

HUIS VAN DE WIJK

LYDIA

Burendag op 28 september

Week tegen eenzaamheid

Positieve gezondheid

Buurtmaaltijden

Gesprek met Rocco Piers

Deze krant is een uitgave van het Huis van de Wijk Lydia/Buurthuis Lydia en wordt huis-aan-huis verspreid. Oplage: 15.000 (5 x per jaar)

Samenstelling/redactie: Dédé Brouwer (DB), Jacqueline Blaauboer (JB), Nineke van Dalen (NvD), Daniëlle de Doelder (DdD), José Helmer (JH), Inge Oortgiesen (IO), Jan-Willem Vriethoff (JWV), Carla Pekaar (CP).

Bijdragen in dit nummer van: Hans Beerends (HB), Thea Geurtsen (TG), Charles van der Hoog (CvdH), Renée van Kempen (RvK), Joris Marsman (JM), Florrie de Pater (FdP).

Vormgeving: studio 10, Tineke Kooistra

Foto's: Archief Lydia (tenzij anders aangegeven) en Date van Utteren

Drukkerij: Rodi Rotatiedruk

Redactie: redactie@buurthuislydia.nl

Advertenties: advertentie@buurthuislydia.nl (kijk voor tarieven op www.buurthuislydia.nl)

De redactie van de wijkkrant bestaat vrijwel geheel uit vrijwilligers. Ingezonden artikelen, max. 400 woorden, zijn *alleen welkom* op redactie@buurthuislydia.nl en worden altijd met referentie (bron) geplaatst. Ingezonden foto's moeten een grootte hebben van minimaal 1 MB. De weergegeven meningen hoeven niet overeen te komen met die van de redactie. De redactie behoudt zich het recht voor om stukken in te korten en te beoordelen op geschiktheid. Deze wijkkrant wordt door vrijwilligers huis aan huis bezorgd in de op de voorkant vermelde buurten. Geen krant ontvangen? U kunt er ook een afhalen bij: **Buurthuis Lydia** Roelof Hartplein 2a, 1071 TT 020 662 94 97 (van 12-16 uur) info@buurthuislydia.nl www.buurthuislydia.nl

Volgende krant: 25 november 2024
Kopij inleveren vóór vrijdag 11 oktober. Reservering voor advertentieruimte vóór woensdag 2 oktober via advertentie@buurthuislydia.nl

Voor actuele informatie over Huis van de Wijk Lydia en Buurthuis Lydia kunt u ook terecht op de website. Typ in de webadresbalk: buurthuislydia.nl voor de startpagina en dan vindt u ook de wijze van aanmelden voor het ontvangen van de digitale nieuwsbrief, het digitale krant-archief vanaf 2021 en het laatste nieuws over Lydia's activiteiten.

Voorwoord	3
Buurthuis Lydia:	
Open dag, Amsterdam quiz; Burendag;	
Week van dementie; Eén tegen eenzaamheid	4-7
Zondag matinees; Winnaar fotowedstrijd;	
Samen aan tafel	8-9
Activiteiten Buurthuis Lydia	10-11
Activiteiten Dufayhuis	12-15
Cultuur in de buurt	16-19
Buurt: De overburen; Interview met Rocco Piers;	
Samen tegen armoede	20-25
Flora en fauna	26-27
Goed om te weten	28
Denksport	29
Column Denkend aan Oud-Zuid	30
Bij de achterkant	31



Komt dat zien!

Onderstaande gebeurtenissen zijn ook een bezoek aan Buurthuis Lydia waard:

- Voor mantelzorgers: Ontspannen met klank en adem op 5 september van 19.00 - 20.30 uur
- Open Dag op 6 september van 16.00 - 19.00 uur
- Vlooiemarkt op 15 september, 12.00 - 17.00 uur. Tafel huren via vlooiemarkt@buurthuislydia.nl
- Danssalon met livemuziek van Boomers4Boomers op 16 september van 15.00 - 16.30 uur
- Voor mantelzorgers: VR bril training 'Stap in het leven van iemand met dementie' op 18 september
- Kookworkshop op 18 september van 18.00 - 21.00 uur, aanmelden: theland.amsterdam@gmail.com
- Zondag matinee op 22 september, 13 oktober en 10 november van 15.00 - 16.00 uur
- Burendag op 28 september van 13.00 - 17.00 uur
- True Jazz op 29 september en 27 oktober van 16.00 - 18.30 uur
- Buurtavond met Estee: samen eten, ontmoeten en ontspannen op 30 september van 19.00 - 21.00 uur, aanmelden via sacredsteecreations@gmail.com.
- De Grote Amsterdam Quiz op 7 oktober van 20.00 - 23.00 uur
- Zing met ons mee op 9 oktober en 13 november van 15.00 - 16.15 uur
- Uitvoering door Theater LeBelle op 17 november van 14.00-15.00 uur.



Bij de voorkant: De maanden september en oktober zitten, wat Buurthuis Lydia betreft, boordevol activiteiten waarbij mensen elkaar kunnen ontmoeten om samen te praten, eten, kijken, luisteren, zingen, dansen, bewegen. En dat is precies de bedoeling van een buurthuis! Foto: © campagne Week tegen Eenzaamheid



Foto Florrie de Pater

Beste buurtbewoner,

Sinds de jaren 80 van de vorige eeuw is er veel veranderd. Het 'Ik' is veel centraler komen te staan. De tegenstelling tussen mensen die alleen aan hun eigen belang en eigen portemonnee denken en degenen die zich belangeloos inzetten voor de buurt of vereniging mag wel eens worden benadrukt. Door de laatste groep immers blijft gemeenschapszin in de hoeken van de samenleving bestaan. Dat zien we in buurthuizen, waar vrijwilligers de boel draaiende houden, een luisterend oor bieden en zorgen dat mensen zich welkom voelen bij activiteiten. En gelukkig draagt de gemeente aan die kleine, maar voorzichtig groeiende gemeenschappen bij door o.a. financiering van buurtinitiatieven. Buurthuis Lydia speelt daar een rol in door plek te bieden aan huurteams, door spreekuren te faciliteren op financieel gebied en die van de wijkagent en gebiedsmakelaar. En we kunnen gelukkig ook de maandelijkse zondag matinees en de True Jazz op elke laatste zondag van de maand blijven organiseren.

Dat die vrijwilligers betrokken zijn, zien we aan de jarenlange inspanning van velen onder hen. Zo was Joris onlangs 12,5 jaar bijna elke dag bij ons: wie kent hem niet! Ook Farida werd in het zonnetje gezet, ook zij kon bogen op 12,5 jaar trouw vier dagen per week achter de bar.

Velen zullen volgen en enkelen zijn hen al voorgegaan met nog meer jaren trouwe, onbetaalde dienst.

Om de gemeenschapszin nog meer te bevorderen proberen we zo vaak mogelijk een diner of lunch op tafel te brengen. In de zomer heeft The Land al elke donderdag gekookt en af en toe een kookworkshop gegeven. De Cooking Sisters brengen op woensdagen vanaf september weer een heerlijke maaltijd op tafel en een paar buurtbewoners spannen zich in om de laatste zondag van de maand een uitgebreide lunchmaaltijd te serveren. Meer koks zijn altijd welkom!

Als u wilt weten wat we nog meer te bieden hebben, kunt u op 6 september op de open dag komen. Dan presenteert een aantal mensen zijn activiteiten en ook dit jaar belooft het weer een gezellige en informatieve bijeenkomst met heerlijke hapjes en een drankje te worden. Samen met de Coenen, de OBA en het Buurtteam organiseren we Burendag op 28 september. U kunt dan aan allerlei leuke en leerzame activiteiten meedoen, zigzaggend van de ene locatie naar de andere. Wees welkom!

Florrie de Pater

Open dag Buurthuis Lydia

In de zomervakantie is het vaak heerlijk stil in de buurt. Alleen in het centrum en op andere pittoreske plekken scharrelen veel toeristen rond. Stil kan ook saai worden en daarom kijken we weer uit naar een nieuw seizoen vol met leuke activiteiten. Op vrijdag 6 september gooit Buurthuis Lydia de deuren open voor de jaarlijkse Open Dag, dé gelegenheid voor alle

buurtbewoners om te ontdekken wat het aanbod is. En zoals gebruikelijk is dat veel: van dans, zang en taal tot sport, schilderen en muziek.

Wees welkom op 6 september van 16 tot 19 uur, maak kennis met ons team, ontmoet uw burens en laat u inspireren door alles wat ons buurthuis te bieden heeft. Samen maken we er weer een gezellig, leerzaam, gezond en inspirerend nieuw activiteitenjaar van.

Grote Amsterdam Quiz op 7 oktober

Op 27 oktober 2025 bestaat Amsterdam 750 jaar. In het kader van die verjaardag wordt sinds 2022 elk jaar de Grote Amsterdam Quiz georganiseerd. Op maandag 7 oktober a.s. om 20.00 uur kunt u in Buurthuis Lydia deelnemen aan de voorronde van die quiz.

Bij de Grote Amsterdam Quiz nemen teams van vier personen het tegen elkaar op. Het winnende team van de voorronde mag op 1 november a.s. door naar de grote finale waar circa honderd teams het tegen elkaar opnemen. Hierbij zijn mooie prijzen te winnen!

Daarnaast verdient het winnende team uiteraard eeuwige roem als Amsterdam-kenners van het jaar. De finale wordt live uitgezonden door AT5.

De Grote Amsterdam Quiz is een initiatief van amsterdam&partners, Ons Amsterdam, AT5, Amsterdam 750, OBA en de Gemeente Amsterdam. Zie voor meer informatie: amsterdam750.nl/de-grote-amsterdam-quiz/

Aanmelden voor onze quiz kan vanaf 2 september a.s. Houd hiervoor de website van Buurthuis Lydia in de gaten.

Stembevrijding: zing je eigen klankKLEUR

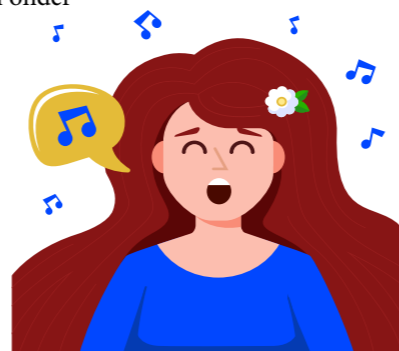
Stelt u zich voor uw hele ziel en zaligheid te laten klinken in een lied! ‘Stembevrijding’ gaat over het verklanken van wat u innerlijk beroert. Niets is zo verrassend als een duik nemen in uw eigen klankbad.

Hoe ziet die ontwikkeling eruit?

In vier bijeenkomsten van anderhalf uur gaat u ontdekken wat uw klankkleur is, wat er door u gezongen wil worden om zo uw lied te laten horen waarin uw unieke stem uw gevoel volgt i.p.v. stuurt. Het zingen van mantra’s (korte, herhaalde zangteksten) is ook een onderdeel van stembevrijding.

U bent van harte welkom op úw klankreis en te ontdekken wat zingen u brengt. Zangervaring is niet nodig, elke stem is welkom.

Monique Muller - Stembevrijder
Data: donderdag 26 september, 3 en 10 en 17 oktober. Tijd: 19.30-21.00 uur. Kosten: € 40,00
Opgeven: moniquemuller2112@gmail.com



Engelse conversatieles in Buurthuis Lydia



Heeft u wel Engels op school gehad, maar het al een tijdje niet meer gesproken? Het komt steeds vaker

voor dat er Engels in uw naaste omgeving wordt gesproken. U kunt het nu opfrissen!

Elke maandag geeft Hilde de Jong conversatielessen in Buurthuis Lydia. Per les betaalt u €7,00. Op de website buurthuislydia.nl/activiteiten/engelsb2/ vindt u meer informatie. Hilde: “Elke les beginnen we met een gemoedelijk praatje in het Engels. Daarna is er voldoende gelegenheid

uw spreekvaardigheid te verbeteren aan de hand van een onderwerp. Met het gebruik van de woorden die daarbij horen, vergroot u ongemerkt uw woordenschat. De Engelse grammatica komt natuurlijk ook aan bod. De lessen zijn een ideale manier om uw Engels te verbeteren en uw zelfvertrouwen te versterken. Het doel is ieder de kans te geven Engels te oefenen in een ontspannen omgeving.” Tijdens een gratis proefles kunt u kijken of deze lessen voor u geschikt zijn. Wel aanmelden per mail: hildedejong47@hotmail.com om te kijken of er nog plaats is.

Burendag op 28 september met ‘Klaverblad Roelof Hart’. Kom ook kennismaken!

Wij, van Buurthuis Lydia, Buurteam Zuid, OBA en De Coenen, zijn als ‘klaverblad’ burens aan het Roelof Hartplein. We zijn ook úw burens. Daarom gaan we met elkaar samenwerken om nog meer voor u te kunnen betekenen. En wanneer kan dat beter dan op Burendag? Daarom doen we mee, met open deuren en daarachter tal van leuke, interessante en leerzame activiteiten. Kleine en grotere, voor iedereen.

We laten u daarbij graag zien wat we voor de buurt willen en kunnen doen, wat we nu al allemaal organiseren en wat voor plannen we hebben voor de toekomst. En daarin hebt u als onze burens een belangrijke stem, vinden we. Dus kom op Burendag gezellig langs, doe mee, praat mee en maak er een leuke middag van. En neem vooral de kinderen mee, want ook voor hen is er ook heel wat te beleven! Dit is het programma:

OBA Roelof Hartplein

1. Bordspelcafé. Schuif gezellig aan in het bordspel-café. We hebben spellen voor fanatieke spellerspelers, maar ook voor gezelligheidsspelers. Er zijn hosts aanwezig om nieuwe spellen aan te raden of uit te leggen, 12.30-17.00 uur.

2. Open Podium biedt ruimte voor iedereen die iets wil laten horen of zien. Van poëzie tot een muzikale performance, van gesproken woord tot cabaret. Van 14.00-16.00 uur. Meedoen? Aanmelden via roelofhartplein@oba.nl.

3. Voorlezen en knutselen voor kinderen t/m 6 jaar. Van 13.00-15.00 uur.

Buurteam Zuid

1. Schone wijk. In de straten van onze buurt gaan we zoveel mogelijk rommel opruimen. Pas dan zie je hoeveel er eigenlijk ligt. Een leerzame activiteit voor kinderen, ouders en andere buurtgenoten, 13.00-14.00 uur.

2. Energie-tips + informatie: Meer weten over besparen op energiekosten? De energiecoach heeft informatie en handige tips. Ook voor energiegebruik thuis. Inloop tussen 14.00-16.00 uur.

Buurthuis Lydia

1. Levend Ganzenbord. Doe mee met het teambuildingspel voor jong en oud waar u de pion bent! Beleef een avontuurlijk parcours vol opdrachten en leuke uitdagingen terwijl u zo snel mogelijk het eindpunt probeert te bereiken. Van 15.00-16.00 uur.



2. BurenSpeeddate m.b.v. kernwaardenkaart. Om 13.00, 14.00, 15.00 en 16.00 uur.

3. Workshop ballet. Kom een unieke danservaring met docente Gerry Wisman beleven, een allround danseres met ruim vijftig jaar dans- en leservaring, tijdens haar gecombineerde workshop klassiek en jazz ballet! Van 13.00-14.00 uur.

4. Legpuzzel van Huize Lydia. Even rust tussen de andere activiteiten door. Help mee en geef met de puzzelstukjes Huize Lydia vorm, zoals dat eens werd gedaan in 1923 bij de bouw van dit prachtige gebouw. Kom erbij en leg een raam, een stukje dak of de oude kapel. Het eindresultaat hangen we aan de muur. Van 13.00-17.00 uur.



5. Leer briden met de spelers van bridgeclub Lybri. Van 14.00-15.00 uur.

De Coenen

1. Legofestival. Tussen kerst en oudjaar vindt weer ons jaarlijkse Lego-festival plaats. Op Burendag kunt u even aanschuiven bij een van de trouwe deelnemers. Tussen 13.00-17.00 uur.

2. Workshop Fotografieren met uw smartphone. Niet veel mensen begrijpen dat in uw mobiele telefoon een volwaardige camera zit. Anneke van de Kieft laat zien wat ie kan en geeft een paar tips, van 13.00-13.45 uur.

3. Een Goed Gesprek. Normaal duurt zo’n gesprek op maandagavond in De Coenen dik twee uur. Nu kun je met gespreksleider Harry Brockhus alvast voorproeven. Van 16.00-16.45 uur.

4. Samen Schrijven. Martin van den Akker is een liefhebber van taal in alle vormen. Onder zijn bezielende leiding leert u spelenderwijs een literair paretje schrijven van 14.00-14.45 uur.

5. Weven. Een paar buurtgenoten hebben ontdekt hoe je met enkele simpele kunstgrepen je eigen weefgetouwje bouwt. Daarop kunt u dan zelf creatief worden en haarfijne kunststukjes weven. Van 13.00 -13.45 en van 15.00 -15.45 uur

Burendag wordt om 17.00 uur in de Coenen afgesloten met een borrel en lekkere hapjes.



Activiteiten

tijdens de week van dementie

Samen bewegen

Dit jaar staat Wereld Alzheimer Dag in het teken van 'Samen in beweging'. Bewegen is in je eentje al leuk en gezond, maar samen is het extra goed voor het brein. 'Samen bewegen' brengt niet alleen plezier, maar helpt dit keer ook om dementie onder de aandacht te brengen. Dit doen wij aan het begin van de Week van dementie, op 16 september a.s. Geniet van de livemuziek van Boomers-4boomers met een ruim repertoire van heerlijke muziek uit de jaren vijftig en zestig. Zij brengen de muziek op een simpele en toegankelijk manier: met zang, gitaar en basgitaar. Hoe klinkt dat? Laat u gaan en dans met ons mee!

Bewegen versterkt niet alleen uw lichaam, maar ook uw geest. Samen maken we er een onvergetelijke dag van en zetten we dementie op de kaart. Kom langs, doe mee en beleef hoe leuk en waardevol het is samen in beweging te zijn. We hopen u op 16 september te zien! Wees welkom vanaf 15.00-16.30 uur.

Foto Alex Green

Stap in het leven van iemand met dementie

Het is voor een ander razend moeilijk te begrijpen wat er verandert in het brein van iemand met dementie. Wilt u weten hoe anders men de omgeving ervaart, dan is dit uw kans. Onder begeleiding stapt u, met behulp van een Virtual Reality bril, voor 20 minuten in het hoofd en het leven van iemand met (beginnende) dementie. U kunt ervaren waar iemand in dagelijkse situaties tegenaan loopt en hoe de omgeving hierop reageert.



Aanmelden:
<https://bit.ly/3SBsYaE>
of scan de QR code

Wanneer: woensdag 18 september van 13.45 tot 16.30 uur.

Let op: aanmelden kan voor één tijdslot.

Zorg dat u een kwartier van tevoren aanwezig bent.

Tijdslot 1: 13.45 tot 14.30 uur

Tijdslot 2: 14.45 tot 15.30 uur

Tijdslot 3: 15.45 tot 16.30 uur

Verwenactiviteit voor mantelzorgers die in Amsterdam wonen of zorgen:

Ontspannen met klank en adem door Markant

Wilt u ervaren hoe geluid en adem u vanuit uw hoofd naar uw 'wijze lijf' kunnen brengen?

Wilt u tips met andere mantelzorgers delen over ontspannen? Kom dan naar deze

verwenactiviteit op 5 september, van 19.00 - 20.30 uur.

Aanmelden via <https://bit.ly/3YrJME0> of scan de QR code.



Activiteiten tijdens de week tegen eenzaamheid 26 september t/m 3 oktober



Vredescafé

In september staat het Vredescafé (19/9) volledig in het teken van 'Eén tegen eenzaamheid'. Het volledige programma van deze avond staat op de website van Buurthuis Lydia.

Theater LeBelle komt naar Buurthuis Lydia.

Ontdek de kracht van verbondenheid in hun nieuwe voorstelling, waar diverse culturen samenkomen op één podium. Ervaar een grensverleggende reis door muziek, dans en verhalen. Laat u meevoeren door de schoonheid van wat ons samenbrengt, ongeacht afkomst of achtergrond. Een viering van onze gedeelde menselijkheid, vol vreugde en emotie. Mis deze unieke kans niet! Zondag 17 november, 14.00 - 15.00 uur.

Buurtavond met Estee: samen eten, ontmoeten en ontspannen

Buurtbewoonster Estee nodigt u uit voor een bijzondere avond vol verbinding en rust. Kom langs en ontmoet andere Amsterdammers tijdens een gezamenlijke maaltijd. Na het diner kunt u heerlijk ontspannen met een unieke sound-healing-sessie door Estee. Laat u meevoeren door de klanken van haar viool, klankschalen en drum, en kom helemaal tot rust. Deze avond biedt volop gelegenheid in een warme en gezellige sfeer nieuwe mensen te ontmoeten en oude bekenden beter te leren kennen. *Let op:* Het aantal plaatsen is beperkt, dus meld u snel aan! Maandag 30 september van 19.00 - 21.00 uur. *Aanmelden via sacredstee creations@gmail.com.*

Elke dinsdag koffie-inloop

Vindt u het moeilijk om een activiteit te bezoeken? De buurtinloop op dinsdagmiddag is er voor iedereen en het bijzonder voor mensen die het lastig vinden om zelfstandig iets te ondernemen. Misschien heeft u een steuntje in de rug nodig, met ons kunt u over uw plan praten. De deur staat open voor een gratis kop koffie. U kunt ook aanhaken bij een activiteit, of u neemt zelf iets mee om te doen. Mitchell is aanwezig om met u mee te denken. *Tijd: 13.00 - 16.00 uur.* *Info: dschat@deregenboog.org*

Hatha Yoga Speciaal voor vrouwen



Hatha Yoga Speciaal is yoga voor vrouwen die financieel of anderszins in de knel zitten: bijstandsmoeders, statushouders en andere vrouwen in een lastige situatie.

Hatha Yoga Speciaal wordt gegeven in blokken van 6 lessen en is gratis. De lessen beginnen met actieve yoga-oefeningen (asana's) op het ritme van de adem. Dit gebeurt met respect voor de mogelijkheden en grenzen van elke deelnemer. Zonder te forceren wordt uw lichaam wat soepeler, vitaler en sterker. We sluiten af met een lange ontspanning op de

mat. Na afloop gaat u weer opgefrist naar huis.

De lessen zijn voor beginners en gevorderden. Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

Introductieles: dinsdag 10 september, 17.30- 18.30 uur

Start blok 6 lessen: dinsdag 17 september, 17.30- 18.30 uur

Deelname ná aanmelding via: infowindster@gmail.com Els Terwindt, ervaren yoga-docent, gaat de lessen geven.



Uitslag fotowedstrijd met het thema 'Verbinding'

En de winnaar is... Jerry Rijstenbil! Op deze foto maken Hoofddorppleinbuurt-bewoners brillen en strikken voor de performers van Mini Milkshake 2024 in Amsterdam. Dat is een ééndaags festival van Cordaan, Philadelphia en andere zorginstellingen voor mensen met een handicap. Deze 'kostuum-pimp'-activiteiten werden op 1, 2 en 3 juli georganiseerd door *Stadsdorp Beter een goede buurt* en werden mogelijk gemaakt door Combiwel en Gemeente Amsterdam.

Zondag matinees

22 september

'Autoportrait', José van Waveren, zang en Sjoerd Brouwer, piano

In dit Franstalige zelfportret bezingt José de hoogte- en dieptepunten uit haar leven en alles wat daartussen zit. Ze zingt over de herinnering aan haar vader, en blije liefdesliedjes. Het zijn persoonlijke en universele chansons, liedjes vol van geluk, verdriet en humor, waarin iedereen zich kan herkennen.



13 oktober

Lucy Montebello, zang en Rodolfo Ravissant, piano en accordeon

Lucy komt uit Rio de Janeiro en is zangeres en actrice. Samen met pianist-accordeonist Rodolfo brengt zij een fijn en gevarieerd programma met Braziliaanse, Franse en Latin chansons, en nog meer.



10 november

Domenica trio, met Tony Rous, viool, Pieter Roosenschoon, viool, Suzan Rous, viool.

Op het programma onder andere werken van L. van Beethoven en A. Dvorák. Het ensemble speelde talloze concerten in binnen- en buitenland.

Tijden: 15.00-16.00 uur. Entree € 7 (met stadspas € 2,50)
Informatie: Annelies van der Schaaf-Bos, 06 187 687 88



Heerlijke buurt diners en warme lunches

Bent u op zoek naar een gezellige plek met lekker eten in goed gezelschap? Kom dan in Buurthuis Lydia genieten van verschillende culinaire evenementen. Voor slechts € 7,50 per maaltijd (diners en lunches) kunt u aanschuiven. De lunch van zaterdag is gratis. Om van te smullen!

Maandagavond: buurtdiner door The Land

Op 16 en 23 september serveren de dames van The Land nog twee keer hun verrukkelijke twee-gangen buurtdiner. Ze koken een vegetarische maaltijd. Een culinaire ervaring die u niet wilt missen!
Het diner is op maandag van 17.30 uur tot 19.45 uur, reserveren tot woensdagmiddag via: theland.amsterdam@gmail.com

Woensdagavond met de Cooking Sisters

Vanaf 11 september kunt u elke woensdagavond weer genieten van een heerlijk twee-gangen diner, met liefde bereid door de Cooking Sisters. Een perfecte gelegen-

heid om de midweek een smakelijke twist te geven. Het diner op woensdag begint om 17.30 uur, reserveren tot maandagmiddag: buurtmaaltijd@buurthuislydia.nl

Maandelijks een warme lunch op zondag

Vanaf 29 september bereiden onze getalenteerde buurtkoks op iedere laatste zondag van de maand een hartverwarmende lunch. Ze noemen zich 'De Zondagbrigade'. U bent om 13.00 uur welkom om te genieten van een verrukkelijke maaltijd en een gezellige sfeer. In verband met de inkoop moet het

aanmelden wel vóór zaterdagochtend gebeuren via: zondaglunch@buurthuislydia.nl

Zaterdag: gratis warme lunch

Elke zaterdag serveren de vrijwilligers van Buurtbuik een gratis warme lunch. Een mooie gelegenheid om samen te komen en te genieten van een heerlijke maaltijd zonder kosten. Zoals u ook in de vorige krant heeft kunnen lezen kan Buurtbuik gratis koken met donaties van vrijegeve restaurants, supermarkten en winkels.

Drankjes aan de bar

Bij al deze evenementen kunt u zelf aan de bar een glas wijn, bier of fris kopen om de maaltijd compleet maken.

Kom langs, sluit aan en geniet van deze smakelijke en gezellige bijeenkomsten in Buurthuis Lydia. Wij kijken ernaar uit u te verwelkomen!



Italiaanse kookworkshops met taal en cultuur – Parlando Gustando

Kom naar onze unieke Italiaanse kookworkshops waar culinaire verwennerij wordt gecombineerd met taal en cultuur. Tijdens deze sessies leert u niet alleen hoe u authentieke Italiaanse gerechten kunt bereiden, maar ontdekt u ook de verhalen en tradities achter elk recept.

De workshop

- Praktische kooklessen:** bereid twee traditionele Italiaanse gerechten met verse, lokale ingrediënten.
- Italiaanse taalles:** leer en oefen Italiaans op een leuke interactieve manier, terwijl we koken en van onze creaties genieten.
- Culturele inzichten:** leer over de rijke geschiedenis en gebruiken van de Italiaanse streek waar elk gerecht vandaan komt.
- Samen proeven:** aan het einde van de les proeven we wat we samen hebben bereid.
- Wijnarrangement:** ontdek de perfecte wijn bij uw maaltijd voor een nog betere eetervaring.
- Prijs:** €50 per persoon, per les. Maximaal 8 / minimaal 4 personen.
- Locatie:** Buurthuis Lydia.

U ontvangt alle Italiaanse woorden en recepten via e-mail. Recepten kunnen worden aangepast naar glutenvrij. Voor inschrijving of vragen over tijden kunt u contact opnemen met workshops@deliziosimomenti.nl

Wat is er te doen in Buurthuis Lydia?

Dit is een overzicht van alle reguliere activiteiten. Voor meer informatie over de deelnemersbijdrage of andere vragen, neem contact op via het vermelde e-mailadres of telefoonnummer van de docent of initiatiefnemer. Kijk ook regelmatig op de activiteitenpagina van www.buurthuislydia.nl voor de meest actuele informatie.

- Maandag**
Pilates, 09.30-10.30 uur
 Marijse Binsbergen
 m.e.binsbergen@gmail.com
 06 2455 5590
- Nederlandse conversatie**
9.45-11.45 uur
 Dédé Brouwer
 d_brouwer@xs4all.nl
 € 45,00 voor 12 lessen
- Nederlandse les voor beginners**
09.45-11.45 uur
 Mitchy Leimena
 d_brouwer@xs4all.nl
 € 45,00 voor 12 lessen
- Naailes 10.00-12.00 uur**
 Truus Lieverdink
 truuслиeverdink@gmail.com
 06 2282 7707
- Tekenen en schilderen**
10.45-12.45 uur
 Dirk Moons, 06 5168 0269
 dirk.moons@zonnet.nl
- Engelse conversatie B2** 12.00-13.10 & 13.15-14.25 uur
 Hilde de Jong, 020 676 8272
 hildedejong47@hotmail.com
- * **Bridge-inloop, 13.00-17.00 uur**
 R. Gerritsen, 020 612 2516
- Solodansen in een groep**
13.30 - Absolute beginners
14.30 - Beginners
15.30 - Gevorderden
 Sonny Zichem, 06 4454 1400
 sonnyzichem@hotmail.com
 € 3,50 p.p.
- * **Huurspreekuur, 14.00-15.00 uur**
 06 1848 9234
 info@huurdersbelangzuid.nl
- <https://wijweigerendehuur-verhoging.nl>
- Schaakles voor kinderen**
16.00-17.00 & 17.00-18.00 uur
 Alex Sleeckx
 0032 478 610 513
 Alex.sleeckx@gmail.com
- Italiaans**
16.00-17.15 uur & 17.30-18.45 uur
 Vittorio Catalamessa
 vfmcant@xs4all.nl
 06 2727 2664
- * **Klassiek ballet voor volwassenen, 17.00-18.00 uur**
 Gerry Wisman, 020 694 4419
- Kizomba, 19.00-20.15, 20.15-21.30, 21.30-22.45 UUR**
 hello@ourkizombaconnection.nl, 06 2421 2249
- Dinsdag**
 • **MBVO Gymnastiek 60+**, 9.30-10.15 uur
 • **MBVO Fitgym 55+**, 10.30-11.15 uur
 • **MBVO Gymnastiek deels op stoel 60+**, 11.30-12.15 uur
 info@mbvoamsterdam.nl
- * **Open inloop schildergroep, wekelijks, behalve 1ste dinsdag v/d maand van 11.00 - 12.30 uur**
 To Elting,
 telting100@gmail.com
- * **Jazz-ballet voor volwassenen**
12.35-13.45 uur
 Gerry Wisman, 020 694 4419
- * **Open koffie-inloop**
13.00-16.00 uur
 dschat@deregenboog.org
- Kunstgeschiedenis**
13.00-14.30 & 14.30-16.00 uur
 Yvonne Lievaart
 yvonnelievaart@chello.nl
- Naailes, 14.00-16.00 uur**
 Anouk van Geuns
 a.van.geuns1@kpnplanet.nl
 € 2,50 p.p.
- * **Wijkcafé Lydia, 16.00-18.00 uur**
 Iedereen is welkom!
- * **Open inloop voor musici. Barok en klassieke muziek voor senioren**
16.30-18.00 uur
 Len 06 2911 8172
- * **Hatha Yoga Special - voor vrouwen, 17.30 - 18.30 uur**
 Introductie-les: dinsdag 10/9. Start blok zes lessen: 17/9, 17.30- 18.30 uur
 Deelname (na aanmelding): infowindster@gmail.com
- * **Spiegelogie Fanclubspel**
19.00 - 20.30 uur
 Karst van Oosten, aanmelden verplicht via karst@audioarts.nl (ivm aantal deelnemers)
- Schaken Caïssa kinderen**
18.30-19.30 uur jeugdleader@caïssa-amsterdam.nl
- Schaken Caïssa, 19.30-23.30 uur**
 caïssa@caïssa-amsterdam.nl
- Woensdag**
Pilates
09.30-10.30 uur & 10.45-11.45 uur
- Marijse Binsbergen
 m.e.binsbergen@gmail.com
 06 2455 5590
- Tekenen en Schilderen**
10.00-12.00 uur
 Els de Does, 06 2351 6626
 e.de.does@freeler.nl
- Tekenen en schilderen met aquarelverf, 10.00-12.00 uur**
 Tineke Caland
 tinekecm@gmail.com
- Mindfulness, 14.00-15.00 uur**
 Annemarie van den Bogaard
 ambogaard@ziggo.nl
 06 2082 9560, € 3,50 p.p.
- * **Ontmoetingsuur voor vragen over mantelzorg en dementie**
Vanaf 11/9 2024 om de week, 15.00 - 16.00 uur
 Jo-Aan Straal,
 j.straal@combiwel.nl
- * **Soep en spelletjes**
Vanaf 11/9 om de week van 15.00 - 17.00 uur; Spelletjes zijn gratis
Soep met brood € 2,00
 Annelies van der Schaaf-Bos
 06 1876 8788
- Pilates**
15.15-16.15 uur & 16.15-17.15 uur
 Geertje Bakker
 gmbakker21@hotmail.com
- * **Inloop spreekuur**
Eenvoudig bouwkundig advies
16.00-17.30 uur
 spreekuur@buurthuislydia.nl
- Buurtmaaltijd (vanaf 11/9/2024)**
17.30 - 18.45 uur
 Irene Krak
 Opgeven voor maandag-

avond via buurtmaaltijd@buurthuislydia.nl
 € 7,50 pp

Nederlandse les beginners
19.00-21.00 uur
 Mitchy Leimena
 d_brouwer@xs4all.nl
 € 45,00 voor 12 lessen

Kizomba, 19.00-20.15, 20.15-21.30 & 21.30-22.45 uur
 hello@ourkizombaconnection.nl, 06 2421 2249

Roelof Hartkoor, 19.30-21.00 uur
 Annemiek Aarsman
 keers@xs4all.nl
 020 4706 580 of 06 2264 9398

Donderdag
Meditatie Zen Groep, 10-10.45 uur
 Vera Boon, 020 612 3842
 vera.boon@hetnet.nl

Ya Yoga 11.00-12.00 uur
 Vera Boon, 020 612 3842
 vera.boon@hetnet.nl

Naailes van 10.00 - 12.00 uur
 Truus Lieverdink
 truuслиeverdink@gmail.com
 06 2282 7707

Feldenkrais. Bewust door bewegen
12.20-13.30 uur
 Farida Braam
 fbra.feldenkrais@gmail.com
 06 2792 0315, € 3,50 p.p.

* **Bridgeclub 'Lybri'**
12.30-16.30 uur
 Joke de Waal, 06 42782014,
 jokedewaalbodt@gmail.com

Modeltekenen met Sam (aanmelden verplicht)
14.00-16.00 uur
 modeltekenenlydia@outlook.com, € 3,50 p.p.

Bridgeles beginners
14.00-16.30 uur

Guido Bakker, 06 1714 5400
 gji.bakker@hetnet.nl

* **Spreekuur 'financieel advies', 16.00-18.00 uur**
 Maak vooraf een afspraak via fdepater@buurthuislydia.nl

Schaaklessen voor Kinderen
16.00-17.00 en 17.00-18.00 uur
 Eddy Sibbing, 06 1075 7683
 Chessed@telfort.nl

* **Dansen is gezond, 17 - 18 uur**
 Kata Kertész
 samiszen@gmail.com

Wellingtonkoor, 2 wekelijks, 17.30-19.30 uur
 Cees Janssen - Loeky Olthuis
 ceesgcjanssen@gmail.com
 loeky.olthuis@chello.nl

Kroatisch voor beginners
19.00-20.30 uur
Kroatisch voor gevorderden
2 wekelijks van 20.30-22.00 uur
 Suzana Kozic, 06 5129 4584
 info@kroatisch-leren.nl

Solodansen in een groep
19.00 - Absolute beginners
20.00 - Beginners
21.00 - Gevorderden
 Sonny Zichem, 06 4454 1400
 sonnyzichem@hotmail.com
 € 3,50 p.p.

Stembeprijding - Zing je eigen klankkleur, 19.30-21.00 uur
 3x in oktober
 Monique Muller,
 Moniquemuller2112@gmail.com

* **Vredescafé, elke 3de donderdag vd maand van 20.00 - 22.30 uur**
 Stephan Eshuis / To Elting
 06 2379 0557, s.eshuis@planet.nl

Ons Amsterdam, 2e donderdag v/d maand van 20.00-22.00 uur
 Els Schnijder, 06 5160 9030

Buurtmaaltijd op 16/09 en 23/09/2024, 18.30 - 20.00 uur
 € 7,50 p.p. Reseveren via theland.amsterdam@gmail.com

Vrijdag
Spreekuur, laatste vrijdag van de maand van 10.00-11.00 uur
 Wijkagent Ronald Wessels
 Gebiedsmakelaar Jerome Scheltens

Tekenen en schilderen, 10-12 uur
 Els de Does, 06 2351 6626
 e.de.does@freeler.nl

Volksdansen 55+, 11.00-12.30 uur
 Angela Reutlinger
 a.reutlinger@telfort.nl
 020 6719 632. € 3,50 p.p.

Portrettekenen Amsterdam - open inloop 13.00-15.15 uur
 Len Castelein
 06 2911 8172, € 3,50 p.p.

Begeleid bridgen, 15.00-17.30 uur
 Guido Bakker, 06 1714 5400
 gji.bakker@hetnet.nl

Portretteren – open inloop 15.45-17.30 uur
 Coosje Wilterdink, € 3,50 p.p.
 j.wilterdink1@chello.nl

Socratisch Café, laatste vrijdag v/d maand van 15.00-18.00 uur
 socratischcafenederland.nl

Tangoles, 18.30 - 21.00 uur
 Yerpun Castro,
 danstango.online@gmail.com, 06 4536 3100

Toriba dans, 19.30-21.00 uur
 To Elting
 telting100@gmail.com
 06 2512 5422, € 3,50 p.p.

Zaterdag
 * **Klassiek ballet voor volwassenen, 11.00-12.00 uur**
 Gerry Wisman, 020 694 4419

* **Buurtbuik, 13.00-14.00 uur**
 oudzuid@buurtbuik.nl

Tangoles, 18.00-19.00 uur
Tangosalon, 19.00-23.00 uur
 Yerpun Castro
 danstango.online@gmail.com, 06 4536 3100

Zondag
 * **Theaterworkshops vanaf 21/4: 10.00 - 12.30 uur**
 Alexander Singh Amsterdam
 lifeactors@gmail.com
 06 4676 6458

Warme lunch van 2 gangen iedere laatste zondag v/d maand
 Opgeven tot zaterdagochtend via zondaglunch@buurthuislydia.nl
 € 7,50 p.p.

Zondag matinee, 15.00-16.00 uur
22/9, 13/10 en 10/11/2024
 Annelies van der Schaaf
 06 1876 8788, Entree. € 7,00 (€ 2,50 stadpas)

True Jazz onder leiding van Truus Engels, 16.00-18.30 uur
29/09 en 27/10/2024
 € 7,00 (2,50 € stadspas)

Modelschilderen, 12.30-15.30 uur
 Aanmelden verplicht via modeltekenenlydia@outlook.com, € 3,50 p.p.

Maandag t/m vrijdag
Praatcafé, 16.00-18.00 uur

Peuteropvang De Vuurvogel
 Combiwel, 020 575 4700

Bokstraining
 Erwin Gerding
 Info@debokstrainer.nl

Dinsdag t/m donderdag
VCA (Vrijwilligerscentrale Amsterdam) 06 3719 9450 of 06 1834 3830



Blijvend gezond door kennis van Positieve Gezondheid

In het Dufay Café kunt u een bijzondere serie bijeenkomsten en lezingen bijwonen over hoe je in het gewone, dagelijkse leven op eenvoudige manier ervoor kunt zorgen dat je gezond bent en blijft.

Het overkoepelende thema is Positieve Gezondheid, uitgekozen door de partners in het Dufay Huis, het populaire medisch centrum in Zuid. Het concept van Positieve Gezondheid is ontstaan uit onderzoek van de voormalig huisarts Machteld Huber naar mogelijke oorzaken van ziekte. Zij vatte het samen in zes preventie-invalshoeken voor blijvende gezondheid: de lichaamsfuncties, het mentaal welbevinden, de zingeving in het leven, de kwaliteit van het leven, het meedoen met de maatschappij en last but not least het dagelijks functioneren.



Machteld Huber

Zoals in het boek *Simpel Gezond* van Charles van der Hoog dat in het Dufay Café ter inzage ligt, uitvoerig uit de doeken wordt gedaan, is het begrip 'gezond' in de officiële medische wereld gedefinieerd als 'niet ziek'. De vraag is dan, wat is 'niet ziek'? In de reguliere, dat wil zeggen officiële, medische wereld is iemand tegenwoordig gezond als hij 'geen klacht' heeft. Maar, zult u zeggen, dat is toch subjectief? Wat de ene persoon een klacht vindt, is voor de ander geen probleem. Klopt. Hoe je de begrippen 'gezond' en 'ziek' invult, hangt af van hoe je tegenover je eigen gezondheid en eigenlijk tegenover het leven staat. Onze hardlooper Dafne Schippers had bijvoorbeeld op een gegeven moment alle gouden medailles op de 200 meter die er wereldwijd te winnen zijn, behalve Olympisch goud. Daarvoor kwam ze net enkele centimeters tekort. Voor haar was dat een medische klacht die ze bij haar begeleiders neerlegde. Was zij dan ziek? Volgens de definitie van de reguliere medische wetenschap wel. Maar zelden hebben we een helderder

voorbeeld van Hollands welvaren gezien dan Dafne Schippers die blozend van blakende gezondheid op de sintelbanen voorbijflitste.

Het klinkt allemaal als een grap van een stand-up comedian. Want een klacht is achteraf, als het te laat is. Je wilt voorkomen dat het fout gaat. Je wilt kunnen werken aan een blijvende gezondheid zodat je altijd van je leven, je werk en je gezin, vrienden en omgeving kunt genieten zoals eigenlijk bedoeld. Je hebt een werkbare definitie nodig die ervoor zorgt dat je gezond wordt en gezond blijft – iets positiefs in plaats van alleen maar uitgaan van iets negatiefs zoals een klacht. En dat is nu precies waar *Machteld Huber* een jaar lang wetenschappelijk onderzoek naar deed, gefinancierd door het Ministerie van Landbouw. Haar realistische eindconclusies waren voor de politici en hoge heren van belangeninstituten echter té realistisch. Ze moest, volgens eigen zeggen, haar conclusies aanpassen aan de heersende belangen anders zou haar onderzoeksrapport in de prullenbak verdwijnen (zie www.iph.nl/

over-machteld-huber). Machteld vond echter het aanpassen van wetenschappelijke resultaten aan politieke en financiële belangen en dan doen of dat wel wetenschappelijk is, te ver gaan. De resultaten van haar onderzoek waren bruikbaar in de dagelijkse praktijk en dat maakte die zo waardevol dat zij besloot het Instituut voor Positieve Gezondheid (www.iph.nl) op te richten om haar gedachtegoed een brede bekendheid te kunnen geven. Dit instituut, nu, verschaft de informatie-materialen waarmee bij de bijeenkomsten en de lezingen in het Dufay Huis over gezondheid wordt gewerkt.

En als klap op de vuurpijl kunnen wij iedereen uitnodigen voor een bijzondere lezing over Positieve Gezondheid op dinsdag 26 november 2024 in de ruimte van het Dufay Café. Dr. Machteld Huber komt dan zelf vertellen wat zij heeft ontdekt, hoe het allemaal echt zit en wat wij allemaal zelf kunnen doen om positief met onze gezondheid om te gaan. CvdH

Kind en Jeugd

Woensdag 11 september 15.00-17.00 uur

Huib Ramaer van Muze voor Zuid vertelt het verhaal uit 1931 van Babar, het olifantje dat liefdevol werd opgenomen door een oma nadat zijn moeder was neergeschoten. Francis Poulenc componeerde in 1945 bij het verhaal de muziek, die Tobias Borsboom op de piano speelt. Gerard de Bruyne tekent tegelijkertijd het verhaal. Geïnspireerd door de voorstelling en de prachtige penseeltekeningen van Gerard maken de kinderen hun eigen tekeningen op een speciaal daarvoor ontwikkelde vloer. Borsboom zorgt aan de vleugel voor tekenvitamines met Franse chansons als *La Vie en Rose*. Het kinderconcert en tekenworkshop is voor kinderen van 4 tot 10 jaar (ook leuk voor volwassenen).



Muziek en Cultuur

Zondag 17 november 16.00-18.00 uur

Cabaret met Tobias Wenting en tapas toe
Sinds Tobias Wenting op zijn zevende de piano bij kennissen van zijn ouders ontdekte, is hij er niet meer van weg te slaan. Met zijn ontroerende voorstelling 'Dwaalspoor' behaalde hij de halve finale van het Amsterdams Kleinkunstfestival. Zijn theaterwerk omvat virtuoze muzikale en tekstuele verrassingen.

Na zijn klassieke pianostudie, besloot hij zijn blikveld te verruimen door Compositie voor Film en Theater te studeren. Nu is hij een kleinkunstenaar die zijn liefde voor pianospelen, componeren, zingen en teksten schrijven combineert.

Hij treedt regelmatig op in het Tapastheater Scala, nu ook in het Dufaycafé!



Hoog bezoek in de Dufay Tuin

Het komt niet vaak voor en het is een voorrecht dat maar weinigen gegund is: aanwezig zijn bij hoog bezoek in de Dufay Tuin, Victor de Vijverkat. Alleen op zonnige middagen, wanneer de lucht in deze weelderige prachttuin aan De Lairessestraat gevuld is met geurslierten van exotische bloemen, een verdwaalde libelle boven de wadi hangt en een merel een optimistisch liedje zingt, alleen dan gaat deze vrolijke kater op avontuur. Tot zijn teleurstelling zijn er geen kikkers, padden of salamanders te vangen. Maar zijn optimisme zegt hem: wat niet is kan nog komen.

De vijver is voor bezoekers van het Dufay Café een oase van rust. Het water glinstert en de eerste lelies drijven er al sierlijk. Victor de Vijverkat steekt zijn tongetje in het water om een slokje te nemen maar raakt afgeleid want daar ziet hij een zwart ding bewegen, een kikkervisje! Hij buigt zich voorover, zijn snorharen trillend van opwinding, in zijn jeugd weet hij echter nog niet dat door de lichtbreking van het wateroppervlak het kikkervisje ergens anders is dan het lijkt te zijn. Pats, mis! Hij moet eerst even naar de poezenschool, of anders een Poezenkrant van Piet Schreuders er maar eens op naslaan hoe dat visjes vangen precies werkt.

Dan maar een slokje. Hij drinkt gulzig, zijn tong likt de druppels van zijn snorharen. Net zoals de drankjes en hapjes van Peter smaakt het water naar meer. Opeens ziet hij een kleurwolkje voorbij komen, het is de kolibrievlinder uit de vorige



aflevering van deze krant die op weg is naar het bosje rode valeriaan om daar lekkere valeriaansapjes te gaan savoureren. Victor kijkt op waar dat kleurwolkje nou is gebleven en dan ziet hij jou.

Tja, nu ben je de klos. Als hij je ziet, wil hij verstopperje spelen achter de vijvermuur en daarna lekker gekroeld worden. Je wilt van de rust en de schoonheid van de Dufay Tuin genieten op de bank bij de vijver maar Victor komt naar je toe. In heldere kattentaal legt hij zijn verlangens aan je voeten, met kopjes zet hij zijn brutale eisen kracht bij. "Spelen! Of aaien. Komt er nog wat van? Je krijgt nog één kopje, anders ga ik ergens anders kijken."

Kortom, terwijl de zon je hoofd en het poezenbeest je hart verwarmen, begint het door te dringen dat we hier duidelijk te maken hebben met een verwerende Vondelpoes. CvdH



Dufay Café: loop eens binnen

Meer informatie over het programma en kaarten bestellen? Scan de QR-code of ga naar: vondeldorp.nl/dufay-cafe/programma



Film en amusement

Zondag 8 september 16.00-21.30 uur

Zomerfeest! Vondeldorp zet de buurt in beweging! In het Dufay Café en de Dufay buurttuin is er lekker eten, drinken en muziek. We starten met het DoremiFa koor van de school de Leertuin. Bewegen kan met yoga, fysio of salsa. Peter, onze beheerder, geeft tips voor lekkere hapjes. Met het spannende speeddaten leert u uw buurtgenoten zeker kennen. Ten slotte is er een veiling van door de buurt geschonken voorwerpen, de opbrengst is bestemd voor Hospice Kuria. Mocht u nog een mooi voorwerp willen inleveren, dan kan dat.

Dinsdag 10 september 20.00-22.00 uur

Film -Don't look now (1973) van Nicolas Roeg. Een psychologische horrorfilm over een echtpaar dat worstelt met de dood van hun verdrinkende dochter. Wordt beschouwd als één van de beste films van Nicolas Roeg, met Donald Sutherland en Julie Christie. Wij draaien hem als eerbetoon aan de in juni van dit jaar overleden Sutherland.

Woensdag 18 september 20.00-22.00 uur

Elke derde woensdagavond van de maand de leukste pubquiz van Amsterdam Zuid. In het nieuwe seizoen met iets gewijzigde opzet. De themaronde gaat dit keer over bewegen. We spelen in teams van maximaal 5 personen. Geen team? Geen nood, kom gerust alleen, dan zorgen we ter plekke dat er een gelegenheidsteam wordt samengesteld.

Dinsdag 24 september 20.00-22.00 uur

Bridge en/of klaverjassen voor beginners (die wel al de basiskennis bezitten) tot gevorderden. Gewoon gezellig spelen, geen mes op tafel.

Zondag 29 september 16.00 -18.00 uur

Wijnproefcasino – blinde proeverij met

een speelse twist. Hou je van wijn en wil je op een speelse manier kennismaken met de wereld van de wijn? Doe dan mee met de wijn-spijcasino.

Dinsdag 8 oktober 20.00-22.00 uur

Film- ZUS & ZO, 2001, van Paula van der Oest Drie zussen willen verhinderen dat hun homoseksuele broer gaat trouwen met een vrouw. Vanwege het erfdeel. Dramatische komedie, genomineerd voor een Academy Award voor Beste Buitenlandse Film.

Woensdag 16 oktober 20.00-22.00 uur

Pubquiz. Zie 18 september. De themaronde gaat over Amsterdam 750 jaar.

Zaterdag 26 oktober 19.00-24.00 uur

Dansen. Kom in het laatste weekend van oktober dansen. Dan hebben we een uurtje extra en gaan we dansend de winter in! De voetjes van de vloer op muziek uit de jaren '60 tot '90 van DJ Variomatic. Toegang gratis, vooraf aanmelden niet nodig

Dinsdag 29 oktober 20.00-22.00

Bridge en/of klaverjassen voor beginners (die wel al de basiskennis bezitten) tot gevorderden. Gewoon gezellig spelen, geen mes op tafel.

Dinsdag 12 november 20.00-22.00 uur

Film- Festen, Denemarken, 1998, Thomas Vinterberg. Tijdens een familiefeest slaat de sfeer om wanneer door een schokkende en onthullende toespraak van de oudste zoon het verleden wordt blootgelegd.

Dinsdag 19 november 20.00-22.00 uur

Bridge en/of klaverjassen voor beginners (die wel al de basiskennis bezitten) tot gevorderden. Gewoon gezellig spelen, geen mes op tafel.

Woensdag 20 november uur 20.00-22.00 uur

Pubquiz. Zie 16 oktober. Themaronde gaat dit keer over Documentaires vanwege het jaarlijkse IDFA.

Toegang: Film € 3,50 of € 1 stadspas met groene stip, Bridge/klaverjassen gratis, wel graag aanmelden via events@vondeldorp.nl.

Voor informatie en kaarten bestellen: www.vondeldorp.nl/dufay-cafe/programma.

Lezingen en Informatie

Zondag 22 september 16.00 - 18.00 uur

Eten uit de natuur. Tot ver in de vorige eeuw was het niet ongebruikelijk om erop uit te trekken om vruchten en kruiden te plukken en knollen, noten en zaden te verzamelen ter aanvulling van het dagelijks dieet. Tijdens deze middag vertelt Bioloog Wies Teepe waar je op moet letten om ook te kunnen eten uit de natuur. Daarbij zijn natuurlijk lekkere hapjes en prettige muziek.

Dinsdag 1 oktober 20.00-22.00 uur

Was Leonard Bernstein een tragische held? In deze lezing gaat Peter Idenburg in op het leven van Bernstein (1918- 1990) een uitzonderlijk begaafd musicus, die zijn sporen heeft verdiend als pianist, dirigent en componist van klassieke muziek, musicals, jazz, ballet- en film-muziek. Zijn leven eindigde tragisch, hij kon zijn ambities niet waarmaken, zijn vrouw Felicia Montealegre overleed en hij worstelde met zijn bisexualiteit. Deze lezing gaat in op *The unanswered question*, zijn indrukwekkende muziekcolleges aan de Harvard universiteit en wordt ondersteund met voorbeelden.

Zondag 24 november 16.00-18.00 uur

Literair café. Vondeldorper Frances Sanders praat over haar nieuwste boek, thriller en familieverhaal "De man die



weg moest". Een schokkende reconstructie over een Hollandse textielhandelaar, haar grootvader, Jacob Dirkmaat. Het naziregime veroordeelde hem in 1943, na een showproces, ter dood. Zijn misdaad: geen juiste vergunning en handel met Joden. Een boek dat leest als een thriller. Vondeldorper Jaap van Kampen gaat met de schrijfster in gesprek.

Toegang op 22 september, 1 oktober en 24 november: €3,50, €1 stadspas met groene stip. Voor informatie en kaarten bestellen: www.vondeldorp.nl/dufay-cafe/programma.

Dinsdag 26 november 20.00-22.00 uur

Positieve gezondheid. De jaarlijkse Idenburglezing wordt deze gegeven door Machteld, de grondlegger van de positieve gezondheid. Zij is van oorsprong huisarts en moest zelf herstellen van een ernstige ziekte. Haar ervaringen als patiënt gebruikte ze als onderzoeker. (zie pag. 12). **Toegang gratis, vrije inloop.**

Kind en Jeugd

Woensdag 11 september 15.00-17.00 uur

Kinderconcert en tekenworkshop voor kinderen van 4 tot 10 jaar.

Huib Ramaer vertelt het verhaal van Babar, de kleine olifant (1940-45) met muziek van Francis Poulenc door pianist Tobias Borsboom. Penseeltekenaar Gerard de Bruyne illustreert live het verhaal en inspireert de allerkleinsten om na de voorstelling zelf tekeningen te maken onder begeleiding van Franse pianomuziek. (zie pag. 13).

Zondag 20 oktober 16.00-18.00 uur

Creatieve Workshop voor kinderen van 6-10. Maak je eigen schilderij met wol, textiel, verf en andere restmaterialen. We gaan ermee schilderen of tekenen. Hiermee creëren we een reliëfschilderij of textielcollage op canvas. De workshop wordt gegeven door beeldend kunstenaar Chris vanden Gehuchten. **Tickets: €3,50, €1 stadspas met groene stip**

Muziek en Cultuur

Culturele apotheek

Iedere eerste en derde woensdag van de maand is er culturele apotheek. Samenlezen voor liefhebbers. Deelname gratis. Er is koffie/thee en iets lekkers. Voor meer info: margriet@idenburg.com

Vrijdag 13 september 17.00-18.00 uur

Muze van Zuid in het Dufay Café! Een eerbetoon aan de Women of the blues, met Bessie Smith, Mamie Smith & Ma Rainey en een voordracht van de denker des Vaderlands, Marjan Slob met een lucide reflectie op jazz. Leve de magie van de blues! Muze van Zuid, Kaarten: (www.muzevanzuid.nl/festival/13-sep-2024-women-of-the-blues/)

Dinsdag 22 oktober 20.00-22.00 uur

Vertelconcert: Wandelen met Bach.



De veelzijdige pianist Marcel Worms vertelt over Johann Sebastiaan Bach. In 1705 liep de toen 20-jarige Bach 400 kilometer van Arnstad naar Lübeck. Hij wilde daar zijn idool, de componist en organist Dietrich Buxtehude, bezoeken. Wat heeft zijn lange voetreis hem opgeleverd? Worms illustreert zijn verhaal met muziek van Bach en Dietrich Buxtehude. Worms speelt kamermuziek maar treedt ook op als solist, hij soleert sinds 1993 op 18 cd's. **Toegang: 12 euro voor niet leden, 8 euro leden Vondeldorp, 3 euro stadspas met groene stip**

Dinsdag 5 november 20.00- 22.00 uur

Verteltheater: Hoe kostbaar zijn onze principes?

Actrice Marijke Broekhuijsen roept in deze voorstelling actuele vragen op. Leven volgens je principes... niet wegduiken of slappe compromissen sluiten... Is dat niet een wens van ons allemaal? Verschillende leden van een familie komen in ernstig conflict over deze vragen. Net als nu verkeert de wereld om hen heen in crisis. Nu komt het des te meer op ieders keuze aan! En die keuze blijkt moeilijk te maken. **Toegang: 16 euro voor niet leden, 12 euro leden Vondeldorp, 5 euro stadspas met groene stip**

Zondag 17 november 16.00-18.00 uur

Cabaret met Tobias Wenting en Tapas toe. Dus: Tapas theater! Tobias is altijd op zoek naar onconventionele manieren waarop muziek en tekst samen kunnen komen. Zijn theaterwerk omvat virtuoze muzikale en tekstuele verrassingen. (zie pag. 13). **Toegang: 20 euro voor niet leden, 16 euro leden Vondeldorp, 9 euro stadspas met groene stip**

Fysiek en mentaal fit

Iedere donderdag 10.30-11.30 uur

Bewegen op muziek 55+. Iedereen kan meedoen. Deelname gratis. Meer info: [Marrigje van Roessel, 06 218 331 48, \[mvanroessel@teamsportservice.nl\]\(mailto:mvanroessel@teamsportservice.nl\)](mailto:Marrigje.van.Roessel@teamsportservice.nl)

Iedere eerste zondag van de maand

13.00- 15.00 uur
12 stappen naar verbondenheid. Entree gratis voor leden VG Amsterdam, niet-leden 15 euro (contant aan kassa). Consumptie gratis. Opgave bij Gerda Timmerman, gerda.timmerman@vrijegemeente.nl. Meer info op www.vgamsterdam.nl

Iedere eerste donderdag van de maand

13.00-14.00 uur
Gesprekstafel Wij Ouder Wijzer. Buurtbewoners nemen zelf hun positieve gezondheid ter hand! Iedereen kan meedoen, deelname gratis. Meer info: [Jan Willem Vriethoff, \[jw.vriethoff@combiwel.nl\]\(mailto:jw.vriethoff@combiwel.nl\)](mailto:Jan.Willem.Vriethoff@combiwel.nl)

Stedelijk Museum

In Situ

Het Stedelijk Museum lanceert de nieuwe serie 'In Situ' in de mezzanine van de nieuwbouw, oftewel de tussenruimte in de badkuip. 'In Situ' betekent in het Latijn 'ter plekke'. Op een unieke plek in het museum krijgt een nieuwe generatie kunstenaars de kans een prominent werk te presenteren. Veelbelovende jonge kunstenaars krijgen de opdracht om het experiment op te zoeken in een van de grootste tussenruimtes van het museum.

Nora Turato (Zagreb 1991) bijt op 14 september het spits af met een video- en geluidsinstallatie die weerspiegelt hoe we omgaan met taal en communicatie. Ze is een Kroatische grafisch ontwerper, installatie- en performancekunstenaar, gevestigd in Amsterdam. Ze staat onder meer bekend om haar werken rond alledaags taalgebruik, die worden vergroot en afgedrukt op tentoonstellingsmuren. De kunstenaar verzamelt teksten uit de dagelijkse wereld om haar heen, uit onder meer e-mails en whatsapp-berichten, advertenties of een gesprek dat ze naast zich oppikt in een restaurant. Haar werk omvat verschillende disciplines, zoals performances, publicaties, video's, muurschilderingen en 2D-werk. Voor haar nieuwe werk op de tussenverdieping richt Turato zich op de invloed van taal op ons zelfbeeld, onze -expressie en identiteit: van hoe we als kind leren spreken tot hoe we woorden van anderen overnemen. Ze vraagt zich af hoeveel controle we echt hebben over hoe we communiceren.

Het werk van Nora Turato is te zien vanaf 14 september 2024. DB

Rijksmuseum

Aziatisch brons



Bodhisattva, China, 1403-1424.
Musée Cernuschi, Parijs

Met de tentoonstelling *Aziatisch brons. 4000 jaar schoonheid* zijn in het Rijksmuseum meer dan 75 bronzen topstukken bijeengebracht. Van prehistorische objecten tot hedendaagse kunst uit India, China, Indonesië, Japan, Thailand, Vietnam, Pakistan, Nepal en Korea. De meeste werken zijn voor het eerst in Nederland te zien. Beelden van onder anderen Boeddha, Shiva en Vishnu laten op indrukwekkende wijze zien hoe in brons de hemel op aarde werd verbeeld. Alle zintuigen worden geprikkeld met bronzen spiegels, wapens, bellen, wijnvaten en wieroekbranders, vaak spectaculair weergegeven in de vorm van leeuwen, olifanten of fabeldieren.

Op de tentoonstelling zijn werken bijeengebracht uit zes musea in verschillende Aziatische landen. Zo leent het Nationaal Museum in Bangkok zes bronzen beelden uit, waaronder *Boeddha beschermd door de Naga* uit de 12e of 13e eeuw dat voor het eerst Thailand verlaat. Er komen ook

werken uit het Museum voor Hedendaagse Kunst in Bangkok. Verder zijn er bruiklenen uit India (Nationaal Museum, New Delhi & Bihar Museum, Patna), Indonesië (Museum Sonobudoyo, Yogyakarta) en Pakistan (Nationaal Museum, Karachi). Ook worden er topstukken uit vooraanstaande collecties in Europa en de Verenigde Staten getoond, zoals een wijnvat in de vorm van een olifant (China, Shang-dynastie, 18e tot 11e eeuw voor Chr.) uit Musée Guimet in Parijs, of het beeld van *Yashoda met het kind Krishna* (India, 12e eeuw) uit het Metropolitan Museum of Art in New York. Een aantal stukken uit de rijke Aziatische collectie van het Rijksmuseum past hier goed bij. Zo is de *Shiva Nataraja* (India, 12e eeuw) onderdeel van de tentoonstelling en is een nieuwe aanwinst, het bijzondere beeld *Guhyasamaya Aksobhya* (Tibet, 15e eeuw), voor het eerst te zien. Vanaf 27 september tot en met 12 januari 2025. CP

Museumtochten
Groengrijs BusVrijdag 27 september:
Kunstmuseum en Beelden aan Zee,
Den Haag/Scheveningen

's Morgens bezoeken we het Kunstmuseum voor de expositie 'Dior - A New Look.' In de jaren na de Tweede Wereldoorlog richt Christian Dior zijn wereldberoemde modehuis op in Parijs. Zijn 'New Look' verandert het modebeeld. Dat Dior een visionair was met lef blijkt wel uit deze tentoonstelling. 's Middags rijdt de Groengrijs bus naar Beelden aan Zee in Scheveningen voor de overzichtstentoonstelling 'Miró Sculptures' met ca. 50 fascinerende grote- en kleinere sculpturen van Joan Miró (1893- 1983).

Geldig op vrijdag 27 september:
Kosten bustocht: € 15 t/m 45 deelnemers, € 14 vanaf 46 deelnemers.



Personnage, 1967. Beschilderd brons, Fondation Joan Miró.

Opstapplaats en vertrektijd: 9 uur Roelof Hartplein, 09.20 uur Station RAI.

Entree musea: Kunstmuseum: € 19,00. Gratis met Museumkaart, Vriendenloterij VIP-kaart en Rembrandtpas. Beelden aan Zee: € 22,50. Met Museumkaart € 5,00 toeslag. Gratis met Vriendenloterij VIP-kaart en Rembrandtpas.

Vrijdag 25 oktober
Kunst10daagse in Bergen

Deze museumtocht is een jaarlijkse traditie. De bus stopt in het centrum van Bergen. Vandaar begint de individuele ontdekkingstocht langs het werk van maar liefst 300 kunstenaars op 160 vaak verrassende binnen- en buitenlocaties. Entree is overal gratis. *Geldig op vrijdag 25 oktober*
Kosten bustocht: € 13,00 pp 40 tot en met 45 deelnemers, € 12,00 vanaf 46 deelnemers.

Opstapplaats en vertrektijd: 09.45 uur Roelof Hartplein, 10 uur Station RAI. *Voor informatie en boeken:* groengrijs.com, tochten in de planning. Online aanmelden gaat het snelst. Geen internet en geen mensen in uw naaste omgeving die u kunnen assisteren bij het aanmelden via de site? Neem dan contact op via de voice-mail van 06 4572 9511 en vermeld duidelijk naam dagtocht, uw naam, telefoonnummer en opstapplaats.

Muze van Zuid

Van 11 t/m 15 september viert Muze van Zuid de 7e editie van het festival dat het rijke muzikale erfgoed en de meerstemmigheid van het muziekleven in Amsterdam Zuid in de schijnwerpers zet. Dankzij de steun van buurtbewoners worden straten, pleinen, parken, privéhuizen en monumenten getransformeerd tot podia voor topmusici. Het festival biedt een unieke gelegenheid om te genieten van diverse muziekgenres, variërend van klassieke muziek en jazz tot wereldmuziek, gepresenteerd in een intieme en persoonlijke setting waar de menselijke maat de norm is. De succesvolle muziekwandelingen brengen je met vertellers door lommerrijke straten naar concerten in huizen en monumenten waar je buiten het festival niet kan komen.



Sopraan Irene Hoogveld en pianiste Maxime Snerse

Dit jaar draait het festival om het thema 'ruimte', met inspirerende programma's die reflecteren op de kosmos en onze plaats daarin. Er is ruimte voor diverse muziekstijlen, voor zowel jonge als gevestigde talenten, en muziek voor – en door – jong en oud. Muze van Zuid zal samen met andere initiatiefnemers en organisatoren vorm geven aan de viering van 750 jaar Amsterdam. Er valt deze editie veel te vieren! Amsterdam Zuid heeft altijd ruimte geboden aan musici, muziek, componisten en muziekpedagogen zoals vioolpedagoog Oskar Back. Generaties musici zijn er

opgeleid en konden er experimenteren tijdens informele huisconcerten. Het festival viert die traditie met de musici en het publiek van nu, schept podia voor topmusici en nieuwe nog ongehoorde klassieke muziek, jazz en wereldmuziek die de toegenomen diversiteit en verscheidenheid van ons muziekleven weerspiegelen.

Ruimte voor jong en oud

Nieuw in deze 7e editie zijn de voorstellingen en workshops voor kinderen. Penseel-tekenaar Gerard de Bruyne laat de allerkleinsten tekeningen maken van Babar de kleine olifant en illustreert live de Babar voorverteller en pianist van Francis Poulenc. Kinderen van 7-12 jaar kunnen zich uitleven in workshops door *Oorkaan Ensemble*. Ze leren Zuid-Amerikaanse liedjes zingen met zangeres Juliana Martina en pittige ritmes trommelen met de Chileense drummer Luis Mora Matus.

Deze editie maakt ruim baan voor alle generaties musici en componisten, van schoolensembles tot de strijkers van *Amsterdam based Roctet*, in nieuwe muziek van 90+ componist en buurtbewoner Theo Loevendie. Vijf dagen feest, verspreid over de wijken in Zuid: de Concertgebouwboulevard, De Pijp, Beatrixpark, Zuidas, rond het Roelof Hartplein, Olympiaplein en het Vondelpark! Voor meer informatie en kaartverkoop, ga naar www.muzevanzuid.nl.



Familievoorstelling 'Tempo' van Oorkaan Ensemble voor 7 tot 107 jaar.

André Volten en zijn kunst in de Openbare Ruimte

Trude Hooykaas is als adviseur van de Stichting André Volten nauw betrokken bij de bescherming van het erfgoed van Volten. Zijn atelier, het oude Poortgebouw van Asterdorp aan de Asterdarsweg 10 in Amsterdam Noord, is behouden gebleven en als tentoonstellingsruimte in gebruik genomen. In 2025 wordt de expositie 'Volten 100 jaar' verwacht (ateliervolten.nl). Een gesprek met Trude in de Dufaytuin.



Trude Hooykaas

“Een beeld in de openbare ruimte is als een kind dat je moet verzorgen,” vindt Trude. “Iedereen staat te klappen als een beeld onthuld wordt. Dan gaat men naar huis en wordt het beeld losgelaten. Als de buurt het beeld niet opeist, verliest het beeld de strijd en wordt het een weesbeeld. Bij zijn overlijden laat de kunstenaar een hoeveelheid verweesde werken na waar anderen over moeten beslissen. André Volten heeft goed over dit probleem nagedacht. Hij deed niet aan pr, maar zat wel overal in,” lacht Trude. “Samen met vrienden en bewonderaars wist hij zijn werk te inventariseren en te behouden. Na zijn dood kwamen alle werken in bezit van de Stichting André Volten.”

De rol van kunst in de openbare ruimte

“André Volten (1925-2002) hield zich intensief bezig met de rol van kunst in de openbare ruimte. In de bouwwoede van de wederopbouw na de Tweede Wereldoorlog werden kunst en groenvoorzieningen snel vergeten. Ook nu kan de bouwwoede zomaar de overhand krijgen,” merkt Trude op. “Kunst in de openbare ruimte kan onze leefomgeving extra

betekenis geven. Het kan een plek markeren zoals de Knakenpaal op het Frederiksplein, het kan een plek aangenamer maken en het gevoel van veiligheid vergroten.”

Werkwijze

“Volten integreert zijn werk in de publieke ruimte. Het zijn nooit alleen maar losse objecten. Zijn geometrische abstracte beelden vormen altijd een relatie met de omgeving. De meeste mensen kennen het werk van André Volten in Amsterdam wel zonder te weten wie de kunst-

naar is. Bordjes, bordjes”, verzucht Trude. “Wie kent niet de zit-ring bij de Stopera, de ‘Knoop’ aan het IJ of het beeld op de Minervalaan, door een voorbijganger ‘die kachelpijpen’ genoemd?”

“Nog lang niet alle objecten van Volten zijn goed ondergebracht.” Trude laat een foto zien van een 50 meter lange overkapping die staat te verkommeren bij de Jaarbeurs in Utrecht. “Is dat nou niet ideaal voor de Dufaytuin?” RvK



Hoewel er enige weerstand werd verwacht, waren de bewoners zeer te spreken over de sculptuur van André Volten. Er is zelfs gesproken over het oprichten van een comité om ervoor te zorgen dat het beeld zou blijven staan omdat het werk volgens hen goed in de omgeving past. Dat comité is er nooit gekomen maar het kunstwerk staat sinds 2009 nog altijd te schitteren op deze plek, zoals bij opname van het beeld in de kustroute Art Zuid 2017 vermeld wordt.

De Thomas tijdens Open Monumentendag

Elk jaar in het tweede weekend van september openen tijdens Open Monumentendag duizenden monumenten hun deuren voor publiek. Ook

de Thomaskerk verwelkomt dit weekend op 14 en 15 september bezoekers. De Thomas werd in het midden van de jaren zestig ontworpen door architect

Karel L. Sijmons. Sijmons was een groot bewonderaar van Le Corbusier en diens brutalistische architectuur die vaak wordt geassocieerd met intimiderende, grote bouwwerken. Dat het brutalisme zich er ook voor leent om warmte, intimiteit en spiritualiteit uit te drukken, bewijst de Thomaskerk.



Foto Arjan Bronkhorst

U bent van harte welkom om binnen te komen lopen. De Thomas is geopend tussen 10 en 15 uur. Van 12 tot 13 uur zijn er een lezing en rondleiding door landschapsarchitect Dirk Sijmons, zoon van de architect van de Thomaskerk. Meer informatie over open monumenten in Amsterdam zuid 2024 vindt u via amsterdam.nl/open-monumenten-dag-amsterdam-2024.

NvD

Leda en de Zwaan

Voor deze vierde editie van de wijkkrant heb ik mij opnieuw verdiept in een van de beelden die onderdeel vormen van het prachtige kwartet dat Date van Utteren heeft samengesteld ter gelegenheid van het 10-jarig jubileum van het Vondeldorp (2013-2023). Hieronder beschrijf ik het verhaal van Leda en de Zwaan zoals dit in diverse varianten voorkomt in de Griekse mythologie en prachtig is uitgebeeld door Ben Guntenaar (1922-2009). Het natuurstenen beeld heeft eerst gestaan in de vijvers van het GAK-gebouw aan het Bos en Lommerplein. Daarna is het verhuisd naar het plantsoen van het Emmaplein.

Leda was de vrouw van de koning van Sparta. Haar schoonheid straalde tot aan de toppen van de Olympus, waar het 't hart van de oppergod Zeus steeds heftiger beroerde. Zeus, een geduchte vrouwenjager, besloot van zijn goddelijke berg af te dalen ter hofmaking van deze koningin der Spartanen. De eerste poging misluk-

te. Maar zoals bekend was Zeus een doordrammer die zich, om zijn doel te bereiken, in een andere gedaante kon omtoveren. Aldus geschiedde.

Op een ochtend verpoosde Leda bij een beekje waar een prachtige witte zwaan haar gezelschap kwam houden. Hij vlijde zich op haar schoot en keek Leda smachtend in de ogen waardoor de koningin in trance raakte en de oppergoddelijke zwaan haar overmeesterde. Na de geslachts-gemeenschap zwom de zwaan statig weg. Doodsbang voor de gevolgen van deze gebeurtenis, verleide Leda nog diezelfde avond haar man tot de liefdesdaad. Gewoon, voor het geval dat. En dat geval deed zich negen maanden later voor: Leda beviel van een kinderscharre waarvan een deel uit eieren kwam en anderen niet. In die tijd was een bevalling omgeven door mystiek en met die gebroken eieren erbij natuurlijk ook nog een grote janboel. Twee jongetjes waren als een tweeling elkaars evenbeeld en zij kregen de namen Kastor en Pollux. De broers waren hun leven



Beeld: Ben Guntenaar Foto: Date van Utteren

lang onafscheidelijke en vergaarden roem door hun heldendaden. Tot het noodlot toesloeg en Kastor het leven liet. Pollux was radeloos en smeekte de goden hem het lot van zijn broer te laten delen. Zeus gaf hem de keuze: of als godenzoon, alleen, verhuizen naar de Olympus of samen met zijn broer worden opgenomen in het uitspannel boven de wereld. Pollux verkoos het laatste. Sindsdien zijn de broers gearmd te vinden in de zodiac van de Tweelingen, als de twee meest schitterende sterren Kastor en Pollux. JB

De overburen van Lydia: het College Hotel



Foto Date van Utteren

Het pand van deze overburen van Huize Lydia is als een taartpunt gelegen aan de Roelof Hartstraat 1 en de Balthasar Floriszstraat. Het voorste deel van deze punt ziet uit op het Roelof Hartplein waar ook de ingang van het hotel is. Het lekkerste gedeelte van de punt bevindt zich aan de Roelof Hartstraat met een terras en restaurant in de voormalige gymzaal, ontworpen als dependance van het schoolgebouw dat eind negentiende eeuw is gebouwd als behuizing van een 'Hoogere Burgerschool' (HBS).

Het complex is in Neo-Hollandse Renaissancestijl opgetrokken en staat sinds 2002, met het gehele hekwerk eromheen, op de monumentenlijst. Vanaf de ingebruikname in 1897 is de school meegevoerd op de golven van de gebeurtenissen in de vorige eeuw en de periode van nu. Zo zijn begin 20e eeuw meisjes toegelaten tot het onderwijs aan de 'Roelof Hart'.

De onderwijsbeperkingen tijdens de Tweede Wereldoorlog hebben de school hard geraakt. Na de invoering van de Mammoetwet in 1968 is de HBS afgeschaft. In de jaren daarna is het schoolcomplex door verschillende onderwijsinstellingen gebruikt van ICT- tot economisch-administratieve studierichtingen. Als die oeroude en inmiddels gestutte gestutte boom bij de ingang aan het Roelof Hartplein verhalen zou kunnen vertellen...

Vanaf 2005 is het pand in gebruik als College Hotel waar studenten van hogere hotelscholen hun praktijkervaring opdoen. Corendon heeft in 2014 het beheer van het hotel met de inpanidige horecagelegenheden op zich genomen waarmee, zeker na de recente re-styling, het gebouw en dienstverlening klaar zijn voor een 4+sterrenstatus. Het tot in de puntjes opgeleide personeel bestaat nog voor een klein percentage uit studenten.

De merendeels Amerikaanse gasten komen ogen tekort bij binnenkomst van het hotel met de hoge gewelfde plafonds, de brede (school)trappen en – last but not least – The Old School Library, de voormalige en aan de moderne tijd aangepaste schoolbibliotheek mét de oorspronkelijke handmatige schoolbel op de tafel.

Deze korte geschiedschrijving kan ik niet afsluiten zonder te kijken naar de overkant van de Roelof Hartstraat, waar op nr. 6-8 het restaurant Elements is gevestigd dat aanvankelijk onderdeel was van het College Hotel. Tien jaar geleden is Elements ontkoppeld van het College Hotel en is sindsdien onderdeel van het MBO College Centrum ROC Amsterdam. Terwijl het College Hotel veelal 'buitenlui' bedient, rekent Elements met name enthousiaste bewoners uit de omgeving tot zijn vaste gasten. JB

Nieuwe activiteiten op OBA Roelof Hartplein

De zomer zit erop! Dat betekent dat de OBA in september start met een gloednieuw programma. De kick-off begint spetterend met de Modemaand. Daarnaast zijn er nieuwe wekelijkse activiteiten zoals het taalcafé en een voorlees- en knutseluurtje. Uiteraard zijn er ook nieuwe digitale workshops in uw vertrouwde buurtbibliotheek.

Modemaand

Verken de veelzijdige facetten van mode tijdens de Fashion Talks bij OBA Roelof Hartplein. Onder leiding van Georgette Koning, modejournalist en hoofdredacteur van MIRROR MIRROR, werpt u een verdiepende blik op verschillende aspecten van de mode-industrie. Fashion Talk Duurzaam & Amsterdams brengt u in contact met vooraanstaande ontwerpers, journalisten en experts. Dinsdag 10 september kunt u om 19:30 meedoen. Aanmelden kan op oba.nl/agenda.

Tentoonstelling

Tijdens de Modemaand kunt u vanaf 16 september ook de duo-expositie 'Papier Verbeeld' bewonderen van voormalige hoedenmakers Clementine Jesterhoudt en Lenny Moeskops. In hun ontwerpen zijn kleur, fantasie, speelsheid, theatraliteit en beweging de belangrijkste kenmerken. Die kenmerken zijn terug te vinden in de papieren objecten die Clementine tegenwoordig vervaardigt als papierkunstenaar. Het gaat dan vooral om modeaccessoires, zoals grote dramatische kragen, capes, kimono's en hoofddeksels. Lenny exposeert met portretfoto's van kleurrijke Amsterdammers.

Taalcafé

Speciaal voor anderstaligen in de buurt is de OBA op het Roelof Hartplein gestart met het Taalcafé. Deze activiteit is voor anderstaligen om op een leuke en spellende wijze de Nederlands taal te oefenen. Ontmoeting bij het leren van de taal staat centraal. Onder het genot van een kop koffie of thee leren deelnemers nieuwe mensen kennen. De activiteit vindt elke donderdag plaats van 14.30



Fashion Talk, fotograaf: Jasper Abels voor MIRROR MIRROR

tot 16.00. Deze activiteit is gratis en u kunt zonder aanmelding binnen wandelen.

Driedaagse workshop: tabletcafé

Dit najaar start ook het tabletcafé. Samen met andere deelnemers en onder begeleiding van een deskundige OBA-medewerker verkent u de ins en outs van uw eigen tablet. Inschrijven aan de balie of via een mail naar computercursus@oba.nl. De cursusdagen zijn woensdag 30 oktober, 6 en 13 november van 14 tot 16 uur. Inschrijving geldt voor alle drie de dagen. Vergeet u niet uw eigen tablet mee te nemen?

Vierdaagse workshop: slimmer met de smartphone

Wilt u de mogelijkheden van uw smartphone ontdekken? Leer foto's maken, whatsapp gebruiken, e-mailen, routes plannen en allerlei handige apps gebruiken. De cursus is gratis, vierdaags en wordt op woensdag 18, 25, 2 en 9 oktober gegeven van 14 tot 16 uur. Aanmelden kan

aan de balie of per e-mail via roelofhartplein@oba.nl.

Voorleespret 4+

Elke donderdagmiddag kunnen kinderen terecht voor Voorleespret in OBA op het Roelof Hartplein. Van 15.30 tot 16.30 kunnen ze luisteren naar een mooi verhaal. Daarna kan er worden geknutseld. Deze activiteit is gratis met vrije inloop. Aanmelden is dus niet nodig.

Vrijwilligers gezocht

Heeft u altijd al achter de balie willen staan of lijkt het u heerlijk om in alle rust boeken terug te zetten op de juiste plaats? De OBA op het Roelof Hartplein zoekt doorlopend vrijwilligers om de medewerkers te ondersteunen in de dienstverlening. Ook zijn er altijd extra handen nodig bij de ondersteuning van onze activiteiten, zoals lezingen, knutselen, voorlezen én het bordspellencafé elke vierde zaterdag van de maand. Zie vrijwilligersvacatures.oba.nl

“Democratisering, manieren om meer Amsterdammers meer zeggenschap te geven, daar gaat het mij om.”

Op de praatstoel: Rocco Piers, lid Dagelijks Bestuur stadsdeel Amsterdam Zuid

In het voorjaar van 2023 interviewde de Wijkkrant Huize Lydia de voorzitter van het Dagelijks Bestuur (DB) van Amsterdam Zuid, Bart Vink. Deze keer gingen we in gesprek met Rocco Piers, die de onderwerpen democratisering/ dierenwelzijn/ duurzaamheid/ circulaire economie, ICT/digitale stad/ monumenten/ erfgoed, openbare ruimte en groen/ verkeer, vervoer/ luchtkwaliteit, voedsel, water en veiligheid onder zijn hoede heeft.

Hoe werd je lid van het DB van Amsterdam Zuid?

“Toen ik naar Amsterdam verhuisde, wilde ik mijn bijdrage leveren aan de stad waar ik me zo thuis voelde. Ik werd actief in de plaatselijke denktank van GroenLinks (GL). Na een korte periode als campagneleider van GL in stadsdeel Zuid werd ik tot mijn verbazing gevraagd om me kandidaat te stellen voor de bestuurscommissie Zuid voor mijn partij.

Voordat ik in 2018 bestuurder werd, werkte ik bij mijn eigen onderzoeksbureau waar we o.a. de dienstverlening van gemeentelijke overheden onderzochten. Zo ontwikkelde ik een kritische blik om te kijken naar de betrokkenheid van bewoners en ondernemers bij besluitvormingsprocessen. Als lid van het DB hoop ik daarbij samen met bewoners en ondernemers van Zuid op te trekken, waarbij we elkaar scherp houden en blijven leren.”

Hoe combineer je zo'n grote hoeveelheid aandachtsgebieden?

“De portefeuilles hebben we over de 3 DB-leden verdeeld. Mijn eigen portefeuilles hebben onderling veel raakvlakken en met die van mijn medebestuurders. Bestuurscommissies en inbreng van bewoners en



Autoluwe Koninginneweg

ondernemers via de gebiedsmake-lars (oren en ogen van de wijken) ondersteunen het DB.”

Wat zijn de komende jaren je belangrijkste doelen?

“De komende jaren hoop ik dat we flinke stappen kunnen zetten in de richting van een autoluwe stad, waar voetgangers, mensen die afhankelijk zijn van een rolstoel of rollator om zich te verplaatsen en fietsers zich veiliger kunnen voortbewegen, met meer ruimte voor groen en een circulaire stad waar grondstoffen maximaal worden hergebruikt.

Focus op toegankelijkheid, vergroening en een autoluwe stad

“De druk op de openbare ruimte is groot en als bestuur moeten we keuzes maken. Dat is nogal een balanceeract. Ik beschouw bewegingsvrijheid als een mensenrecht.

Daarom besteden we nadrukkelijk aandacht aan de toegankelijkheid van de openbare ruimte voor mensen met een lichamelijke beperking. Als stadsdeel maken we er dit jaar als begin een extra ton voor vrij. Denk bijvoorbeeld aan het verplaatsen van fiets-parkeren van de stoep naar de straat, aan meer stoep-op- en -afritten, aan het verwijderen van objecten op, en hoogteverschillen van stoepen en aan handhaving van toegestane terrasomvang. Daarnaast adviseren we het GVB over behoud (en terugkeer) en toegankelijkheid van trams, haltes en vervoersfrequenties - rekening houdend met een huidig tekort aan trambestuurders.”

“Vergroening realiseren we vooral tijdens de herinrichting van straten. Dan kunnen we wateropvangplekken aanleggen, bomen aanplanten met een rijke groeibodem en



Rocco Piers (2022). Foto Sanne Couprie

speelplekken inrichten. De huidige achterstand in de herplanting van bomen is o.a. ontstaan door personeelsgebrek, maar die gaan we echt inhalen. Op amsterdam.nl/bomen kunnen bewoners onder andere zien welke bomen er in hun straat staan en welke er worden herplant.”

“De afgelopen jaren hebben we op diverse plaatsen in Oud-Zuid autoparkeerplekken anders ingericht, o.a. voor fiets-parkeren. Nieuwe parkeervergunningaanvragen worden geleidelijk aan minder gehonoreerd waardoor er minder autoparkeerplaatsen nodig zijn. Uiteindelijk zie ik een stad voor me waarin iedereen zich vrij kan bewegen, we door de toevoeging van groen minder wateroverlast hebben bij hevige regenbuien en meer schaduwplekken in hete zomers door het planten van meer bomen. In die stad hebben we natuurlijk voor bewoners en bezoekers die echt niet zonder auto kunnen ook nog parkeerplekken. Er zijn veel mensen die hun auto weinig gebruiken; deelvervoer neemt nu al een steeds hogere vlucht.”

Wilt u meer lezen over de ambities van Rocco Piers? Ga naar amsterdam.nl/stadsdelen/zuid. NvD

Proef autodelen met een groep Amsterdammers

De gemeente is gestart met de proef Autodelen met een groep. Het idee is simpel: Amsterdammers kunnen samen auto's beheren en delen met als doel de mobiliteit te verbeteren, ruimte in de buurten te maken en autokosten voor autobezitters te verlagen.

Auto's in Amsterdam staan gemiddeld 90 procent van de tijd stil. Dat is zonde van de ruimte én slecht voor uw portemonnee. Door mee te doen met de proef kunt u 1 of meer auto's delen. En dat kan heel voordelig zijn. Autodelen heeft meerdere voordelen:

- U krijgt een autodeelvergunning in uw buurt mét een eigen parkeerplek.
- De maandelijkse kosten voor een auto zijn lager. U betaalt namelijk alleen voor de ritten die u zelf maakt en u deelt de kosten voor de parkeervergunning en het onderhoud van de auto met de groep.

- Minder auto's in uw buurt leveren een leefbaardere buurt op (rustiger, meer buiten ruimte en meer ruimte voor fietsers).
- U leert uw burens kennen door samen uw vervoer te organiseren.
- Commerciële partijen hebben geen toegang tot uw gegevens.

Meedoen met de proef? Dan zijn er regels. De autodeelgroep moet een democratische organisatie zijn en mag geen winst maken. De groep moet worden ingeschreven bij de Kamer van Koophandel. Met een groep een auto delen kan ook met uw Vereniging van Eigenaren (vve). De gemeente kan u helpen bij het opzetten van een autodeelgroep en geeft advies.

Bent u geïnteresseerd in samen een auto delen? Kijk dan op amsterdam.nl/autodeelgroep of stuur een e-mail naar autodeelgroep@amsterdam.nl. NvD

Gedeeltelijke afsluiting A10 Zuid

De reconstructie van knooppunt De Nieuwe Meer en station Amsterdam-Zuid is in volle gang (tot ergernis van veel weggebruikers). We zullen nog tot het eind van het jaar merken dat gedurende meerdere weekenden de A10 Zuid dicht is in één richting. Tijdens deze weekenden wordt u omgeleid, afhankelijk van welk deel van de A10 Zuid wordt afgesloten. De vertraging kan oplopen tot een uur. Borden geven de omleidingsroutes aan. Dit zijn de weekenden vanaf september op een rij:

- **Vrijdag 20 september – maandag 23 september**
- **Vrijdag 27 september – maandag 30 september**
- **Vrijdag 4 oktober – maandag 7 oktober**
- **Vrijdag 29 november – maandag 2 december**
- **Vrijdag 6 december – maandag 9 december**
- **Vrijdag 13 december – maandag 16 december**

Let op: genoemde data kunnen wijzigen. U blijft op de hoogte via amsterdam.nl/Europaboulevard/onderhoud of check voor u op reis gaat Waze of Tom Tom Go. U kunt zich ook opgeven om via Whatsapp geattendeerd te worden op een aanstaande afsluiting via 085 0659 091. NvD

Samen tegen armoede: inzamelpunt geopend voor de Voedselbank



Kerk in Actie

De Voedselbank Amsterdam voorziet wekelijks ruim 4500 personen in Amsterdam van een voedselpakket. Daarmee wordt de strijd tegen armoede aangegaan. Intussen wordt het steeds lastiger voor de Voedselbank om aan producten te komen. Supermarkten en bedrijven hebben hun inkoopbeleid aangepast om voedselverspilling tegen te gaan, wat betekent dat zij minder producten aan de Voedselbank geven.

Om de Voedselbank praktisch te ondersteunen is de Oud-Katholieke Kerk aan de Ruysdaelstraat met ingang van 1 september dit jaar een inzamelpunt voor Amsterdam Zuid gestart in samenwerking met de Voedselbank Amsterdam. De Voedselbank levert lege kratten, de volle kratten worden door vrijwilligers naar het distributiecentrum in de Houthavens gebracht en verdeeld over de stad. Als er regelmatig veel

producten zijn, zal de Voedselbank de volle kratten zelf komen halen.

Heeft u producten over die u kunt missen, helpt u dan mee? De producten zijn van harte welkom bij het inzamelpunt. Het gaat om lang houdbare producten (in zakken, pakken, blikken of potten), zoals pasta, pastasaus, rijst, soep, groenten en fruit in blik of pot, droge bonen, vis in blik, koffie, thee, ontbijtgranen, beleg, noten of zonnebloemolie.

Het inzamelpunt bij de Oud-Katholieke Kerk is geopend op zaterdagen van 14.00-17.00 uur (ingang via de kerk, Ruysdaelstraat 39) en zondagen van 11.30-12.30 (even aanbellen bij de pastorie, Ruysdaelstraat 37).

Meer informatie vindt u op de website amsterdam.oudkatholiek.nl/voedselbank of neem telefonisch contact op via 06 4226 6098. Of mail naar michael.vandenbergh@okkn.nl.

drs. Michael van den Bergh, assistierend pastor Oud-katholieke Kerk Amsterdam.

Straatgesprekken in de landelijke Week tegen Eenzaamheid

Het is al een lange traditie aan het worden in Amsterdam Zuid: in de week van de eenzaamheid zijn er in de verschillende wijken straatgesprekken over wat het betekent: eenzaam zijn. We weten er inmiddels meer over, er wordt meer onderzoek gedaan en met deze kennis kunnen we beter inspelen op wat tegen eenzaamheid helpt.

Waarom straatgesprekken? Omdat het nodig is het taboe op dit thema te doorbreken, om met elkaar te erkennen dat eenzaamheid bij het leven hoort (overigens: ernstige eenzaamheid beslist niet!). Zo kunnen we ons ervan bewust worden dat heel kleine dingen mensen kunnen helpen een stap uit hun isolement te zetten. Dat is wat we met deze straatgesprekken proberen te bereiken.

En eerlijk: het is iedere keer weer verrassend hoe open buurtbewoners zijn in het delen van hun ervaringen. We krijgen bijzondere verhalen en ook soms 'tips voor levensgeluk'. Dat doen we bij een goede kop koffie van een barista-kar.

Bent u nieuwsgierig geworden? Kom gerust langs op een van onderstaande locaties in uw buurt. Fijn om met u van gedachten te wisselen! Wees welkom op deze locaties:

Donderdag 26 september, Oud Zuid:

Beethovenstraat/Gerrit van der Veenstraat

Maandag 30 september, Buitenveldert:

op het pleintje bij de JUMBO in de Kastelenstraat

Dinsdag 1 oktober, de Pijp:

Pijnackerstraat /van Hillegaertstraat bij de Aldi

Woensdag 2 oktober, Rivierenbuurt:

winkelcentrum Europaboulevard ter hoogte van vakschool Hubertus.

Meer weten? Of wilt u meehelpen bij de straatgesprekken?

Bel of mail met Anne Jacobse, a.jacobse@combiwel.nl, 06 1459 1599.



Nieuws van stichting !WOON: Servicekosten

Veel huurders betalen bovenop de kale huurprijs een bedrag aan 'servicekosten'. Het kan gaan om de kosten van de nutsvoorzieningen, maar ook om een vergoeding voor de diensten van een huismeester, het onderhoud van de tuin, glasbewassing, enzovoorts. In de wet is bepaald dat de verhuurder ieder jaar vóór 1 juli een afrekening moet verstrekken van de werkelijke servicekosten over het vorige kalenderjaar. Ontvangt u deze niet op tijd, dan moet u de verhuurder hierom vragen. Als de verhuurder niet binnen drie weken reageert, kunt u de huurcommissie verzoeken om de servicekosten op een redelijk bedrag vast te stellen.

In de wet is geregeld dat de huurder alleen redelijke kosten hoeft te betalen voor diensten die daadwerkelijk zijn

overeengekomen en zijn geleverd. Als bij de huurcommissie blijkt dat de diensten niet zijn geleverd of tegen te hoge kosten, dan zal de verhuurder een bedrag terug moeten betalen. U kunt de huurcommissie alleen inschakelen als u huurt in de sociale sector. Maar de wet wordt waarschijnlijk binnenkort veranderd: geschillen over servicekosten kunnen dan ook door huurders van vrije sector woningen aan de huurcommissie worden voorgelegd. We weten nog niet wanneer deze nieuwe wet ingaat.

Zogenaamde 'all-in huren', waarbij de huurder één totaalbedrag betaalt voor de huur en bijkomende leveringen en diensten, zijn niet toegestaan. Als de huurder een all-in huur betaalt en daarmee naar de huurcommissie stapt, zal de huurcommissie de verhuurder een sanctie opleg-



gen. De huurprijs van de woonruimte wordt dan vastgesteld op 55% van de all-in huur en de servicekosten op 25% van de all-in huur. De huurder gaat dan dus minder betalen en de verhuurder zal vanaf dat moment de servicekosten jaarlijks moeten afrekenen.

Een verzoek om de servicekosten vast te stellen, moet wel op tijd worden aangevraagd. De wet bepaalt dat de huurder binnen twee jaar nadat de afrekentermijn van de verhuurder verstrijkt een verzoek in moet dienen bij de huurcommissie. Over het kalenderjaar 2022 had de

verhuurder dus uiterlijk op 30 juni 2023 moeten afrekenen. De huurder kan dan over dat jaar tot uiterlijk 30 juni 2025 de huurcommissie inschakelen.

Contact met !WOON

Voor alle vragen over huren en wonen kunt u elke dinsdag van 9.30-11 en donderdag van 19.30-21 terecht op ons inloopsprek uur in het Huis van de Wijk de Pijp, 2e vd Helststraat 66. U kunt ons ook bellen of mailen op 020 5230 160 | zuid@wooninfo.nl | www.wooninfo.nl.

Stichting !WOON geeft gratis cursussen en webinars voor VvE's, bewoners en bewonersgroepen. U kunt ons aanbod bekijken op www.wooninfo.nl/agenda.

GroeneBuurten

Ook voor deze nazomer en de komende herfst heeft GroeneBuurten weer veel wetenswaardigheden, waarvoor de redactie graag verwijst naar de website www.groenebuurten.nl. Een selectie:

De wesp – overlastgever of het zwarte schaap?

Dit nuttige insect kennen de meeste lezers als de overlast gevende vliegende wolf verkleed in een snoezig zwartgeel getailleerd jasje. Het is ons met de paplepel ingepeperd deze horror als aardsvijand nummer 1 ter plekke te lijf te gaan. Zeker in dit seizoen van het jaar, als de nesten zijn verlaten, gaan de wespen op zoek naar zoetigheid. Die vinden ze vaak in de keuken of op tafels met heerlijk snoepgoed, toetjes, limonade en wijn. De taferele die een dergelijke zogenaamde horror-aanval teweeg brengt zijn er te over: theedoeken die als een lap op een stier rond zwaaien, servetten die al het lekkers verpletteren, om over de omgevallen glazen maar te zwijgen. Heerlijk toch om zo'n dolle situatie op afstand te beschrijven?

Maar is die ingepeperde angst voor de wesp terecht? Lees hierover meer op de bovenvermelde website van de GroeneBuurten waar dieper wordt ingegaan op hoe de wespmaatschappij in elkaar zit en hoe deze te respecteren en overlast is te weren.

Meer biodiversiteit met 5 tips.

Algemeen punt van zorg is de verschraling van de bodem, onder andere doordat het verkeer in de stad zorgt voor nieuwe stikstofdepositie. En dan nu de tips:

- Het toverwoord is natuurlijk: vergroenen!
- Ook het balkon is geschikt voor de meeste planten en zelfs struiken.



Iedereen die wil meehelpen of meedoen om het welzijn van het Vondelpark te vergroten vindt de nodige informatie op www.groenebuurten.nl onder het kopje Vondelpark.

- Gebruik geen gif, want gif vermoordt meer dan je lief is.
- Schaf biologisch gekweekte planten aan, want daarin zitten geen restanten gif.

Zorg voor een gezonde bodem. Dat is immers de basis voor al wat er groeit en bloeit. Kunstmest werkt, net als gif, averechts, dus die gebruik je niet als je het bodemleven gezond wilt houden.

De Koeienweide

Nu we het dan toch over biodiversiteit hebben, is het artikel over de biodiversiteit op de Koeienweide van het Vondelpark aan te bevelen. De Koeienweide heeft afgelopen juni haar 15-jarig bestaan gevierd en de organisatoren zijn terecht trots op de resultaten van het ecologisch beheer van dit pareltje midden in de stad.

Honderden vrijwilligers hebben gedurende al die jaren meegewerkt aan het ecologisch beheer van de weide. De kern van het werk blijft daarbij het tegengaan van de verschraling van de bodem mede door het verkeer in de stad. De weide wordt slecht twee keer per jaar gemaaid, en het is vooral belangrijk om dat maaisel af te voeren. Daarmee worden grote composthoppen gemaakt aan de randen van het eiland; een prachtige voedselbron en schuilplek voor vogels, insecten en egels. Maar het ecologisch beheer gaat verder: de knotwilgen aan de oevers worden gesnoeid zodat vogels er kunnen broeden, zandhoppen bieden nestruimte voor solitaire bijen en in kleine poelen met rietkragen kunnen kikkers en salamanders zich voortplanten.



Foto Ronald Brouwer

Tentoonstelling Natuurfotografie

Laat u meevoeren door de magie van de natuur en de foto's van Ronald Brouwer: *'Verborgen schoonheid in details: de kunst van Natuurfotografie'*. Deze expositie toont dat er in onze omgeving veel ongeziene schoonheid schuilt. Ronald zoemt met zijn lens in op details die verrassende inkijkjes op natuur en omgeving bieden en tot velerlei inspiratie kunnen leiden: hoe het spel van licht en schaduw, bijzondere structuren en alledaagse momenten in pure, kunstzinnige foto's worden gevangen! Van 18 oktober tot 10 december gratis te bezichtigen in Buurthuis Lydia.

Een boek met oortjes

Het aantrekkelijke boekje *'Kattenkwaad en poezenliefde'* is een verhalenbundel over de spinnende viervoeters en hun literaire baasjes. Hieronder iets meer over viervoeters.

Het begint met grijze Siep, de o zo vruchtbare poes ('haar enige karakterfout') van Annie M.G. Schmidt, die uit wanhoop de straat op zou zijn gerend gillend "wie wil er nog lieve schattige poesjes" als haar familie haar niet met geweld had tegengehouden.

Sylvia Witteman schrijft een hilarische handleiding voor de 'Lieve vrienden' die

Laatste herinnering voor een gratis lood-check

In de Wijkkrant van april jl. attendeerden we op de mogelijkheid voor bewoners met een (volks)tuin om een gratis lood-check door de gemeente aan te vragen. Dat bleek een groot succes. Iedereen met een tuin in Amsterdam oud zuid ontving een uitnodiging voor de gratis lood-check. Heeft u de uitnodiging gemist? Dan kunt u de check alsnog aanvragen via amsterdam.nl/loodindegroond of door een mail te sturen naar lood@amsterdam.nl. Maar doe dat wel zo spoedig mogelijk!

De loodadviseur komt op afspraak langs en is met een half uur klaar. Dan weet u hoeveel lood er in uw tuin zit en krijgt u een advies op maat. Het is niet verplicht om uw tuin schoon te laten maken als er te veel lood in zit. Wilt u dat wel, dan kunt u daarvoor subsidie krijgen.

Lood vooral slecht voor jonge kinderen

Lood is slecht voor de ontwikkeling van de hersenen. Daardoor kunnen problemen met leren ontstaan bij jonge kinderen tot 7 jaar. Vroeger wist men niet dat lood gevaarlijk is. Het werd veel gebruikt, bijvoorbeeld in benzine, verf, aardewerk en bij metaalbewerking en bouwmaterialen zoals dakpannen. Hierdoor is lood in de grond terechtgekomen. Ook kan het in grond zitten van vroegere opgehoogde bouwterreinen. In Zuid wordt daarom het meeste lood verwacht in de Pijp, Oud-Zuid en bij de Amstelveenseweg.



Uitvoering lood-check. Foto Jeanne Bommelijé, gemeente Amsterdam

Museumkwartier

In het Museumkwartier bijvoorbeeld werden voor de zomer al meer dan 200 lood-checks gedaan met een advies op maat. Gemiddeld bleken de tuinen hier matig verontreinigd met lood. Dit betekent wel dat het extra belangrijk is dat kinderen hun handen wassen als ze in de tuin hebben gespeeld. En om er op te letten dat er zo min mogelijk grond binnenkomt door goed voeten te vegen. Soms werd aangeraden om de met lood-vervuilde plekken te bedekken met bijvoorbeeld houtsnippers. NvD



een weekendje op haar 'heel makkelijke poes' Lola passen. Vijf keer per dag één eierdopje droogvoer en bij de laatste voeding om 11 uur 's

avonds drie op speelse wijze aangeboden kattensnoepjes, drie keer per dag, als laatste middernacht, drinken, doet ze alleen uit water uit de douche boven. En voor het slapengaan (1 uur 's nachts) even tv 'Jeugdjournaal' terugkijken, en zomaar voort voor die makkelijke Lola.

Rudy Kousbroek beschrijft in 'De kattenfui' hoe 'toerekeningsvatbare

volwassenen' op handen en voeten voor een gesloten deur zitten tot hun gezicht bijna de grond raakt om de werking van een kattenluikje te demonstren. Poes kijkt nieuwsgierig en verrast toe, begint ter aanmoediging te spinnen en geeft een kopje. Pas na een aantal trucs met etensbakjes neemt poes het luikje in gebruik.

Poezenliefhebber en buurtgenoot Mensje van Keulen schrijft in een van haar bijdragen over de laatste broze dagen en de dood van haar kat Bobbie. Ze laat hem cremieren. Gooit alles wat met Bobbie te maken heeft weg, geen huisdier meer. Maar als Van Keulen haar dagboeknotities uittikt, zoekt ze troost, bij Bosi, een lieve abessijn. En fluistert ook hem toe dat hij de mooiste en beste kat van de wereld is.

Ze meent het zoals ze het bij Bobbie en haar andere katten meende en haalt instemmend een Brits grafschrift aan: *'To the world/he was a cat/To me/he was the world.'*

In 'Kattenkwaad en poezenliefde' zijn ruim twintig verhalen verzameld van negen Nederlandse schrijvers en grote poezenliefhebbers: Annie M.G. Schmidt, Mensje van Keulen, Rudy Kousbroek, Manon Uphoff, Sylvia Witteman, Merijn de Boer, Rascha Peper, Remco Campert, Willem Frederik Hermans. Stuk voor stuk juweeltjes voor poezenliefhebbers! DB

Kattenkwaad en poezenliefde. De allermooiste verhalen. Querido, Amsterdam - Antwerpen 2024. Hardback, 136 pagina's, € 17,50 (ISBN 9789021489674).

Zoncoöperatie op een dak in de buurt

Amsterdam wil versnellen met verduurzamen en iedereen in staat stellen om mee te investeren in duurzame energie, zoals zonnedaken. Ook als u zelf geen geschikt dak bezit als huurder of als dak-eigenaar met minder zon op het dak. Een coöperatie biedt dan uitkomst.

Mee-investeren in zon voor een pand zonder dak

Denk bijvoorbeeld aan een school of gemeentelijk pand. De dakeigenaar leent zijn dak uit aan de coöperatie. Hoe groter het dak, hoe meer zonnepanelen! Iedereen met een geschikt dak kan dat ter beschikking stellen aan een coöperatie.

Waarom uw dak uitlenen?

Dit is een aantrekkelijke oplossing als geld, kennis of tijd ontbreekt om zelf in zonnepanelen te investeren. Ook als er meer zonnepanelen passen op uw eigen dak dan u nodig heeft voor uw eigen stroomverbruik, kan het uitlenen van uw dak zeer aantrekkelijk zijn. Als u mee-investeert in zo'n project, zorgt u er voor dat er zonnepanelen komen op daken die anders onbenut waren gebleven. De dakeigenaar of de gebruiker van het pand kan soms goedkoop stroom afnemen. Of de stroom wordt lokaal terug geleverd.

Lid worden van een coöperatie

Amsterdammers kunnen al voor 1 euro lid worden en daarmee een energiecoöperatie steunen.

Mee-investeren kan vanaf een paar honderd euro. U verstrekt dan een lening aan de coöperatie waarover u een rente van 2 tot 5 procent ontvangt. Die keert de coöperatie uit. Wanneer de prijs van de stroom stijgt, pakt u een gedeelte van die verhoging mee. Want als de stroom terug geleverd wordt aan het net, wordt u daarvoor (voorlopig nog) vergoed volgens het dan geldende tarief. Als het tarief stijgt, stijgt ook uw vergoeding.

Meedoen?

Kijk bijvoorbeeld eens naar Amsterdam.nl/wonen-leefomgeving of Google naar Zoncoöperatie EcoStroom; Energiecoöperatie Zuiderlicht; Energiecoöperatie Amsterdam Energie.

Noot van de redactie:

Op het moment dat u dit leest, gaat volgens de laatste informatie van Stichting 02025, een initiatiefnota 'Energie met elkaar: energiecoöperaties als hart van ons energiesysteem' naar de Tweede Kamer. Daarin komen zowel de termen 'energiecoöperaties' als 'energiegemeen-



Zonnepanelendelen/lederzon

schappen' voor. Wat is eigenlijk het verschil?

Een *gemeenschap* is een nieuwe rechtspositie tussen overheid, bewoners en markt. *Energiegemeenschappen* hebben in Europa recent een eigen positie gekregen. Kenmerken zijn dat ze democratisch georganiseerd zijn rond de vraag in een gebied naar o.a. energie; dat de zeggenschap ligt bij lokale belanghebbenden en dat het doel is om een of meer sociale of ecologische voordelen te creëren. Iedereen in het betreffende gebied is automatisch deel van de gemeenschap.

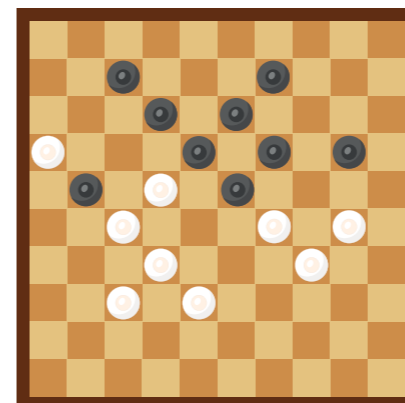
Energiecoöperaties kunnen hun leden rondom energie van alles leveren: ze organiseren slim gebruik, deelvervoer, energieopwekking of -besparing. Dus: een energiegemeenschap werkt vanuit een (gemeenschaps-brede economische) vraag, een coöperatie vanuit energieaanbod. NvD

Bridgen is investering in gezondheid

♦ Onderzoekers van de Berkeley universiteit in San Francisco ontdekten dat bridgers ♠ een grotere weerstand tegen allerlei ziektes hebben dan degenen die dit kaartspel niet beoefenen, omdat het hun immuunsysteem versterkt. Bridgen is niet alleen goed voor je sociale contacten ♥, het houdt je dus ook jong en vitaal. Vanaf donderdag 19 september wordt er weer een beginnerscursus gegeven in Buurthuis Lydia. ♣ Bovendien kan er op elke vrijdagmiddag eindeloos geoefend worden tijdens 'Het Begeleid Bridgen'. Interesse? Kijk op: www.berlagebridge.nl of neem contact op met Guido Bakker, 06 171 454 00 of gji.Bakker@hetnet.nl.

Dammen

De korte maar krachtige loopbaan van een randschijf



De dam opgave van vandaag houdt verband met die van april 2021 waarin ik kort Joe Biden noemde. De eindstand van dat probleem was een schijf op 46. De eindstand van deze opgave zal een Dam(e) zijn op 46.

In de oplossing speelt het getal 2 een belangrijke rol. Randschijf 16=24 en zal tot dam promoveren op veld 2. In de vernietigende eindslag worden 8 schijven = 23 geslagen en zo kan ik nog wel even door gaan....

Hans Jansen



Aan de lezer nu de vraag hoe was het spreekje verder gegaan na 11.23-29?

er zelfs in een of meer zetten veel gebeuren. nummer 46 een vrouw zijn? Zoals je ziet kan de VS. Zal ooit na 45 mannelijke presidenten 6. 2x35x44x17x3x14x46. Denk nu eens aan de pan gehakt) richtingen danst wordt de vijand vreselijk in een laatste slag waarbij de witte dam in 6 21x41 4. 11x2 18x27 5. 30-24 19x30 (En met zo'n dam het mannelijke etiket King) 3. Promoveren. In een Engelstalig land krijgt stellen randschijf 16 in staat tot Dam(e) te ingezehndheid van haar mede schijven beeld) 3. 21x43 3. 10-11 (de offer- kan nu op 4 (22) manieren slaan bijvoor- later gekund) 1. 20x40 2. 32(25)x28 (zwart 1. 29-24 (wit geeft 2 schijven, dit had ook

Bridge

'Opgeven of...!', een probleem voor experts (Berlagebridge)

Na partners 1♣-opening in Oost, volgt Zuid met 5♠, jij (West) 5♦, waarna Oost 6♣ en jij 6♠ biedt. Noord start ♣H die je neemt met de aas en Zuid bekent niet en gooit ♦4 weg!! Als je vervolgens gaat troeftrekken, zie je - wat je al vermoedde - dat Noord een 6-kaart ♠ heeft. Kan je die 6♠ nog maken of geef je het op?

Hoe maak je 6♠ na ♣H-start Noord waarop Zuid een ♦ weg gooit?

leider ♠ AHVBT9
 ♥ AT32
 ♦ V2
 ♣ 2
 (T=tien)

dummy ♠ 4
 ♥ HB
 ♦ A3
 ♣ AB876543
 (T=tien)

Vanaf het najaar weer bridgecursussen 1, 3 en 4. Neem contact op als je belangstelling hebt. Guido Bakker, Berlagebridge: gji.bakker@hetnet.nl of 0617145400

Schaken

Opgave: Zwart aan zet.

De witte a-pion lijkt door te lopen, maar zwart heeft een verdediging. Welke?



Oplossing bridgeprobleem

Noord is geen ♦ gestart maar ♣ en Zuid heeft niet ingetroefd. Dit betekent dat Zuid een 9-kaart ♦ heeft en dus een 4-kaart ♥. Om je contract te maken moet Noord slechts ♥V hebben.

Trek 6 x troef en gooi in de dummy klaveren maar ook ♦A weg. Je houdt dan onderstaande kaarten over. Je speelt ♥ naar de boer (een snit dus), ♥H en een kleine ♦ die Zuid moet nemen. Die kan alleen een rode kleur terugspelen. ♥V gaat zeker vallen bij Noord.

Oplossing 6♠ door West met ♣H-start

leider ♠ -
 ♥ AT32
 ♦ V2
 ♣ -
 (T=tien)

dummy ♠ -
 ♥ HB
 ♦ -3
 ♣ B43
 (T=tien)

Oplossing schaken: Omdat de witte koning nu op e3 staat houdt zwart de pion tegen met 3...f4+4.Kd4 Pb6 en zwart wint de partij.



Potje schaken?

Kom langs bij Schaakvereniging Caissa in Buurthuis Lydia, Roelof Hartplein 2A. Elke dinsdagavond, uiterlijk 19.30 aanwezig zijn. Arno Bezemer

Een lesboek voor acties

Wijnand Duyvendak, socioloog, Tweede Kamerlid en milieustrategist bij milieudefensie, schreef terugkijkend op ruim 40 jaar actie een boek over zijn ervaringen. Het aardige van dit boek is dat het zich niet beperkt tot een historische terugblik maar dat het diep ingaat op de werkwijze, de voorbereiding, het perspectief en uiteindelijk het effect van bepaalde acties.

Welke acties waren succesvol en waarom, wat zijn de valkuilen, wat is de strategie van de tegenstander. Hierdoor is het ook een lesboek voor alle mensen die actie willen voeren. Ik pik er twee campagnes uit rond het jaar 2000 waar ik samen met een aantal Amsterdammers uit Oud Zuid ook nog aan mee heb gedaan. Het bouwen van een dijk rond het congresgebouw in Den Haag waar een internationale milieuconferentie gehouden werd en het blokkeren van een vijfde vliegtuigbaan vanuit Schiphol. Vooral bij die laatste actie waren veel Amsterdammers uit onze buurt betrokken. De vijfde baan zou namelijk de stilte in Oud-Zuid verstoren. Vanuit het buurtcentrum dat toen nog op de Koninginneweg huisde, ontstond een lobby/actiegeroep tegen de vijfde baan.

Het idee van de zanddijk ontstond na constatering dat traditionele acties met veel spandoeken niet veel effect hadden. Alles werd geoefend op het strand. Resultaat: 18 vrachtwagens met zand, 800 scheppen en 80.000 juten zandzakken. Met milieustrategisten uit heel Europa op 18 november 2000 werd in een paar uur tijd een heuse zanddijk gebouwd. Resultaat was dat zowel publieke opinie als overheid zich meer bewust werden van de noodzaak van wettelijke milieumaatregelen.

Een andere succesvolle actie was het tegenhouden van een vijfde vliegbaan vanuit Schiphol begin jaren negentig. Daartoe werd een stuk land gekocht, waar de baan zou komen en op dat land werd een bos aangelegd. Duizenden vrijwilligers plantten er een boompje. Schiphol bracht Milieudéfensie voor de rechter maar deze besliste in eerste instantie in het voordeel van de milieuorganisatie. Pas na acht jaar kreeg Schiphol in hoger beroep gelijk.

Deze en andere beschreven acties laten zien dat een gedegen voorbereiding noodzaak is, dat je liefst veel vrijwilligers laat meedoen en dat de actie sympathie krijgt en aanslaat bij de publieke opinie. Daarvoor is nodig 'timing'. Op welke tijdstip, onder welke voorwaarden voer je een bepaalde actie. En ook 'framing', een term uit de marketingwereld die betekent: onder welke slogan voer je een actie.

Bij Schiphol was dat duidelijk: weg met het lawaai en de stank. Door de activisten werd het ook wel 'de Bulderbaan' genoemd. De tegenstander, ook niet gek, noemde de baan de milieubaan, want zo probeerde Schiphol de mensen wijs te maken, met meer banen verlaag je de milieuschade.

De actie tegen de bulderbaan heeft veel mensen overtuigd dat een alsmaar doorgaande groei uiteindelijk destructief is. Maar tegen de macht van Schiphol en de grote bedrijven hebben we het toch verloren. Zeker toen bleek dat die economische machten in de Tweede Kamer werden gesteund door VVD, CDA, PvdA, en D66. Als er weer zo'n buldervliegtuig over onze wijk vliegt dan weet u waar we dat aan te danken hebben. Maar niet te pessimistisch want als ooit de roep om meer stilte en duurzaamheid toeneemt zouden nieuwe acties de zaak wel eens kunnen terug draaien.

"Politieke actie is onmisbaar is voor iedereen die streeft naar een duurzame, eerlijke en menselijke samenleving," aldus Duyvendak.
hansbeerends@planet.nl

WIJNAND DUYVENDAK RECEPT VOOR MAATSCHAPPELIJKE VERANDERING



Wijnand Duyvendak,
Recept voor maatschappelijke verandering.
Uitgave Hollands Diep 2024, 160pp.

Blik op Oud-Zuid:

Het is voor ouders – en grootouders – soms best een toer om een kleuter tevreden te houden op de trottoirs in de buurt. Niet alleen vanwege de hinderlijke obstakels als schots en scheef gestalde fietsen en scooters, vuilnis en bouwmaterialen die het wandelen met een steppend kind en kinderwagen belemmeren, maar ook omdat het grote concentratie van de ouder vergt om op deze manier veilig bij de bakker of slager te komen. Jonge kinderen houden niet van winkelen, alle aangeboden koekjes en plakjes worst ten spijt.

Dus als de speeltuin net een brug te ver is, kan een speeltoestel om de hoek een welkome onderbreking zijn en een dreinend kind even opvrolijken. Het is allemaal klein, eenvoudig en pretentieloos, maar elk kindhumeurkje klaart op als je lekker kunt wiebelen op een draakje of gillend van de pret van de glijbaan mag roetsjen.

Op onze ronde vonden we slechts een paar eenzame speeltoestellen en we begrijpen waarom: ze staan er niet al te florissant bij!

Binnen afzienbare tijd zijn ze óf verdwenen, óf grondig opgeknapt, óf vernieuwd! Immers, in een nieuwsbrief van begin zomer beloofde de Gemeente Amsterdam een aantal speelplekken in het Museumkwartier op te knappen en deze groen te houden of groen te maken. Het gaat o.a. om speelplekken in de Banstraat bij de Heinestraat, de Frans van Mierisstraat en de Pieter Baststraat. Die speelplekken zijn bedoeld voor kinderen tussen de 4 en 12 jaar oud en moeten kinderen uitnodi-



gen te bewegen en te spelen. Uiteraard wordt er daarbij goed gekeken naar afwisseling, toegankelijkheid en veiligheid.

De vrolijke kuipschommel op het Museumplein is momenteel zelfs verdwenen vanwege de grote renovatie van het plein aan de oostzijde. We gaan ervan uit dat de speeltoestellen die daar hun plek hadden – overigens ook als trimtoestellen geschikt voor grotere kinderen en volwassenen – weer in ere zullen worden hersteld als het plein is opgeknapt. En meer zelfs: er komen speeltoestellen waar kinderen met en zonder een geestelijke of lichamelijke beperking samen kunnen spelen.

Het duurt nog wel even voordat er in genoemde straten blinkend nieuwe wipkippen en klimrekjes zullen staan, mogelijk zelfs op een andere plek in de buurt. Maar bij de gemeente staan de renovaties en nieuwe ontwerpen op de planning voor 2025. CP

Meer informatie?

Kijk op www.amsterdam.nl/toerisme-vrije-tijd/speelplekken/sport-speelplekken-zuid/speelplekken-museumkwartier/

Annonces

KOOR ZOEKT KOORLEDEN

Het Jan Luykenkoor start in september een nieuw zangseizoen. Nieuwe leden zijn welkom. Voor nadere informatie, zie onze website: www.JanLuykenkoor.nl.

VOETVERZORGING

Pedicure behandeling en/of Voet-reflex-massage.
Eerst even bellen: 06 105 204 34
Wilma A. Bruinsma | Diabetici aantekening

HERENKAPPER BARBER HERMAN VAN BOLDERICK

Pieter Baststraat 2b t.o. Loetje, 06 155 589 44 | Op afspraak

AANGEBODEN: FRANSE CONVERSATIE EN BIJLES DOOR ERVAREN DOCENTE

Specialisatie Parijs | Info: 06 214 753 87

SHIRLEY HESSELS - ZIEKENVERZORGSTER

Gediplomeerd ziekenverzorgster helpt u graag indien u zorg nodig heeft! Info: 06 227 611 10 of: www.maatzorg.nl

Uw annonce op deze pagina? Kijk op www.buurthuislydia.nl voor de tarieven en wijze van aanleveren.



Foto's: Date van Utteren en Carla Wijnstroot