

► FRANS VAN DER FEEN

HONDERD!

Het leek de redactie wel aardig om in het honderdste nummer van de GaSet ook iets met dat magische getal te doen, een gesprek met een inwoner die ook 100 geworden is: Thea Koning, die haar naam eer aan doet om precies op koningsdag die mijlpaal te bereiken!

Als ik het trappenhuis betreed aan de Burgemeester van Leeuwenlaan zie ik dat daar een traplift is aangebracht. Helaas blijkt die buiten gebruik, omdat mevrouw Koning niet meer buiten komt. Ze zit lekker voor het raam, met leuk zicht op het kruispunt met de Röellstraat.

Thea werd als 'laatste der Mohikanen' geboren in een gezin met 7 broertjes en zusjes. Vader was hoofd seinhuiswachter bij de spoorwegen. Moeder was strijkster, altijd hard werken, ook omdat ze nogal precies was. Met dat grote gezin erbij was het soms te veel en moest er valeriaan aan te pas komen. Vader was zeer actief in de katholieke Chassékerk en zong 40 jaar in het kerkkoor. Toen in de kerk de beatmissen hun intrede deden, was het klaar en gingen ze niet meer.

Thea werkte op kantoor bij Leeuwenberg, volgde een opleiding aan de Handelsavondschool en werd stenolerares; de lessen gaf ze aan huis.

In de oorlog woonde het gezin in een benedenhuis aan de Jacob Wassenaar Obdamstraat. Ze herinnert zich de angst als het luchtalarm ging en ook de burens naar bene-



Links houdt haar oudste zus baby Thea vast. Eigen foto



Thea Koning 100 jaar! Foto: Frans van der Feen

den kwamen om in de grote hal te wachten tot het weer veilig was. Ze doodden de tijd door te gaan dansen; iemand op de uitkijk, want dat mocht niet van de Duitsers. Bij onraad gingen ze gauw spelletjes doen. Vader deed mee aan de Februari-staking en moest daarna onderduiken. Toch was de familie niet bang; ze herbergden zelf onderduikers.

De verhalen uit die tijd komen boven: hoe ze tulpenbollen en suikerbieten aten, die keer dat een op de fiets met massieve banden opgehaald brood in de sloot was gevallen. Hoe ze van het broodrantsoen wat aan oom Henk gaven, die 'buchenwaldje' werd genoemd, vanwege zijn schrielle voorkomen.

Dansen heeft altijd een grote plaats in haar leven ingenomen; daar leerde zij Kees kennen! In 1947 trouwden ze en woonden in de Swammerdamstraat en daarna in de Rozenstraat. In 1955 konden ze een nieuwe woning krijgen in de Burgemeester van Leeuwenlaan. Ze hebben er fijn gewoond met hun gezin, lekker ruim en eindelijk een douche. De kinderen allebei een eigen kamer!

In het begin was het hier ook heel gezellig, omdat er veel jonge gezinnen woonden en dus veel kinderen om mee te spelen. Later kwamen er veel Indische mensen wonen; daar hadden ze leuk contact mee. Ze waren zo vriendelijk!

Ze maakten de hippietijd mee, roken op feestjes, de Beatles, de minirokken, Tupperware parties. Thuis werd elke gelegenheid aangegrepen voor een feestje, tafels en stoelen opzij en dan dansen! De muziek kwam van 78-toerenplaten die op de Pathefoon werden gedraaid, een pick-up in een kast met spiegeltjes.

Een verbetering ten opzichte van vroegere tijden was de bereikbaarheid; ze hadden al vroeg telefoon. De andere kant van de medaille is voor haar dat iedereen tegenwoordig maar op zijn smartphone zit te kijken en zodoende weinig belangstelling heeft voor anderen. Ook de vroegere saamhorigheid is weg, je kent je burens nauwelijks nog.

Thea is tot op hoge leeftijd actief geweest. Ze was lid van de Hippe Heks, op het Confuciusplein. Ook bezig met haar hobby siereieren schilderen. In de kamer staan ze tentoongesteld. Ze gaf ook schilderles.

Als u ook 100 wilt worden, raadt Thea aan gezond te eten, actief te blijven, veel te bewegen, in alles geïnteresseerd te blijven, nooit afgunstig te zijn en je om je medemens te bekommeren. Hoewel ze haar onafhankelijkheid kwijt is en een aantal gezondheidsklachten heeft, hoopt ze toch nog wel een tijdje door te gaan, al hoeft 110 nu ook weer niet.

Mevrouw Koning is ook al 60 jaar klant bij Molenaars vishandel, bij haar op de hoek. Tegenwoordig zorgt dochter Dolly dat haar moeder regelmatig een gezond visje eet.

De redactie van de GaSet feliciteert ook de voormalige huisarts uit Slotermeer, de heer J. Courant, van harte met zijn 100ste verjaardag in maart jl.

Rondje met het hondje

Op mijn dagelijkse wandelingetje met Cindy heb ik me tot gewoonte gemaakt onder het hond uitlaten afval op te rapen en dan in de eerste de beste prullenbak te deponeren. Het Noorderhof mag dan wel een van de mooiste buurtjes van dit stadsdeel zijn, toch blijf je je verbazen over de dingen die op de stoep liggen. Heel vreemd, er schijnen nogal wat mensen te zijn, die hun oren met wattenstaafjes op straat schoon moeten maken om ze vervolgens op de grond gooien. Ook tandenragers en alle soorten van wegwerpschoonmaakdoekjes worden - hoe toepasselijk- weggeworpen. Het gemak dient de mens. Met grote regelmaat, eigenlijk dagelijks, óók verpakkingsmateriaal van fastfood; dit wordt in de auto genuttigd en dan is de verpakking natuurlijk niet meer nodig. Weg ermee... Peuken liggen er altijd bij de vleet. Ook dagelijks sporen van jointjes bouwen: de sigaretten worden leeggehaald en de filters met het lege vloeipapier worden achtergelaten. Het is één procent van de bevolking die het voor de overige 99% verpest. Naar mijn schatting zijn ca. 5% van de bewoners tegenwoordig betrokken bij het opruimen van het vuil van een ander. Iedereen ziet dat de gemeente het niet meer aankan. In de binnenstad schijnt het nog erger te zijn.

Onlangs kwamen we iets bijzonders tegen. Op straat, bijna precies onder mijn raam aan de kant van de Slotermeerlaan, een pissoir met 4 compartimenten, waar ijverig gebruik van gemaakt werd, ernaast een Dixi-toilet. Ik zat voor een dubbeltje op de eerste rang. Ook een stukje verderop, bij de keerlus van tram 7, twee pissoirs en Dixies. Hele drommen bezoekers van het Loveland festival kwamen nog voor het spektakel begon hun volle blaas hier legen. Onmiskenbaar een geval van indrinken.

De geluidsoverlast van het festival viel mij trouwens mee. In huis hoorde ik niets van het boem boem. Om erachter te komen wat er gespeeld werd, heb ik op kanaal 13 van Ziggo eventjes live meegekeken. Allemaal blij gezichten, een vrolijk hossende menigte. Ik deed even mee, je kunt ook thuis genieten. Op de maandagochtend begon het grote opruimen. Tot mijn opluchting werden allereerst de pispalen en toiletten weggehaald. In de omgeving was het natuurlijk een zootje. Bij de Natuurkamer waren vrijwilligers alweer in de weer met afval ruimen, zelfs de peuken werden een voor een met grijpers verwijderd. Hulde!

Aan de waterkant gingen wij heerlijk op de houten bank zitten en genieten van het uitzicht en de rust. Wat een fijne plek!

CHRISTIANE BAETHCKE

De stad een stapel stenen?

Maar niet het Lambertus Zijlplein...

Foto's: Lous Akkerman (16-07-2024)



► HANS STAPHORSIUS (VOORZITTER WOO GEUZENVELD 1981-1993)

De geschiedenis van de GaSet

Voor u ligt het 100ste nummer van de GaSet, de krant voor Geuzenveld en Slotermeer, die elke 3 maanden bij u in de bus valt. Of als dat niet gebeurt, bij alle Buurthuizen e.d. opgehaald kan worden. De GaSet in de huidige vorm bestaat (dat kunt u uitrekenen) inmiddels zo'n 25 jaar. Maar de GaSet ontstond niet uit het niets.

Voordat de Stadsdeelraden hun intrede deden, had elke Tuinstad een eigen Wijk Opbouw Orgaan (WOO), dus Osdorp, Slotervaart, Geuzenveld en ook Slotermeer hadden zo'n club betrokken burgers, die zich verenigden in een algemeen bestuur en een uit hun midden gekozen dagelijks bestuur.

De Gemeente Amsterdam voorzag deze WOO-en van een gebouwtje en een professionele administratieve ondersteuning. Deze Wijkopbouworganen hadden contact met stedelijke ambtenaren over allerlei zaken in de wijk, van bouwplannen, slechte bestrating en onoverzichtelijke plekken tot het groen in de buurt. Zo kon vaak in goed overleg met een welwillende ambtenaar, de nodige verbetering of bijstelling worden gerealiseerd.

Vanzelfsprekend werden de bewoners van de diverse Tuinsteden ook betrokken bij buurtschouwen, of in werkgroepen zoals een milieugroep, 4/5 mei-groep of een verkeerscommissie. En tijdens een nieuwjaarsreceptie werd iedereen uitgenodigd om dit samen te vieren en kennis te maken met de diverse organisaties die samen het WOO vormden. Om dit contact met de buurt te onderhouden en te laten weten waar ze mee bezig waren, stuurde de Wijkopbouworganen flyers (sten-



cils) rond en begonnen diverse van hen een buurtkrant. In Slotermeer was dit vanaf midden jaren '70 het Carillon en vanaf 1981 verscheen er in Geuzenveld de Geus.

De naam GaSet, dat verwijst naar het woord gazet, dat naast courant ook krant betekent. En door de z te vervangen door de S van Slotermeer en met de G van Geuzenveld werd de naam dus GaSet. Deze naam ontstond na een behoorlijke strijd met het Stadsdeel Geuzenveld-Slotermeer, dat vond dat zij de bevolking zelf wel kon en zou berichten. Dus dat de beide kranten een overbodige kostenpost vond. Het heeft de nodige strijd gekost om de krant(en) overeind te houden. Dat is mede gelukt omdat oud- Wijkopbouworganen ook zitting in de deelraad kregen.

Na lang onderhandelen, veel inspreken en vele moties om de kranten overeind te houden, werd uiteindelijk een compromis bereikt. De beide Wijkopbouworganen gingen op in de Stichting Buurt Belangen (SBB) en die kregen een eigen budget om één krant voor zowel Slotermeer als Geuzenveld uit te geven. De discussie over de krant is nog vaak teruggekomen, maar de krant heeft inmiddels een vaste plek veroverd in onze wijken, waarbij Eigenwijks de taken van SBB heeft overgenomen. De pioniers van het Carillon en de Geus kunnen trots zijn dat hun initiatief om de bewoners beter bij de buurt te betrekken, nog steeds bestaat.

► JOKE DE JONG

Tien straten in Buurt 10 krijgen een gezicht

Bewoners van buurt 10 weten het vast: de meeste naamgevers van de straten daar, zijn niet erg bekend. Zo werd mij ooit gevraagd: "Wat is een Beel?" Waarop ik moest uitleggen dat het *mijnheer Beel* betreft, politicus en voormalig leider van de Katholieke Volkspartij.

In meerdere Amsterdamse buurten hangen al informatiepanelen met foto van de personen naar wie de straten genoemd zijn. In buurt 10, Geuzenveld-West, waar de straten allemaal genoemd zijn naar oud-politici, is dit niet het geval.

Paul Fennis en Shirley Brandeis zijn van de organisatie 'Geef straten een gezicht'. Shirley doet onderzoek en schrijft de teksten, Paul is de

initiatiefnemer en ontwerper. Zij hebben budget aangevraagd én gekregen voor panelen in straten in Buurt 10. Zij vonden dat in elk geval de dames een informatiepaneel verdienden, maar er blijkt budget genoeg te zijn om ook een aantal mannelijke politici te benoemen.

Op 20 september gaat het gebeuren; er worden borden opgehangen over de dames in de Gerda Brautigamstraat, Freule Wttewaallpad, Marga Klompélaan, Haya van Someren-Downerstraat en de heren in de L. J. M. Beelstraat, J. Calsstraat, Willem Dreesstraat, P. J. Oudstraat, J. G. Suurhoffstraat, en Joop den Uylstraat. Wandel of fiets eens langs en lees hoe deze mensen zich ingezet hebben voor ons land.



► LOUS AKKERMAN (MET DANK AAN LOUIS FIRET)

Nog een jubileum: De Hogguerstraat bestaat 60 jaar!

Jonkheer Paul Iwan Hogguer was aanvankelijk bankier en van 1813 - 1816 burgemeester van Amsterdam. De drie hoge flats aan de Sloterplas zijn naar hem vernoemd. De middelste flat bestaat dit jaar 60 jaar. De eerste flat vierde die verjaardag al in 2023 en de derde (bij de BP-pomp) wordt volgend jaar 60.

1965 waaide een reusachtige werkkrant tijdens een storm omver. Deze kwam zelfs gedeeltelijk over de Burgemeester Roëllstraat te liggen.

Elk van de gebouwen heeft 169 appartementen met twee, vier en vijf kamers, verdeeld over 13 verdiepingen. De huur-



Er werd lang nagedacht over hoe de opgespoten terreinen aan de Noordzijde van de Sloterplas te bebouwen. Er was oorspronkelijk ook een plan met zes flatgebouwen van de hoofdontwerper van de Westelijke Tuinsteden: Cornelis van Eesteren. Architect Arthur Staal bedacht een plan voor een 70 meter hoge aluminium piramide met een werkende kernreactor, maar dat idee werd te gevaarlijk bevonden!

Uiteindelijk werden de huidige drie flatgebouwen van 47 meter hoog gebouwd, onder architectuur van Piet Zandstra. Destijds waren dit de hoogste woongebouwen van Amsterdam, die gezien werden als een hoogtepunt van de naoorlogse stedenbouw. Burgemeester van Hall sloeg op 9 oktober 1961 de eerste paal.

De gebouwen waren een beleggingsproject van het Philips Pensioenfonds. In de volksmond werden ze daarom wel de Philipsflats genoemd in de 'Hoge Hurten' (Hogguer) straat. Het waren voor die tijd vrij luxe doorzonwoningen met veel grote ramen, een ligbad en een breed balkon met uitzicht op de Sloterplas. Ze weerspiegelden de uitgangspunten van Van Eesteren voor de woningbouw in de Westelijke Tuinsteden: veel licht, lucht en ruimte.

Voor de ingangen staan grote rechthoekige, witte poorten met abstracte mozaïeken van kiezelstenen – in 1964 gemaakt door kunstenaar Jan Peeters – die de invloed van het Duitse expressionisme ademen.

De bouw had veel voeten in de aarde. Tijdens de bouw in 1963 werden de werklieden overvallen door een extreem koude winter, de koudste van de vorige eeuw. Door vorstverlet lag het werk toen geruime tijd stil. De Sloterplas was met een ijslaag van ruim een halve meter volledig bevroren; er kon volop geschaatst worden, er reden kinderwagens over het ijs en zelfs een auto!

Het derde gebouw maakte in 1964 mee dat een heistelling omviel en op 19 december

appartementen worden sinds de jaren 80 verkocht. De laatste jaren nogal eens aan projectontwikkelaars of huizenbezitters die de woningen opsplitsen (of: 'verkameren'), veelal voor studenten. Niet alle bewoners zijn daar even gelukkig mee. Onder de woningen waren kantoorruimtes, die in 2019 werden omgebouwd tot 3 x 21 kleine designappartementen. Daaronder liggen garages en twee lagen bergingen.



Foto: Lous Akkerman

In 2017 werd het gebied rond de noordoever van de Sloterplas aangewezen als 'beschermde stadsgezicht', waardoor er vóór en tussen de gebouwen niet gebouwd mag worden en dit een unieke woonsituatie kan blijven voor veel tevreden bewoners! Ook de flats en Paviljoen Oeverzicht aan de Oostoever vallen onder deze bescherming.



Spreek

'Als je je alleen maar verwondert,
word je tenslotte zomaar honderd!'

Uit de krant: herkomst onbekend

► MARJORI HONG

Paddotrip



Avonturenpoes Disney met de fluweelpootjes. Foto: Marjori Hong

Paddenstoelen, wat een wonderlijke verschijningen zijn dat. Toch weet ik er, net als velen met mij, maar weinig van. Dat kabouter Spillebeen ooit van dat ene exemplaar – rood met witte stippen – gevallen is, dat weten de meeste mensen wel. Dat het daarbij gaat om de vliegzwam, is alweer minder bekend. Gelukkig is het voor de natuurbeleving niet per se nodig om ergens de naam van te weten. Dat zijn maar labels. Het belangrijkste is dat je de verschijnselen opmerkt. Iets wat in de herfst niet zo moeilijk is. Al het moois wordt je dan letterlijk voor je voeten gesmeten en vroeg of laat raak je dan vanzelf wel in de ban van de paddenstoel (*als niet-gebruiker is dit overigens het enige 'paddo effect' waar ik zelf ervaring mee heb*).

Een mooie paddotrip die je bij ons in de buurt kunt maken, gaat door de heemtuin en het Ruige Riet. Geregeld sta je dan verwonderd stil bij die malle schimmels in de meest vreemde creaties. Avonturenpoes Disney, die vaak mee op pad gaat, krabt zich dan geregeld achter de oren. Ook zij heeft namelijk geen idee met welke paddenstoel ze te maken heeft. Gelukkig lijkt ze van nature te weten: 'Kijken, kijken en niet aankomen!'. Want je moet er toch niet aan denken dat dat beestje aan zo'n knol gaat likken. Dan zit je opeens opgescheept met een hallucinerende kat of erger. Dat moet je niet willen. Disney's eerste ervaring met paddenstoelen was overigens wel meteen een heel mooie. Tijdens onze trip door het park waren we namelijk het Oranje legioen tegemoet gelopen. De groep was als een sjaal om de stam van een boom gedrapeerd. We hadden geen flauw idee met welke soort we hier te maken hadden, maar toen we enkele jaren later bevriend waren geraakt met Christiane Baethcke – redactielid van de Gaset en tevens paddenstoelenexpert – hebben we het meteen gevraagd. Het bleken fluweelpootjes te zijn, wat best toepasselijk is, aangezien Disney zelf óók fluweelpootjes heeft. Daarbij komt dat ze ook nog eens met fluwelen pootjes aangepakt wil worden, het verweende nest (but I love her).

En toen was daar een paddenstoelenexcursie die Christiane eens gaf op Begraafplaats Westgaarde. Dat was een mooie kans om beter oog te krijgen voor en meer kennis te krijgen van paddenstoelen. Tijdens die excursie kwamen uiteenlopende exemplaren voorbij en zelfs een heks kwam eraan te pas. Waar ik die knol voorheen gewoon 'grote knol' zou hebben genoemd, bleek dat we te maken hadden met een heksenboleet.

M'n camera legde vast hoe Christiane met een mesje – laten we het

voor de gelegenheid een toverstaf noemen – door de paddenstoel sneed en voilà, daar speelde de hocus pocus zich voor onze ogen af: in een oogwenk veranderde het vlees van de heks van geel naar donkerblauw (zie QR). Geen toverknol, maar toverkol dus. Het bracht herinneringen boven aan Zwarte Magica, de heks uit de Donald Duck en mijn geest begon spontaan een eigen leven te leiden. Even terug naar vroeger, toen het tijdschrift elke week op de deurmat op ons lag te wachten. Met een grote grijns en de blik omlaag liep ik weer netjes achter de groep aan. Niet langer op zoek naar nog meer paddenstoelen, maar net als Zwarte Magica op zoek naar die ene kleine munt. Je weet wel, dat geluksdubbeltje van oom Dagobert.

Wat een trip!

QR Scannen? Houd de fotocamera van je smartphone boven de QR-code en klik vervolgens op de link die verschijnt.



De heksenboleet (zie de magie met de QR-code). Foto: Marjori Hong, Gefladder.nl



ASO's

In de GaSet besteden we regelmatig aandacht aan allerlei misstanden in de maatschappij en onze buurt. Het zwerfvuil dat onze buurten en heel Amsterdam tot een van de smerigste steden van de wereld maakt.

De Pizza- en andere bezorgers die met hun geruisloze fietsen van alle kanten, liefst tegen het verkeer in, langs je schieten. Fatbikes die met hoge snelheden de fietspaden en stoepen onveilig maken en waar heel jonge kinderen je de schrik mee op het lijf jagen. Automobilisten die niet meer weten waar hun richtingaanwijzer zit en zeker de 30 kilometer bordjes niet kunnen lezen.

Als je dan denkt dat je alle ergerissen wel hebt gehad, komt er ineens weer een nieuwe groep Aso's de boel onveilig maken. Ik bedoel de huurscooters, die de laatste tijd als een plaag opduiken. Op vrijwel elke hoek van de straat staan tegenwoordig van deze witte en groene scooters te wachten op de volgende huurder. En natuurlijk is het een mooie en makkelijke manier om mobiel te zijn, via een app en/of abonnement te huren. Maar waarom moeten ze altijd staan waar ook iemand met een rollator, scootmobiel, rolstoel of kinderwagen langs moet? Op het trottoir en vrijwel altijd zo, dat de hele breedte daarvan wordt versperd?

Dat zouden de vaak jongere huurders zelf natuurlijk ook kunnen bedenken! Of, hier ligt een schone taak voor de verhuurbedrijven en anders voor de handhavers in de wijk. Het moet in elk geval niet zo zijn dat de huurders hun gang maar kunnen blijven gaan. Net als bij de bovenstaande voorbeelden is ook hier van toepassing, "wat u niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet". In die zin zou ik graag zien dat de verhuurder hier duidelijker regels voor stelt, en zo niet, dat deze voor elke wegversperring een proces verbaal met bijhorende boete krijgt.

Geef Aso's geen kans, treed op en verlos ons hiervan. Of laat de bovengenoemde wetsovertreders het licht eens zien: "Je bent niet alleen op de wereld, denk aan je medemens!"

HANS STAPHORSIUS

► 2 SEPTEMBER 2021. AUTEUR: TAMAR FRANKFURTH

Het Geheugen van West Schilderwedstrijd Sloten



100

Honderd. Wat een prachtig getal. Een hele eeuw. En wat een leeftijd ook, als je het bent of hoopt het te halen.

Zo plaatst de Volkskrant iedere maandag een interview met een 100-jarige dat ik elke keer weer met bewondering lees. Ongelooflijk wat die mensen in hun leven hebben meegemaakt. De verschrikkingen van de Tweede Wereldoorlog, hongersnood, vluchten voor de vijand in je eigen land, waar gelukkig ook een einde aan kwam. De wederopbouw, de sixties met vernieuwende muziek en bloemen in je haar, de protesten tegen allerlei bommen en granaten die overal dreigden te vallen. De opkomst van de computer en internet, waardoor het leven almaar sneller lijkt te gaan en plekken van rust steeds moeilijker zijn te vinden in ons kleine landje, dat vooral volgebouwd moet worden met huizen en snelwegen totdat er geen stukje groen meer over is.

Maar dan lees ik ook hoopgevende ervaringen van die 100-jarigen. Hoe ze hebben 'gevochten' voor hun bestaan, hoe ze met het klimmen der jaren dichter zijn gekomen bij hun ware zelf en wijzer zijn geworden. Om bij wijze van spreken 'eerst tot tien te tellen' en goed over dingen na te denken, voordat je meteen met je mening klaar staat en via social media een bericht stuurt waarmee iemand anders wordt gekwetst. Enfin, zoals het motto van het Geheugen van West luidt: 'herinneringen voor de toekomst'. En die schat aan mooie en soms ook minder mooie herinneringen en daarop terugblikken kunnen je, als je ook qua gezondheid een beetje geluk hebt, richting de 100 brengen.

En zo heeft de GaSet met de inzet van al die enthousiaste vrijwilligers dus inmiddels ook de 100 bereikt. Proficiat! En als je even tijd hebt, lees dan eerdere edities nog eens door om terug te kijken en mooie herinneringen op te halen over de mensen uit – en de ontwikkeling van – ons stadsdeel.

Op naar de volgende 100e verjaardag!

RUUD VAN KOERT

De werkgroep Historie organiseerde deze Slotense schilderwedstrijd omdat het honderd jaar geleden is dat de gemeente Sloten werd geannexeerd door Amsterdam. Er zijn 24 schilderijen door 18 deelnemers ingezonden.

Door de jury zijn 15 schilderijen genomineerd en uit die doeken heeft de jury drie winnaars gekozen. Op 2 september 2021 was de prijsuitreiking.



Impressie van de drie winnende doeken

Algemeen juryrapport Schilderwedstrijd "De voormalige gemeente Sloten; toen, nu of straks"

De jury was aangenaam verrast door de kwaliteit en diversiteit van de 24 inzendingen. Het viel de juryleden vooral op dat de kunstenaars het wedstrijdthema vanuit totaal verschillende invalshoeken hebben benaderd. Aan alle 24 inzendingen was duidelijk veel aandacht besteed. Uit de schilderijen spreekt duidelijk dat alle kunstenaars een fijn gevoel bij Sloten hebben. Het was opvallend dat relatief

veel kunstenaars hun werk met olieverf hebben gemaakt. Sommige schilderijen waren expressief, andere juist niet. Er is met paletmes geschilderd, met vol penseel of juist teer in aquarel.

Het klinkt cliché, maar het was voor de driekoppige jury écht heel moeilijk om te kiezen. Eerst hebben zij digitaal hun voorkeuren bepaald welke van de 24 ingestuurde kunstwerken zij het mooist en technisch sterk vonden. De drie juryleden hadden in deze fase geen contact met elkaar. De 15 kunstwerken met de meeste punten zijn genomineerd. Deze kunstenaars kregen het verzoek hun schilderij te brengen naar het atelier van Schilderles Amsterdam aan het Stadionplein. Opvallend was het dat twee kunstenaars twee keer genomineerd zijn.

Toen de jury de schilderijen in het echt zag, bleken sommige kunstwerken beter of juist minder goed uit de verf te komen. De maatvoering van een schilderij bleek bepalend bij het gevoel dat je krijgt bij het zien van een schilderij. Of een schilderij in balans is. Het proces om uit de 15 genomineerden drie winnaars te kiezen, leverde ook weer veel discussie op. Maar uiteindelijk is de jury tot een unaniem oordeel gekomen!

Binnenkort: Fietsroute App langs de grens van Sloten

Het Geheugen van West is momenteel met het Amsterdam Museum de laatste hand aan het leggen aan een fietsroute die de



grens van Sloten volgt voordat Sloten werd geannexeerd door Amsterdam in 1921. Op de route zul je via een app met je smartphone verhalen van het Geheugen van West kunnen horen, foto's zien van de betreffende plekken en historische informatie lezen.

► WENDELA GRONTHOUD

Zingend naar de honderd!



Elke woensdagmiddag repeteert het ESAN-Ouderenkoor in De Schakel in Slotermeer. Het koor zingt een licht-klassiek repertoire. Je hoeft geen noten te kunnen lezen of voor te zingen: als je maar van zingen houdt. In 2025 blaast het oudste koor van Nieuw-West zestig kaarsjes uit.

Zingen is goed voor je

'Je kunt als Michael Jackson in een zuurstoftank gaan zitten in de hoop op een lang leven, maar je kunt ook zingen', zegt Gijs Raeven, dirigent van het ESAN-Ouderenkoor. 'Het is wetenschappelijk bewezen dat zingen goed voor je is.' Net vijftig is Gijs een van de 'jonkies', maar dat maakt hem niet uit: hij voelt zich thuis bij het koor. Hij is van veel markten thuis: naast dirigeren, begeleidt hij al jaren koren op piano en orgel. Tussendoor studeerde hij ook nog af in de klassieke talen, want het leven van een musicus is geen vetpot.

Ach die noten...Het gehoor is belangrijk

Nel Brenker, een van de sopranen, zingt al vijftig jaar en kwam per toeval bij het koor: 'Ik kan geen noten lezen, maar heb een goed gehoor en oefening baart kunst. Je zingt het beste uit je hoofd en niet uit een boek.' Trudi van Kleef zingt nog niet zo lang bij het koor. 'Ik zag in de buurtkrant een oproep voor het koor en hoorde van iemand uit onze flat hoe leuk het is. Ik kon een beetje noten lezen, nu vind ik het ook leuk om me er meer in te verdiepen.' Maar zingen is nummer één: 'Ik vergeet even alles en samen zingen is heerlijk. Toen mijn zussen kwamen luisteren naar ons jaarconcert, vonden ze dat het zó mooi klonk.'

Van Mozart tot volksliedje

Het koor zingt een licht-klassiek repertoire van bekende operatijgers, maar ook romantische liederen van Mozart en Schubert of een Engels volksliedje. 'Laatst kwam iemand luisteren die van echte Amsterdamse liedjes

hield. Nou, we hebben haar niet meer teruggezien', vertelt Dicky Raams. Ze is een alt: 'De sopraan zingt de melodie, de alt zingt de tweede stem zodat het lied meer inhoud krijgt. We zitten goed in de sopranen, dus meer alten erbij zou fijn zijn. Én mannen, want die ontbreken nu.' Dicky zingt al zeventien jaar bij het koor en kent het hele koorrepertoire uit haar hoofd: drie dikke multomappen! Een alt die tijdens een repetitie de muzikale weg kwijtraakt, hoeft maar even naar Dicky te luisteren om er weer in te komen. Je mag haar rustig de moeder van het koor noemen.

Zingend naar de honderd!

Het oudste koor in Nieuw-West viert volgend jaar haar zestigste verjaardag, maar als het aan de dirigent en de zangers ligt, gaat het koor 'zingend naar de honderd.' 'Het koor is ook een sociaal gebeuren', zegt Nel Brenker. 'In de pauze zitten we gezellig te kletsen met een kopje thee en koek. In het koor kom je mensen van verschillende leeftijden tegen. Voor de oudsten onder ons, een negentigjarige is geen uitzondering, is de koorrepetitie vaak het wekelijkse hoogtepunt. Een vijftigplusser die nog nooit heeft gezongen, ontdekt bij ons dat je nooit te oud bent om te leren zingen.'

Meer informatie

Het Jaarconcert is op zondagmiddag 3 november 2024. Hou de website in de gaten: <https://energiekesenioren.nl/> Het ESAN-ouderenkoor repeteert elke woensdag, 13 – 15 uur, in De Schakel, Paul Scholtenstraat 36A, 1063 NG Amsterdam Kosten: € 17,- per maand Aanmelden: Dicky Raams, tel. 020 671 8735 U bent welkom om vrijblijvend te komen luisteren.





Joke de Jong

Al 34 jaar woon ik met plezier in Geuzenveld en geniet daar (vaak wandelend) van het vele groen in de buurt. Sinds 2017 ben ik vrijwilliger bij de GaSet. Ik maak de jaarplanning voor de vergaderingen en overleg daarover met Eigenwijks, de opmaker, de drukker en de verspreider. Verder houd ik interviews met leuke, interessante buurtbewoners voor GaSet Portret. Samen met andere redacteurs redigeer/corrigeer ik de artikelen en houd de mailbox bij.

Naast wandelen, keyboard spelen en reizen is Origami (Japanse siervouwkunst) mijn grote hobby. Ik ben lid van de landelijke vereniging, Origami Sociëteit Nederland en doe de kascontrole. Vouwen kan overal: thuis, in de trein, op vakantie, of tijdens een gezellige Origami-bijeenkomst. Het is heel ontspannend en telkens weer bijzonder om te zien hoe je van papier iets moois kunt maken, groot of juist heel klein, simpelweg door het op een bepaalde manier te vouwen!

Ruud van Koert

Ik ben geboren en getogen Amsterdammer en heb tot 2022 met veel plezier in het mooie en groene Sloterveer gewoond. In de Coronelstraat, met uitzicht op het herdenkingsmonument langs de Haarlemmerweg voor P.J. Elias, H.J. Verkuijl en M. Verkuijl die er in december 1944 zijn gefusilleerd. Daarna verhuisde ik naar Zaandam.

Sinds 2004 ben ik als schrijver/medewerker verbonden aan het Geheugen van West en er zijn sindsdien ruim 100 verhalen van mij gepubliceerd. Vanaf 2017 leverde ik al verhalen van het Geheugen van West aan voor de GaSet en zodoende werd ik door Hans Staphorsius benaderd om Hugo Hoes op te volgen als columnist. Een hele eer!

Zoals ook in mijn verhalen voor GvW toon ik een brede interesse in wat er in de wereld en om mij heen gebeurt met vaak een link naar Amsterdam-West om mijn gedachten, indrukken en beschouwingen op papier te zetten.



Marjori Hong

Hallo, ik ben Marjori Hong (51), geboren in Amsterdam West, getogen in Amsterdam Noord en sinds 1991 gevestigd in Amsterdam Nieuw-West, Geuzenveld. Een goed beeld van mij, geeft mijn favoriete quote: "Enjoy the little things in life, for one day you'll look back and realize they were the big things." En met kleine dingen, bedoel ik ook de simpele dingen in het leven. Sieraden doen me bijvoorbeeld niets, maar ik kan wel plots tot stilstand komen om vol aandacht te kijken hoe een regenworm terug de grond in kruipt, fascinerend (al kan ik tegelijkertijd om 't hardst gillen, wanneer een beestje te onverwacht, te dichtbij komt!).

De heemtuin en het Ruige Riet zijn mijn 'happy place'. Tevens zet ik mij in voor natuurspeeltuin de Natureluur, waar ik geregeld te vinden ben (met of zonder kleinkinderen).

Sommigen kennen mij al via de website Gefladder.nl vol vermakelijke buurtnatuur, geschreven voor volwassenen. Hier is inmiddels ook een boekenreeks van, waarvan het derde deel hopelijk nog dit najaar verschijnt!

Frans van der Feen

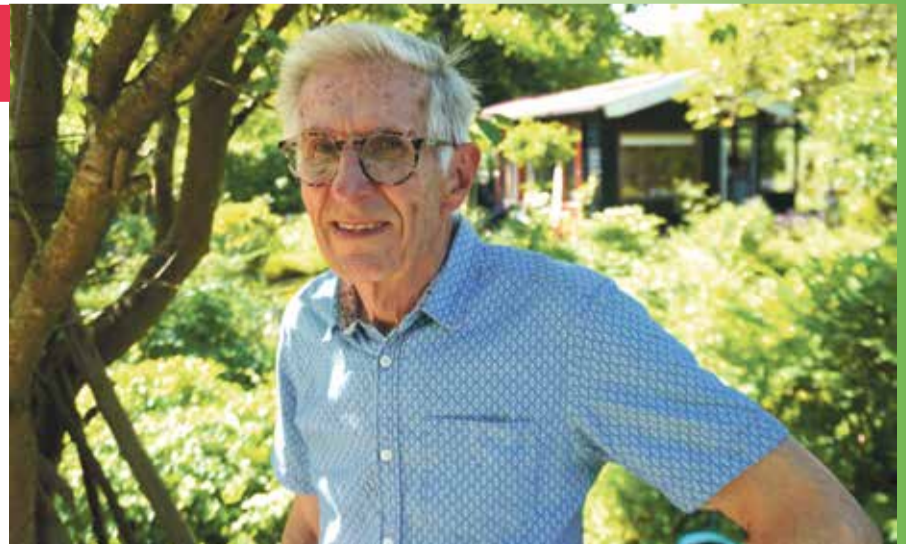
Altijd heb ik wel wat met kranten en drukwerk gehad. Mijn vader was hulpdrukker bij Ellerman Harms, ik werkte de meeste tijd bij drukkerijen.

Als kind al maakte ik een familieblad en later een personeelskrant bij het Algemeen Handelsblad. Thuis had ik een schrijfmachine met een brede wagen en zelfs een stencilmachine.

Ook bij mijn volgende bedrijf, Spin/Van Mantgem, later Joh. Enschede Amsterdam maakte ik, samen met anderen jarenlang een krant voor het personeel.

De meeste tijd was ik daar grafisch calculator, ook een tijdje papierinkoper. Tussen de bedrijven door had ik gelegenheid om dat krantje te maken. Zelfs toen ik met pensioen was, ging ik er nog een tijdje mee door, omdat anderen er te weinig tijd voor hadden.

Nog doe ik niets liever dan verslagen maken, van excursies, vakanties en nu kan ik bij de GaSet mijn hart ophalen. Ook het kerkblad vul ik maandelijks.



GaSet Portretten

Wie maken deze krant?

Spelregels

Dit spel kan met maximaal 4 spelers gespeeld worden. Eén beheert de pot. Iedereen krijgt 30 fiches, b.v. kleine dropjes, nootjes, of andere kleine snoepjes. De pionnen kunnen uitgeknipt worden en op karton geplakt. Er zijn alleen nog 2 dobbelstenen nodig.

Daarmee gooit men een eerste keer; wie het hoogst aantal ogen gooit mag beginnen.

Wie bij de **eerste** worp **4 en 5** gooit moet ineens door naar 54.

Wie bij de **eerste** worp **6 en 3** gooit gaat gelijk door naar 26.

Bij het einde aangekomen, moet je precies op 100 eindigen; wanneer je bijvoorbeeld op 98 staat en je gooit 5, dan ga je naar 99, 100 en dan weer 3 plaatsen terug tot 97. Dit wordt net zo lang herhaald tot je écht op 100 eindigt!

Komt een pion op één van onderstaande nummers, dan moeten de volgende regels worden opgevolgd:

- 5 Deze vrouw heeft het druk als coördinator van Eigenwijks voor de GaSet. Doe een stapje (= vakje) terug.
- 8 Wie is deze columnist die van oorsprong een Fries is en die in de deelraad heeft gezeten? Sla 3 beurten over om op vakantie naar Friesland te gaan.
- 15 Hoe heet het hondje in *Rondje met het Hondje*? Sla 1 beurt over om haar een plasje te laten doen.
- 19 Eet gedurende 2 beurten een hapje op het jaarlijkse etentje van de redactie en betaal daar met 5 fiches voor.
- 23 Welke columnist is naar Zaandam verhuisd, maar is toch de GaSet trouw gebleven? Dat kost wel reistijd; ga daarvoor 3 plaatsen terug en weer 2 vooruit.
- 30 Deze vrouw doet veel aan Japanse siervouwkunst (origami). Zij is ook de vaste interviewster van GaSet Portret en schrijft altijd het kerstrecept. Koop voor 3 fiches ingrediënten en neem 2 beurten de tijd om het kerstrecept alvast uit te proberen.
- 31 **Put.** Als je de vorige GaSet niet ontvangen hebt, raak je in de PUT. Ga terug naar vakje 5 om dit bij de coördinator te melden.
- 40 Heeft Frans van der Feen nu écht alle geheimen uit de Tuinen van West onthuld? Hoeveel zijn dat er dan? Ga evenzoveel plaatsen vooruit.
- 45 Masssoud Memar is de vaste fotograaf van GaSet Portret. Ga terug naar vakje 30 om bij Joke zijn foto in te leveren.
- 52 Je zit vast in de **lift** naar de 2e etage van het **Pluspunt**, waar de GaSet altijd vergadert. Je zult er net zo lang moeten blijven staan, tot een medespeler je komt verlossen.
- 58 Je kunt niet op de GaSet-vergadering komen, want je bent ziek. Betaal 7 fiches voor je doktersbezoek en sla 1 beurt over om uit te zieken.
- 62 Wie is deze vrouw, die graag 's-zomers in de Sloterplas (en 's-winters in het zwembad) zwemt? Ze is haar handdoek vergeten; ga 3 plaatsen achteruit om die op te halen.
- 70 Wie is dit échte natuurmens, die daarover schrijft en vaarexcursies gidste vanuit de Natureluur? (al dan niet met haar avonturenpoes Disney). Betaal 1 fiche en vaar 5 plaatsen mee vooruit.
- 78 **Vakantie.** Je gaat lekker lang op vakantie. Sla 2 beurten over en betaal 3 fiches voor een ijsje.
- 87 Maak een leuke strip en stuur die naar de opmaker, die al 16 jaar het ontwerp en de opmaak van de GaSet verzorgt: redactiegaset@eigenwijks.nl
- 88 **Parkeren.** Overal betaald parkeren, ook in onze wijken. Betaal 5 fiches.
- 89 **Drukker.** Ga de GaSet ophalen bij 'Flevodruk' in Harlingen, wacht 1 beurt voor de open brug en ga daarna zo vlug mogelijk verder, want je bent er bijna....
- 99 Je bent er bijna! Help eerst Door-verspreiding nog even met het rondbrengen van 22.000 GaSetten. Dat kost je wel 2 beurten.
- 100 **Gefeliciteerd!** Je hebt gewonnen en bent aangekomen op het feest van de 100ste GaSet. Je mag al het lekkers uit de pot hebben!!

Plak de pionnen op karton en knip ze uit.



GASET

		67	87	27
32	67	99	65	79
33	68	95	74	93
34	69	96		
35		97		
36	71	98		
37	72			
38	73	74		76
39		41	42	43
S>T>A>R>T		1		2

~ SPEEL

Op de wijze van
het Oudhollands
Ganzenbord

	25	24		22	21	20	
63		61	60				18
92	91	90				56	17
					86	55	16
					85		
					84	53	14
					83		13
77		79	80	81	82	51	12
44		46	47	48	49	50	11
3	4		6	7		9	10

GaSet Portretten

Wie maken deze krant?

Lous Akkerman

Ik ben Lous Akkerman. In mijn 'werkend leven' heb ik veel rapporten moeten schrijven en dat vond ik bepaald geen straf. Ik schrijf ook graag brieven en vind het leuk om met taal bezig te zijn. Daarom werk ik sinds 2½ jaar met veel plezier als redacteur mee aan de GaSet. Ik fotografeer ook graag (o.a. graffiti!) en heb mede daarom de afgelopen tijd de prijsvraag 'Waar o Waar' voor de GaSet gemaakt. Ik woon al bijna 50 jaar in Slotermeer, waar ik op het balkon van onze flat geniet van de Sloterplas (waarin ik het 's-zomers heerlijk vind om te zwemmen) en waar we de mooiste zonsondergangen zien. Een topplek!



Hans Staphorsius

Mijn naam is Jitze Johannes Staphorsius en ik ben op 19 september 1950 geboren in Fryslan en woonde daar in het dorp Gorredijk. Mijn vader (heit) ging in 1955, uit pure armoede werken bij het GVB: in 1956 liet hij mijn moeder, mijn 2 broertjes en mij overkomen naar Amsterdam. Wij waren dus 'economische vluchtelingen' die door gezinshereniging in Geuzenveld terecht kwamen. Het huis in de Dolhaantjestraat, waar wij gingen wonen, is nog steeds mijn huis. Ik heb na de LTS 30 jaar gewerkt bij het GEB en daarna 15 jaar bij Impuls. Ben actief (geweest) in diverse soorten vrijwilligers(werk) en ken onze Tuinsteden goed. Ook door het werk in de Stadsdeelraad Geuzenveld-Slotermeer. Na mijn afscheid van de politiek in 2014 had ik mijn handen vrij voor vrijwilligerswerk, bij de Zonnebloem en Stichting de Brug. En ook om columnist en stukjesschrijver te worden voor de GaSet. En stof tot schrijven heb ik altijd genoeg.



Massoud Memar

Ik ben Massoud Memar en woon al 21 jaar in Geuzenveld. Omdat mijn huis wordt afgebroken, moet ik binnenkort verhuizen. Dat vind ik lastig.

Ik ben fotograaf en filmmaker. Voor de GaSet maak ik onder andere altijd de foto bij GaSet Portret.

Ook heb ik vrouwen over de hele wereld gefotografeerd en die foto's gebundeld in 3 boeken, die zijn uitgegeven. Soms houd ik een foto-expositie.

In mijn werk belicht ik vaak het onrecht in de wereld. Doordat ik geïnteresseerd ben in andere mensen, raak ik snel met ze in gesprek.

Met mijn twee kleinkinderen heb ik erg veel plezier en ik ben trots op ze.

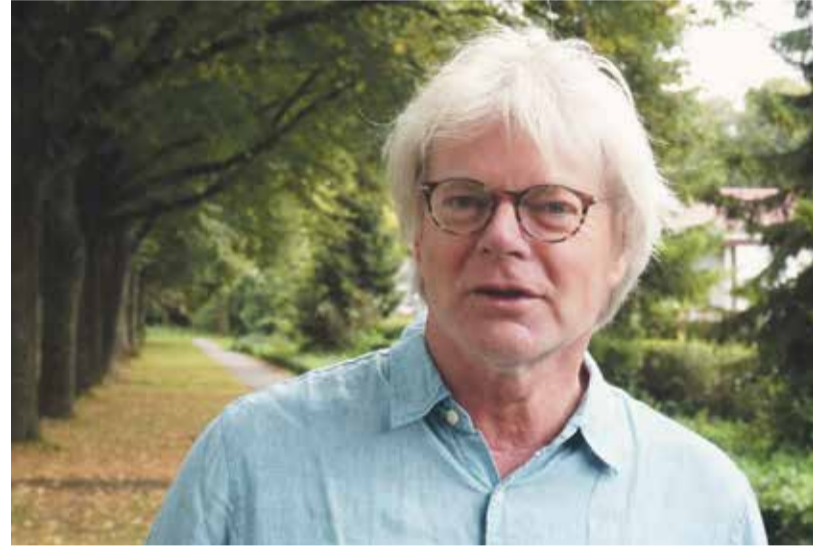


Stephan de Smet

Ik verzorg het ontwerp en de opmaak van de GaSet. Dit doe ik al meer dan vijftien jaar. Het is heel leuk om te doen, omdat ik zo op de hoogte blijf van alles wat zich in Geuzenveld en Slotermeer afspeelt.

Ik ben, vanaf mijn tweede, opgegroeid in Overtoomse Veld. Inmiddels zijn die woningen alweer gesloopt! Slotermeer en Geuzenveld waren voor ons het rafelrandje van Amsterdam. Dat was aan de andere kant van de Sloterplas! Als pubers gingen we zomers wel zwemmen in de Sloterplas. Maar veel verder kwamen we meestal niet.

Zelf wonen we sinds najaar 2017 in de nieuwbouw aan de Noordzijde. Het is hier net een dorpje. Mensen zorgen voor elkaar en houden een oogje in het zeil. Ik hou erg van tuinieren en wandelen. Dus ik ben heel blij dat we een huis met een tuin hebben. Heemtuin Sloterpark is mijn favoriete plek hier in de buurt. Een oase van rust midden in deze hectische stad.



Christiane Baethcke

In 2004 verhuisde ik naar Geuzenveld en begon me ook gelijk als vrijwilligster in te zetten voor het stadsdeel. Eerst in de Computerclub, toen kwam ik bij het Amsterdams Buurvrouwen Contact als taalcoach bij vrouwen over de vloer, die de Nederlandse taal onvoldoende beheersten en door omstandigheden niet het gewone inburgeringstraject konden volgen.

Sinds GaSet 27 (april 2008) maak ik deel uit van de redactie, dus met inmiddels alweer 16 jaar redactielidmaatschap ben ik het langste lid. Ik schreef in het begin veel over paddenstoelen, mijn favoriete hobby, later ook over andere items, die in de wijk speelden en spelen, zoals stadsvernieuwing en afvalproblemen. Ik heb altijd honden gehad, tegenwoordig teckeltjes; zo was het een natuurlijke ontwikkeling dat de column 'Rondje met het hondje' een vaste plek kreeg in de GaSet. In die column probeer ik op een luchtige manier de belevenissen op onze wandelingen te verwoorden.



► FRANS VAN DER FEEN

Geheimen in de Tuinen van West [17] Het Molenpaardje

Aan de rand van de Tuinen waan je je op het platte land, waar boerderijen staan, geiten grazen en ooievaars klepperen. Ga je daar de Lutkemeerweg op dan zie je op nummer 48 manege Het Molenpaardje.

Op een zomerse woensdag zag ik dat drie meisjes er les kregen van Maarten van de Loo in de buitenrijbaan, 'de buitenbak'. Dankzij zijn aanwijzingen leren ze de diverse gangen, zoals galop, draf en stap.

De paardrijlessen gaan hier het hele jaar door, heel wat kinderen maken rondjes of rijden dressuur. Er zijn wel 50 á 75 ruiters bij de manege betrokken. Na afloop binden de meisjes (nauwelijks jongens) de dieren even vast, ontdoen ze van hun zadel en borstelen ze hun pony of paard. Daarna worden ze naar de wei gebracht. Hun 'dienst' zit erop.

Een paar dagen later had ik een gesprek met Maarten van de Loo. De manege begon ooit bij de Oude Molen, langs de ringvaart, waar 'ome Joop' een bedoening had met paarden. Het was nogal een rommelig gebeuren en de gemeente wilde dat weg hebben toen De Aker gebouwd ging worden. Omdat betrokkenen vonden dat deze unieke manege moest blijven, kreeg men hier een plek toegewezen en in de loop der jaren is er een boerderij-achtige nederzetting gemaakt met o.a. stallen en een hooi- en stroloods.



Trotse moeder filmt dochter. Foto: Frans van der Feen

Er staan wel vijftig paarden en pony's in de stallen, de paarden vaak met een masker tegen de dazen. Eén paard heeft een zebrapyjama aan. Op hun box staan de namen Gypsy, Jip, Daisy, Bliksem, Princess, Fleur enz. Het oudste paard is Tiny, van 1 januari 1991. Voor dit dier is het hier alleen nog maar een rusthuis, al moet het wel vezels blijven kauwen, bewegen en bijgevoerd worden. Verscheidene paarden hebben een eigenaar die hun rijdier hier in pensioen hebben.

Enkele bedrijven ondersteunen Het Molenpaardje. Ook ouders helpen hier. Alles berust op vrijwilligerswerk. Uit het enthousiaste gesprek met Van de Loo blijkt wel zijn plezier en passie om hier actief te zijn en kinderen de kunst van het paardrijden bij te brengen.

Af en toe worden er dagkampen georganiseerd. Dan wordt er ook geknutseld of gaan de kinderen hoefijzer schilderen. Op zo'n dag is er vaak een buitenrit met een hele groep. De doelstelling van de stichting is een veredelde doe-het-zelf-manege waar kinderen plezierig recreëren.

Bij het Molenpaardje wordt al jaren samengewerkt met de Reclassering; hier vervullen veroordeelden nu en dan hun werkstraf. Verder vinden hier mbo-stages plaats en biedt men soms (werk)gelegenheden aan verwarde mensen. Een en ander vindt onder zorgvuldige begeleiding plaats.

Het blijkt hier heerlijk toeven. U bent altijd welkom om ook een kijkje te komen nemen. Heeft u een 'paardenmeisje', raadpleeg dan de website Hetmolenpaardje.net



Manege gezien vanaf Lutkemeerweg. Foto: Frans van der Feen

► EVELIEN KONINGS

Bewonersinitiatieven: hoe zit dat eigenlijk?

Zoals u als lezer vast weet, staan de activiteitenprogramma's van de buurthuizen en buurtkamers van Eigenwijks (en natuurlijk ook de anderen) wekelijks vol met sport en spel, muziek, taal en studie, maaltijden en creativiteit. Al deze activiteiten staan in het teken van meer verbinding in onze wijken en voor het ondersteunen van de gezondheid en ontwikkeling van jong en oud. Maar wist u ook dat deze initiatieven altijd ontstaan voor, maar ook zeker dóór betrokken bewoners? De opbouwwerkers van Eigenwijks zijn er om te ondersteunen, energie te geven en mee te denken, maar de activiteit is van de bewoners – die weten immers het best wat er speelt. Samen kijken we naar wijkbudget, behoeftes, locatie en communicatie; alles wat er nodig is om bewoners te betrekken bij iets wat zij zelf belangrijk en leuk vinden.

Wist u ook dat de nieuwe buurtkamer aan het Herman Hellingplantsoen, sinds kort (door bewoners tijdens de feestelijke opening gedoopt tot 't Eilandje), ook op gang komt met een prachtig programma door bewoners (zie foto)? Er is nog heel veel ruimte voor ideeën vanuit de wijk. Woont u hier in de buurt en mist u een bepaalde activiteit, laat het ons dan graag weten. Op de Facebook pagina van Eigenwijks Geuzenveld delen wij graag wat er nu al gaande is in deze knusse nieuwe huiskamer mét zonnig groen terras in het plantsoen.

Voor het opzetten van een activiteit kunt u een kijkje



De eerste moestuin-activiteiten door bewoners rondom het Herman Hellingplantsoen. Foto's: Alexandra Menick

nemen op Eigenwijks.nl, onder het kopje "Ik wil iets doen". U kunt dan zelf het formulier horende bij uw wijk invullen, waar we vragen naar uw idee voor de wijk, een eerste kostenplaatje en een lijstje van bewoners die het idee steunen. Wij nemen dan als opbouwwerkers contact met u op om er samen voor te gaan zitten. Natuurlijk kunt u ook altijd eerst binnenlopen bij Het Pluspunt of De Honingraat, dan horen mijn collega's en ik graag onder het genot van een kop koffie of thee wat voor moois we samen kunnen creëren in de wijk! En wat ik in ieder gesprek meegeef: geen idee is te gek en er is altijd meer mogelijk dan u denkt met een gezonde dosis positieve energie.

► FRANS VAN DER FEEN

Populierenpijlstaart bij volle maan

Op zaterdag 20 juli waren Edo Goverse en Trees Kaizer met hun nachtvlinderkaravaan neergestreken op het sportveld van volkstuinpark De Eendracht. Al voor 22.00 uur hadden ze twee lakens gespannen met UV-lampen erbij. Aarzelend kwam een aantal volkstuinters nieuwsgierig kijken wat hier te doen was. Norinda Fennema had er flink reclame voor gemaakt. Naast de lakens waren ook nog drie lichtbakken geplaatst. Vlinders die op het licht hiervan afkomen, gaan naar binnen en kunnen er niet meer uit. Dat gebeurt pas als ze geregistreerd zijn.

Motten hebben een niet al te –beste naam. Mensen denken al gauw aan de beestjes die hun kleding opeten, al is dat de rups van slechts één van de 2400 soorten, die bovendien zeldzaam is. Ook hebben nachtvlinders niet zulke uitbundige kleuren als dagvlinders en vliegen ze 's nachts, waardoor weinig mensen ze zien. Toch zijn nachtvlinders belangrijk, alleen al als schakel in de voedselketen: de rupsen worden door vogels gegeten en de vlinders zijn een belangrijke prooi voor vleermuizen. Bovendien spelen

ze een grote rol in de bestuiving van bloemen. Voorzichtig wordt zelfs aangenomen dat de rol van nachtvlinders daarin net zo groot is als die van bijen.

Niks over nachtvlinders bekend

Om de soortgroep bekender – en daarmee geliefder – te maken, startten twee liefhebbers uit de Koninklijke Nederlandse Natuur Vereniging (KNNV) een onderzoek naar nachtvlinders in Amsterdam. Nog niet eerder was dat systematisch gedaan. In 2020 monitorde Edo Goverse 23 keer 12 verschillende plekken in en

rondom de stad. Vaak samen met Trees Kaizer worden er nachtvlinders geteld, geregistreerd en op waarneming.nl gezet. Voor een aantal tuinders was het kijken naar nachtvlinders helemaal nieuw. Ze waren verrast om een en ander mee te maken.

Om nachtvlinders te zien is veel geduld nodig. In het begin komen er allerlei schietmotjes en koolmotjes op de lichte lakens af. Die koolmotjes zijn zelfs trekvlinders uit Zuid-Europa. Een meisje dat met haar vader en moeder eropaf gekomen was, toonde enorm veel interesse. Ze kon met haar jonge ogen goed bekijken wat er te zien was. Ook een cicade kwam op het laken zitten.



Grote belangstelling van jong en oud. Foto: Fridtjof Versnel. Populierenpijlstaart. Foto: Loes van der Feen

Naast de volkstuinters komt ook altijd een heel aantal nachtvlinderwaarnemers af op het gebeuren, dat steeds wordt aangekondigd op de speciale app. De mensen maken er foto's van. Moest er tot voor kort in vlinderboeken gebladerd worden bij onbekende soorten, tegenwoordig kun je je ook lui laten helpen door de app ObsIdentify. Die weet bij de foto meestal de naam van de soort aan te geven.

Pas later op de avond, na 23 uur, kwamen de fraaie nachtvlinders in het schijnsel van de volle maan. Rond middernacht vonden de volkstuinters het wel mooi; de diehards van buiten bleven nog wel tot 1 uur, want het zien van al die prachtige vlinders werkt verslavend.

Er zijn ruim tachtig soorten genoteerd, waaronder de huismoeder, groot avondrood en de populierenpijlstaartvlinder (een heel grote).

▶ HANS STAPHORSIUS

Het 100ste levensboek van ESAN

Terwijl uw GaSet zijn honderdste krant viert, geeft de ESAN (Energieke Senioren Amsterdam Nieuw West) zijn honderdste levensboek dit jaar uit. Het levensboekenproject bestaat inmiddels zo'n 10 jaar en met gemiddeld 10 levensboeken per jaar bereiken ze dit jaar nummer 100. Welk boek precies de honderdste wordt blijft nog geheim tot de presentatie op 24 november bij Eigenwijks, in de Serre. ESAN zoekt oudere (vanaf ca. 70 jaar) bewoners van Nieuw West, die hun levensverhaal willen vertellen. ESAN koppelt deze vertellers dan aan een schrijver, die een variërend aantal gesprekken met de verteller heeft. Het resultaat is uiteindelijk



een mooi vorm gegeven levensboek. De schrijvers volgen bij ESAN een opleiding en krijgen ondersteuning van een paar ontwerpers, om er een goed geschreven en mooi vormgegeven boek van te maken. Er is altijd een boek voor de verteller, die er zelf exemplaren bij kan bestellen, een voor de schrijver, een voor ESAN en een voor Eigenwijks, waar de boeken geleend kunnen worden. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat het een geweldige formule is met tevreden vertellers en schrijvers. Een prachtig project van ESAN en Eigenwijks. Bent u 70 plus en zou u ook wel zo'n boek willen meld u aan via 06-2300 5074 of esan@energiekesenioren.nl.

Uit de Agenda van het Van Eesteren Museum

Launchparty op
20 september 2024
om 17.00 uur

FOR WOMAN ONLY 18 juli – 29 september 2024

De collectie van het Van Eesteren Museum bestaat grotendeels uit product design uit de jaren '50, met name uit de *Goed Wonen* traditie. In materiaalgebruik en vormtaal was deze nieuwe stijl bijzonder progressief, maar met een hedendaagse blik tonen deze producten zich behoorlijk rolbevestigend. Veel design van nu is dat nog steeds. Het boek *Invisible Women* (2019), geschreven door Caroline Criado Perez, toont haarfijn aan hoe de wereld is ontworpen door mannen voor mannen, waardoor 'de halve bevolking systematisch genegeerd wordt'. Het boek onthulde de 'genderdatakloof' die wordt veroorzaakt door consequente discriminatie van vrouwen.

De tentoonstelling *For Women Only* neemt de collectie van het Van Eesteren Museum en de *Goed Wonen*-traditie als uitgangspunt en onderzoekt de bewuste en onbewuste ontwerpkeuzes die gemaakt zijn en hoe dit het dagelijks leven van vrouwen beïnvloedde.



De drie maaksters van de tentoonstelling en rechts de directeur van het van Eesteren Paviljoen, Jorn Konijn. Foto: Lous Akkerman

Lous Akkerman schrijft hierover:

"Ik was 19 juli bij de feestelijke en druk bezochte opening van deze tentoonstelling aanwezig. Ik zou deze het meeste recht doen, door de teksten die door de hele ruimte op de banieren staan, hier integraal weer te geven, maar daarvoor ontbreekt de ruimte. Dus zelf gaan lezen!

De tentoongestelde items waren voor mij daarbij 'illustraties' die bij mij als wat oudere bezoeker vaak een glimlach van herkenning oproepen. Ik vond dat de tentoonstelling ook heel goed de ontwikkeling (emancipatie) van de vrouw laat zien. Van de liefdevolle zorgzame moeder en vrouw (die haar baan moest opgeven als ze

trouwde), of sexy lustobject naar een zelfstandige en onafhankelijke vrouw met een eigen inkomen en eigen wensen: een eigen leven.

Dat zie je terug in de productvorming: de Tupperware party's (1950-1960), waarmee vrouwen een



1950 – 1960 Tupperware. Foto: Lous Akkerman

eigen inkomen(tje) konden verwerven én in de komst van de typemachine, waarmee thuiswerk kon worden verricht. Want de werkzaamheden van moeder-de-vrouw mochten niet ten koste gaan van haar gezin: 'de hoeksteen van de samenleving'.

Mannen bedachten én ontwierpen voor vrouwen vanuit hun mannelijke blik. Pas later werden vrouwen daarbij betrokken.

Het meest schokkende voorbeeld daarvan vond ik de Honeywell 316 Kitchen computer (1969). Deze was bedoeld om recepten met je eigen favoriete ingrediënten samen te stellen, maar zo ingewikkeld te bedienen dat er een tweeweekse cursus voor nodig was om dat onder de knie te krijgen! Het lijkt mij terecht dat van deze mislukking geen enkel exemplaar werd verkocht!

En heeft u ooit van de 'Pink Taks' gehoord? Die zorgt ervoor dat vrouwelijke producten die exact hetzelfde zijn als die voor mannen (b.v. scheermesjes), maar dan in het roze uitgevoerd, 10-30% duurder zijn!

Onwillekeurig moest ik herhaaldelijk denken aan het boek 'De Omwenteling, of de eeuw van de vrouw' van Suzanna Jansen, dat ik onlangs las. Hierin beschrijft zij vanuit het perspectief van haar moeder, haar oudere zuster en haarzelf de emancipatiestrijd van de vrouw in de afgelopen eeuw. Wat mij betreft vullen deze tentoonstelling en dit prachtige boek elkaar mooi aan!"

▶ FRANS VAN DER FEEN

Ontmoetingen in het groen Groenroute Geuzenveld

Dat was nog wel haast het mooiste van de Groenroute Geuzenveld, die op 15 juni voor de tweede maal georganiseerd werd: de ontmoetingen met de eigenaars van de tuinen die hun passie waren geworden.

Prachtige paradijsjes waren er te zien, heel veel ook. Te veel om ze allemaal aan te doen. 's Morgens had ik een routekaart opgehaald bij de Pleinkamer op Lambertus Zijlplein 7. Ik had daar nog nooit van gehoord. Die is gevestigd in een leegstaande winkel, waar nu ook kleding geruild kan worden en waar achterin een expositieruimte is.



Ontmoeting bij een deelnemende volkstuint. Foto: Dolly Koning

Terug op onze eigen volkstuint op de Eendracht, die ook te bezichtigen was, wachtte ik tot mijn vrouw Loes daar de twee andere open tuinen bekeken had. Daarna fietste ik de wijk in. De eerste tuin die ik aandeed was van familie De Gier aan het Willem Mulierhof. Een voorheen verwaarloosde voortuin, die weer was veranderd in vruchtbare grond met wormen, met maagdenpalm, hibiscus en euphorbia. Aan de achterkant hadden ze een langwerpige tuin langs het water met schitterend zicht op de polder en heerlijke zitjes. De Gier heeft zijn huis inmiddels energieneutraal ingericht met warmte uit de diepe grond.

Hierna ben ik even langs de bibliotheek in het Pluspunt gegaan en vervolgens de hoogte in. Meneer Buma, die ik telkens actief bezig zie wanneer ik hem tegenkom, had hier een dakterras ingericht met weelderig groen en een grote diversiteit aan bomen, struiken en planten. En een uitzicht van jewelste!

Jarenlang, als in bus 21 de halte Jacob Cabeliastraat werd omgeroepen, vroeg ik me af of dat nou wel goed uitgesproken werd; uit een eerdere GaSet bleek dat het wel degelijk om 'kabeljauw' gaat, want het beeldmerk van deze beroemde Geus wordt gevormd door twee van die vissen. In die straat woont de familie Evenhuis met zicht (over de Haarlemmerweg heen) op de Lange Bretten. Aan de achterkant is deze voormalige tegeltuin een fijne plek geworden voor vogels, vlinders en bijen dankzij de wilde tuin met boterbloem, leverkruid en paardenbloem; goed voor de insecten. Ik besloot ook nog even een kijkje te nemen op volkstuintpark TIGENO, waar een stuk of zes tuinen waren opengesteld en de tuinders hun fraaie, rustige plekje lieten zien. Veel van hen genieten er al tientallen jaren van en vinden het leuk als anderen er belangstelling voor hebben. De eerste dame liet me haar aardbeien zien, waar ze elk jaar weer van geniet. Bij de tweede tuin dronk ik samen met een bezoekend echtpaar uit Slotermeer – zij hadden over de Groenroute in de GaSet gelezen – een kopje thee. Weer terug op onze volkstuint, gaf ik Loes nog even de gelegenheid om eropuit te gaan. Zij had een gezellige ontmoeting met medetuinders bij Dolly's zorgtuin aldaar.

Graag had ik nog meer bezoeken afgelegd. In de Tuinen van West deden De Natuurtalent Tuin, Kwekerij Wiering, De Stadsgroenteboer/Jara, Mijn Stadstuin en de Fruittuin van West mee. Maar ook in Geuzenveld waren nog allerlei groene initiatieven te bewonderen. Die bezoek ik volgend jaar!



Lambertus Zijlplein gezien vanaf dakterras. Foto: Frans van der Feen

Wist u dat...

- > de gratis Tegelservice op 9 september en 7 oktober weer langs komt om de uit uw tuin verwijderde tegels op te halen (ter bevordering van het groen)? Aanmelden en veel gestelde vragen op weerproof.nl/tegelservice;
- > het vrijdag 20 september weer **World Cleanup Day** is? Het is wat kort dag, maar t/m donderdag 5 september om 17.00 uur kan materiaal (zakken en grijpers) opgehaald worden bij de gemeente; zie de website www.amsterdam.nl/nieuws/nieuwsoverzicht/afvalgrijpers-cleanup-day;
- > er van 27 oktober 2024 t/m 27 oktober 2025 gevierd wordt dat Amsterdam 750 jaar bestaat in 2025? En dat er in het komende jaar in de stad overal feesten en bijzondere activiteiten zijn? Zie ook www.amsterdam750.nl;
- > er in Amsterdam Nieuw-West in die tijd zeven speciale Uitkranten verschijnen met informatie over deze activiteiten in onze eigen wijken? Deze zullen verkrijgbaar zijn in theater, boekhandel, horeca en supermarkten;
- > van 18 t/m 22 september weer het West Beach Festival plaats vindt aan de Slotterplas? Behalve de films 'Steam of Life' en 'Pride', zijn er workshops en modeshows, een tweedehands kledingmarkt en een buurtbrunch. Gratis toegankelijk voor iedereen.
- > de trainingsdagen van de Stichting Kringwijs voor de training 'Iemand Erbij' bekend zijn? De training wordt gegeven in drie dagdelen op 13, 20 en 27 september, op 11, 18 en 25 oktober en op 8, 15 en 22 november. Als u geïnteresseerd bent kunt u contact opnemen met Nannette Sibinga via de email nannettesibinga@kringwijs.nl of bellen naar 06 22 91 18 334.

Wij zouden het leuk vinden om van u te horen wat u van dit jubileumnummer heeft gevonden en of u het spel gespeeld heeft.

Wilt u dat mailen naar: redactiegaset@eigenwijks.nl



► MEREL GROENEVELD

Powerwalken, weet jij wat dat is?

Powerwalken zit tussen wandelen en hardlopen in, zonder stokken. Wandelen met stokken heet nordic walking. Bij het powerwalken gebruik je geen stokken, maar je zet wel je armen in. Het wandeltempo erbij ligt tussen de 4 en 8 kilometer per uur.

Powerwalken doe je buiten, bij voorkeur in een groene omgeving en zonder al te veel verkeer. Het Sloterpark, de Tuinen van West en De Bretten zijn bijvoorbeeld ideale



Powerwalk in het Sloterpark. Foto's: Merel Groeneveld

plekken in de buurt om te powerwalken. Het doel van powerwalken is om de hartslag te verhogen (en daarmee je conditie te verbeteren) en je spieren te versterken. Wanneer je wisselt in wandeltempo gaat je conditie nog sneller vooruit dan wanneer je één tempo aanhoudt.

Bij het powerwalken houd je altijd één voet aan de grond. Daardoor is het veel minder belastend voor je gewrichten dan hardlopen.

Voordelen van Powerwalken

1. **Conditie verbeteren:** Powerwalken verbetert de conditie van het hart en de longen, wat kan helpen bij het verlagen van de bloeddruk en het verminderen van het risico op hart- en vaatziekten.
2. **Gewichtsverlies en -beheer:** Door de verhoogde intensiteit helpt powerwalken bij het verbranden van calorieën, wat kan bijdragen aan gewichtsverlies en het behouden van een gezond gewicht.
3. **Spierversterking:** Tijdens het powerwalken worden verschillende spiergroepen gebruikt, waaronder de benen, core en armen, vooral als je ook armbewegingen toevoegt. Daarnaast kan je tussendoor versterkende oefeningen doen voor verschillende spiergroepen.
4. **Mentale Gezondheid:** Net als andere vormen van lichaamsbeweging kan powerwalken stress verminderen, de stemming verbeteren en bijdragen aan een algemeen gevoel van welzijn.

Powerwalken kun je overal en op elk moment doen. Het enige wat je nodig hebt is makkelijk zittende kleding (eventueel sportkleding) en schoenen waar demping in zit (zoals hardloepschoenen). Begin je net met powerwalken, trek dan schoenen aan waar je lekker op loopt. Hardloepschoenen aanschaffen kan altijd nog als blijkt dat je er veel plezier in hebt.

Als het je gezellig lijkt om samen met anderen te powerwalken, doe dan eens mee met



een powerwalktraining in het Sloterpark in Amsterdam. Aanmelden voor de powerwalktraining kan via PowerwalkAmsterdam.nl. De eerste keer doe je gratis mee. Ben je 55 jaar of ouder, woon je in Amsterdam en heb je een Stadspas met groene stip? Dan kun je in aanmerking komen voor gratis deelname aan de trainingen.

Meer info:
PowerwalkAmsterdam.nl
Tel. | 06 22 555 640

► LOUS AKKERMAN

LAATSTE WAAR O WAAR?

De prijsvraag in de vorige GaSet is gewonnen door Lucienne Brouwn. Zij wist het goede antwoord, namelijk dat de onderstaande schildering zich bevindt in de Jan de Louterstraat.



Team Blazin voor stadsdeel Nieuw West (2022).

Lucienne heeft inmiddels het boek 'Groene tijden, slechte tijden - Gefladder deel 2' van Marjori Hong ontvangen. Gefeliciteerd!



Deze prachtige, nieuwe muurschildering van Matthieu Pommier bevindt zich sinds begin juli op de hoek van de Burgemeester Röellstraat en de Burgemeester Van Leeuwenlaan en is voorlopig de laatste Street-Art-foto in de GaSet.

De verschillende kleuren staan symbool voor de diverse achtergronden van de buurtbewoners. Er hoeft dus niet meer geraden te worden waar deze zich bevindt, maar wij hopen dat u geïnspireerd bent geraakt om zelf verder te ontdekken én te bewonderen. Er komt steeds meer Street-Art in de stad!

Foto's: Lous Akkerman



COLOFON

GaSet is een uitgave voor en door bewoners van de buurten in Geuzenveld en Slotmeer (Stadsdeel Nieuw-West).

Redactie Lous Akkerman, Christiane Baethcke, Frans van der Feen, Marjori Hong, Joke de Jong, Ruud van Koert en Hans Staphorsius

Fotograaf Massoud Memar

Met bijdragen van Wendela Gronthoud, Evelien Konings en Merel Groeneveld

Ontwerp Stephan de Smet

Drukker Flevodruk Harlingen

Verspreiding Door Verspreidingen

Oplage 22.000 exemplaren

Voor informatie en kopij

Stichting Eigenwijks, Het Pluspunt, Albardakade 7, 1067 DD Amsterdam
Telefoon 020-6112083

Lezersbijdragen (lieft maximaal 400 woorden) en oproepjes (lieft maximaal 300 woorden) zijn altijd welkom. De redactie behoudt zich het recht voor om de stukken aan te passen en in te korten. Aanleveren kopij, oproepjes en bijdragen voor het volgende nummer via redactiegaset@eigenwijks.nl uiterlijk op woensdag 13 november 2024, om 12 uur.

Alle rechten voorbehouden. Aan de op deze pagina's gepresenteerde informatie kunnen geen rechten worden ontleend. Niets van deze pagina's mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave, door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem/haar op te treden.