NIEUWSBRIEF
MEI 2019

Huis van de Wijk Slotervaart Zuid

VAN DE REDACTIE

Voor veel van onze buren staat, dit jaar, de maand mei in het teken van bezinning, bewustwording en rituelen. Zo hebben wij op 4 mei stil gestaan bij alle slachtoffers van de tweede wereldoorlog. Een dag later, op 5 mei, hebben we de vrijheid gevierd en koesteren we dat we nog steeds in vrijheid met elkaar kunnen leven.

Ook start begin mei de vastenmaand Ramadan. Gedurende deze heilige maand breken moslims iedere dag het vasten met de iftar. Dit is de maaltijd die na zonsondergang wordt gegeten. Er zijn veel culturele verschillen tussen de gebruiken en rituelen tijdens de Ramadan en ook de iftar. Echter, geven veel moslims van verschillende culturele achtergronden aan dat de iftar een mooi moment van samenkomen en verbinding is. Veel bewoners en organisaties organiseren Iftar maaltijden die toegankelijk zijn voor een breed publiek. Vanuit het buurtwerk worden twee Iftar initiatieven van bewoners ondersteund: op 17 mei een grote iftar op het Delflandplein. Tijdens deze openlucht iftar koken bewoners zelf bijna alle maaltijden. De Albert Heijn sponsort al het eten. Ook sponsort restaurant Efem heerlijke baklava en de Umut Market meer dan genoeg Ayran (turkse yoghurtdrank). Daarnaast organiseert onze Meryem een Iftar maaltijd op dinsdag 28 mei in het Anker. Aanmelding of meer info? Mail r.degroot@combiwel.nl

Naast 4 en 5 mei en de Ramadan valt Hemelvaartsdag ook in mei. Volgens de bijbel rijst Jezus deze dag voorgoed naar de hemel. Hemelvaartsdag valt altijd veertig dagen na de wederopstanding van Jezus (eerste paasdag). En dus daarom altijd op een donderdag. Hemelvaartsdag is een officiële vrije dag. Op veel plekken in het land wordt er deze dag behoorlijk wat ritueel gewandeld en gefietst. In Amsterdam zijn er leuke festivals. In het Huis van de Wijk is er niets speciaals, maar we zijn wel open. Dus u bent, als altijd, van harte welkom. En mocht u iets in het teken van hemelvaart willen organiseren? Dan kunt u Margriet, Genesis of Gaby vragen voor ondersteuning.

Al met al een prachtige maand. Veel leesplezier en tot de volgende uitgave.

SAVE THE DATE

3 juli

Eindejaars zomerfeest bij het Anker met kinderspellen en barbeque

INHOUDSOPGAVE

Tips en weetjes: gezonde leefstijl	*2*
Buurtgezicht	*4-5*
De Beer presenteert: drie tegeltableaus van Leo Braat	*6*
Regiegroep	*7*
Buurtmaaltijden Mei	*8*
Namen en adressen	*8*

TIPS EN WEETJES

Zoals u in de vorige nieuwsbrief in de rubriek “Buur(t)gezicht” heeft kunnen lezen, is het belangrijk om te blijven bewegen op wat voor manier dan ook.

Wandelen is een van de makkelijkste manieren van bewegen; bijna iedereen kan het. Juist daarom is het ook een prima vorm van bewegen die kan helpen als je wat gewicht wilt kwijtraken. Maar… hoe doe je dat goed.

Vet verbranden door een wandelingetje te maken? Veel mensen geloven het niet maar het is echt een goede manier om geleidelijk en blijvend af te vallen.

Het is wel zo dat je niet zo veel calorieën verbrandt dan wanneer je gaat hardlopen of intensief gaat sporten maar het voordeel van wandelen is dat het makkelijk vol te houden is en het meestal goed is in te passen in het dagelijkse leven.

Wie begint met wandelen moet dus **niet** op korte termijn resultaten verwachten maar wie volhoudt zal op de lange duur duidelijk gewicht verliezen; “de aanhouder wint”.

Hoe moet ik wandelen om gewicht kwijt te raken?

Wandelen lijkt iets waar je helemaal niet over hoeft na te denken. Maar er zijn wel degelijk verschillende manieren om te wandelen en ze zijn niet allemaal even effectief. Hieronder wat tips hoe je het beste maakt van je wandeling:

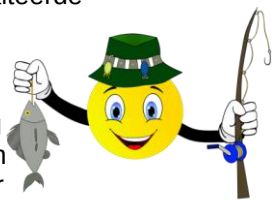
Loop met je kin omhoog en kijk niet naar je voeten als je loopt, maar hou je blik gericht op de horizon. Zo hou je je nek op dezelfde hoogte als je rug.

Span je buikspieren aan. Door je buikspieren aan te spannen zorg je ervoor dat je meer energie verbrandt en bovendien krijg je er direct de juiste houding door.

Ga niet alleen wandelen op een verharde weg maar probeer ook op een zand- of grindpad te lopen. Dit kost meer energie dan wandelen op een mooi ge-asfalteerde weg of voetpad.

Waar moet je verder op letten?

Naast bewegen is gezond en gevarieerd eten erg belangrijk. Het is goed om kleine aanpassingen in je dagelijkse voeding aan te brengen en om meer eiwit en voedingsvezel te eten en minder koolhydraten.



Onbewerkt vlees en zuivel zoals yoghurt en kwark zijn goede voorbeelden van producten met veel eiwitten. Noten, vis en peulvruchten kunnen hiertoe gerekend worden, maar ook eieren, het liefst gekookt, zijn gezond. Al deze producten mogen daarom eigenlijk niet ontbreken in je voedingspatroon.

Het is niet gemakkelijk om een keuze te maken uit het grote aanbod van gezonde producten en lessen van de vele gezondheidsgoeroes, dus het hoofd koel houden blijft hoofdzaak hierin. Over het algemeen eet je gezond als je veel vers, plantaardig en onbewerkt eet, met variatie.

Na al deze wetenswaardigheden is het tijd voor een gezond recept. Een goed begin is het halve werk is een Nederlands gezegde. Daarom deze keer een recept om de dag goed mee te beginnen, namelijk het ontbijt.

Ik heb gekozen voor een leuk, lekker en simpel recept: ei-pizza’s. Je kunt dit gerecht als ontbijt eten of als lunch. Je kunt het geheel namelijk ook oprollen als een wrap en lekker meenemen. Deze ei-pizza is belegd met sla, komkommer, tomaat en feta maar je kunt natuurlijk ook voor andere ingrediënten kiezen.

Voor 2 ei-pizza’s heb je nodig:

- 3 eieren
- een scheut melk
- 1 theelepel Italiaanse kruiden (of andere kruiden)
- 2 handen ijsbergsla
- cherrytomaatjes
- 1/4 komkommer
- stukje feta
- zout/peper

Zo maak je ze:

Meng in een kom de eieren met een scheut melk en de Italiaanse kruiden. Giet een beetje olie in een kleine pan. Zelf kan ik met het ‘beslag’ 2 ei pizza’s maken. Als de helft van het ‘beslag’ in de pan zit, kun je ondertussen de sla, cherrytomaatjes, komkommer en feta snijden. Zodra je omelet gaar is, leg je hem op een bord en maak je ondertussen de volgende omelet. Beleg je omelet met sla, tomaatjes, komkommer, wat feta en een snufje zout en peper. En smullen maar!

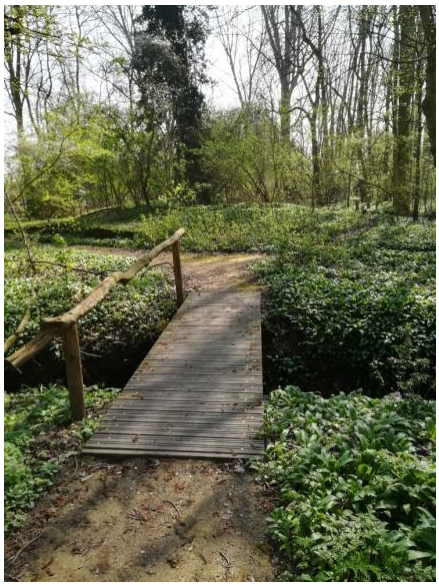
Ook lekkere combinaties zijn:

- tonijn, rode ui en komkommer
- avocado en gerookte kipfilet

vervolg tips en weetjes

Na een lekker ontbijt of lunch is het, juist nu, in de lente en het zonnetje dat toch al aardig doorkomt, heerlijk om naar buiten te gaan en er op uit te trekken. Dat hoeft niet ver van huis te zijn want Amsterdam is vele parken rijk. En wat is er fijner dan van de buitenlucht en de mooie bomen, planten en vogels te genieten.

Om u alvast een voorproefje te geven, plaats ik hierbij foto's die ik zelf gemaakt hebt tijdens mijn wandelingen vanuit de Jacques Veltmanstraat naar Osdorp en naar het Vondelpark. Zo veel moois kom je onderweg tegen!!



Heel veel wandelplezier!

Rita McCabe

BUUR(T)GEZICHT

Dat niet iedereen hetzelfde is, zich even gezond of gelukkig voelt, weten we eigenlijk allemaal wel en na een ingrijpende gebeurtenis, verandering of een moeilijke periode, is het soms lastig om zelf weer een goede draai aan het leven te geven. Wilt u daar graag iets aan doen, maar weet u niet hoe? Dan kan “Welzijn op Recept” u hierbij helpen.

Onlangs sprak ik met Lenie Smit. Lenie is sinds december 2015 als welzijnscoach werkzaam voor Combiwel in Geuzenveld/ Slotermeer, Slotervaart Zuid, Osdorp en Nieuw Sloten/ de Aker. In de laatste twee wijken werkt ze samen met een collega.

Lenie werkt als zzp-er voor Combiwel en werkt daarnaast nog bij een stichting; In totaal een fulltime baan.

Lenie, wat is een welzijnscoach precies?
“Een welzijnscoach krijgt een aanmelding van een huisarts of vanuit de eerste lijn, van iemand die beter geholpen zou zijn met een activiteit in de buurt, vrijwilligerswerk of een maatje dan met meer medicijnen of onderzoeken. Door samen te praten en samen te zoeken b.v. in een Huis van de Wijk proberen we er achter te komen wat iemand leuk vind en waar iemand goed in is. Ook bekijken we wat wel of niet mogelijk is en wat helpt om net dat laatste duwtje in de rug te geven om weer in actie te komen. We kijken wat er allemaal te doen is in de omgeving en wat goed zou zijn voor juist die persoon. Echt maatwerk dus. Voor mij is het belangrijk om een goed netwerk te hebben en dat ik weet wat er allemaal in de buurt te doen is om zo de activiteit te vinden die bij iemand past”.

En als iemand daar niet voor openstaat?
Wat als iemand niets wil?
“Dat gebeurt niet vaak. Als iemand niets wil, dan gaan we samen praten en kijken of er toch iets mogelijk is. Ik heb me door cursussen en door ervaring gespecialiseerd als welzijnscoach. Je moet goed de sociale kaart in je hoofd hebben en weten aan wie je wat kunt vragen. Verbinding is één van de belangrijkste factoren. Verbinden is echt mijn ding; ik zoek altijd naar de verbinding tussen mensen. Ik ben aanwezig bij de wijktafels zodat ik weet wie er in de wijk werken en waar welke activiteiten plaatsvinden”.

“Heel belangrijk is naar wie je doorverwijst, wie zaken organiseert en welke mensen je kent. Wat is een fijne of veilige plek zodat je de verbinding maakt om iemand net dat extra steuntje in de rug te kunnen geven. Het is soms voor iemand een grote stap om ergens binnen te stappen. Als je niet weet wat je zou willen doen en de plekken niet kent of niet weet welke activiteiten daar plaatsvinden.”

Het lijkt me erg intensief en je bent dus veel op pad.
“Ja, ik fiets heel veel tussen de ene en de andere wijk. Ik hou van fietsen. Ik kom uit Zeeland, uit het groen en fiets zoveel mogelijk door groene stukjes. Ik woon sinds 2006 in Amsterdam en heb in de loop der tijd zo mijn eigen *kruip*-door-*sluip*-paadjes ontdekt. Ik ben blij dat er in Nieuw West zoveel fietspaden zijn in het groen”.

Is het werk wat je nu doet iets wat je altijd al wilde doen?
“Ik heb eerst hele andere dingen gedaan maar ik vind het heel mooi om met iemand op te trekken om te kijken wat bij iemand past. Als het lukt om iemand een duwtje in de rug te geven om mee te doen aan een welzijnsactiviteit, nieuwe dingen te leren, meer te gaan bewegen en meer plezier te krijgen in het leven. Als ik dat zie dan word ik erg gelukkig. Ook is het belangrijk b.v. voor ouderen om een luisterend oor te zijn om te zien wat mogelijk is. Dat is een uitdaging”.

Wat raakt je in je werk?
“Mensen. Om samen te zoeken naar wat mogelijk is in een bepaalde situatie. Ik hou van luisteren naar mensen en … luisteren kan bijna altijd. Door weer onder de mensen te zijn, kunnen lichamelijke klachten verminderen en eenzaamheidsgevoelens verminderen zodat het leven er weer wat zonniger uit gaat zien”.

Wat denk je dat beter kan?
“Soms stoppen activiteiten of worden verzorgingshuizen gesloten en daar komt niet altijd iets anders voor in de plaats. Als men dan niet meer zo mobiel is om ergens anders naar toe te gaan, kunnen mensen snel vereenzamen. Aan de andere kant zie je veel mensen in de buurt die hier aandacht voor hebben en willen helpen”.

Vervolg buur(t)gezicht

Zie je verschillen tussen de gebieden waarin jij werkzaam bent?
“Ja, er zijn zeker verschillen in het aantal van buurtkamers en huizen van de wijk enz. In Geuzenveld komt nu meer aanbod van activiteiten. In Osdorp is veel zoals b.v. Huis van de Wijk ’t Blommetje, de Aker, Vrouw en Vaart, daadkr8, de Buren, de Wachter.

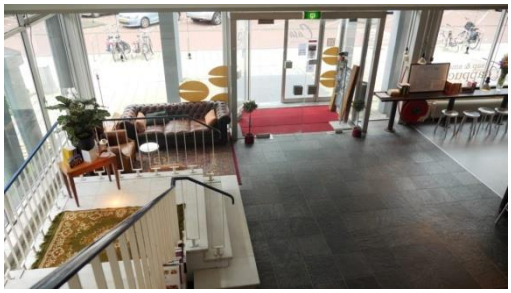
Het Blommetje

Vrouw en Vaart

Nieuw Sloten heeft minder maar Slotermeer heeft best veel; b.v. de Honingraat, Hippe Heks, Zina, West Side, Esan en verschillende buurtkamers.

De Honingraat

Ook hier in Slotervaart Zuid is veel te vinden; Dac de Tour, Delflandplein, Cordaan, Casa Sofia, Het Anker, Het Anker 2 ,De Ark, Bor Fiep, Bor Einstein.Veel plekken om naar toe te gaan, alleen mensen weten dat niet allemaal”.



Casa Sofia

Heb je na al je drukke werkzaamheden nog tijd voor hobby’s?
“Ik hou van puzzelen. Niet al te veel stukjes want ik heb niet zo veel tijd om die af te krijgen. We hebben twee Zuid-Afrikaanse parkieten, die aandacht nodig hebben. Verder hou ik van koken en tuinieren en zoals al gezegd van fietsen”.

Lenie, hartelijk dank voor dit gesprek. Het is en blijft een boeiend onderwerp. Ik vond het erg leerzaam en interessant en zou er nog veel meer over willen weten.

Heeft u zelf vragen of wilt u meer weten over Welzijn op Recept dan kunt u gerust contact opnemen met Lenie Smit, via l.smit@combiwel.nl of 06-14120058 of aan uw huisarts of zorgverlener voor een verwijzing naar Welzijn op Recept.

Rita McCabe

DE BEER PRESENTEERT:
DRIE TEGELTABLEAUS VAN LEO BRAAT

In de Jacob Geelstraat bevindt zich een drietal eengezinswoningen die aan de zijkant voorzien zijn van een kleurrijk keramisch reliëf.

De reliëfs werden daar in 1956 geplaatst ter gelegenheid van het feit dat het westelijke tuindersgebied dat aan Amsterdam grensde, bestemd werd voor woningbouw.

De drie reliëfs geven een idyllisch beeld van het bij Amsterdam ingelijfde gebied, voordat het werd bebouwd. We zien een moeder met kind, een man aan het werk op het land, een paard, een os, een poes en allerlei verschillende soorten vruchten.

Moeder en kind

De maker van de reliëfs is de veelzijdige kunstenaar Leo Braat (1908-1982), beeldhouwer, keramist, tekenaar, maar ook kunstcriticus, redacteur en schrijver.

Leendert Pieter Johan Braat groeide op in Arnhem. Van 1924 tot 1930 bezocht hij daar de Kunst-nijverheidsschool ‘Kunstoefening’, waar hij zijn latere vrouw Maaike Rolvink (1907-1992) ontmoette.

Samen trokken zij naar Parijs, waar zij zich verder schoolden in beeldhouwkunst en tekenen. In.1931 trouwden zij en vestigden zich in Amsterdam. Maaike Rolvink heeft altijd onder de naam Maaike Braat gewerkt

Braat richtte in 1935 het tijdschrift Kroniek van Kunst & Cultuur op. Een politiek getint blad over beeldende kunst. In de redactie zaten o.a. Matthieu Wiegman, (1886-1971) en schrijver Jan Greshoff (1888-1971)

Paard

Tijdens de Tweede Wereldoorlog speelde Braat een actieve rol in het verzet. Samen met de in 1902 geboren en in 1944 vermoorde beeldhouwer en verzetsheld Gerrit van der Veen vervalste hij persoonsbewijzen. Met anderen richtte hij het illegale contactblad De Vrije Kunstenaar op

Op 18 januari 1946 werd hij medeoprichter en eerste voorzitter van de Stichting Kunstenaarsverzet, die jaarlijks twee prijzen uitreikte aan kunstenaars en schrijvers die in het verzet hadden gezeten.

Vruchten

Braat heeft verschillende stijlen gehanteerd. Onder invloed van zijn opleiding in Parijs werkte hij aanvankelijk nogal klassiek-traditioneel. Onder invloed van o.a. de precolumbiaanse cultuur, werd zijn werk later meer expressionistisch van aard.

Hij is op 21 juli 1982 gecremeerd in Herdenkingspark Westgaarde te Amsterdam-Osdorp.

Tekst: Sandra de Vries
Foto van beeld met De Beer: Ahmed Ait si amar

NIEUWS VAN DE REGIEGROEP

Verslagen van de regiegroepvergaderingen Slotervaart Zuid van 6 maart en 3 april 2019.

Vanaf 6 maart zijn de vergaderingen van de regiegroep genotuleerd door Linda Hup, werkzaam bij Combiwel als medewerker secretariaat en teamondersteuner.

In deze vergadering kregen we uitleg van Genesis en de docent van de kinder- schilder- en tekenactiviteiten over de doelstelling achter de lessen en werden werkstukken getoond die door de kinderen tijdens deze activiteiten in het Anker zijn gemaakt. Dit naar aanleiding van onze vragen over de jaaraanvraag Kinderactiviteiten die in de vorige vergadering op tafel kwam. De aanvraag werd voor een bedrag van 4600,- euro goedgekeurd.

De studiekring 55+ krijgt 765 euro. Voor het buurtfeest voor eenzame vrouwen dat in Het Anker op 9 januari plaatsvond werd door de regiegroep 200 euro beschikbaar gesteld. Aan het feest op internationale vrouwendag 8 maart in Het Anker werd 450,- euro toegekend.

Er was een aanvraag voor een groep vrouwen die tot september lekker buiten gaan sporten en daarna een gymzaal willen huren. Dat kost 324 euro en wij hebben deze aanvraag goedgekeurd.

Als u buiten de deur goedkoop en lekker wilt eten dan kan dat, want er zijn weer nieuwe mogelijkheden bij gekomen:

- Vanaf april heb u iedere dinsdag in het Anker kunnen genieten van een Surinaamse, Colombiaanse, Jamaicaanse, Mexicaanse of Marokkaanse maaltijd. U betaalt hiervoor 5 euro. Ook in mei zullen er weer maaltijden zijn. U kunt zich hiervoor aanmelden bij Rita, per email r.degroot@combiwel.nl of telefonisch 020-6172721.
- Er is een kookgroep die in het Calvijn College tot 4 mei op vrijdag van 12-16 uur samen kookt. De regiegroep draagt daar 300 euro aan bij.
- Tot eind mei organiseren de studenten van “Vooruit” het Staalmanplein diner om de week op donderdag van 18-20.30 uur in Bor Fiep. Het wordt heel erg op prijs gesteld als de deelnemers zelf iets lekkers meenemen! De regiegroep betaalt mee met 200 euro.

Tenslotte waren er nog twee aanvragen voor een feest: op 13 April werd door STOC een internationaal kinderfeest gehouden in de Bor Fiep van 13-15 uur (380 euro) en is er weer een vrijheidsfestival op het Sierplein op 5 mei (2349.25 euro).

Verslag van de regiegroepvergadering van 3 april 2019

Op deze avond waren er 6 aanvragen buurtinitiatieven door de regiegroep behandeld:

- De vrijheidslunch op het Delflandplein werd goedgekeurd en krijgt 385 euro.
- “Ontmoeten in de stad" vonden we ook een goed plan, een groep van ongeveer 40 personen, waaronder o.a. leerlingen van het Calvijn College, gaat met de bus naar de tentoonstelling “ZieZo Marokko” in het Tropenmuseum. Dat 680 euro voor kaartjes en de bus. Na dit uitje zal een evaluatie plaatsvinden.
- In de Ark is op 6 juni een solidariteitsmaaltijd voor wijkbewoners en vluchtelingen. De regiegroep steunt met 250 euro.
- De aanvraag van de leefbaarheidscommissie Thuis West veld 2 werd afgekeurd omdat dit feest alleen bedoeld is voor de eigen bewoners.
- Buurtgenoten gaan voor de bewoners van Cordaan een Paasdiner organiseren. Deze gezellige dag steunen we met 570 euro.
- De Gaos groep wil graag hesjes met hun logo aanschaffen om beter bekend en herkend te worden in de buurt; de kosten bedragen 250 euro.
- De laatste aanvraag kwam van STOC. Zij gaan een vrijheidsmaaltijd organiseren in Bor Fiep. Deelnemers betalen zelf 2 euro; De regiegroep kent 490 euro toe.

Heeft u interesse om onze regiegroep te komen versterken? **U van harte welkom!**
Laat het ons weten via Margriet Essink, 020-6172721 / 06-57949128.

Heeft u ook een leuk idee voor de buurt?
!! Denkt u er dan om dat de aanvragen uiterlijk op de dinsdag, een week voorafgaand aan de vergadering van de regiegroep, voor 10.00 uur, ingeleverd zijn bij het Huis van de Wijk Het Anker.

De volgende vergaderingen in het 1e halfjaar 2019 zijn op 8 mei en 5 juni.

Wij zien uw aanvragen graag tegemoet!

Ans van Willigen en Rita McCabe, leden regiegroep.

BUURTMAALTIJDEN OP DINSDAG IN HUIS VAN DE WIJK HET ANKER

Deze maand eten we:

- 7 mei: Fusion (een heerlijk mix van gerechten)
  Gemaakt door Jasmine en Manuel
- 14 mei: Vegetarische Wereldkeuken, oprecht met aandacht en liefde❤
  Bereid door Poonam en haar moeder
- 21 mei: Italiaans met een heerlijke huisgemaakte tiramisu als dessert
  Van Nancy
- 28 mei: Iftar maaltijd i.p.v. de Couscous (Iftar is de maaltijd die moslims tijdens de Ramadan na zonsondergang eten. Een mooie kans om kennis te maken met dit verbindende ritueel).
  Door Meryem gemaakt

  Kosten: 5 euro (twee gangen diner)
  Waar: Huis van de Wijk het Anker, Jacques Veltmanstraat 427
  Tijd: Inloop 17.45 uur, eten 18.00 uur
  Aanmelden/info:
  Mail Rita: r.degroot@combiwel.nl / 06 39367132
  Op maandag en dinsdag telefonisch te bereiken op: 020 7172721
  Aanmelden kan uiterlijk de zondag voor de dinsdag.

! DE NIEUWSBRIEF IN UW BRIEVENBUS

Een van onze redactieleden kiest iedere maand een straat in Slotervaart-Zuid waar hij de bewoners eenmalig kennis laat maken met de nieuwsbrief van uw Huis van de Wijk.

Als u het leuk vindt om iedere maand op de hoogte te worden gebracht over wat uw buren organiseren in het Huis van de Wijk in uw buurt, kunt u **gratis** een digitaal abonnement nemen. Stuur daarvoor een mail naar ons redactieadres v1.anker@combiwel.nl. Leest u de nieuwsbrief liever op papier? kom gezellig een kopje koffie drinken en een papieren exemplaar ophalen in Het Anker

Vriendelijke groet van de redactie!

NAMEN EN ADRESSEN

REDACTIE NIEUWSBRIEF: v1.anker@combiwel.nl

LOCATIES

Het Anker:	Jacques Veltmanstraat 427 | Tel: 020-6172721
BOR Fiep:	Overschiestraat 168 (Delflandplein)
BOR Einstein:	Henri Dunantstraat 70 (Staalmanpark)

ACTIVITEITENMAKELAARS

MARGRIET ESSINK
maandag t/ don derdag
E-mail : **m.essink@combiwel.nl**
Telefoon : 06-57949128

GABY DU PON
buurtwerker
E-mail : **g.dupon@combiwel.nl**
telefoon : 06-9000878

ZAKELIJK LEIDER
(Voor alle vragen over het gebruik van de locaties.)
wisselende dagen
ERCAN ATES
E-mail : **e.ates@combiwel.nl**
Telefoon : 06-39613554

WEBSITE: www.huisvandewijknieuwwest.nl

LIKE ONS OP: Facebook.com/HuisvandeWijkSltvZ