



Red de Z-krant van de ondergang | 3



Kinderrechten in De Pijp | 6



Schrijvers in de buurt
Hans Maarten van den Brink | 7

De ogen en oren van de buurt

Wijkagenten uit middelgrote steden zijn overbelast. Door het gebrek aan mankracht moeten zij steeds vaker bijspringen bij hun collega's van de noodhulp. Hierdoor is er minder ruimte voor het oplossen van lokale problematiek. Geldt dit ook voor de wijkagenten in De Pijp?

Met zijn schouders achteruit en kin omhoog, loopt wijkagent Gertjan Visser met grote stappen richting de ingang van het Sarphatipark. De mensen op het nabijgelegen terras kijken allemaal even op. De reflecterende gele strepen van zijn politie-uniform trekken de aandacht. Alles aan zijn houding straalt gezag uit. Alsof de wijk van hem is. In feite is het gebied tussen de Ferdinand Bolstraat, de Ceintuurbaan, de Gerard Doustraat en de Van Woustraat ook 'echt' van hem. Sinds 2018 is Gertjan wijkagent van dit sub-gebied in De Pijp, oftewel de 'Sarphatiparkbuurt.'



Wijkagent Gertjan Visser in het Sarphatipark - Foto: Ella Santhagens

Werkdruk in De Pijp

"In Amsterdam zijn we gelukkig gezegend met het feit dat we best wel veel

wijkagenten hebben," meldt Gertjan. Per wijkagent zijn circa 5000 inwoners ingedeeld. De Pijp is onderverdeeld in

acht sub-buurt, die allemaal een eigen wijkagent hebben. Aan wijkagenten geen gebrek dus. Maar Gertjan merkt ook dat er een leegloop is van 'gewone' agenten. "Dat is 15 jaar geleden ontstaan. Het geld wat er toen was werd aan andere dingen besteed, maar niet aan politieopleidingen." Volgens Gertjan is dit de reden dat er nu geen vervanging is voor zijn collega's die met pensioen gaan. Dit leidt tot een fors tekort aan agenten terwijl de noodhulp wel gewoon moet doorgaan. "Toch gebeurt dat landelijk veel vaker dan hier in Amsterdam. Onze teamleiding probeert de wijkagenten wel echt vrij te houden voor het wijkagenten werk. Maar soms lukt dat niet. Dus af en toe spring ik ook in de auto."

Taak van de Wijkagent

Terwijl we door het Sarphatipark lopen begroet Gertjan meerdere mensen; het meisje achter de koffiekraam en verschillende mensen die hun hond uitlaten. Ze lijken hem allemaal te kennen en groeten hem enthousiast terug. "Als wijkagent kijk je eigenlijk samen met andere belanghebbenden, zoals de gemeente, buurtbewoners en ondernemers naar hoe je een buurt veilig kan maken en kan houden." Wanneer bewoners een structureel, langdurig probleem ervaren wat niet met een 112 belletje verholpen kan

worden, kan een wijkagent als Gertjan worden ingeschakeld. "Bijvoorbeeld als er op langdurige basis jongeren hangen op dezelfde plek, zou ik eventueel samen met de gemeente kunnen kijken hoe we dit probleem kunnen verhelpen. Kijken wat de mogelijkheden zijn. Dat is de rol van de wijkagent."

Belang van een bekend gezicht

"Ik vind het echt belangrijk dat ik zichtbaar ben. Dat mensen voelen dat ik aanspreekbaar ben. Wanneer je dat contact dan hebt met mensen, gaat het praten nog makkelijker. Wanneer buurtbewoners zich openstellen kan ik ze ook beter en sneller helpen."

Tips voor bewoners van De Pijp

"Er komen de laatste periode ontzettend veel meldingen binnen van fietsendiefstal. Het probleem is wel dat lang niet iedereen aangifte doet! Wij hebben namelijk lokfietsen. Daar zit een zendertje in. Die worden dan op plekken gezet waarvan wij veel aangiftes krijgen. Wanneer mensen dus geen aangifte doen, denken wij dat het goed gaat op bepaalde plekken in De Pijp terwijl dat dan helemaal niet zo is." Dus als je fiets gestolen is: doe aangifte!

Lees verder op pagina 3

Het Gerard Douplein: veiligheid in de warrige kosmos van Mokum

Het Gerard Douplein is een levendig plein midden in De Pijp. Het krioelt er van de knappe mensen. Redacteur Caroline van Sprang komt er regelmatig, observeert en heeft zo haar gedachten bij wat ze ziet.

Dag knappe vrouwen van het Gerard Douplein (GDP).

Ik loop langs jullie. Jullie zitten daar, zo keurig op een rijtje of rommelig aan een tafel. Allemaal een glaasje in de hand. Wijn of bier, overdag een cappuccino met plant- en diervriendelijke melk. Jullie onderwerpen mij aan een scan, van top tot teen. En ja, er valt wat te zien. Vaak huppel ik er namelijk niet zo bij als jullie. Met mijn korte bruine haar in een snelle vrolijke staart, favoriete joggingbroek

aan in combinatie met de wollen trui die mijn oma heeft gebreid. Jullie daarentegen paraderen in een soort uniform, een (on)afgesproken kledingoptreden. Deze zomer trending: lang los haar, een onschuldig jurkje en daaronder broeierige voeten in Dr. Martens of cowboyboots. Ik noem het de klederdracht van het Gerard Douplein. Die hangt natuurlijk ook af van het moment op de dag, moment van de week, de mood. Als je zelfspot en humor hebt, of je mega niet aangesproken voelt; blij vooral lezen.



Met Dr. Martens op het Gerard Douplein - Foto: Rob Godfried

Ik-hoor-erbij-hoor

Pas op! Wetenschappelijk gebabbel. Wat jullie doen is door geleerde man-

nen en vrouwen allang onderzocht. Heel normaal allemaal, dat mensen zich aangetrokken voelen tot mensen die op

hen lijken. Dat noemen ze homophilie. Homophilie geeft een veilig gevoel. Een gevoel van ik-ben-niet-gek, maar ik-hoor-erbij-hoor. Je omringen met mensen waarmee je stiekem tweeling bent, reduceert het gevoel van onzekerheid. Oh! Dat klinkt fijn, toch? Sociale beïnvloeding is het andere ding. Degenen die nog niet op jullie lijken, gaan dat op een gegeven moment (onbewust) wél doen. Dit herken ik natuurlijk allemaal.

Maar ik heb ook last van het ik-wil-opval-len dingetje. Dus ja, chill hoor, dat veilige. Maar hoe zit het met de drang om een individu te zijn dat er uitspringt? Geven we elkaar daar ruimte voor?

Lees verder op pagina 3



IEDE HOORN
UITVAARTZORG

voor iedereen, ongeacht uw faith of levenswijze

06 - 2885 9796
dag & nacht bereikbaar
www.iede.nl



CARTRIDGE LEEG?

Inkt Specialist WIJ HERVULLEN ALLE TYPEN EN MERKEN INKTPATRONEN

CEINTURBAAN 151
NAAST MC MEUBELEN T/O RIALTO

020 - 4710410
amsterdam@inktspecialist.nl



Studiecentrum de Franse les

<< J'ignore ce que je ne sais pas! >>
Parijs te ver weg en toch Frans spreken?

Ervaren docent geeft privé- en groepsles bij u in de buurt. Interesse?
Bel 020 679 5290 of kijk op www.defranseles.nl



Word wettelijk mentor

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

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

Meld je aan voor één van onze introductiecurssussen op zaterdag 21 november of 19 december a.s.

Bel het bureau 085-4874085 of meld je aan:
www.mentorschapamsterdam.nl

Met recht betrokken

Praktijk Spirituele Coaching & Counselling
www.nishkampacoaching.nl

Natuurgeneeskunde
www.praktijknishkampa.nl

Nishkampa van de Breevaart
Tef: 06 40 11 89 16
info@nishkampacoaching.nl

Life coaching
Rouw en verlies
Stress en burn-out
Fysieke klachten
Psychische klachten




Gratis cursussen, workshops en ontmoeting
Wil je nieuwe dingen leren?

Kijk op de kennismarkten voor gratis cursussen en workshops bij jou in de buurt om beter voor een ander te zorgen

Aanmelden is heel eenvoudig, ga naar kennismarkt.amsterdam, kies je buurten geef op voor een bijeenkomst of de nieuwsbrief

UWassistent
UWassistent regelt het voor u!

PERSOONLIJKE ONDERSTEUNING OP MAAT

UWassistent is gespecialiseerd in dienstverlening in en om het huis. U behoudt de regie en bepaalt door wie, wanneer en op welke manier u wordt ondersteund.

UWassistent werkt met vaste dienstverleners en een persoonlijke assistent bij u in de buurt. In Amsterdam e.o. denkt persoonlijke assistent Nancy Rietveld graag met u mee!

- ★ Huishoudelijke hulp
- ★ Thuiszorg
- ★ Gezelschap en begeleiding
- ★ Mantelzorgondersteuning
- ★ Of andere wensen?

Nancy Rietveld

T: 06 - 37 47 09 51
E: n.rietveld@uwassistent.nl
W: uwassistent.nl/nancy-rietveld



UWassistent is altijd opzoek naar dames en heren die onze klanten met liefde en aandacht willen ondersteunen.

NU GEOPEND

Delicatessenwinkel

ÉPICERIE JEAN & MARIE

U treft in onze winkel veel verse producten zoals belegde broodjes, paté, rillettes, salades, olijfolie, kazen, charcuterie, gekoelde wijnen etc.

Albert Cuypstraat 62 -1072CV - Amsterdam - 068220840 - epicerie.nl

Start een nieuw avontuur: Leer Italiaans

Italiaans leren in het hart van Amsterdam, Den Haag en Tilburg

Italiatalia Istituto di Lingua Italiana
TEL: 06 338 57 359
info@italiatalia.nl

Jaarcursussen
Semestercursussen
Kwartalscursussen
Intensieve cursussen op maat
One to one
Conversatielessen
Cultuurcursussen
Zakelijk Italiaans

Italiatalia is de sleutel tot uw succes zakelijk en privé!

Voor meer informatie, inschrijving en voor een gratis proefles, advies: info@italiatalia.nl


www.italiatalia.nl

DAVID ELDERS
begravenis & crematie

rouwcentrum
t/o de nieuwe ooster
020 6252201
kruislaan 235 amsterdam
www.uitvaartcentrumelders.nl

TANGO

gratis proefles



www.tangoalma.nl

GOUD VERKOPEN?
direct geld

Zilver & Goud
Ceintuurbaan 33

ma. t/m vr. 11:00 - 16:00
bezoek zonder afspraak
www.zilvergoudamsterdam.nl

Leer zingen met hart, ziel en verstand
Zangles & Pauzekeer



Barbara Wessel
vocal coach

bjwes@xs4all.nl | www.movingthroughmusic.nl
020 - 673 65 76 | 06 46 29 31 93

Opslag van wat u dierbaar is in privé unit.

Ook geschikt voor uw motor.

Henriëtte Ronnerplein 38

Volledig afgesloten met computerslot en sleutel, unit voorzien van verlichting, stroompunt, SKG slot.

Voor meer informatie en tarief:
info@stallingamsterdam.nl

 Een initiatief van **De Baron De Stalling BV**

'CONTROLE KWIJT?'
Alcohol, drugs, gokken, etc.

ZELFHELPGROEP BUITENVELDERT

0800 - 0200596 (gratis) / 06-18772342
www.zelfhelp.nl / info@zelfhelp.nl

RUSTIGE YOGA

- Langzame flow series.
- Veel aandacht voor de wervelkolom.
- In een rustig tempo werken aan kracht en lenigheid.

Aanmelden bij Pien
Tel: 06 172 60 688
Kosten € 10,- per keer

ZEN DOJO AMSTERDAM
Andreas Bonnstraat 12

Maandagavond 20.30 tot 21.30uur.
en
vrijdagmorgen van 10.00 tot 11.00uur.



Op zoek naar flexibel werk in Amsterdam? Start morgen!

Werk als huishoudelijke hulp via Helping.nl en verdien vanaf €11,30 per uur. Bepaal zelf waar en wanneer je werkt. Morgen al beginnen of meer informatie?

Meld je direct aan via www.helping.nl/aanmelden

Helping.nl

Red de Z!-krant van ondergang



Z!-verkoop kan niet thuis werken. - Foto: Rob Godfried

Niet eerder zagen we zoveel mensen in onze buurt die verdoemd leken, in de war en onverzorgd. Niet eerder werd ons zo snel en vaak achter elkaar gevraagd om wat kleingeld, als we lekker op een terrasje zaten. Het schijnt dat in de afgelopen tien jaar het aantal daklozen in Nederland is verdubbeld naar 40.000!

Het doel van Z!, de straatkrant van Amsterdam, is om dak- en thuislozen te helpen zichzelf te helpen. Met de verkoop van Z! kunnen de verkopers wat geld verdienen en (weer) een basis op-

bouwen van ritme, sociale contacten en zelfrespect.

Het verkopen van de krant als zelfstandig ondernemer kan alleen doorgaan als wij die krant ook kopen en daar schort het de laatste tijd aan.

Nu gaat het slecht met de Amsterdamse daklozenkrant. De schuldige? Wij. Feit is: we kopen hem te weinig. De krant bestaat inmiddels 25 jaar. De afgelopen tijd liep de verkoop al niet geweldig. En toen brak corona uit, met desastreuze gevol-

gen. Massale angst voor de supermarkt, schrik voor de ander en muntjesvrees. Uitgesproken onhandige omstandigheden voor de verkopers. Het zou wel eens de ondergang van het fijne krantje kunnen betekenen. Dat kunnen we niet laten gebeuren. Dus mensen, koop die krant! Of twee. Neem er speciaal wat van die gevreesde muntjes voor mee.

Doneren voor de Z!-krant kan ook: <https://www.z-krant.nl/steun-z/doneren/>

De redactie

PEGGY'S TOTAL BEAUTY

* Pedicure * Manicure
* Kapster * Massages
* Schoonheidsspecialiste
* Make-Up Artist

Bij u thuis ook 's avonds en weekend.
Stadspaskorting m.u.v. Med. Pedicure

Neem contact op met!
Tel: 020-6711 411
Mob: 0612102080
Web: www.peggytotalbeauty.nl
Email: peggy@peggytotalbeauty.nl

Vervolg van pagina 1

Vervolg: De ogen en oren van de buurt

"Wat ook nog voorkomt is flipperen." Hij ritst een vak van zijn politiekap open en haalt er een grijs plastic vierkant uit. "Dit stop je gewoon tussen de deur en het kozijn in en schuif je naar het slot toe. Als de deur niet op het nachtslot zit hoeft je alleen de schoot naar binnen te drukken. Zo simpel is het! Dus wanneer dit bij mensen gebeurt laat ik zien hoe makkelijk het gaat. Daarom zeggen wij ook altijd: doe je ramen dicht en deur op slot als je boodschappen gaat doen. Dus niet alleen dichttrekken maar écht op slot!"

Toekomst

Alhoewel de leegloop van agenten landelijk een groter probleem lijkt dan in Amsterdam, maakt Gertjan zich toch enigszins zorgen over de toekomst. "Het dieptepunt hebben we hier nog niet bereikt, maar ik denk dat het echt erger wordt. We zien nu al dat er collega's met pensioen gaan en dat er geen vervanging is. Al helemaal

omdat een opleiding tegenwoordig ook 3 jaar duurt. Vroeger maar 1 jaar. De drempel om te beginnen ligt dus hoger." Om die reden wordt er nu nagegaan of de opleiding ingekort kan worden zodat er sneller instroom mogelijk is, meldt een woordvoerder van de politie.

Oproep aan de jeugd

Aangezien het voor zowel bewoners, ondernemers als de gemeente van groot belang is dat er genoeg agenten zijn, moedigt Gertjan de jeugd aan om zich aan te melden bij de politieopleiding: "Het is een mooi, afwisselend en spannend beroep, waarbij je niet van tevoren weet wat er staat te gebeuren! Zeker de moeite waard!"

Ella Santhagens

Ingezonden brief

Zuidpunt: Co-creatie?

In februari 2020 opende co-creatie Zuidpunt haar deuren. Doelstelling van de gemeente: samen werken aan een democratische stad. Een fijnere, beter functionerende buurt. Laagdrempelig want gelijkwaardig, wederkerig, open en transparant. Op deze plek in de Gerard Doustraat zat jarenlang Wijkcentrum De Pijp dat zich al ruim 50 jaar inzet voor bewoners en ondernemers (zij co-creëren al decennia lang).

In Zuidpunt vinden we elkaar: oud, jong, ongedocumenteerd, LHBTIQ, politiek, onafhankelijk, kwetsbaar, eenzaam... wie iets wil is welkom. Een klein groepje bewoners pakte de rol van conciërge en kwartiermaker. We maakten het gezellig, veeften de straat aan, knapten de

geveltuinnetjes op, regelden de muurschildering, werden gevraagd in het proces over herinrichting van de Gerard Doustraat, redden voedsel enz. We hebben elkaar veel te bieden, plannen genoeg. Echter blijven Rutger, Rocco, Sebastiaan en Flora langs ons heen leven.

Wij, 'vrijwillig' participerende burgers van onderop, proberen terug te praten via 'onze' ambtenaren:

"Jullie taak was ons de nieuwe lente brengen en Stadsdeel Zuid de gewogen burgerstem en georganiseerde participatie samenleving: vraagsturing, het klant-perspectief, de leefwereld. Jullie hebben maandelijks een salaris uit belastinggeld, jullie zijn ons medium. Budget is er niet. Maar waar blijft die transparantie, gelijkwaardigheid en wederkerigheid? De gemeente wilde co-creëren, toch!!! Bewoners gratis in-

zetten om de stem, ideeën en tijd van burens 'op te halen'? Nee, niet oké."



"Defrost" © Theo Jeuken Collage/object (2020)

Plannen werden ingediend bij afdeling Democratisering in 2018, bij Stadsdeel Zuid in 2019 en 2020. Er is (nog?) geen geld onze kant opgekomen. Ambtena-

ren en externe partners consumeren delen van de diverse budgetten voor onze stad. Het Wijkcentrum verliest de subsidie, ondernemende bewoners werken ruim 8 maanden zonder budget in Zuidpunt.

De gemeente geeft niet thuis. Mails blijven onbeantwoord, afspraken worden door "onze" wethouder en bestuurders vermeden dan wel gemaakt, vooruit geschoven en weer afgezegd. We krijgen bureautjes van buitenaf die betaald, zich met ons stadsdeel, onze wijk en onze straten bemoeien; die dialogen organiseren, interactieve kaarten, waar we onze bijdrage gratis mogen instoppen, wedstrijd sites voor buurtbudgetten, waar het gros van de initiatiefnemers verliest omdat hun plannen volgens ambtenaren die we niet kennen, zien of spreken, onhaalbaar zijn of niet genoeg likes verzamelen..

Het leek zo'n mooi eerste zonnestraaltje in de lente, een beginnetje van democratische vernieuwing in Stadsdeel Zuid. Wij konden niet wachten. Eindelijk ooghoogte, dialoog (het mag schuren) en co-creatie. Burgers die terug praten. In theorie willen we hetzelfde, maar in de praktijk blijkt de gemeente aan géén énkél principe van co-creatie te voldoen.

Deze Pijpkrant hangt aan een zijden draadje. Kortom, alle kennis, talent, ervaring, inzet en goede wil ten spijt; gemeente Amsterdam neemt bewoners en ondernemers niet serieus. Sterker nog: de bureaucratie knecht het discours. Tijd voor een co-creatie Revolutie.

Diverse gebruikers van de Zuidpunt

(brief door de redactie ingekort)

Vervolg van pagina 1

Vervolg: Het Gerard Douplein: veiligheid in de warrige kosmos van Mokum

Complimenteren we de ander op uniekheid of gelijkheid? En, complimenteren we überhaupt (genoeg)?

Shineconcurrentie

Even een uitstapje, wat leuk borrelgespreksvoer. Wat zijn die pilaren die midden op jullie felbegeerde circuit zo ongelukkig in de twist zijn met zichzelf? De drie pilaren vormen het kunstwerk 'zonder titel'. De juweeltjes zijn het werk van kunstenaar Henk Duijn. Duijn wilde een bijzonder element op het bedrijvig plein zetten. En dus stralen de zuilen met hun opengewerkte bronzen kronen al sinds 1993 op het GDP. Jullie hebben shinecon-

currentie dames!

Uiterlijk ontiegelijk overgewaardeerd

Goed, weer door. Ik vind het Gerard Douplein een andere planeet, een buitenaards plekje in het fijne Amsterdam. Niet te vergelijken met oost, of west. Nee, pijplein best. Bij deze biecht ik op dat ook ik wel eens dat astronautenpak aantrek en jullie daarin een bezoekje breng. Mijn uitgelubberde joggingbroek tover ik om in een levi's, zo een die jullie ook wel hebben, naast die jurkjes. Die spijkerbroeken zijn ook gewoon leuk! Ik zet mijn ik-wil-opvallen gevoel uit, en verwelkom

de ultieme ik-hoor-er-ook-bij-hoor ervaring. Een makkelijke feeling, een (eng) fijne sensatie. Het maakt me bang. Hoe kan het dat de juiste looks zo'n grote invloed hebben op onze gemoedstoestand? Het uiterlijk: ontiegelijk overgewaardeerd! We vinden ons voorkomen belangrijker dan ooit. En een einde zie ik er voorlopig nog niet aankomen. Steeds meer mensen hunkeren naar dezelfde geaccepteerde look. Erbij willen horen, veiligheid, onzekerheidsreductie. Hoe gaan jullie dat oplossen? Logistiek gezien bedoel ik. Het plein barst immers al uit zijn voegen. Als er genoeg alcohol in het spel is, maakt het natuurlijk alle-

maal niet meer zoveel uit. Dus misschien kunnen jullie een zeil over Duijn's pilaren gooien, campingstoeltjes uitklappen en voor de sfeer een vuurtje stoken. Om dan 's ochtends rillend onder de 'douw' een kopje koffie te nuttigen. Trouwens, dat kopje wil ik best brengen, ik woon in de straat. En wees maar niet bang, ik vraag geen €4,20 voor een cappuccino.

Gezellige rondjes

Dag knappe anderen van het GDP, jullie zie ik ook hoor. Stiekem net zo op zoek naar veiligheid als de vrouwen die ik net beschreef. Met een ieder van jullie in het spel, wat sigarettenrook, polaroid fotogra-

fen en alcohol is onze planeet compleet. Hij draait samen met de andere Amsterdamse planeten gezellige rondjes in de warrige kosmos van Mokum.

En in al die drukte is het eigenlijk helemaal niet zo gek dat we naar veiligheid verlangen.

Caroline van Sprang

Dat kan **ANDERS!**

Maand van de duurzaamheid 2020

10

De Schone Pijp

Mini-Workshops

Oktober

14.00-17.00 Hemonyplein

14

Fotoworkshop kids

Voor Afval Bestaat Wel/Niet

Oktober

In samenwerking met Combiwel

17

De Schone Pijp

Mini-Workshops

Oktober

14.00-17.00 v/d Helstplein

14

Indienen foto's

Van volwassenen en kinderen

Oktober

info@duurzaamdepipj.nl

24

De Schone Pijp

Mini-Workshops

Oktober

14.00-17.00 C.Troostplein

25

Repair Café

Kapotte spullen repareren

Oktober

12.00-16.00 Voedselbank

31

Fototentoonstelling

Dag 1 Afval Bestaat Wel/Niet

Oktober

T/m 8 November Sarphatipark

31

Ver. Sarphatipark

Het park winterklaar maken

Oktober

12.00-14.00 Groen Gemaal

31

De Schone Pijp

Mini-Workshops

Oktober

14.00-17.00 Sarphatipark

7

De Schone Pijp

Mini-Workshops

November

14.00-17.00 M. Heinekenplein

7

Kwartjesmarkt

Spullen een 2^e leven gunnen

November

10.00-14.00 Zuidpunt

14

Afval: Anders?

1,5m Brainstorm + Borrel

November

15.30-18.00 Oranjekerk

Fototentoonstelling

In het Sarphatipark

Foto's

Uit

**Afval
Bestaat**

o Wel

o Niet

De Pijp



31 Oktober - 8 November

Initiatieven

Duurzaam in De Pijp

www.duurzaamdepipj.nl

www.facebook.com/duurzaamdepipj www.hallodepipj.nl

PIJPELIJNTJES

In deze rubriek portretteren we markante Pijpbewoners en ondernemers. Buurtgenoten met boeiende levens, mooie verhalen en memorabele anekdotes.

Deze aflevering: **Abdou Menebhi**

“Je kunt nooit moe worden in de Pijp”

Het pleintje is opgebroken, de jaren negentig flatjes zijn met Esscherachtige trappen aan elkaar verbonden. Abdou reageert met zachte stem op de bel beneden. Aan de achterzijde bovenaan is de ingang van zijn appartement. Staande op de overloop word ik verrast door uitzicht op de prachtige binnentuin, waar buurtbewoners kleine percelen vol met planten en bloemen onderhouden. Aan de overkant de achterkant van het Huis van de Wijk, waarin ook het Wijkcentrum zetelt.

Schoenen uit en door naar de huiskamer, gedomineerd door een boekenkast vol boeken, foto's en wat mensen nog meer in zo'n kast zetten: cactussen, beeldjes, kindertekeningen, documenten. Bescheiden, maar met gepaste trots wijst Abdou naar een van de documenten: hij is geridderd. Twintig jaar geleden al.



Abdou Menebhi - Foto: Rob Godfried

Gastarbeiders

Abdou Menebhi vertelt: “Ik kwam uit een dorp bij Tanger en wilde naar Nederland. Uit economische motieven en omdat ik meer vrijheid wilde, Marokko was een dictatuur. Daarom wilde ik als enige uit een grote familie naar Europa. Een Nederlands bedrijf wierf Marokkaanse arbeiders in die tijd. Daarvoor moest je naar een keuring. Daar zeiden ze dat ik te jong was. Dus ik sloot met een vals geboortebewijs opnieuw aan achter in de rij en kreeg te horen dat ik te klein was. Jammer, dat kon ik niet veranderen. Zo kwam ik in 1970 als achttienjarige via een Frans bedrijf in Parijs terecht. Daar kon ik een studie elektrotechniek doen. Ik kwam er in aanraking met de sterke vakbeweging en werd zo politiek geschoold. Parijs was vol marxisme. Ik werd een van de vakbondsorganisatoren. In Nederland was nog geen Marokkaanse beweging,

maar mensen van het Buitenlandse Arbeiders Kollektief, die zich inzetten voor de positie van gastarbeiders, vroegen me hierheen te komen als gastactivist. ‘Gastarbeiders’ – zo werden we toen nog genoemd – woonden in slechte omstandigheden in pensions, met zijn tienden op een kamertje. Rond de Weteringschans en in De Pijp. Een van de eerste acties werd die tegen uitzetting van de zogenaamde 182 kerkmarokkanen. Dat waren mannen die hier illegaal aan de slag waren en veiligheid hadden gezocht in een kerk. l’Histoire se répète, zeggen de Fransen. Het is nu weer even actueel als toen.”

Vijftig jaar ervaring

“Vanaf 1978 vestigden we het KMAN, het Comité Marokkaanse Arbeiders in Nederland, aan de Ferdinand Bolstraat. Er was ook een door de Marokkaanse overheid

gesteunde groep die probeerde ons de voet dwars te zetten. Die Amicales kwamen ons daar belegeren. We hadden ons gebarricadeerd en hebben twee weken min of meer opgesloten gezeten. Gelukkig greep de toenmalige burgemeester Samkalden in en werden we ontzet. Er was ook heel veel steun uit de buurt; er waren zoveel betrokken buurtbewoners. Solidariteit was vanzelfsprekend. Dat is nu toch heel anders. De Pijp is geen arbeidersbuurt meer, maar een yuppenbuurt, middenklasse. Veel oude Pijpbewoners zijn verhuisd naar Almere of Nieuw-West. De vrije markt heeft het overgenomen. De wijk is nog even internationaal, maar internationale solidariteit is nu internationale business. Het oude sociale leven beperkt zich tot een paar straten. Zoals in de Diamantbuurt en aan de Ruy-sdaelkade. Daarbuiten is er veel minder

verbinding met elkaar. Economisch gaat het beter, maar sociaal niet. Tegelijkertijd is er wel enorm veel dynamiek. Bewonersgroepen die zich inzetten voor voorzieningen en voor behoud van het karakter van de wijk. Dat is vooral pragmatisch. Ik zie een lobbycultuur van deelbelangen die onder de aandacht worden gebracht. Weinig totaalvisie. De voortdurende verandering van de structuur van de democratie in de wijken helpt ook niet mee. Waar liggen nu de verantwoordelijkheden? Bij het stadsdeel, de centrale stad? En dan moet vijftig jaar ervaring van het Wijkcentrum met bewonersondersteuning ineens weg? Het lijkt meer op een liberale aanpak dan werkelijke democratie van onderaf. Alles wordt geïndividualiseerd en gecommmercialiseerd. De invloed van projectmanagementbureaus is enorm. Wat staat er nou centraal,

de mens of de zaak? Het college-akkoord bevat echt mooie woorden over democratie, maar de uitvoering strookt er niet mee, die is vooral centralistisch.”

Racisme

“Ik mis ook een visie op de toekomst, nu het coronavirus grotere groepen in de armoede stort en ik meer polarisatie en nationalisme zie. Je kunt nooit moe worden in De Pijp. Er is veel te doen. Ik heb het altijd druk. Actie was en is mijn sociale leven. Zo voerden we de rechtszaak tegen Wilders over zijn minder Marokkanen-uitspraak. Die hebben wij aangespannen als Euro-Mediterraan Centrum Migratie & Ontwikkeling (EMCEMO), voortgekomen uit KMAN. Ik ben daar voorzitter van. Actie tegen racisme blijft vreselijk nodig. Hoe serieus is de aandacht daarvoor?”

Op het balkon voor wil Abdou even een sigaretje roken: “Dat mag alleen buiten.” Ik haal mijn schoenen uit de hal, omdat het balkon kletsnat is. We kijken samen uit over de straat en ik noem de openbare kunstwerken lelijke monsters. Abdou heeft er geen mening over. Later, op weg naar buiten, passeer ik een paar etages lager opgeengestapelde pakketten commerciële folders. Daarover heeft Abdou vast wél een mening.

Rob Godfried

Pijpelijntjes is de titel van de roman van Jacob Israël de Haan, die zich afspeelt in De Pijp begin vorige eeuw. Het boek bracht de auteur in grote problemen, omdat het onverbloemd over een homoseksuele relatie gaat. De rubriek ‘Pijpelijntjes’ eert deze dappere vroegere Pijpbewoner met verhalen van en over even bijzondere Pijpbewoners nu.

Oproep

Voor onze getalenteerde redacteur en coördinator zoeken wij een betaalbare woning in De Pijp waar iedereen van droomt, maar die juist voor haar is.

Waarom? Omdat ze het verdient!
Weet u geschikte woonruimte?

Neem dan contact op met
pijpkant@wijkcentrumdepijp.nl

nvm de mondhygiënist
mondhygiënist dé specialist in preventie

Aan de Amstel Mondhygiënist

KRM
kwaliteitsregister
mondhygiënist

Wilma Burger
Sylvia Braxhoofden
Annemijn Moes
Aziza Aynan

Amstel 49d / hoek Nieuwe Herengracht 1
1011 PW Amsterdam
Tel. 020-4201761
info@aandeamstelmondhygienisten.com
www.aandeamstelmondhygienisten.com

Al voor 35 euro
in deze krant?

Mail naar
pijpkant@wijkcentrumdepijp.nl

De Pijp krant is nu ook op Instagram te vinden voor de laatste feiten, verhalen en foto's uit De Pijp.

Volg ons! [@depijpkant](https://www.instagram.com/depijpkant)

Colofon

Redactie: Rob Godfried, Henk Pouw, Margot van Pruisen, Julia Strijland, Ella Santhagens, Ellis Kramer, Saskia Reitsma, Rob Godfried (eindredactie)
Bijdrage: Jeroen Overweel, Arnoud Monquill
Coördinatie: Caroline van Sprang
Fotografie: Rob Godfried, Henk Pouw
Tekening: Bart van Waterschoot
Vormgeving & Dtp: Nancy Geissler
Druk: Rodi Rotatiedruk, Diemen
Advertenties: al voor € 35,-, meer info: pijpkant@wijkcentrumdepijp.nl

De Pijp Krant wordt mogelijk gemaakt door Stichting Wijkcentrum De Pijp, maar de redactie is onafhankelijk. De Pijp Krant verschijnt zes keer per jaar in een oplage van 15.000 en wordt huis-aan-huis bezorgd.

Voor vragen, opmerkingen of klachten over bezorging 020-676 4800.
Wijkcentrum De Pijp
Tweede van der Helststraat 66,
1072 PG Amsterdam.
pijpkant@wijkcentrumdepijp.nl,
wijkcentrumdepijp.nl

Alle kinderen, ouders, mensen jong en oud
van harte welkom op het

**Kinderrechten
Festival
Amsterdam**

Kinderrechten in De Pijp

Op 20 november is het de dag voor de Kinderrechten. Deze staan in het Kinderrechtenverdrag, dat op 20 november 1989 door de Verenigde Naties in New York werd aangenomen. Het 4e kinderrechtenfestival zal dit jaar in De Pijp plaatsvinden.

Ik praat met Rob Marijnissen en Abdou Menebbi, beiden woonachtig in de Pijp en activisten van het eerste uur. Elders in de krant staat een Pijpelijntje met Abdou.

Abdou: "Ook in Nederland zijn kinderrechten niet altijd gewaarborgd. We willen mensen uit de buurt bereiken en het festival samen met scholen en instellingen uit de buurt organiseren. Hierdoor kunnen we elkaar beter leren kennen, kan er solidariteit ontstaan en kunnen we kinderen die in het nauw zitten ondersteunen.

Het gaat over vrijheid van geloof en vrij-

heid van meningsuiting. Het gaat ook over het recht op onderwijs en gelijke kansen. Over een dak boven je hoofd en spelen. Over bescherming tegen mishandeling, misbruik en uitbuiting. En over bescherming tegen geweld en de specifieke bescherming van bijvoorbeeld kinderen met een handicap en vluchtelingkinderen. Kinderrechten zijn er voor alle kinderen. Want tussen kinderen mag niet gediscrimineerd worden."

Rob Marijnissen is actief lid geweest van het FNV en komt samen met Abdou niet uit een online vergadering tegen islamofobie. "Allemaal online, dat is lastig. Door

corona is alles nog onzeker. En dat is ook de reden dat we nog niet goed weten of het kinderrechtenfestival weer rond 20 november plaats kan vinden. Maar we gaan er graag over in gesprek met mensen uit de buurt."

Festival

Abdou: "Vorig jaar was het festival in Amsterdam Zuid Oost, maar dit jaar wilden we het graag in De Pijp organiseren. De kracht van het festival is dat de kinderen en jongeren het woord voeren en dat zo veel mogelijk buurtorganisaties en scholen meedoen om vraagstukken zoals armoede, uitsluiting en geweld bespreek-

baar te maken. Zij laten zo de veerkracht van de buurt zien."

Wat we geleerd hebben van de voorgaande keren is dat we een betere voorbereiding willen met de kinderen en jongeren zelf. Ook hebben we gezien hoe waardevol het is als de visie van de kinderen ook bij de stadsbestuurders bekend wordt. Het debat vorig jaar met de gemeenteraadsleden was een groot succes.

Rob: "Hakim Traïdia doet ook altijd mee. Het is fantastisch hoe hij alles aan elkaar praat en juist de kinderen aan het woord laat. We werken samen met organisaties

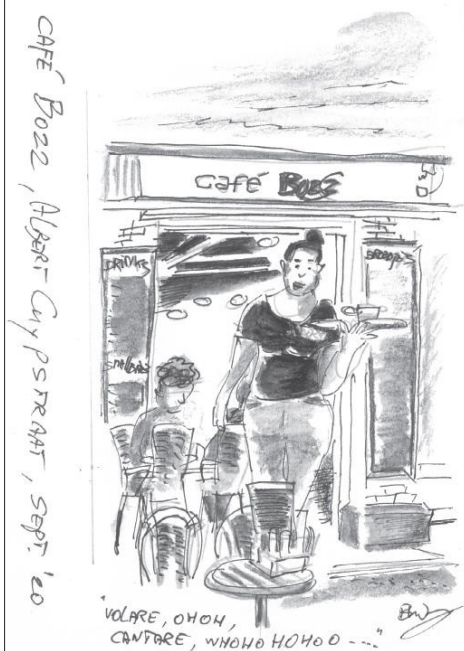
als Unicef, Combiwel en de scholen uit de buurt. Er komt een sportactiviteit, cabaret, muziek en toneel."

Wil je meedoen aan dit festival, heb je een leuk idee voor een bijdrage? Kom dan naar de bijeenkomst in Plan C op dinsdag 13 oktober tussen 16 en 18 uur. Adres: Smaragdplein 24.

Bereikt deze krant je nadien? Mail naar comitez1maart@gmail.com

Julia Strijland

Bart in De Pijp



Fotograaf Henk Pouw signaleert opvallende gebeurtenissen en taferelen in De Pijp en maakt zijn punt in de krant.



Ceintuurbaan 354, in 1972 wijkcentrum Ceintuur - Foto: Henk Pouw

**punt
gemaakt**

Schrijvers in de buurt

Deel 5:

'Alles wat bestond moest weer vervallen en ik wist zeker dat ik met dat verval niets te maken wilde hebben. Nooit. Ik was van de rivier. Ik mocht niet ouder worden en het moest zomer blijven. Met een ruk kwam ik overeind, strekte mijn armen en zei 'slag klaar'. Zonder te wachten of David ook inderdaad klaar was om me te volgen, roeide ik weg. De boot zette zich vloeiend en moeiteloos in beweging.'

(Uit: 'Over het water')

Hans Maarten van den Brink (Oegstgeest, 1956), schreef vele artikelen, non-fictieboeken en romans. Zijn meest bekende boek is 'Over het water' dat in 1998 als novelle verscheen. Het boek werd enthousiast ontvangen, beleefde vele herdrukken, werd diverse malen genomineerd en won de Euregioprijs. Ook in het buitenland bleef de novelle niet onopgemerkt; deze werd in maar liefst veertien talen vertaald.

Dat krankzinnige mooie water

Eerst een idee, dan de locatie, zo kwam het verhaal tot stand, vertelde de auteur, in een interview met Arjan Peeters (Volkskrant 1999). "Ik wilde schrijven over het geluksgevoel van roeiers en plaatste dit in het buurtje achter de Schilderskade, zoals de Jozef Israëlskade in *De Avonden* van Gerard Reve heet." Met de gedachte dat "iemand die in die benauwde omgeving woont mogelijk wel heel erg verlangt naar wat zich een huizenrij verder bevindt. Namelijk dat krankzinnige mooie water dat onder lichtval al

Een weemoedige terugblik

Hans Maarten van den Brink (1956)



Hans Maarten van den Brink - Foto: Uitgeverij Atlas Contact

lerlei gedaantes aanneemt." Zo ontstond de hoofdpersoon: Anton.

Parel van De Pijp

Met die benauwde woonomgeving refereert Van den Brink aan de Amsterdamse

School. Deze bouwkundige parel van De Pijp ervaart Anton als beklemmende en dwingende architectuur die looproutes en de woonrichting bepalen. De sociaal bewegende aartsvaders die deze vorm van huisvesting bedachten, erkenden alleen

in theorie dat het volk behoefte heeft aan behoorlijke behuizing.

Schneiderhahn

Om te ontsnappen aan de beklemming van zijn buurt, moet Anton de Amstel oversteken. Zijn diepste verlangen is bij het water te horen én lid te worden van een chique roeivereniging, een zeldzame ambitie voor mensen die wonen aan zijn kant van de rivier.

Het is eind jaren dertig, maar de Tweede Wereldoorlog lijkt nog ver weg. In 'Over het water' maakt Anton zich los uit zijn armoedige milieu en leert roeien. De Duitse roeicoach, dokter Alfred Schneiderhahn, kiest hem uit om speciale trainingen te gaan volgen, samen met clubgenoot David, die uit een rijk milieu komt. Anton en David winnen als 'twee zonder stuurman' vele wedstrijden. Het einddoel is dan ook deelname aan de Olympische Spelen in Helsinki, voor Anton 'het land van duizend meren'.

De oorlog maakt een abrupt einde aan deze droom. In 1944, liggend op de spekgladde steiger bij het zwaar beschadigde gebouw van de roeivereniging (De Hoop), realiseert Anton zich hoe gelukkig deze periode voor hem is geweest.

Beproeving

Leren roeien op een rivier is een beproeving. 'Over het water' biedt een levendige inkijk in alle voorbereidingen en technische handelingen die hiervoor nodig zijn en de veelheid aan bewegingen die tegelijk met de anderen in de boot moet worden uitgevoerd. Een tijdrovend proces dat volharding vraagt en gepaard gaat met vallen en opstaan.

De komst van Schneiderhahn, een zware, weinig complimenteuzen, markante man, betekent voor Anton en David een keerpunt. Onder zijn hoede leren ze roeien in harmonie en een perfecte cadans. Schneiderhahn volgt de verrichtingen van zijn pupillen vanaf de kant, op een sportfiets met opvallende witte velgen, en roept

instructies met een zwaar Duits accent: 'langzamer', 'hoofd omhoog', 'pack op'. Als hij 'zaken moet nazien in een andere stad', geeft hij zijn aanwijzingen door op vellen ruitjespapier, in een nauwelijks leesbaar 'Sütterlin' handschrift.

'Volgend jaar in Finland'

Het hoogtepunt van al hun wedstrijden is voor Anton en David het kampioenschap op de Bosbaan. Dankzij een haast filmisch verslag ben je er als lezer zelf bij als de twee jongens in een dubbele sprint afstevenen op de finish. Ze worden kampioen zonder gewonnen te hebben.



Hans Maarten van den Brink wisselt het spannende verslag van de roeiwedstrijd af met een weemoedige beschrijving van Antons bezoek aan de zwaar beschadigde en half gesloopte roeivereniging, jaren later in de nadagen van de oorlog. Bij het wegstervende geluid van vliegtuigen naar het Oosten denkt hij aan David, die als in een visioen achter hem staat.

'Volgend jaar beter. Volgend jaar in Finland Anton'. En ik denk: duizend meren. Maar ik zeg: 'Dus je gaat niet weg? We roeien door'. 'Ja'. 'Zeg het. Zeg het in woorden'. 'We roeien door. Dat is beloofd'.

(Uit: 'Over het water')

Margot van Pruisen

UIT AGENDA



Al sinds jaar en dag werkt Rialto samen met CC Amstel (voorheen Theater Ostade A'dam) en OBA om van de herfstvakantie een heel gezellig en avontuurlijk feestje te maken met film en theater: Verhalen in de Herfst.

In Rialto zaterdag 10 t/m zondag 18 oktober dagelijks drie heerlijke, spannende, grappige en ontroerende kinderfilms die je niet mag missen.

Er is keus uit een animatiefilm over het aandoenlijke straathondje 'Marona', 'Het molletje in de herfst', tekenfilms uit Tsjechië voor de allerkleinsten en 'Jackie en Oopjen', een leuke familiefilm van Annemarie van de Mond over de 12-jarige Jackie die iets heel bijzonders meemaakt in het Rijksmuseum.

<https://rialtofilm.nl/nl/specials/39/verhalen-in-de-herfst>

Kinderfilms: € 7,50

In CC Amstel iedere dag tijdens de herfstvakantie van 11 t/m 18 oktober (behalve op maandag) staat er een andere voorstelling in dit prachtige theater.

Plan D speelt 'Buurmans Keukenparade'. Het toneel is een melting pot van geuren, kleuren en smaken. In deze grote wereldkeuken verhalen over kosher en halal, over kletsboek en Vlaamse friet, over couscous versus een gehaktbal. Koken verbindt culturen en koek en taart is voeding voor de ziel. Een wervelende spicy kook-dans-show over de ultiem lekkerste gerechten uit de wereldkeuken. Voor iedereen van 0-99 jaar en iedereen die van eten houdt...

Donderdag 15 oktober om 15 uur,
Volwassen: € 11,00
Jeugd regulier: € 9,50
Jeugd Stadspas / NSO: € 6,00

In de OBA op het Cullinanplein kun je natuurlijk boeken lenen, maar ook organiseert de bieb allerlei activiteiten.

Er is bijvoorbeeld de mogelijkheid om één op één uitleg te krijgen over al je computer-, telefoon- of tablet-vragen: Hoe stuur ik een mail met bijlage? Hoe werken social media zoals Facebook, Twitter en Instagram? Welke pc of iPad kan ik het beste aanschaffen? Hoe stel ik een CV op?

Bel voor een afspraak 020 693 4582 of mail info@cybersoek.nl en vermeld dat je voor Cybersoek in CC Amstel komt.
Iedere donderdag tussen 10 en 12 uur | Gratis op afspraak

Kinderen kunnen knutselen tijdens een serie workshops, waarin je leert om dingen te maken met de lasersnijder, vinylslijder en 3D printer. Wat je maakt komt terecht in een kerstpakket, dat verkocht wordt en waarvan de opbrengst naar een goed doel gaat.

Voor kinderen van 8 tot 12 jaar. Toegang gratis | aanmelden verplicht
Vanaf 19 oktober van 15:00 tot 17:00 | Elke maandag | OBA CC Amstel

Voor meer informatie: oba.nl/maakplaats

<https://www.oba.nl/agenda/ccamstel/makersmarkt/kersteditie.19102020.html>



Siska 88 jaar, neemt na 25 jaar vrijwilligerswerk in de gemeenschappelijke tuin van het Huis van de Wijk de Pijp, afscheid. *Siska dankjewel!*

Pilot online training "Meer contact"

Ook dit najaar is het nog mogelijk om mee te doen aan de individuele online training "Meer contact". In deze training leer je hoe je makkelijker met mensen omgaat en ook hoe je meer (betekenisvolle) relaties krijgt. Gedurende 2 maanden ontvang je dagelijks een mail met informatie, een filmpje en soms een opdracht. Het kost je ongeveer 10 minuten per dag. Je moet er dus wel iets voor doen, en... je moet het 2 maanden volhouden! *Meer weten?* Mail of bel: Anne Jacobse, Buurtwerker/Welzijnscoach bij Combiwel.

Tel: 06 1459 1599 of a.jacobse@combiwel.nl



Buurtbewoners met auto gezocht!

Voor Elkaar in Zuid en haar vrijwilligers helpen bewoners die in een kwetsbare positie zitten. Dit zijn bewoners zonder sociaal netwerk, die niet veel kunnen en weinig te besteden hebben, vaak ouderen

Vervoer /
Begeleiding

Veel bewoners van Zuid hebben moeite om van A naar B te komen. Afspraken buiten de deur naar ziekenhuis of huisarts, even er op uit of even winkelen is dan een enorme uitdaging.

Taakomschrijving

Je begeleidt een buurtgenoot naar een afspraak. Dit kan zijn naar een arts, ziekenhuis, een sociale activiteit of hobby. Dit kan in enkele gevallen ook het emotioneel ondersteunen zijn.

Wat voor kennis of vaardigheden zijn nodig?

Je bent in bezit van een auto. Je bent zorgzaam en alert. Je kent de weg in Amsterdam. Je vindt het goed om op regelmatige basis voor een buurtgenoot ingezet te worden. Je vindt het fijn om iets voor een kwetsbare buurtgenoot te doen. De privacy van de cliënt is voor jou belangrijk. Je gaat zorgvuldig met geld en papieren om. Je werkt op vrijwillige basis. Je diensten zijn gratis, eventuele gemaakte onkosten als parkeer- of benzinegeld, zijn voor rekening van de hulpvrager.

Werktijden

Afhankelijk van de gemaakte afspraken. De duur per keer is ongeveer anderhalf à twee uur. Tijdstip wordt onderling afgesproken. Inzet kan wekelijks voor een vaste klant zijn of op oproepbasis.

Hoe kom je in aanmerking?

Bel naar 020-6794441 of mail naar info@voorelkaarinzuid.nl onder vermelding van 'vacature chauffeurs'



Een bloemetje voor vrijwilliger Maarten Dannenberg, 63 jaar

Maarten werkt 4 jaar bij Voor Elkaar in Zuid aan de telefoon. Hij koppelt buurtbewoners die hulp nodig hebben aan buurtbewoners die willen helpen zoals bijvoorbeeld boodschappen doen en kleine klusjes. Ook tijdens de corona tijd tussen maart en juni was hij erg actief. Daarnaast helpt hij graag mensen thuis die hun computer en tv niet aan de praat kunnen krijgen.

Maarten: "Ik haal veel voldoening uit mijn werk. Waar ik extra van geniet is van de verhalen over vroeger die de mensen mij vertellen. Over een oude dame die vroeger een slagerij op de Zeedijk had, de meneer met zijn kamer vol Ajaxposters en die alles weet over Johan Cruyff maar ook een meneer met zijn hele huis vol kermisartikelen die hij vanuit huis verkocht. Je komt altijd wel achter een mooi verhaal.

Keuken prinsessen uit De Pijp



Een keer per week niet koken?

Wij maken elke donderdag ochtend een heerlijke warme maaltijd die tussen 12.00-13.00 uur kan worden afgehaald in het Huis van de Wijk de Pijp. De kosten zijn € 5,00 per maaltijd.

U kunt een eigen bakje meenemen of een bakje van ons gebruiken (0,50).

Anmelden voor een lekkere maaltijd: bel van vrijdag tot dinsdag 16.00 uur op telefoonnummer: 020- 5709640



Op zondag 20 september heeft Moestuivereniging de Pijp en Eigen Krachtvoer in de binnentuin van Huis van de Wijk de Pijp een Oogstfeest georganiseerd. Mokum Stadsimkerij was aanwezig, er was een demonstratie "Appelsap persen" en er waren workshops van bijvoorbeeld "Wecken met Moos". Het was een stralende dag en ondanks corona lukte het om "met 1,5 meter afstand" er een feestelijke dag van te maken. Nieuwsgierig naar de tuin? Op doordeweekse dagen kunt u een kijkje nemen. Meldt u even bij de bar van het Huis van de Wijk de Pijp.

Mindfulness en meditatie voor senioren

Vanaf donderdag 29/10 hopen we weer te kunnen starten met Mindfulness en meditatie voor senioren. Het is een kort blok van 4 bijeenkomsten; een vervolg is mogelijk. Mindfulness kan helpen om meer in het hier en nu te zijn, minder te piekeren en met meer acceptatie om te kunnen gaan met moeilijke emoties en pijn. Vaak ervaren mensen door mindfulness meer rust. De lessen worden gegeven op donderdag van 13.30-14.30 uur in de bewonersruimte van het Willibrorduscomplex (ingang aan de Servaas Noutstraat bij het Amstelhuis). De kosten voor 4 lessen zijn € 12,00, voor mensen met een Stadspas met groene stip € 4,00. Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden? Dit kan bij docente Tessa kardoes, telefoon 06.2423.4076 of tessa@bloeivanbinnen.nl

Fit Moms

Sportles met een vrolijke dans-twist voor moeders met kids van 0-18 jaar. Iedere maandag van 9.15-10.15 uur bij Dansstudio Dans-Dansen. *Meer weten?*

Anne Jacobse: a.jacobse@combiwel.nl of 06.1459 1599

Beter Nederlands

Wilt u ook (beter) Nederlands leren praten?

Alle woensdagen van 9.30-11.00 uur kunnen buurtbewoners uit Zuid hun Nederlands oefenen in het Huis van de Wijk de Pijp. Gezellig en leerzaam. U vindt het Huis van de Wijk de Pijp in de Tweede van der Helststraat 66.

De kosten zijn € 1,00 per keer. Interesse? *Geef je op!*

Mail naar karin-hilka-praten@xs4all.nl of Sms naar 06.27114113. Je kunt ook bellen naar het Huis van de wijk de Pijp: 020-570 9640.

Woont u in de Pijp en heeft u een leuk idee voor de buurt?

Wij denken graag met u mee.

Gaat het om een idee van maximaal € 500,- dan kunt u terecht bij Combiwel. Zijn de kosten hoger dan € 500,- dan raad ik u aan om eens een kijkje te nemen op de website van het Stadsdeel Zuid.

Bewoners verzorgen zelf de uitvoering maar kunnen altijd professionals inschakelen voor ondersteuning.



Neem contact op met Silvia Spong
Buurtwerker Huis van de wijk de Pijp
2e van der Helststraat 66
Telefoonnummer 06 184 16 865
Mailadres: s.spong@combiwel.nl

Dus heeft u een leuk idee?
Kom er dan mee!