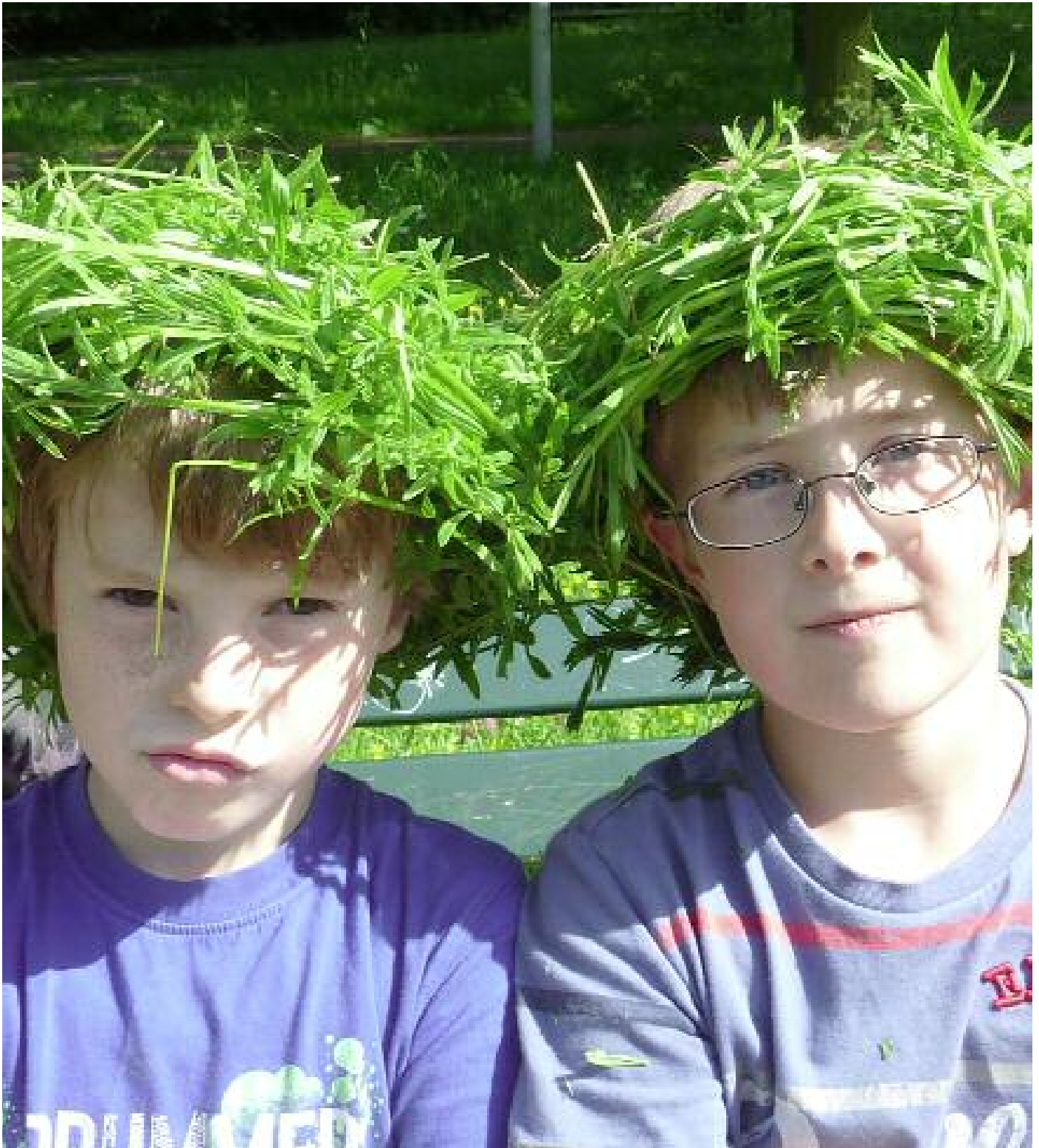


Bulletin De Pijp

Oud-Zuid



Ecokids & voedselbossen

GRATIS

Wijkkrant

nummer 273 2016 jaargang 28

COLOFON

Jaargang 28 - nummer 273

mei / juni 2016

Oplage 1000 exemplaren

Redactieadres:

Postbus 51346, 1007 EH Amsterdam

E-mail: redactie@bulletindepijp.nl

Tel: 06 10 8585 92

Bank: NL47INGB0007867814

t.n.v. De Gemeenschap Amsterdam

Redactie:

Marieke van Gessel (eindredactie)

Anke Kuijpers (administratie)

Bert Roelofs (hoofdrederactie en vormgeving)

Sabine van Tatenhove (eindredactie)

Medewerkers:

de Buurvrouw, Katja Elsas,

Peter Noordendorp, Jan van Overveld,

Manuel Scheurs, Uke Veenstra,

Geertje Verheijden, Frans Vermij.

Bulletin De Pijp aanvaardt, samen met samenwerkende derde partijen, geen aansprakelijkheid voor mogelijke onjuistheden, onvolledigheden en eventuele gevolgen van het handelen op de grond van de inhoud van deze krant.

De ingezonden stukken komen niet noodzakelijkerwijze overeen met de mening van de redactie.

Suggesties, tips of reacties:

kunt u e-mailen naar:

redactie@bulletindepijp.nl

Per post sturen naar:

Bulletin De Pijp

Postbus 51346

1007 EH Amsterdam.

Advertenties en administratie:

Anke Kuijpers

Tel: 06 10 8585 92

E-mail: redactie@bulletindepijp.nl

Overige informatie:

Bulletin De Pijp is een uitgave van De Gemeenschap Amsterdam.

Dient als expressiemiddel van de wijk, plaats de mens als centrale waarde, beschouwt alle mensen gelijkwaardig, erkent de vrijheid van gedachte en geloof en staat open voor elke soort deelname, mits deze geen discriminatie of geweld oproept.

Inhoud

- . De verhalen van een zeeman
- . Interview
Carollyne Tjong Ayong
- . Bloemen en planten
- . Ankie's muziek
- . Katsongs
- . Stadsdeelnformatie
- . Nieuws uit de buurt
- . Kunst- theater -film- muziek
- . Ondersteuners wegwijzer



PACOMER TRAITEUR

Tapas
Broodjes
Catering
Spaanse
Producten

Francisco Rodriguez

Gerard Doustraat 66
1072 VV Amsterdam
+31 (0) 20 4 711 323

info@pacomertraiteur.nl
www.pacomertraiteur.nl

Pacomer Traiteur

Gerard Doustraat 66

Ook Catering

Tel: 020 4711323

Artist
LIBANEES RESTAURANT

WynBar
Noelien & Noelen
Restaurant 

REURING[®]

CAFE RESTAURANT
DE DUVEL



De verhalen van een zeeman

door Geertje Verheijden

Buurtbewoner Raymond Heinemeijer is een kleurrijk persoon met een markant verleden, onder andere bij de Koninklijke Marine. Zijn vrouw, kunstenaar Geertje Verheijden, tekent zijn verhalen op in dit bulletin.

Op kantoor

We schrijven 1964. Hé, hé, eindelijk matroos derde klas en het lint met de zestien letters 'Koninklijke Marine' op de matrozenpet bevestigd! Het grote avontuur kon beginnen. Maar dat viel tegen. Een dienstplichtige matroos werd zelden of nooit op een schip geplaatst. Zo ook Raymond niet. Door zijn HBS-achtergrond werd hij te werk gesteld als schrijver. In de burgermaatschappij heet dat administratief medewerker. Dat was natuurlijk niet waar hij van had gedroomd. Saai, saai, saai!!!! Hij leerde met een typemachine werken en een beetje boekhouden.

Gelukkig bleven de oefeningen zoals de hindernisbaan



De tucht van de Algemene Baksorder

Alle nieuwe matrozen moesten de Algemene Baksorder (26 artikelen) goed lezen en het eerste artikel zelfs van buiten leren. Raymond kan het nog steeds opzeggen...

Artikel 1: Handhaving Tucht

De Koningin begeert dat orde en tucht door aanmoediging en beloning, terechtwijzing en bestraffing rechtvaardig en gestreng worden gehandhaafd, dat iedere militair der zeemacht aan boord en in de inrichting der zeemacht zijn plichten nauwgezet zal vervullen en zal tonen, dat hem de verdediging en handhaving van de eer en de onafhankelijkheid des vaderlands met vertrouwen kan worden opgedragen.

Schieten (geweer en pistool)



Zeilen



Marcheren



Roeien



De jongens waren in bakken verdeeld. Een bak bestond meestal uit 21 man. Een regelmatig terugkerende oefening was afwisselend roeien en marcheren: de ene bak ging roeien, de andere marcheren. Om de 10 kilometer wisselden ze elkaar af. De terugweg werd door z'n allen roeiend afgelegd.

In februari 1965, dus na ongeveer een jaar, werd Raymond bevorderd tot matroos der 2e klasse. En ondanks het feit dat het varen op de grote schepen er voorlopig nog niet inzat, voelde Raymond zich helemaal senang bij de Koninklijke Marine: hij had er zijn tweede thuis gevonden. Wordt vervolgd

Interview met Carollyne Tjong Ayong door Uke Veenstra

Carollyne is een veelzijdige dame van 40 jaar. Zij heeft haar opleidingen en ervaringen op het gebied van zorg, massage, sport en muziek laten uitmonden in een knuffelpraktijk op de Lutmastraat. Knuffelen bij haar draait om ontspannen en bijtanken. Het heeft niets te maken met seks.



Hoe ben je hiertoe gekomen?

‘Ik heb nu al jaren een massagepraktijk. Dat is een belangrijke aanleiding geweest. Ik merkte dat mensen niet alleen komen voor blessures of pijnklachten, maar ook voor een praatje en om aangeraakt te worden. Dat zorgen voor mensen heeft altijd wel in me gezeten. Dat is via een heleboel omzwervingen, opleidingen en hobby’s (muziek, sporten, massage, zorg) toch uiteindelijk geworden tot een soort bron, die ik eigenlijk als kind al had. Toen masseerde ik mijn moeder al. Zij had veel migraineaanvallen, pijn in de nek, knopen, stijfheid. Met mijn vijfjarige handjes zat ik daar al in te wroeten. Mijn ouders hebben alle twee gezegd: “Je hebt magische handen, daar moet je wat mee doen.” Dan kies je dus voor fysiotherapie, maar dat is het nooit geworden.

Mijn oma uit Suriname speelde ook een rol in mijn ontwikkeling. Als ik bij haar was, masseerde ik haar handen, voeten of benen. Ze vond dat altijd heerlijk. Ik merkte dat het hier in Nederland anders was. Als ik mensen een hand gaf, dan kwam er een tweede hand bij en die bleef dan plakken. Dan duurde dat gesprek en dan bleef die hand. Hier is echt een hang naar nog meer contact, langduriger contact. Ik vermoed dat het komt, omdat in landen als Suriname warmer is. Daar vindt het leven meer buiten plaats, met sociale contacten met burens en bekenden die toevallig voorbijlopen. Het speelt zich niet alleen af tussen bakstenen muren. Ik dacht “hé er is hier niet alleen een behoefte, maar ook een tekort aan aanrakingen. Hoe kan ik hier een invulling aan geven?” En daar heb ik dus met mijn knuffelpraktijk Lepeltje-Lepeltje in de Lutmastraat een gat gedicht.’

Je hebt je in veel verschillende onderwerpen verdiept...

Deze maatschappij vindt diploma’s belangrijk. Twintig jaar geleden studeerde ik taalwetenschap, met als specialisatie Patholinguïstiek/Gebarentaal. Dat is ook communiceren natuurlijk. Tijdens mijn studie werkte ik in de zorg. Regelmatig kwamen vanuit een bed of een rolstoel verzoeken om, naast medische handelingen en wassen, even een praatje te maken of een kopje thee te drinken. In de tijd van de baas was dat niet mogelijk, want je moest door naar de volgende. Toen is er bij mij al ergens een zaadje geplant van “ik moet hier iets mee”. Mensen met beperkingen hebben extra behoefte aan persoonlijke aandacht.

Ik heb dan wel mijn universitaire graad, maar daarmee ben je nog geen masseur. Een knieblessure in januari 2010 bracht een wending in mijn geplande carrière. Ik heb toen mijn meniscus gescheurd en daarmee was mijn wedstrijd carrière kickboksen wel voorbij. Ik ben geopereerd, ben gaan revalideren en heb mijn focus verlegd naar mijn massageopleiding en trainingen geven in plaats van volgen.



**Kookwinkel
De Pittenkoning**

**1e van der helststraat 35
hoek Albert Cuyp markt
tel: 020 6716308
www.depittenkoning.nl**

Helaas voor mij geen kickboksen meer. Maar goed, de rest van dat jaar heb ik een opleiding tot sportmasseur gevolgd. Daarnaast heb ik Martial Arts getraind; dus Judo, Jiu Jitsu, Kickboksen, Karate, Aikido, Katori Shinto Riu (traditioneel zwaardvechten), noem het maar op. Van daaruit heb ik een opleiding tot docent zelfverdediging en weerbaarheid gevolgd. Ik geef nog steeds trainingen. En dat is ook een soort van welzijn: zorgen dat mensen lekker in hun vel zitten,



ten, assertief zijn en hun grenzen leren kennen en kunnen aangeven. Dat, in combinatie met de massagepraktijk en de rest van mijn zorgverleden, heeft me er eigenlijk toe gebracht dat ik meer voor mensen wilde kunnen betekenen dan alleen die blessurebehandeling en massage ter ontspanning.

Zijn Martial Arts aan de ene kant en een massage- en knuffelpraktijk aan de andere kant niet elkaars tegengestelde?

‘Dat hoor ik vaker in mijn omgeving: “Op het ene moment sta je tussen de stootkussens met bokshandschoenen aan mensen assertiviteitstrainingen te geven, laat je ze schreeuwen om zich stevig te voelen en op een ander moment knuffel je ze. Dat is toch heel iets anders?” Dan denk ik: “Nou nee.” Ik vind het persoonlijk wel vergelijkbaar. Ik ben bezig om met verschillende vormen hetzelfde doel te bereiken. Het doel is, dat iemand lekker in zijn vel zit, stevig op zijn benen staat. Dat hij weet wie hij is. Wat zijn grenzen zijn en hoe hij die aangeeft naar een ander. En hoe hij zich kan ontspannen. Dat hij zich bewust is van bepaalde spanningspunten, waar die spanning zit. Hoe zich dat uit en hoe je dat los kan laten. En dat geldt met de knuffelsessie ook.

Waar komt het vandaan, hoe kun je het vorm geven en hoe kun je het dan ook weer loslaten. Je voelt ook lekkerder in je vel als je ontspannen bent en de klachten wat verminderen. En dat houdt het voor mij leuk en interessant om op die manier de overeenkomsten te zien en daar ook mee te kunnen werken.’

Je houdt je dus bezig met de fysieke én mentale gesteldheid van mensen?

‘Wanneer ik een weerbaarheidstraining geef, ben ik zowel fysiek als mentaal bezig. Dus het ene moment met stootkussens en het andere moment met een oefening waarbij je bezig bent met vertrouwen. De Martial Arts spreken mij juist heel erg aan vanwege de link tussen het fysieke en mentale. Men zegt wel dat bij kickboksen mensen elkaar tot bloedens toe slaan. Ja, dat is hoe het eruit ziet. Het doel van het spelletje is dan ook de ander te slaan totdat hij neervalt, om het even heel kort samen te vatten. Maar het gaat niet alleen om het in elkaar slaan van die ander. Het gaat om een spelvorm en om een krachtmeting, maar het gaat ook zeker om de filosofie die daar achter zit. Namelijk om zelfbeheersing en respect voor de ander. Tijdens een training



wil je natuurlijk je technieken goed trainen, maar tegelijkertijd je trainingsmaatje heel houden. Want als je trainingsmaatje “stuk” gaat kun je geen van beide verder trainen en je verbeteren. En tijdens wedstrijden zijn er regels waaraan je je moet houden, terwijl je de ander probeert te verslaan. >

voor al uw dieren voedsel



Bert's
Dierenbenodigheden
Albert Cuymarkt 163

Sonny
FALAFEL

1e vd Helststraat 43
Tel:6767612
www.sonnyfalafel.nl

eigen gemaakte
VLAAMSE FRITES



vervolg

Interview Carollyne Tjong Ayong

Hier zijn dus naast kracht en techniek ook zelfbeheersing en respect voor de ander nodig. Binnen die oosterse filosofie zijn discipline, respect en zelfcontrole heel belangrijk. Het gaat om het hele verhaal. Dat vind ik heel erg mooi. De manier waarop je vecht is ook de manier waarop je communiceert met je sociale omgeving. In sociale omgang is het soms toch ook nodig om met je vuist op tafel te slaan. En soms is het nodig om op een Aikido-maniër met argumenten dingen duidelijk te maken, op die manier een win-win situatie te creëren. Die overeenkomst



tussen het fysieke en mentale of het fysieke en sociale – net hoe je wilt –vind ik heel interessant. Daarom ben ik ook vanuit de massage naar de knuffelsessies overgestapt. Ik denk namelijk, dat er meerdere vormen nodig zijn om mensen gelukkig en ontspannen te maken en een prettig gevoel te geven.’

Wat voor mensen komen op de knuffelsessies af?

‘Mijn cliëntenkring is heel breed. Van mensen met beperkingen – zowel lichamelijk als verstandelijk – tot alleenstaande ouders of alleenstaanden die hun partner zijn verloren. Verder komen er drukke zakenmensen, studenten die bedolven zitten onder examenstress en even niets willen. Men wil even die geborgenheid en het hoofd leeg

maken. Er zijn ook mensen met pittige verledens, die dat verder komen verwerken door contact en aanraking.

Ik ben absoluut geen psycholoog en zo wil ik me ook niet profileren. Die verantwoordelijkheden wil ik niet nemen. Er worden wel mensen door sommige psychologen naar mij doorverwezen. Omdat er in de zorg een professionele distantie is. En ik bied juist professionele nabijheid: wel die arm om de schouder, die armen ter koestering en troost. Het is in veel gevallen een aanvulling op een therapie die al wordt gevolgd. Mensen komen ook bij mij met verhalen over wat ze hebben meegemaakt. Maar ik wil niet alleen maar die hoek benadrukken. Er komen ook mensen voor een massage omdat het prettig en ontspannend is, die hebben ook geen blessures of iets anders. Die willen even geknuffeld worden en over hun rug geaaid ter ontspanning.

Mijn massageopleiding is wel paramedisch, maar die knuffelsessies kunnen zo breed worden ingevuld als de behoefte ligt. Er zijn mensen die het prettig vinden om naar muziek te luisteren, een film te kijken of een boek voorgelezen te krijgen. Andere mensen willen alleen liggen, vastgehouden worden en een dutje doen. Even bijtanken. Een sessie kan een half uur tot drie uur duren, soms zelfs langer, al dan niet in combinatie met een massagebehandeling. Het gaat om welzijn in de breedste zin van het woord.’

Doe je ook een intake, zodat je mensen een beetje kunt inschatten?

‘Ja, telefonisch heb ik al een gesprek gehad, voordat ik naar iemand toe ga. Dan heb ik al een indruk, maar ik wil ook dat het voor mijn cliënt duidelijk is wat de mogelijkheden zijn. Ik vind het prettig om te weten wat de verwachtingen en de behoeftes zijn, zodat ik daarop in kan spelen.

Want als iemand toch een verleden meeneemt en liever niet lepelte-lepelte ligt, maar wel al die andere knuffelposities die ik aanbied, dan is dat goed om van te voren te weten.



café
de Groene Vlinder

1e v.d.
Helststraat
hoek
Albert Cuyp
markt

Tel:
020
4702500

Spaans Restaurant

Vamos A Ver

Govert Flinckstraat 308
Telefoon 020 673 69 92



Dinsdag gesloten
Cerrados los martes
www.vamosaver.nl

Je hebt soms mensen die geen enkel idee hebben van knuffelen. Dan heb ik de Cuddle Sutra. En daar gaan de wenkbrauwen van omhoog. Maat dat is gewoon een heel lief, pastelkleurig boekje. Er staan plaatjes in met een omschrijving. Bijvoorbeeld “lepeltje-lepeltje” en “through the woods”. Het laatste ziet er heel ingewikkeld uit, maar als iemand in je arm ligt, worden er al gauw benen opgetrokken, dan verloopt dat eigenlijk heel soepel en natuurlijk. Sommige mensen vinden het heel fijn om met een kussentje onder hun hoofd op schoot te liggen, waarbij hun rug en haar worden gestreeld. Er zijn ook mensen die alleen maar in een arm willen zitten. Er staan ook wel posities in die niet zo geschikt zijn, omdat het te benauwd of te krap is. Boven op elkaar liggen is geen optie. Het boekje is een fijne richtlijn voor sommige mensen, bijvoorbeeld voor autistische mensen die het heel lastig vinden om contact te maken. Zij hebben ook helemaal geen ervaring met knuffelen, hoe je iemand dan vast moet houden. Zij zitten dan soms heel gespannen naast mij: zo van, ik weet ook niet precies hoe dat dan moet. Gelukkig weet ik dat wel en ik heb het boekje om door te bladeren en te kijken wat iemand prettig zou vinden. En dan vallen soms monden open. Men wist niet dat het allemaal mogelijk was om zo te zitten en te liggen. En dat dit ook allemaal knuffelen is, dat het fijn kan zijn.

Naast massagebehandelingen en knuffelsessies geef ik ook workshops waar aandacht is voor ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen en contact met deelnemers. Dat gaat verder dan alleen knuffelen met groepsgenoten. Er zitten ook een aantal oefeningen in over vertrouwen in jezelf en de ander en contact maken met jezelf en de ander. Dat kan in verschillende vormen: fysiek contact, maar soms ook alleen met kijken, met woorden. Ik pak daar soms dingen bij uit mijn weerbaarheidstrainingen. Hoe je bezig bent met grenzen aangeven, zoeken. En hoe doe je dat in een sociale context. De grootte van de groep varieert van 5 à 6 mensen tot 15 à 20 mensen.

Het zijn op dit moment losse workshops. Maar ik word ook wel ingehuurd voor bijvoorbeeld in een buurthuis of op de Lotusbeurs, een grote spirituele beurs. In de nabije toekomst ga ik een workshop aanbieden waarbij ik samenwerk met

een vriend die ook ontspanningsoefeningen en geleide meditatieoefeningen geeft. Dat zijn van die leuke dingen waar je kunt samenwerken met mensen met andere invalshoeken. Maar uiteindelijk heeft het toch te maken met contact met jezelf en met anderen. En met rust en ontspanning. En dat is mooi.

Welke soorten massages doe je?

Sportmassage en verschillende soorten ontspanningsmassage. Ik gebruik technieken uit de Lomi-Lomi Hawaiaanse ontspanningsmassage. Je werkt dan met olie en veel onderarmtechnieken. Het is geen stevige massage. Ik gebruik ook wel wat drukpunten. Ik heb een paar jaar bij Spa Zuiver in het Amsterdamse Bos gewerkt, Daar heb ik interne cursussen gevolgd en veel uitwisselingen gehad met collega's. Ik geef ook zwangerschapsmassages en blessurebehandelingen en massages ter preventie van blessures. Mijn massageopleiding, waarmee ik ben begonnen, was bij Leffelaar Opleiding. En van daar uit heb ik heel veel cursussen gevolgd en uitgewisseld met collega's. Ik gebruik ook wel pulsen; daarbij schud je mensen zachtjes in plaats van spieren te kneden. Omdat je voor een groot gedeelte uit water bestaat, breng je met die pulsing dat water en het lichaam in beweging, zodat alles op zijn plek kan terugkomen waar het hoort

En doe je nog steeds iets met Martial Arts?

Jazeker, op dit moment train ik Aikido. Wat ik bij de Martial Arts trainingen heb geleerd, speelt ook mee tijdens de knuffelsessies. In mijn centrum zijn, focussen op de ander zonder mezelf te verliezen en de andere eerder genoemde filosofische achtergronden als zelfbeheersing en respect. Sommige mensen zeggen: “Vind je dat niet eng, mensen zomaar knuffelen?” Nou, ten eerste ben ik fysiek niet bang, omdat ik weet hoe mijn lijf werkt en ik kan mezelf verdedigen. En daarnaast werk ik al jaren als masseur en kom ik ook 's avonds op 3 hoog achter met mijn massagetafel. Er zijn verschillende ingrediënten waardoor ik in volle overtuiging doe wat ik doe en ik kom ook geen gekke dingen tegen. Kennelijk straal ik heel duidelijk uit: dit is wat er bij mij te halen valt en dit is wat er niet te halen niet. Dat staat ook duidelijk op mijn website. <



**Brood en Banketbakkerij
Rud.H.Venekamp**
ANNO•1897

**Al ons (klein)brood en gebak
eigen fabrikaat**
Ferd. Bolstraat 134 Tel: 662 12 09

Bloemen en planten



Ecokids & voedselbossen

Een gesprek met twee enthousiaste medewerkers van Ecokids en een buurtbewoonster, dat plaatsvond in het Groengemaal in het Sarphatipark, leverde inspiratie op voor deze aflevering van Bloemen en planten. Anno 2016 gebeurt er veel moois en interessants op het gebied van openbaar groen en natuureducatie.

Het begon allemaal met het boekenstalletje aan de gevel van het huis van een buurtbewoonster aan de Van Woukant van het Sarphatipark. Daar kunnen mensen lekker in grasduinen en als ze iets van hun gading vinden vraagt de bewoonster om een kleine bijdrage voor een goed doel. Die deponeer je dan gewoon in de brievenbus. Briljant plan en het heeft inmiddels een aardig bedrag opgeleverd. Waar ze zou het geld eens aan besteden? De jonge moeder kwam in contact met Sylvia Borg en Mirjam Aalbers van de stichting Ecokids, die vooral in Amsterdam en in Gouda actief is. Als moeder en liefhebber van het groene Sarphatipark voor haar deur leek het haar een mooi idee de opbrengsten te gebruiken voor een groenproject voor alle kinderen uit de buurt. De drie dames schoven met verschillende leuke ideeën aan de vergadertafel in het Groengemaal aan bij projectleider

Henk Vrolijk en een paar van de vrijwilligers van het Groengemaal. Het werd een heel leerzaam gesprek, over de mogelijkheden én moeilijkheden van kinderprojecten in een openbaar park.

Poep in de thee

Stichting Ecokids organiseert naschoolse natuuractiviteiten en natuurlessen onder schooltijd. Het doel is om kinderen in contact te brengen met de natuur 'om de hoek', want zelfs midden in een grote stad vind je allerlei dieren en er groeien zelfs planten waar je bijvoorbeeld verf of parfum mee kunt maken.

Daarbij leren de kinderen het belang van natuur (behoud) en zijn ze lekker actief en gezond bezig in de buitenlucht. Een van de ideeën voor de besteding van het geld van het boekenstalletje was om een eetbare kindertuin in het park aan te leggen, met eetbare planten, bloemen en kruiden. Ecokids zou dan met de kinderen aan de slag gaan en ze laten zien hoe je met bepaalde planten bijvoorbeeld tandpasta, handcrème, thee of een hoestdrankje kunt maken. Een ontzettend leuk plan.

Maar... Henk Vrolijk moest iedereen helaas meteen weer met beide benen op de grond brengen. Want: 'Het Sarphatipark wordt door veel mensen gebruikt, om op een mooie dag te genieten van het groen en de rust, een boek te lezen of een broodje te eten, maar helaas ook echt 'misbruikt'.

Drugsverslaafden laten er hun rommel achter en dat geldt ook voor nachtelijke 'bezoekers en bewoners', die er rustig hun behoeften doen. Het is dus niet mogelijk ervoor te zorgen dat in principe eetbare bloemen en planten ook veilig en schoon geogst kunnen worden. En dan heb je ook nog kans dat andere mensen de groenten of kruiden gaan plukken. Zo heb ik eens een paar oude Chinese dametjes vermanend moeten toespreken, omdat ze in het park daslook aan het verzamelen waren. Dat is weliswaar een lekker en gezond plantje, maar het is in Nederland ook beschermd. Bovendien kunnen ook hier mensen en honden overheen geplast hebben...'



Food forests

Dat is allemaal geen goed nieuws, maar ik moest meteen denken aan een andere actuele ontwikkeling op het gebied van openbaar groen die weer positief stemt. In landen als Engeland en België zijn er namelijk al verschillende voorbeelden van Food Forests oftewel voedselbossen te vinden. Ook in Nederland begint dit duurzame systeem van natuur- en bodembeheer voet aan de grond te krijgen. Een voedselbos is een op de natuur en permacultuur gebaseerd voedselproductiesysteem, dat relatief onderhoudsarm is en een hoog rendement heeft op het gebied van voedselproductie, biodiversiteit, bodemopbouw én recreatiemogelijkheden.



In zo'n eetbare bostuin worden de zon en de bodem optimaal benut door te werken met verschillende lagen beplanting. Denk aan noten- en fruitbomen waarin eetbare klimmers kunnen groeien, zoals Japanse wijnbes,

braam, boysenbes of zelfs een Siberische kiwi. Daaronder kunnen noten- en fruitstruiken geplant worden en dáár weer onder – of op meer open plekken – groenten en kruiden, zoals kruisemunt en daslook. En dan zijn er nog de knolgewassen, zoals aardperen en yacon, en bodemkruiden, zoals aardbeien en pompoenen. Met dit systeem worden bovendien kosten bespaard doordat er minder arbeidskrachten en mest- en bestrijdingsmiddelen nodig zijn. Kortom: winst voor mens, dier en milieu. In Nederland is zo'n bos onder andere te vinden in (nota bene!) Rotterdam: het voedselbos Kralingen.

Verjaardagskist en bessenhaag

Terug naar het Sarphatipark. Een eetbare tuin zit er hier niet in, dus over naar plan B: een verjaardags- of leskist met materialen en opdrachten waar ouders of docenten zelf mee aan de slag kunnen gaan, bijvoorbeeld een loep om bloemen en kleine insecten te kunnen bestuderen, een verrekijker om vogels te spotten en instructies voor het houden van een slakkenrace en het maken van moddertaartjes. Ouders en scholen zouden de kist kunnen reserveren via Mirjam van Ekokids en ophalen bij het Groengemaal. Dit is wat

iedereen betreft een haalbare kaart. Plan C valt ook goed in de smaak en lijkt ook goed te realiseren: de aanleg van een gemengde bessenhaag bij het Vlinderplantsoen naast het Groengemaal. Zo'n haag heeft allerlei nut: beschutting en voedsel voor insecten en kleine dieren als vogels, interessant en leerzaam voor kinderen en een natuurlijke barrière tegen parkslapers en -poepers en -plassers. Hopelijk laten parkbezoekers en -gebruikers de haag met rust als er een bord bijkomt dat aangeeft dat het om een kinderproject gaat. Ten tijde van dit schrijven is het nog niet duidelijk wat het gaat worden, maar we houden u op de hoogte.



Goed om te weten

- Kijk voor meer info over Ekokids op: www.ecokids.nl
- Kijk voor meer info over de voedselbossen op: www.foodforestry.nl en www.voedselboskralingen.nl
- Op Youtube is een 12-delige (Engelstalige) videoserie te vinden van Martin Crawford, de auteur van het boek *Creating a Forest Garden*. Een filmpje van Martin Crawford is ook te vinden op de site: www.permacultuurnederland.org.
- Vorig jaar verscheen het Basishandboek *Aanleg en Beheer van Voedselbossen* van Anastasia Limareva, dat gratis te downloaden is via internet.

Het Groengemaal, dat overigens altijd nieuwe vrijwilligers kan gebruiken, is deze zomer niet alleen op dinsdag-, woensdag-, donderdag- en vrijdagmiddag open, maar ook op de volgende zaterdagmiddagen:

28 mei, 11 juni, 25 juni [tevens Open Tuinendag De Pijp!] en 9 juli.

Ankie's muziekie

Nog in leven en nog steeds actief

*Omdat ik van deze rubriek geen 'lang dodentouwtje' wil maken, wil ik het deze keer hebben over een componist die nog springlevend is: Ennio Morricone. Vaak wordt gedacht dat de man van de filmmuziek van de klassieker *The Good, the Bad and the Ugly* (1966) allang overleden is. Niets is minder waar! Met mijn handel in tweedehands bladmuziek heb ik 25 jaar*



op de Albert Cuypmarkt gestaan. Daar begon ik op een maandag, om reclame te maken voor de winkel die ik toen net geopend had in de Rustenburgerstraat op nummer 391, vandaar de naam die ik daarvoor koos: Opus 391. Hoewel het op de markt soms zwaar werken was, met slecht weer en veel sjouwen, heb ik er altijd plezier in gehad. Hoewel sommige marktlieden mij – zeker in het begin – maar een rare vonden met die handel bleef ik stug volhouden. Langzamerhand bouwde ik op de Cuyp een klantenkring op die eigenlijk nooit in mijn winkel kwam. Ze vonden het leuk om gewoon even in de bakken te graaien en te zien wat ik nu weer bij me had. Een vast onderdeel van mijn kraam was een touwtje waaraan ik, als was het de was, wat bladmuziek met bekende namen en langspeelplaten ophing. Dit touwtje werd in de wandeling al snel 'het dodentouwtje' genoemd. Als er een artiest was overleden keek ik wat ik van hem of haar in huis had en hing dat eraan op. Actueler kon niet. Ik weet nog dat Toon Hermans was overleden en ik had daar natuurlijk platen van. Een paar uur later kwam de

NOS langs om, zoals vaak gebeurt, mensen op de markt te vragen naar hun mening. "Wat ging er door je heen, toen je dat van Toon hoorde?"

In mijn geval vroegen ze natuurlijk naar het waarom van dit eerbetoon. Ik zei naar waarheid dat ik dit alleen maar deed om het effect. Het was bepaald geen eerbetoon. Het enige liedje dat ik van hem leuk vond was zijn carnavalskramer "Vogeltje wat zing je vroeg". Het gesprek met mij werd wel uitgezonden maar zonder mijn minder positieve woorden. Over censuur gesproken...



Op tournee op zijn 88ste

Omdat ik van deze rubriek geen lang dodentouwtje wilt maken wil ik het deze keer hebben over een componist die nog springlevend is: Ennio Morricone. Vaak wordt gedacht dat hij is overleden, maar hij is nu bijna 88 en heeft in februari nog een concert in het Ziggo Dome gegeven, het eerste van een uitgebreide tournee door Europa.



Morricone werd geboren in Rome en bleek als zesjarige al veel aanleg voor muziek te hebben. Hij maakte toen al composities en als tienjarige begon hij met een opleiding tot trompettist aan het conservatorium. Vlak na de Tweede Wereldoorlog begon hij serieus met componeren. Dat waren klassiek getinte stukken. Daarna trok de populaire muziek aan hem. Eerst maakte hij arrangementen voor songs van popartiesten (Paul Anka en Mireille Mathieu), daarna begon hij zelf composities voor diverse artiesten te maken. In diezelfde tijd kreeg hij ook een baan als muziekassistent bij de Italiaanse Omroep (RAI). Hij begon achtergrondmuziek te componeren voor televisiefilms en rolde zo langzamerhand de filmwereld in.

door Anke Kuijpers
www.opus 391.nl

De oudste Oscarwinnaar ooit

Het is zijn er te veel om op te noemen, welke films en televisieseries hij allemaal van muziek voorzien heeft. Het zijn er ruim 500. De bekendste regisseur met wie hij intensief samenwerkte is zonder meer Sergio Leone, een jeugdvriend van hem. Morricone brak internationaal door met de muziek voor 'A fistful of dollars' (1964).

Bekendheid in Nederland kreeg hij door Willem Duys, de bekende presentator die de muziek van 'The Good, the Bad and the Ugly' uitgebreid in zijn rubriek 'Muziek Mozaïek' draaide. Morricone heeft weinig voor Hollywoodproducties gewerkt. Een reden daarvoor was dat hij vrijwel geen Engels spreekt en het daardoor lastig samenwerken is. Bekend is dat Morricone altijd zorgde dat de muziek al klaar was voordat de film helemaal geschoten was. Hij liet dan op de set via luidsprekers de muziek horen zodat de acteurs zich de sfeer konden eigen maken.



De leukste vertolking van zijn 'The Good, the Bad and the Ugly' vind ik die van Willem Breuker en zijn collectief uit 1988. Willem Breuker (1944-2010) wordt nog altijd beschouwd als één van de invloedrijkste jazzmusici die er in Nederland is geweest.



In de volgende rubriek meer over hem. Morricone is ontzettend vaak genomineerd voor een Oscar. Nooit werd hem er één toegekend, tot begin dit jaar. Op zijn 87ste jaar werd hij de oudste Oscarwinnaar ooit, met de muziek voor 'The Hatefull Eight' van Quentin Tarantino.

Youtube vind je veel muziek van Morricone, helaas niet van Willem Breuker. Wil je iets absurds horen: The Ukelele Orchestra of Britain – The Good, the Bad and the Ugly.



KATSONGS

Schittering

**Ik lig in het gras te dromen
Tussen de madeliefjes en
boterbloempjes**

**Ik kijk naar de wiegende
bomen**

**De bewegende blaadjes
die schitteren**

**Krekels tjilpen
Vogels zingen druk
Over de belofte van licht
en zomer geluk**

Katsongs © 2016



KATSONGS
www.katsongs.nl

Katsongs

treedt ook op
met eigen (zinnige) liedjes

voor meer info:
info@katsongs.com

Stadsdeelinformatie

Politie Amsterdam- Amstelland

Contact: Wijkteam en buurtregisseur

U kunt op de volgende manieren contact met ons opnemen

Tel: 0900 8844 – niet spoedeisend (ook meldingen/vragen)

E-mail: pijp-buurtregie@amsterdam.politie.nl

Politie Meld Misdaad Anoniem

Tel: 0800 7000

Politie bureau Ferdinand Bolstraat 190-192

Geopend: 24 uur per dag

Postbus 2287, 1000 CG Amsterdam

Tel: 0900 8844 (lokaal tarief)

Huis van de wijk De Pijp

Adres: 2e van der Helststraat 66,

1072 PG Amsterdam

huisvandewijk.depijp@combiwel.nl

www.combiwel.nl

Info : 020 570 96 40

Buurtdiensten de Pijp

Vrijwilligers helpen oudere buurtbewoners bij alledaagse zaken.

Dagelijks bereikbaar tussen: 9:00 en 12:00 uur

Tel : 020 679 4441

E-mail: buurtdiensten@combiwel.nl

Voedselbank Zuid

Inloopspreekuur: maandag 15:00 - 16:30 uur.

Stadsdeelkantoor Zuid

Adres: President Kennedylaan 923, 1079 MZ Amsterdam

Gemeentelijk informatienummer tel: 14020

op werkdagen van 8.00 - 18.00 uur.

Inloopspreekuur: ma, di, wo en vrij 8.30-12.00 uur.

Op afspraak: do 13.00-20.00 uur.

Voor een afspraak op donderdag kunt u tot woensdag 12.00 uur bellen met het loket.

Wijksteunpunt Wonen

(achterstallig onderhoud?)

Bezoek één van de spreekuren

Iedere woensdagochtend van 9.00 tot 12.00 uur

Donderdagavond van 19.30 tot 21.00 uur

Adres: Wijkcentrum Ceintuur Gerard Doustraat 133

Tel: 020 6645383

(Alle werkdagen bereikbaar, anders antwoordapparaat u wordt dan teruggebeld)

Sporten in Sporthal De Pijp

Lizzy Ansinghstraat 88 1072 RD Amsterdam

Tel: 020 470 1460 (Sportbuurtwerk)

Sportbuurtwerk Zuid organiseert een breed scala aan cursussen en instuiven in Sporthal de Pijp.

Tevens is het Sportloket daar gevestigd,

waar u op:

maandag, dinsdag en donderdag van 14.00-17.00 uur terecht kunt voor informatie over de activiteiten en inschrijvingen.

Informatie tel: 020 470 1460

Dieren Ambulance Amsterdam

www.dierenambulance-amsterdam.nl

De Dierenambulance Amsterdam biedt eerste hulp en vervoer aan zieke en gewonde dieren in Amsterdam en omgeving.

Heeft u ons nodig voor een dier in nood;

bel ons dan op **tel: 020 626 21 21**

Wij zijn 7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar voor dieren in nood! (tussen 23:00 en 08:00 uur alleen voor spoedgevallen)

Vogels en andere kleine (huis)dieren

Hebt u een jonge, zieke, gewonde vogel of ander klein dier zoals een fretje, konijn etc. gevonden,

lees dan eerst onze website verder voor u ons belt.

Huisdier kwijt Wat doen wij wel en wat doen wij niet?

Kijk op de website:

www.dierenambulance-amsterdam.nl

Lunchroom



Hannibal

**Eetkamer van de pijp
Ferdinand Bolstraat 92**

Hoek Govert Flinckstraat
Tel 020 673 54 88

Gambrinus



Café Restaurant Gambrinus
Ferd. Bolstraat 180 1072 LV Amsterdam
Tel: 020 67 17389
www.gambrinus.nl

Nieuws uit de buurt

Veel moois bij Mud in May

De eind februari geopende woon- en cadeauwinkel van Joeke Nelissen heeft een eigenaardige naam: Mud in May, oftewel Modder in Mei. Ook de meubels, lampen, decoratieve objecten en presentjes die ze in de Eerste Sweelinckstraat verkoopt zijn uiterst origineel. Tijd voor een kennismaking!



De in Haarlem geboren binnenhuisarchitecte Joeke Nelissen (1968) woont het grootste deel van haar leven in Amsterdam, waarvan de laatste tien jaar in De Pijp. Dit jaar realiseerde ze haar grote droom: een eigen winkel waar ze alleen maar verkoopt wat ze zelf mooi vindt en waar ze blij van wordt. 'Ja, het is heel eigen allemaal, vandaar ook de naam. Ik zocht iets melodieus en iets Engels. Zowel 'mud' als 'May' vind ik gewoon een mooi woord. Ik wil mensen graag verrassen met producten die je niet overal ziet of waar een verhaal achter zit. Naast de exclusieve designmeubels van het Engelse Established & Sons, kussens van het hippe Deense merk Hay, vazen van ontwerpster Foekje Fleur, lampen van keramiek en kurk van het duo Kranen & Gille



en de 3D-geprinte stoelen van Dirk van der Kooij, heb ik bijvoorbeeld ook leuke Ansichtkaarten en dagboeken voor vijf jaar. Voor elk budget is er wel iets te vinden. Ik wissel de presentatie en collectie ook regelmatig.'

Amsterdamse iepengeur en bamboeserviezen

'Stiekem zijn er nu veel objecten en gadgets uit Japan ingeslopen en ook veel producten voor buiten, zoals de oersterke en lichte krukken in skippybalvorm met handvat van Richard Hutten, een tuinetje van het bekende Nederlandse ontwerpduo Studio Job voor Seletti en de feestverlichting Bella Vista van hetzelfde merk. Het duurzame bamboeservies van het Amsterdamse Zuperzozial is ook ideaal voor buiten, voor op je balkon of in het park, want het is heel licht en oersterk.' Een mooi voorbeeld van een product met een verhaal is het uniseks parfum Eau d'Amsterdam. Het kunstenaarsduo Tijdmakers liet zich hierdoor inspireren door de maar liefst 75.000 iepen die in Amsterdam staan en maakte samen met 'neus' Tanja Deurloo een geur van het blad en het hout van iepen. 'Het meisje dat de verpakking heeft ontworpen, Monique Wijbrands, woont hier bovendien in de buurt. Of neem de houtkachels Coox voor buiten waar je op kunt koken en grillen van de organisatie Envirofit. Voor elk verkocht exemplaar gaat er een wood stove naar ontwikkelingsland.'



Van al die mooie spullen, verhalen en projecten kunnen we alleen maar enthousiast worden. Ga dus ook eens een kijkje nemen bij Mud in May, op de hoek van het Sarphatipark, schuin tegenover Libanees restaurant L'Artist.

MUD IN MAY
Eerste Sweelinckstraat 56
tel: 020 7372518
open: di 13-18 uur wo t/m za 10-18 uur

Kunst en Muziek

Een selectie

Ostade A'dam

Een selectie uit het programma



Nieuwe locatie

Vanaf april 2016 gaat de Badcuyp verder op een andere locatie, met een andere naam, een nieuw logo en een aangepaste programmering.

Het programma zal naast muziek, dans, theater, film, stand-up comedy en performance ook discussie en debat omvatten.

Cultuur is katalysator voor wat er in de maatschappij speelt en initiator voor veranderingen in die maatschappij. Middels cultuur willen wij een bijdrage leveren aan het ontwikkelen van een sociale en betrokken samenleving, waarin begrip, ruimte en toekomstperspectief is voor iedereen

Contact

Je kunt ons het beste bereiken via de mail:

directie@badcuyp.nl
programmering@badcuyp.nl



Hanneke de Jong & Jonas de Witte ontwikkelen interdisciplinaire (locatie)projecten: beeldverhalen en video-installaties op het grensvlak van beeldende kunst, film, muziek en performance.

Uit de grote vragen van het bestaan destilleren ze kleine, intieme verhalen die tot leven komen in een gedeelde ervaring met het publiek. Project Solaris was eerder te zien op festivals in Nederland, Frankrijk en Italië. Samen met Ostade A'dam produceren De Jong & De Witte nu een versie die toegespitst is op de ogenschijnlijk eenduidige omgeving van de stad.

www.dejongdewitte.nl

Muziek



OSTADE
A'DAM
muziek, dans en theater

www.ostadeadam.nl
van Ostadestraat 233d
Tel: 020 6712417

Rialto

Een selectie uit het programma



The Visitor – Rode Tulp Film Festival

[Mehmet Eryilmaz | Turkije | 2015 | 127' | Turks
gesproken | Engels ondertiteld]

Zoals overal komt seksueel misbruik van kinderen ook in Turkije voor, maar het is er een probleem dat met veel taboes omgeven is - men spreekt er liever niet over. Regisseur Mehmet Eryilmaz durfde het aan deze problematiek in het door hemzelf geschreven *The Visitor* aan te snijden en hij koppelt dat aan universele thema's als moeder-dochterrelatie en de dood.

Nur is al heel lang niet meer thuis geweest. Tien jaar geleden werd ze door haar vader, met wie ze het nooit heeft kunnen vinden, het huis uit verdreven. Dan krijgt ze te horen dat haar moeder op sterven ligt en besluit ze samen met haar dochtertje nog één keer naar huis te gaan, al was het maar om afscheid te kunnen nemen van haar moeder.

PREMIÈREDATUM:
3 juni 2016

Bibliotheek Cinétoł

Een selectie uit het programma



Elke maandag, 14.00 uur tot 17.00 uur
LEEF EN LEER!

Kom naar het oefenspreekuur in OBA Cinétoł. Vindt u Nederlands moeilijk? Wilt u beter leren lezen, schrijven, rekenen of internetten? Kom naar de gratis oefenspreekuren in de bibliotheek. U werkt op uw eigen niveau en in uw eigen tempo op de computer. Nu ook voorbeeldexamens Staatsexamen NT2 en inburgeringsexamen.

Voor meer informatie: www.leefenleer.nl.

Vrije inloop

Elke week wordt er in veel OBA-vestigingen voorgelezen. Kom samen met uw kind genieten van een leuk boek.



rialto

Ceintuurbaan 338
Tel: 020 676 87 00
www.rialtofilm.nl

www.oba.nl

Bibliotheek Cinétoł
Tolstraat 160,
Tel: 020-6623184

Saskia's
huiskamer

Saskia's huiskamer

Dagelijks geopend voor groepen
Albert Cuypstraat 203 - Tel: 06 28 629 839
www.huiskamerrestaurant.com

Eddy bar

Gerard doustr
58
Amsterdam
tel: 020 6734385



Jeffrey's Café

Eerste Sweelinckstraat 11

Tel: 020 471 13 32
www.jeffreyscafe.nl

Feesten en
Partijen
tot 80 man

Ajax live - groot
scherm



Pool
en
Darts



Maar even weg?



**GELE
KAART**

Sonny FALAFEL

1e vd Helststraat 43
Tel: 6767612

www.sonnyfalafel.nl



Gerard Doustraat
33/35
020 6719216

Turkse specialiteiten



Afhaal & Bezorgen
Tel: 020-4713151

voor al uw
dierenvoedsel



Bert's
dierenbenodigheden
Albert Cuypmarkt
163

Stichting
Onbeperkt Zuid

info@onbeperktzuid.nl
www.onbeperktzuid.nl

CAFE RESTAURANT DE DUVEL

Café Restaurant
1e van der Helststraat 59-61

Tel: 020 675 75 17
www.deduvel.nl



Dagelijks geopend
2e Jan Steenstraat 1
Tel: 020- 671 42 64

maandag alleen voor
reserveringen geopend



1e vd Helststraat 50 - Tel 671 22 42
www.wijnbar.nl

REURING[®]

Café
Restaurant

Lutmastraat 99
Tel: 020 7770996

www.cafereuring.nl

MINICARDS maximum response

www.minicards.com

DOWNLOAD
DE GRATIS APP



FRANS HALSSTRAAT 39



PILSVOGEL

Gerard Douplein 14
Tel: 020-6646483
www.pilsvogel.nl

B. van Erve

Uw Installateur
Uw Installateur
Ceintuurbaan 212 - 1072 GD Amsterdam
Tel: 020-6620320 - Fax 020-6730147
Website: www.bvanerve.nl

RON VERBOOM BAKKERIJ

Ceintuurbaan 278
tel: 020 66 214 09
hoek Ferd.Bolstraat

Lunchroom



Hannibal

Eetkamer van de pijp
Ferdinand Bolstraat 92
Hoek Govert Flinckstraat
Tel 020 673 54 88