الاسبوع في هذا الروض .

اوقات الاقتران هي كل يوم من الساعة 9:00 الى 12:00 .

مقابل هذا يومين في الاسبوع 6 خ

3 ايام في الاسبوع 9 خ

5 ايام في الاسبوع 12 خ

ان هذا الروض خاص بالاطفال اللدين تتراوح اعمارهم ما بين سنتين واربع سنوات اما في حالة اذا كان ابنك عمره اقل من سنتين يمكن لك الان

تسجيله في لائحة الانتظار كما خصنا لهذا النوع من الاطفال حالياً يوم

في الاسبوع وهو يوم الاثنين من الساعة 14:00 الى حدود الساعة 15:00

مقابل هذا خلدة .

للمزيد من المعلومات او التسجيل

يمكن لك الذهاب الى العنوان المذكور اعلاه او عن طريق الهاتف وذلك من بعد

اسمها ((صونيا))

الساعة 12:00 والسيدة المسؤولة

اسمها ((صونيا))



HET VOORKOMEN VAN BLESSURES BIJ HARDLOPEN

Steeds meer mensen gaan één of meerdere keren per week hardlopen. Sommigen een paar kilometer, sommigen veel grotere afstanden. Hardlopen gebeurt veelal op eigen houtje, zonder begeleiding. Het lijkt me daarom wel zinvol om een aantal zaken betreffende het hardlopen op een rijtje te zetten.

Het hardlopen zelf

Voor iedereen geldt: forceer niets, luister naar je lichaam. Houd rekening met je leeftijd, konditie, ervaring, terrein- en weersomstandigheden.

Begin altijd met een warming-up. De warming-up is er om je lichaam voor te bereiden op de komende prestatie. Begin met rustig inlopen en doe daarna wat oefeningen. Neem er voldoende tijd voor, zo'n 15 minuten. Na de warming-up niet eerst gaan zitten of uitrusten, maar meteen erna beginnen met hardlopen.

Start het lopen niet in een te hoog tempo, maar begin rustig en voer het tempo daarna op. Probeer zo veel mogelijk onregelmatige ondergrond te vermijden. Als je voor het eerst gaat lopen: begin met kleine afstanden en neem voldoende rustpauzes (bij een rustpauze niet gaan zitten of stilstaan, maar rustig gaan wandelen). Eindig altijd met een cooling-down, dus: rustig uitlopen en daarna wat rekkings-oefeningen. Ga daarna douchen, trek droge, schone kleren aan en drink voldoende.

★ KUITSPIEREN



Ga staan; doe met de rechter voet een stap zover naar voren dat de linker hak net van de vloer komt; de linker knie blijft gestrekt; verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet, zodat de hak op de vloer komt; deze oefening kan zeer gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.

De kleding

Deze moet het lichaam voldoende beschermen. Draag direkt op het lichaam liefst katoen, omdat dit het vocht goed opneemt. Draag bij wind en regen een dun waterdicht jack, zodat het bovenli-

chaam niet te veel afkoelt. Draag bij koud weer liever meerdere dunne lagen over elkaar, dit isoleert beter dan een hele dikke trui. Als je een trui draagt is het beter dat hij ruim valt (zo'n 1 à 2 maten te groot). Draag zomers een katoenen trui, 's winters een wollen.

★ KUITSPIEREN



Kniel met de rechter knie op de vloer; laat de linker oksel op de linker knie rusten; druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer los komt.

Sokken

Moeten van katoen of wol zijn. Er mogen geen naden of stoppen in zitten en ze mogen ook niet te groot zijn (plooiën), want daardoor kunnen er blaren of eeltplekken ontstaan.

De schoenen

Dit is het belangrijkste onderdeel van je uitrusting bij hardlopen. Goede loop-schoenen moeten aan de volgende normen voldoen. De schoenen moeten buigzaam zijn op de plaatsen waar de voet ook buigt, ze mogen echter niet al te buigbaar zijn.

De onderzool moet voldoende slijtvast zijn en een goed profiel hebben. De tussenzool moet van een goed schokdempend materiaal zijn. Bij de hak moet er een wigvormige hakverhoging zijn (d.i. om de achillespees te ontzien).

De achterkant van de schoen (de hielkap) moet stevig zijn en goed om de hiel passen (dit om zwikken te voorkomen).

De binnenzool moet veerkrachtig en vocht absorberend zijn en moet het lengte- en dwarsgewelf van de voet goed ondersteunen. Verder moeten de schoenen goed over de wreef passen en groot genoeg zijn om de tenen voldoende ruimte te geven. Als je nieuwe hardloopschoenen gaat kopen, neem dan je oude mee. Een verkoper die kennis van zaken heeft zal je aan de hand van je oude schoenen kunnen adviseren over je nieuwe aankoop.

Algemene tips

Houd je lichaam schoon, draag schone kleding. Blijf niet met natte kleding rondlopen. Houd je nagels kort (teennagels recht afknippen). Eet gezond en drink voldoende. Zorg voor voldoende rust en slaap. Gebruik geen alcohol en rook niet. Ga niet hardlopen als je erg moe bent. Ga niet hardlopen met een volle maag, maar wacht tot minimaal 2 uur na de maaltijd. Ga niet hardlopen tijdens een infectieziekte. Als je koorts hebt gehad wacht dan 2 dagen voor je weer gaat hardlopen en begin dan rustig. Als je ergens last van hebt, blijf er dan niet mee doorlopen, maar laat er naar kijken.

★ HAMSTRINGS



Ga zitten in langzit; plaats de rechter voet naast de linker knie; pak met beide handen het linker onderbeen iets boven de enkel; kijk omhoog; houd de lage rug bol.

Mensen van boven de 40 jaar moeten zich zeker laten keuren, maar eigenlijk is dat voor iedereen die aan sport doet wel raadzaam. Er zijn verschillende sportkeuringen, van een eenvoudig onderzoek tot een zeer uitgebreide keuring met een hart- en longfunctie test. Inlichtingen over de verschillende keuringen in Amsterdam kun je krijgen bij het Amsterdams sportkeuringsbureau telefoon: 628286.

Veel loopplezier

Joke Sedney

★ DIJBEENSPIEREN



Ga gestrekt liggen op de buik; pak met de linker hand de linker voet; trek de voet naar de linker bil; probeer de linker knie van de vloer op te trekken.

SPREIDSTAND

rechttop, romp en hoofd actief omdraaien naar links en rechts, de armen volgen passief

SPREIDSTAND

romp voorover houden en met de rechterhand de linkervoet aantikken, daarbij met het hoofd naar de linkerhand in de lucht kijken.

SPREIDSTAND

met de beide handen achterwaarts, de knieën of hakken aantikken, daarbij de heupen naar voren duwen

SPREIDSTAND

romp voorover houden en met het hoofd omhoog kijken, romp naar links draaien, naar achteren en naar rechts draaien in een cirkel

RIBUS RUBRUM

Aalbes (*Ribes Rubrum*) lijkt op de zwarte bes, maar heeft rode en soms witte bessen. Evenals de zwarte bes wordt de aalbes veel gekweekt, maar komt in rijke bossen ook in het wild voor. Het blad van de aalbes heeft bijna geen geur. Daardoor kan men de twee struiksoorten van elkaar onderscheiden, ook wanneer ze niet bloeien. Ook de aalbes is rijk aan vitamine C en heeft een reinigende urineafdrijvende werking. De aalbes stimuleert de spijsvertering en is eetlust opwekkend. Evenals de zwarte bes werkt ook de aalbes afkoelend, maar in tegenstelling tot de zwarte bes laat de aalbes de bloeddruk juist stijgen, die in de winter altijd lager is dan in de zomer (de bekende voorjaarsmoetheid). De aalbes is één van de weinige vruchtsoorten, waarvan suikerpatiënten zonder beperkingen gebruik kunnen maken.

Tot de volgende keer en prettige feestdagen,
Henk Wijnands (fytotherapeut)



CURSUS BEWEGING EN MEDITATIE

Deze cursus is opgebouwd uit een aantal verschillende disciplines die elkaar versterken en ondersteunen. Het eerste gedeelte bestaat uit een verkorte shintotrainning. Dit is een serie oefeningen die steeds hetzelfde zijn. Shinto is een japanse bewegings- en meditatievorm waarin het accent ligt op reiniging en helderheid en bestaat uit verschillende reinigingsrituelen. Deze serie bestaat uit ademhalings- en fysieke oefeningen waarbij het accent ligt op het doorstromen van de energie. Wanneer hierna je lichaam warm en soepel is geworden volgen er enkele yoga-oefeningen, waarbij dieper op de lichamelijke stijve plekken wordt doorgewerkt. Hierna volgt een korte meditatie ter reiniging van je geest en je gedachten. De af-

sluiting bestaat uit variërende vormen zoals: klanken maken, ontspanningsoefeningen, oefeningen met elkaar, of massage. Alle onderdelen werken er naar toe om het bewustzijn in je lichaam en geest te vergroten.

Start: vrijdag 15 januari 14.00-15.30 uur
10 lessen

Plaats: De Witte Jas, Wittenstraat 29.

Kosten: f 75,-

Aanmelden: De Witte Jas 020-881140 of Irene Antoniesen 020-237228.

Irene Antoniesen is afgestudeerd aan de Akademie voor Expressie te Utrecht. Sinds 8 jaar beoefent zij shintotrainingen en is sinds 2 jaar bevoegd tot het geven van lessen. Ze deed een tweejarige yogaopleiding bij Phillip Barbier te Amsterdam.

Intuitieve massage

Woensdag 20 januari start er weer een cursus intuïtieve massage voor beginners in De Witte Jas. Donderdag 2 januari start er een vervolgcursus. Tijd 19.30-20.00 uur. Acht lessen kosten f 70,-. Opgeven en inlichtingen Ineke tel.: 828332.

Een les uit de beginnerscursus zal er ongeveer als volgt uitzien. We beginnen met oefeningen zoals ontspanningsoefening, mantra zingen of meditatie. Dan volgt er een massage demonstratie, waarna we zelf aan de slag gaan met iemand uit de groep. Als je meer wilt weten kun je me bellen.

CONAN

COFFEESHOP • VAN BOETZELAERSTRAAT 31

TEL. 82 25 48 ELKE DAG 12.00 24.00

**DE REIGER,
VAN REIGERSBERGEN-
STRAAT 65,
TEL. 845676**

Gymnastiek voor vrouwen

Iedere dinsdagochtend van 9.30-10.30 uur wordt er in buurthuis de Reiger, van Reigersbergenstraat 65 tel. 845676 gymnastiekles gegeven door Rina Mounoury. We zijn pas begonnen en kunnen nog een paar vrouwen plaatsen. Bedoeling is om in een gezellige sfeer uw konditie te verbeteren. Na afloop kunt u nog een kopje koffie drinken. De kosten zijn f 13,50 per maand.

Homles Bar

Omdat de 4e zaterdag van december 2e Kerstdag is, komt de homosos 'Homles bar' van deze maand te vervallen. Wij willen deze gelegenheid gebruiken om iedereen prettige Kerstdagen en Jaarwisseling te wensen. De volgende soos zal dus plaatsvinden op de 4e zaterdag van januari a.s.

Kerstfeest in De Reiger

Ook dit jaar is het er weer, het Kerstfeest op 1e Kerstdag in Buurthuis de Reiger. Het buurthuis staat die dag voor u open vanaf 's morgens 10.00 uur tot 's avonds 8 uur. Het programma ziet er ongeveer als volgt uit:

10.00-10.30 uur Ontvangst van de gasten. Koffie met heerlijk kerstbrood

10.30-12.30 uur Muzikaal programma verzorgd door het zangkoor van de Reiger.

12.30-13.30 uur Lunch.

14.00-15.30 uur Gelegenheid voor een spelletje (sjoelen, klaverjassen etc).

Vanaf **15.30 uur** is er gelegenheid te dansen onder begeleiding van Peter v/h Plein.

17.30 uur Kerstdiner

Als u wilt komen, wilt u dat dan zo snel mogelijk doorgeven aan buurthuis de Reiger. Van Reigersbergenstraat 65 tel: 845676. De kosten zijn f 25,- voor de hele dag (alles inbegrepen). Na overleg met Marieke Korthof kunt u ook voor een gedeelte reserveren. Verder hopen we er die dag een gezellig feest van te maken!!!

NAMENS ALLE MEDEWERKERS

Marieke Korthof

&

Diana Mouton.

Internationale kookkursussen

De internationale kookkursussen in de Reiger van Reigersbergenstraat 65 tel. 845676 zijn een groot succes. In een uiters gezellige sfeer leren mensen uit verschillende landen aan u hoe je hun favoriete gerechten klaar moet maken. In januari is de Ierse keuken aan de beurt. Hilary Dickinson en Derrick zelf afkomstig uit Ierland vertellen over hun land, maken muziek en leren u ook nog hun kookkunst. Veel lamsvleesgerechten, maar ook bijzondere groentesoorten en overheerlijke puddingen. Er zijn nog enkele plaatsen vrij voor deze cursus die start op donderdagavond 7 januari om 19.00 uur. Het is helaas niet goedkoop maar u krijgt wel een volledige maaltijd. De kosten zijn f 55,- voor 4 lessen (op de 1e les te volendoen).

Wegens de grote vraag naar de vegetarische cursus start er weer zo'n cursus op 11 februari. Er worden dan vegetarische gerechten bereid uit 4 verschillende landen. U kunt daarvoor reeds opgeven op bovenstaand adres.

Marieke Korthof

**'T TREFPUNT,
DERDE HUGO DE
GROOTSTRAAT 5,
TEL. 845473**

Konditietraining voor vrouwen

In buurthuis 't Trefpunt wordt er in januari, bij voldoende deelname, een derde cursus konditietraining gestart. Op de donderdagavond van 19.30-20.30 uur. De specialiste is, evenals voor de andere twee groepen Helga Baddee Bolle, zij geeft al jaren konditietraining. Heb je interesse, bel buurthuis 't Trefpunt 020-842473 en vraag naar José.

Naailles

Op de naailles in buurthuis 't Trefpunt, 3e Hugo de Grootstraat 5, is een plaatsje vrij en wel op de woensdagavond van 19.30-21.30 uur. De lessen zijn van 19.30-21.30 uur. De kosten zijn f 26,- per maand. De specialiste is Cor Kouseband Herben. Benodigdheden voor de naailles zijn: Een eenvoudig patroontje, stof (geen moeilijke ruit), schaar en garen. Heb je interesse bel dan naar 't Trefpunt tel. 020-842473 en vraag naar José.

Yoga

Er zijn inmiddels 3 yogagroepen in de Reiger, van Reigersbergenstraat 65 tel. 845676. Op alle 3 de groepen is met ingang van januari weer ruimte. De kosten zijn f 55,- voor 10 lessen. De lessen worden gegeven door Kees Boers op woensdagavond. U kunt kiezen uit de volgende tijden:

18.30-19.45 uur

20.00-21.15 uur

21.30-22.45 uur

Bel even op als u geïnteresseerd bent.

Engelse les

Op maandagmiddag wordt er in de Reiger van Reigersbergenstraat 65 engelse les gegeven voor mensen die al een beetje kennis van de engelse taal hebben. Er zijn nog enkele plaatsen. Komt u een keer meedoen om te zien of het iets voor u is. Maandagmiddag om 13.30 uur.

Volleybal

In buurthuis 't Trefpunt is het volleybal weer gestart. Op de woensdagavond van 20.30-22.30 uur. Dit is een zelfstandig draaiende groep. Heb je interesse, kom even langs.

Konditietraining voor vrouwen

In buurthuis 't Trefpunt, 3e Hugo de Grootstraat 5 zijn er in de lessen konditietraining op de dinsdagavond om 20.45-21.45 uur nog een paar plaatsen open. De kosten zijn f 13,50 per maand. De specialiste is Helga Baddee Bolle. Heb je interesse? Geef je dan op! Bel buurthuis 't Trefpunt 020-842473 en vraag naar José.

**DE BINDING,
DE WITTENSTRAAT 27,
TEL. 848672 EN
VAN BEUNINGENPLEIN 103,
TEL. 841262**

Karate en zelfverdediging

Voor mannen en vrouwen. Elke maandag van 19.30-20.30 uur. Kursusleiding: Willem van Gemert. Kosten f 10,- per maand. Kennismaking gratis. De Binding, Van Beuningenplein 103. Tel: 841262.

KERKDIENTEN ROND DE FEESTDAGEN

We noemen u de kerkdiensten (ook wel vieringen genaamd) in de buurt, waar geïnteresseerden welkom zijn.

Donderdag 24 december

– om 15.00 uur een kerstviering voor ouderen, Paus Johanneskapel.

Donderdagnacht 24 december

– om 21.00 uur een nachtmis in de Magdalenakapel.

Eerste Kerstdag 25 december:

– Oecumenische kerkdienst om 10.00 uur in de Nassaukerk. Vooraf kunt u om 09.00 uur aanschuiven aan het "Kerstontbijt" (De Wittenstraat 114).

– De Russisch-byzantijnse gemeenschap heeft een kerstliturgie om 11.00 uur in de Paus Johanneskapel. Deze diensten zijn in een ander gedeelte van de kapel, waar Russische kerkelijke kunst te bewonderen valt.

Donderdag 31 december

– Om 19.00 uur een gezamenlijke oudejaarsdienst in de Nassaukerk.

Gewone weekenddiensten

– Nassaukerk (N.H. en geref.) zondag 10 uur, De Wittenkade 111 of De Wittenstraat 114.

– Paus Johanneskapel zaterdagavond 19.00 uur en zondag om 09.00 uur, Jacob Catskade 11.

– Magdalenakapel zondag om 10.30 uur, Spaarndammerstraat 460.

Pastores

Als u contact wilt met een der buurtkerken:

– schiet iemand aan als u een kerkdienst bijwoont (na afloop van de bijeenkomsten om 09.00 uur en 10.00 uur op zondagmorgen is er koffie na afloop);

– en/of richt u tot de pastor die bij de betreffende kerk hoort.

Voor de parochie is het telefoonnummer van het Magdalenahuis: 82.98.32. Bij voorkeur buiten het weekend, van 09.30-10.15 uur, of tussen 19.00-19.45 uur. Hans Mos is de predikant van de Nassaukerk-gemeente (tel.: 94.99.02). In de Staatsliedenbuurt is een zeer actieve "Kerk en Buurt groep". Wilt u daar meer van weten, of om een andere reden contact hebben met de pastoraal opbouwer Ricus Dullaert, bezoek of bel hem dan op zijn spreekuur. Adres: De Wittenstraat 114 (tel.: 84.42.16). Tijden: dinsdag en donderdag tussen 14.00 en 15.30 uur.

"NU ZIJT WELLEKOME"



Engels voor beginners

Bij voldoende belangstelling kan er een beginnerscursus Engels worden gestart op de dinsdagochtend van 11.00-12.30 uur. Ook ouderen worden vooral uitgenodigd te komen. Er wordt op een ontspannen manier les gegeven: er wordt aandacht besteed aan spreken, lezen, luisteren en schrijven. Kosten: f 15,- per maand. Boekenkosten: f 8,50,-. Lerare: Christine Bank. Buurthuis De Binding, Van Beuningenplein 103. Tel: 841262.

Haarknipcursus

Op dinsdagmiddag 8 december is er in buurthuis De Binding een knip- haarverzorgingscursus voor meisjes vanaf 12 jaar en ouder gestart. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten waarin verschillende onderwerpen aan bod komen, o.a.:

- versieren van haar;
- verven, hoe en met wat;
- masseren van haar;
- sneller laten groeien van haar;
- verschillende permanenten en droog oefenen;
- gebruik van haarlak- gel- en styling spray;

Kosten: f 1,75 per keer per 4 keer vooruit te betalen. Is er geen plaats dan word je op de wachtlijst voor de volgende cursus geplaatst. Adres: Wittenstraat 27, tel.: 848672. Voor meer info vragen naar Renée.

Kerstvieringen

Vrijdag 18 december

– Om 19.30 uur Advent-vesper ('avondgebed') Paus Johanneskapel, Jacob Catskade 11.

Donderdag 24 december

– om 21.00 uur Nachtmis in de Magdalenakapel, Spaarndammerstraat 460;

Vrijdag 25 december

– om 09.00 uur Kerstontbijt en om 10.00 uur Kerkdienst in de Nassaukerk, De Wittenstraat 114.

Peuterspeelzaal De Binding

Er zijn nog enkele plaatsen vrij. Ben je een peuter van 2 tot 4 jr. dan kun je erbij. We hebben mooie spullen om mee te spelen en vriendjes van je leeftijd dus je hoeft je niet te vervelen. Je ouders moeten nog even weten:

Openingstijden dagelijks van 9.00 tot 12.00 uur.

Kosten: 2 dgn. per week f 6.00

3 dgn. per week f 9.00

5 dgn. per week f 12.00

Is uw kind jonger dan 2 jaar, kunt u het inschrijven op de wachtlijst. Speciaal voor deze wachtlijstkinderen is er een middaginloop. Elke maandag van 2 tot 3 uur, kosten f 1,-. Langskomen of bellen kan elke dag vanaf 12.00 uur. Vraag dan naar de peuterleidster Sonja.

Buurthuis de Binding,
Van Beuningenplein 103
tel: 841262.

Amnesty Schrijfavond

Sinterklaas is al weggezakt; we maken ons op voor Kerstmis. En dan zijn de feestdagen nog niet afgelopen. Oud en nieuw viering staat ook al bijna voor de deur. Menig een heeft gemengde gevoelens bij al deze, haast per definitie gezellige, dagen.

Het is goed om eens stil te staan bij al diegenen, voor wie deze dagen eerder het dieptepunt van het jaar zijn. Mensen die dichtbij wonen, maar ook die ver weg in het buitenland zitten. Gevangen zitten bijvoorbeeld. Of erger: gemarteld wor-

den.

Misschien is dat een goed voornemen; aandacht besteden aan die mensen. Daadwerkelijk iets proberen te doen. Een Amnesty schrijfavond biedt die mogelijkheid. Elke eerste maandagavond van de maand organiseert de Amnestygroep Staatsliedenbuurt deze avond in de Nasaukerk. Plaats: de Wittenstraat 114. De volgende avond is dus op 4 januari a.s. vanaf 20.00 uur. Hopelijk tot dan. De koffie staat klaar en voorbeeldbrieven zijn aanwezig. Inlichtingen: Bert te Velde. Tel: 869464. Bert te Velde

Soep op zaterdag

Wat goed is groeit groter: zo is de internationale kookgroep in onze buurt (een open groep, die in de wandeling ook wel de Soepgroep genoemd wordt). Nu, gedurende de koude wintermaanden, ook op de zaterdagen open om half 6 is er warm eten voor 3 gulden, in het waarheid-zaaltje, v.d. Hoopstraat 43. Op maandagen en donderdagen blijft de etenstijd half 7. Vertel 't vooral aan uw buitenlandse vrienden!

VARA-Speelgoedactie

*Geachte heer/mevrouw,
De door onze afdeling georganiseerde kienmiddag t.b.v. de VARA-speelgoed-actie, welke werd gehouden op 22 november 1987 in het ontmoetingscentrum "DE KOPEREN KNOOP", v. Limburg Stirumstraat 119 te Amsterdam is een succes geworden.*

We hebben de bezoekers kunnen mededelen, dat de middag een netto bedrag van f 5.411,80 heeft opgebracht.

Dit succes is mede te danken aan uw medewerking door deze middag aan te kondigen in uw blad.

We hopen ook in de toekomst weer op uw medewerking te mogen rekenen.

Menende, dat u deze kennisgeving op prijs stelt, verblijven wij,

*Hoogachtend,
namens het bestuur van
de afd. Amsterdam
oud-west/centrum
de secr. C.A. Goldstein*

Speeltuinenvereniging
OSKA Westerkwartier
Van Beuningen plein 3-A

**ZATERDAGAVOND
19 DECEMBER
GROTE
KERSTBINGO**

Toegang Gratis
Aanvang 20.00 uur
Zaal open 19.30 uur

Met een schat aan prijzen
en een dansje kan ook!

En u weet, vol is vol

MEDICIJNWINKEL

De Medicijnwinkel stelt zich tot doel informatie te verschaffen over medicijnen en medicijngebruik. Op een wekelijks spreekuur dat elke maandagavond wordt gehouden stellen twee vrijwilligers hun kennis en tijd beschikbaar aan iedereen die een vraag heeft over geneesmiddelen. De medewerkers zijn ofwel student medicijnen, ofwel student farmacie.

De eigenlijke doelstelling van de medicijnwinkel is, overbodig te worden door de klanten mondiger te maken en de apothekers en artsen te overtuigen van hun verantwoordelijkheid ten aanzien van het verstrekken van juiste, volledige en begrijpelijke informatie.

De Medicijnwinkel: voor gratis informatie over geneesmiddelen, elke maandag tussen 19.00 en 20.00 uur, telefoon 020-258569, Rozengracht 105, 1016 LV Amsterdam.

Namens de Medicijnwinkel Amsterdam, Hilka Wolschrijn.

**Haarverzorging
voor hem
voor haar**

**maandags
gesloten**

SALON MODERN

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



AVONDMARKT

GOEDKOPER DAN U DENKT

**STAATSLIEDENBUURT
VREETZAME BUURT**

Elke avond open De Wittenkade 90-96 tel. 864919

ZIJLSTRA'S

voorheen Staallas

IJZERWAREN SANITAIR TUINARTIKELEN
GEREEDSCHAPPEN ELEKTRA VERFWAREN

Er is nog maar één echte
ijzerwinkel in uw buurt.
Dat weet U toch !!!

2e NASSAUSTRAT 44 TEL 86 01 52

IJZERHANDEL



Kodak

2e Nassastraat 38
tel. 860137

BATTERIJEN

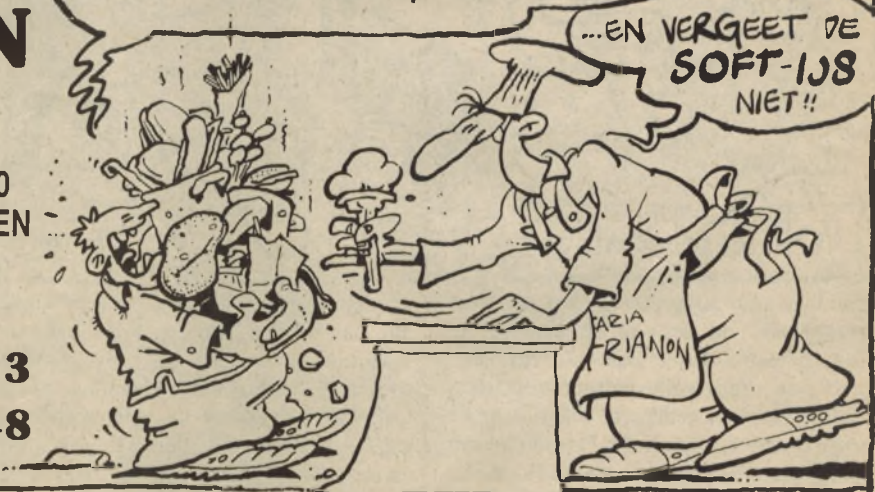
ENERGIE VAN EEN NIEUWE GENERATIE

Restaria TRIANON

Dagmenu's vanaf f 9,00
OOK OM MEE TE NEMEN

Hugo de Grootplein 3
telefoon 84.23.48

diverse belegde broodjes, pannenkoeken,
snacks en diverse soepen



Van Limburg Stirumstraat 44
Tel. 86 48 14

OMDAT HET
NIET BETER KAN

GROENTEN - FRUIT L.E'VENS MIDDELEN

PANNEKEET

V. LIMBURG STIRUMSTRAAT 42 TEL. 848671

wenst u
prettige feestdagen en
een heel goed 1988

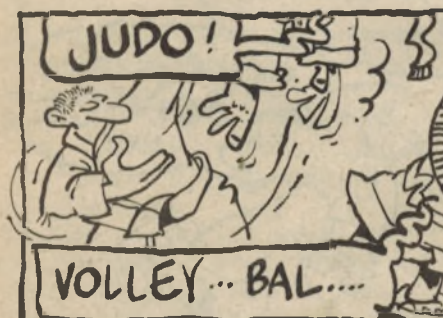


PRIMEUR:

PROEF ONZE SPECIALE
MET DE HAND GESNEDEN
BEENHAM

Het judowedstrijdseizoen van de Nederlandse Judo Bond is weer begonnen met o.a. distriktswedstrijden en Rayon voorrondes. Wij van J.C. Staatslieden deden mee aan pupillen A, op zaterdag 21 november. Dat zijn jongens en meisjes van 7-8-9 jaar. Onze twee geselecteerden kwamen niet verder dan: Dave v/d Oudewetering 3e ronde en Marlon Fernanders 2e ronde. Zondag 22 november vrouwen herfsttoernooi in de leeftijd onder en boven de 18 jaar. Nicole Jongsma ging eruit na 2 rondes en Denise Jongsma na 3 rondes. Pupillen B waren op 28 november aan de beurt waar Clijde Adney de 3e ronde bereikte en Stanley de Bree na 2 rondes zich kon gaan omkleden.

Voor deze drie evenementen hadden zich toch zo'n kleine 350 deelnemers ingeschreven wat niet gering is. Wil je meer weten over wedstrijd judo bel dan eens even naar 844527, dan word je volledig geïnformeerd.



Nu de feestdagen naderen is het voor onze gezondheid belangrijk te zorgen dat het lichaam in beweging blijft, liefst nog een schepje er bovenop! Met de feestdagen er een paar kilo bij eten om die er dan in 1988 weer af te sporten, is slecht voor je lichaam. **Konklusie: zorg dat je regelmatig aan sport doet, liefst twee keer per week. Dus ook tijdens de feestdagen.**

Van 21 december tot en met 3 januari gaan de vaste instuiven in de van Hogendorphal niet door. Wél zijn er voor de kinderen gratis vakantieactiviteiten op 21, 22, 23 en 24 december - van 12.00 tot 15.00 uur voor kinderen tot 13 jaar/ - van 15.00 tot 16.00 uur voor kinderen van 13



tot 17 jaar.

Het ligt in mijn bedoeling voor de oudere jeugd een voetbalkompetitie en een tafeltennis ladderkompetitie te organiseren. Ook hiervoor is de deelname gratis. Men moet zich echter wel bij mij opgeven als deelnemer. Dan kan ik zien of er genoeg belangstelling voor bestaat. Voor het voetballen heeft zich al een team opgegeven!

De tussenstand van het voetbaltoernooi op de zondagavond na een wedstrijd is:

1. Dynamo
2. GOBO
3. Nautico
4. Prix d'Amis
5. Westerkwartier
6. The Sting
7. Family team
8. Crusaders

Vanaf 9 januari wordt de konditietraining in het Marnixbad op zaterdag met een uur uitgebreid wegens grote belangstelling. Het ziet er nu als volgt uit:

- 15.00-16.30 uur Konditietrainingen crawl aanleren
- 16.30-17.30 uur Konditietrainingen crawl verbeteren.

Prijs f 5,-

Een SPORTIEF 1988!

Ted Jorritsma

Zondagavond 22 november was het weer "volle bak" in de Van Hogendorphal. Zestien teams deden mee aan het halfjaarlijkse buurtvolleybaltoernooi. Een waar olympisch gebeuren. Daar waar de grote broers als Vonhoff, Freese en Geesink grotere belangen nastreven (karriere, kommercie, poen en winnen) was het in de Van Hogendorphal totaal anders. Hier waren de echte olympiërs bezig. Meedoen stond centraal en winnen was eigenlijk maar bijzaak. Dit bleek vooral aan het eind van de avond. De gewonnen taarten

werden aangesneden en verdeeld onder alle aanwezigen. En zo hoort het ook. Wat moet er nog meer geschreven worden over deze avond. Wie er gewonnen heeft? Och wat doet dat er toe. Het was een te gek gezellige avond, de sfeer was prima en er werd bij vlagen, de een ietsje meer dan de ander, heel leuk gevolleybald. Wanneer is het volgende toernooi? Liefst zo spoedig mogelijk.

Cok Oostveen

Het is vreemd gesteld met de mens, althans met mij. Donderdagavond 9 uur begint de conditietraining in de Van Hogendorpsporthal (aan het eind van de Van Hogendorpstraat). Om 7 uur heb ik geen zin, om 8 uur ook niet. Om kwart voor negen besluit ik toch maar te gaan. En ja hoor, weer is het leuk. Eerst drie kwartier trainen, dan tot 11 uur voor de liefheb(st)ers volleybal, badminton, tafeltennis. En dat alles voor drie gulden.

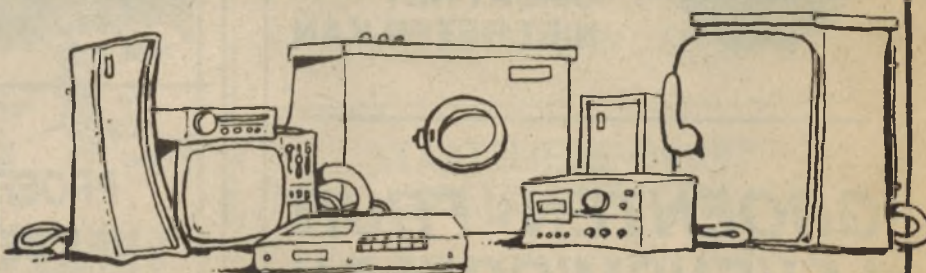
Ho konditie

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

SERVICE EN VERTROUWEN

DONDERDAGAVOND KOOPAVOND

ZWOLSMAN^b_v



CLERCQSTRAT 64-68

020 - 128647
SARPHATIPARK 44-629986