

Bijlmer & Meer

In deze krant!
ZORGSPCIAL
Zie pag. 8 t/m 11

Editie november 2018 | info@bijlmermeer.nl | www.bijlmermeer.nl | 020 - 238 43 55

De krant van Zuidoost, voor Zuidoost!



Cafe Misty, waarin een klein café groot kan zijn

Pagina 2



Eliyha Altena wint de Gouden Stuiver

Pagina 7



Shiva Gadraj: "Taekwondo is mijn levensstijl geworden"

Pagina 14

Dirk de Jager: "Als bestuurder is verbeteren van de wereld mijn eerste liefde"



Uiterst rechts: Dirk de Jager, Links: Jakob Wedemeijer, Midden: Tanja Jadnanansing (stadsdeelvoorzitter) | Fotografie: Jeltje van Nuland

Zoals u ongetwijfeld weet heeft Amsterdam Zuidoost een nieuw dagelijks bestuur. Tijd om deze aan u voor te stellen, te beginnen met: Dirk de Jager van GroenLinks. De Jager was 12 jaar bestuurslid in West en bestuurslid van GroenLinks Amsterdam.

Wie is Dirk de Jager?

Ik ben in Amsterdam Nieuw-West, Slotmeer, opgegroeid en woon inmiddels twintig jaar in Westerpark. Ik maakte 25 jaar deel uit van de vakbeweging. Verder was ik twaalf jaar portefeuillehouder openbare ruimte en duurzaamheid in het toenmalig stadsdeel Westerpark.

Omschrijf uzelf in 4 woorden
Hmm, ik ben optimistisch,

doelgericht, vernieuwend en duurzaam. Eigenlijk heel sociaal gericht.

Welke (politieke) carrière heeft u achter de rug?

Ik ben lid van GroenLinks en maakte in Westerpark deel uit van het stadsdeelbestuur en zat twee jaar in het bestuur van GroenLinks Amsterdam.

In 2014 ben ik zelf een bedrijf begonnen met als doel fietsen te introduceren in grote steden met heel veel verkeer. Dit project is opgestart in o.a. delen van Azië, Iran en India.

Ik ben net terug uit Teheran, een stad met tien miljoen mensen, waar het bicycle

masterplan wordt uitgevoerd. Op dit moment zijn ze bezig met een campagne voor veilige fietspaden. Het is een geslaagd project.

Waarom de keuze om Zuidoost te willen besturen?

Ik vind het zo een mooi gebied! Ik zie hier prachtige mensen die zich inzetten om het hier beter te maken.

In uw portefeuille zit het onderdeel bouwen en wonen. Hoe staat u tegenover de zeer dure woningen die er gebouwd worden in Amsterdam-Zuidoost?

We moeten ons er voor

inzetten dat een ieder in Amsterdam-Zuidoost kan blijven wonen. Starters, jonge mensen, mensen die niet zoveel verdienen en een grotere woning nodig hebben, moeten in hun eigen gemeenschap kunnen blijven. De komende jaren worden er 35.000 woningen gebouwd en deze moeten betaalbaar blijven. We zijn van plan de bewoners de juiste informatie te geven door naar ze toe te gaan in de verschillende buurtcentra en de informatie ook te verspreiden via de vele lokale media in Zuidoost.

Sinds kort behoren de Bijlmerflats tot cultureel erfgoed. Welke andere monumenten uit de Bijlmer horen, volgens u, ook nog die status te krijgen?

Sinds een tijd speelt de discussie over de Kemperinggarage. We willen toch gaan kijken of het mogelijk is deze garage te behouden en een culturele functie te geven, met misschien een gelegenheid voor horeca.

De garage als hart van de K-buurt moet de goede verbinding van de toekomst worden tussen de nieuwbouw en het oude deel van deze wijk.

Welke periode uit 50 jaar Bijlmer spreekt u het meest aan?

Ik zit nu pas zes maanden hier en ik leer elke dag nieuwe dingen over Amsterdam-Zuidoost. De beginperiode met de hoop naar het nieuwe is de periode die mij het meeste aanspreekt. Nu staan we, in de geschiedenis van de Bijlmer, weer op het punt met dezelfde waarden, het groen, het sociale en de hoop op al het positieve dat er komen gaat.

Bijlmer weetje: waar staat het beeld van moeder Aisa?

"Dat zou ik niet weten", zegt de Jager met een vrolijke lach.

Wat zijn uw speerpunten deze ambtstermijn?

Deze ambtstermijn van vier jaar ga ik me inzetten voor de volgende vijf zaken:

• Vernieuwing

Vernieuwing is een sociale investering. Het moet gaan om een verbetering voor de mensen in het stadsdeel.

• Duurzaamheid

Deze is gebaseerd op klimaat en energietransitie: de omzetting van fossiele brandstoffen (zoals gas) naar duurzame energie.

Voor de bewoners met een lager inkomen moet het leven in Zuidoost betaalbaar blijven. Er zullen banen gecreëerd moeten worden voor de bewoners die betrokken zijn bij de duurzame manier van leven. Bijvoorbeeld het plaatsen van zonnepanelen op daken en het aanleggen van systemen om met inductie te kunnen koken.

• Economie

De kracht in de startende ondernemer een boost geven waardoor onze economie sterker zal gaan worden.

• Verbinding van het ArenA-gebied en het authentieke Bijlmergebied

Het is heel belangrijk dat er over een tijd een situatie ontstaat waar we met de gezichten naar elkaar toe staan en niet met de ruggen. Zoals dat nu het geval is.

• Organisatie vanuit de eigen bevolking

De Zuidoostbewoners weten heel goed wat ze willen voor hun eigen stadsdeel. Bewonersinitiatieven zijn van grote waarde voor ons. We willen het samen doen. *Bottom up en power to the people!*



Sylvana, "Demon or Diva"



Sylvana Simons
17.30 uur | Film

Q&A Sylvana Simons



Met o.a. Sylvana Simons
19.15 uur | Talkshow

Everything Must Fall



Rechad Desai
20.15 uur | Film

idfa

bijlmer
parktheater
Theater van het nieuwe Nederland

Woensdag 21 november 2018
Bestel nu je tickets via www.bijlmerparktheater.nl

THE TASTE of AUTUMN
QUALITY TIME AT HOME

GRATIS INTERIEUR-ADVIES
Elke zaterdag van 11.00-16.00
Op de begane grond

Villa Arena WOONMALL

- Makkelijk bereikbaar
- Meer dan 50 woonwinkels onder één dak
- Elke zaterdag en zondag GRATIS kinderopvang
- GRATIS interieuradvies op afspraak via villaarena.nl
- 7 dagen per week open
- 5 restaurants

Villa Arena WOONMALL

MEER DAN 50 WINKELS VOL WOONINSPIRATIE

Cafe Misty, waarin een klein café groot kan zijn

Muziek is de taal die iedereen spreekt. En als er een familie is die dat weet én dat hun klanten dagelijks laat ervaren, zijn dat de eigenaren van café Misty de Familie Natha. De ouders Harry en Hilda zijn al 50 jaar getrouwd en werken al 20 jaar in het café op het Holendrechtplein. En café waar gezongen wordt door iedereen die dat wil, grenzen vervagen.

Samen
In Holendrecht, een buurt die ook slechtere tijden heeft gekend, is café Misty een begrip, een tweede thuis om even lekker te zingen en los te komen van de besommeringen van de dag. De pooltafels staan klaar, een eindeloze voorraad Karaoke songs wacht op je. Verplegers, patiënten uit het AMC, buurtbewoners en studenten weten het café te vinden.

Maar ook mensen vanuit de rest van Amsterdam, Nederland en zelfs vanuit Suriname, Amerika en Kashmir, kennen het café uit verhalen en komen het graag met eigen ogen zien. 'Wij willen graag dat mensen zich thuis voelen, wie het ook

is en waar dan ook vandaan.' Zeggen de eigenaren. Muziek is een rode draad in hun leven en zij delen dit graag, het plezier van zingen. 'Ze willen dat mensen zich welkom voelen en thuis.' En dat lukt, want ook al heb je geen instrument leren spelen: zingen kan iedereen. In Café Misty is er altijd wel een lied is dat je zo mee kunt bleren, en de anderen ook want ook de ondertiteling is er voor iedereen.

Respect
Al 20 jaar is café Misty een middelpunt in een buurt die, toen de zonen Roy en Rajesh er ooit kwamen als kleine jongens, nog een zandvlakte was. Waar zij destijds speelden, zijn

Stadsgevoel finale bij Imagine IC

Op 19 november presenteert Imagine IC de grote finale van de serie Stadsgevoel. Dit seminar met de titel 'Negotiating Heritage in Emotion Networks: the Kempering case' is inclusief een unieke excursie richting de Kempering garage in de Bijlmermeer met literaire interventie van Murat Isik (Libris Prijs 2018).

De twee internationale keynote sprekers zijn: May Al-Ibrashi directeur Al-Athar Lina/The monument is ours! (Cairo) en Vyjayanthi Rao directeur Terreform, centre for advanced urban research (New York City)

May Al-Ibrashi
Egypte is een ingewikkeld land qua politiek, erfgoed en infrastructuur. Ondanks dit gegeven overwint May Al-Ibrashi vele strubbelingen met haar organisatie 'Al Athar Lina/The monument is ours!' om doelgericht resultaten te boeken. De organisatie verricht veel werk in de achterstandswijken van Cairo en is succesvol door de 'bottom up' projecten die ze initieert. Voor meer informatie over Al-Athar Lina kijk op www.atharlina.com.

Vyjayanthi Rao
Vyjayanthi Rao is antropologe (Terreform, New York). Rao heeft veel onderzoek gedaan naar de stedelijke dynamiek in steden zoals Mumbai, New Orleans (na de catastrofe van orkaan Katrina in 2005) en in de miljoenenstad Rio de Janeiro in Brazilië. Rao biedt inzicht in de onzichtbare informele processen die bij de vorming van stedelijk erfgoed plaatsvinden.

den. Kijk voor meer informatie over Rao op www.vyjayanthirao.me.

Rao en El-Ibrashi zullen samen ingaan op processen van relationele en emotionele betekenisgeving in grootstedelijke contexten. Hester Dibbitts van de Reinwardt Academie, zal met sleuteldeelnemers aan eerdere afleveringen, onder wie Gloria Wekker, conclusies uit de reeks trekken en inventariseren welke stappen van methode-maken tegenwoordig urgent zijn.

Excursie garage Kempering
Tot slot staat in het middag programma op excursie naar de garage zelf. Hier zal niemand minder dan schrijver Murat Isik gewicht leggen in de schaal van de betekenis van de garage, waarna er in de nabijgelegen Bonte Kraai een kort afsluitend panel plaats zal hebben over de rol van erfgoedwerkers, naast burgers en bestuurders in processen van erfgoedvorming. Hier doet het Stadsdeel Zuidoost aan mee. De start van het programma is 09.30 en eindigt om 16.00. Locatie: Bijlmerplein 393, Amsterdam Zuidoost. De voertaal van het seminar is Engels.



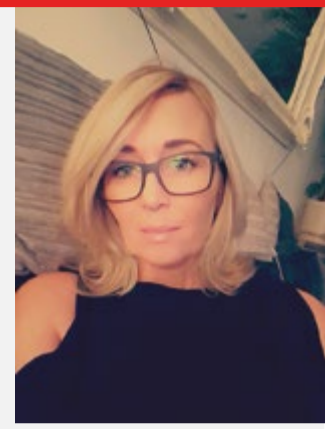
Esther's gedachten

Eenzaamheid

Eenzaamheid bij ouderen kent iedereen wel. Heel veel ouderen kwijnen weg in Nederland en daar is geld voor vrijgemaakt vanuit de overheid om dit tegen te gaan. Maar nu is er eindelijk ook aandacht voor een 'vergeten' groep mensen, waaronder ikzelf, die zich ook best vaak eenzaam voelen.

Één op de vijf alleenstaande ouders voelt zich enorm alleen. Na een scheiding vallen vriendengroepen vaak uit elkaar en begint er een onzekere tijd, met de daarbij horende eenzaamheid. Sociale contacten worden minder en dan is het lastig om dat gevoel van eenzaamheid te onderdrukken.

Maar wat nou als die eenzaamheid in je hoofd blijft zitten? Als je genoeg leuke dingen doet, best een geweldige leven hebt met de daarbij behorende vrienden maar dat je je toch enorm eenzaam blijft voelen. Dat je elke avond je bed instapt met een dikke keel, omdat je je alleen voelt. En met datzelfde gevoel weer wakker wordt. Dat je vaak denkt, stel je niet aan je hebt leuke mensen om je heen, maar dat gevoel niet



kan onderdrukken. Dat je een partner mist die een arm om je heen slaat en je het gevoel hebt dat je serieus bij niemand hoort. Eenzaamheid in je hoofd is ontzettend alleen en dé valkuil voor het beginnen van 'foute' relaties. En het is heel lastig om daar wat tegen te doen. Want eenzaam zijn, als je nog redelijk jong bent, stop niet met een leuk uitje of een

grote vriendengroep. En zo hoop je een hele grote club mensen op een nieuwe relatie die voortkomt uit de 'tweede leg'. En leefde we nog lang en gelukkig.

Esther.

Ouderenproject OBA ook van start in Zuidoost

Het project 'Ouderen in de Wijk' van de OBA is gestart in OBA Reigersbos. Het project, dat drie jaar geleden samen met de bibliotheken in Utrecht, Den Haag en Rotterdam is opgezet om eenzaamheid onder ouderen te bestrijden, bereikt inmiddels 600 Amsterdamse ouderen. In Reigersbos vindt de seniorenmiddag elke donderdag van 14:00 - 16:00 uur plaats.



Stadsdeelvoorzitter Tanja Jadanansing verrichtte samen met OBA-directeur Martin Berendse op 11 oktober de officiële kick-off van het project in OBA Reigersbos, waarop meer dan 50 senioren waren afgekomen. Jadanansing: "Het project voorziet duidelijk in een behoefte. Senioren komen hier om verhalen en wijsheid te delen. Met elkaar maken ze er een succes van en dat is geweldig om te zien!" Ook OBA-directeur Martin Berendse onderschrijft het belang van het project: "Reigersbos is een van de gebieden in Amsterdam waar eenzaamheid onder ouderen een groot probleem is. Een programma als 'Ouderen in de Wijk' helpt senioren om elkaar te ontmoeten en de geest lenig te houden en biedt daardoor veel toegevoegde waarde voor de wijk."

Met 'Ouderen in de Wijk' bereikt de OBA oudere Amsterdammers die de bibliotheek voorheen niet of niet vaak bezochten. Senioren kunnen binnenlopen voor allerlei activiteiten zoals lezingen, het leren van digitale vaardigheden,

Zuidoost sluit feestjaar af met grote finale op 24 en 25 november

Twaalf uur non stop dansen, Brasa Fiesta in AFAS, een lunch met bewoners van het eerste uur, een middag met NUUWS door Jeffrey Spalburg in het Bijlmerparktheater en een kampioenenparade.

Het is een greep uit het omvangrijke finaleprogramma van 50 jaar Bijlmer in het weekeinde van 24 en 25 november. 'We gaan het groots afsluiten. 50 jaar Bijlmer heeft ons veel gebracht. Veel Amsterdammers en bezoekers van buiten de stad hebben er van genoten. Mooi dat we Zuidoost zo op de kaart hebben gezet. Met dank aan onze inwoners en organisaties die zich gigantisch hebben ingezet. Daar ben ik super trots op,' zei Tanja Jadanansing, voorzitter van stadsdeel Zuidoost, bij de presentatie van het programma.

Op 25 november 2018 is het precies 50 jaar geleden dat de eerste bewoners in de Bijlmer de sleutel van hun nieuwe huis kregen. Vanaf dat moment heeft de Bijlmer zich ontwikkeld tot een levendige, diverse, veelzijdige buurt die vele bewoners, bouwkundigen, bestuurders, kunstenaars en anderen geïnspireerd heeft en dat nog steeds doet. Amsterdam viert dit jubileum.

instellingen, scholen, sportverenigingen, culturele instellingen en organisaties. Dit leidde tot een jaarprogramma rond onder meer sport, talenten, cultuur, dans, zang, the Passion, wijkconomie en verbinding. In het programma is veel aandacht voor het unieke karakter van Zuidoost, benadrukte Jadanansing. 'Ik denk dan aan de gastvrijheid. Het multiculturele karakter. Het bruisende. De vaak orthodoxe aanpak. De meer dan 170 nationaliteiten die met elkaar samenleven. We vierten de verschillen. Dat laten we tijdens 50 jaar Bijlmer graag zien. Met elkaar. Aan elkaar. Ook aan andere Amsterdammers, bezoekers van buiten de stad en internationale gasten.'

Meer informatie: www.amsterdam.nl/50JaarBijlmer

Colofon

Bijlmer&Meer verschijnt elke eerste maandag van de maand.

Uitgeverij Bijlmer&Meer
Hullenbergweg 413 / 2.03
1101CS Amsterdam
info@bijlmermeer.nl
www.bijlmermeer.nl

Telefoon
020 - 238 43 55

Oplage
40.000 exemplaren

Verspreidingsgebied
Amsterdam Zuidoost

Tevens verkrijgbaar bij:

- Stadsdeelkantoor Zuidoost
- Openbare Bibliotheek Bijlmerplein
- Openbare Bibliotheek Reigersbos
- World of Food
- Boni Reigersbos
- Bijlmer Parktheater
- Tanger Venserpolder

Redactie
Xiomara Mak
Marijva Kartoredjo
Graziella Hunsel Rivero
Raksha Hoost
Esther Tolhuijsen
redactie@bijlmermeer.nl

Advertentie
Giovanni Fränkel
verkoop@bijlmermeer.nl
06 - 11 71 47 63

Vormgeving
All Dots, info@alldots.nl

Verspreiding
De Drukkerwerkverspreiders
Klachten over de bezorging?
inspectie@ddwv.nl
www.dedrukkerwerkverspreiders.nl

Druk
Rodi Rotatiedruk
www.rotimedia.nl

Humans of Film Amsterdam Bijlmer editie

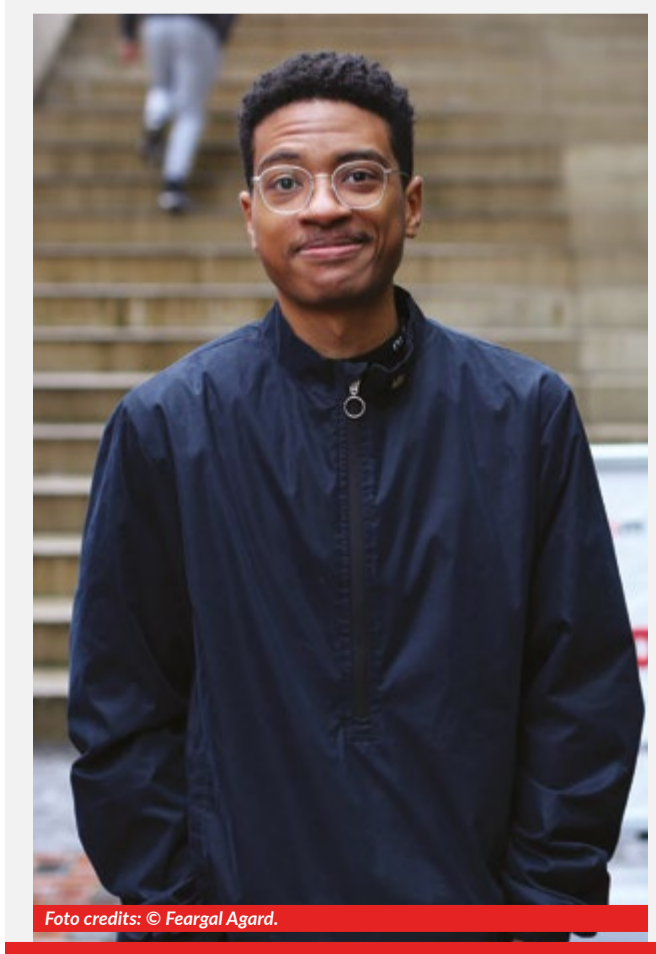


Foto credits: © Feargal Agard.

Cinefiel en filmmaker Feargal Agard, woonachtig in Amsterdam Zuidoost, startte zijn website 'Humans of Film Amsterdam' een anderhalf jaar geleden. Feargal deelt foto's en verhalen van personen die hij op straat en in het dagelijks leven tegenkomt.

Je zou hem dus zomaar op straat kunnen tegenkomen. Het is eigenlijk een soort Humans of New York gecombineerd met film. Feargal glooft dat films, documentaries,

Het verhaal van Robbert Doelwijk
'The Brothers Bloom (2000) is een film die me raakte. Ik heb onlangs het begin van de film opnieuw bekeken. De film gaat over twee verweesde broers die van familie naar familie gaan omdat ze twee kleine oplichters en rebellen zijn waar niemand controle over heeft. Als de jongere broer verliefd wordt op een meisje weet hij niet wat hij moet doen. De oudere broer, gebruikt zijn oplichtersvaardigheden om zijn broer in contact te brengen met het meisje. Het plan werkt, maar de jongere broer beseft dat er

etc, punten van onze levens kunnen reflecteren en dat wij ons met films kunnen identificeren. Sinds September 2017 genieten lezers van De Filmkrant van de verhalen, maar heeft hij ook samengewerkt met Cinemasia Film Festival en World Cinema Amsterdam. Who is next? De Bijlmerbios? Of Metro Movies? De tijd zal het leren.

niets echts eraan is. Een paar jaar geleden startte ik samen met mijn broer een YouTube-kanaal: 'Het Besef'. We zouden gekke streken uithalen met onbekende mensen door ongemakkelijke ontmoetingen te creëren en filmen. Het was gewoon voor de lol. Maar toen ik het begin van de film weer zag, besefte ik dat ik het op een bepaalde manier deed om dichtert tot mensen te komen dan ik normaal zou doen..."



Meer lezen? Ga dan naar www.humansoffilmamsterdam.com

ALGEMEEN

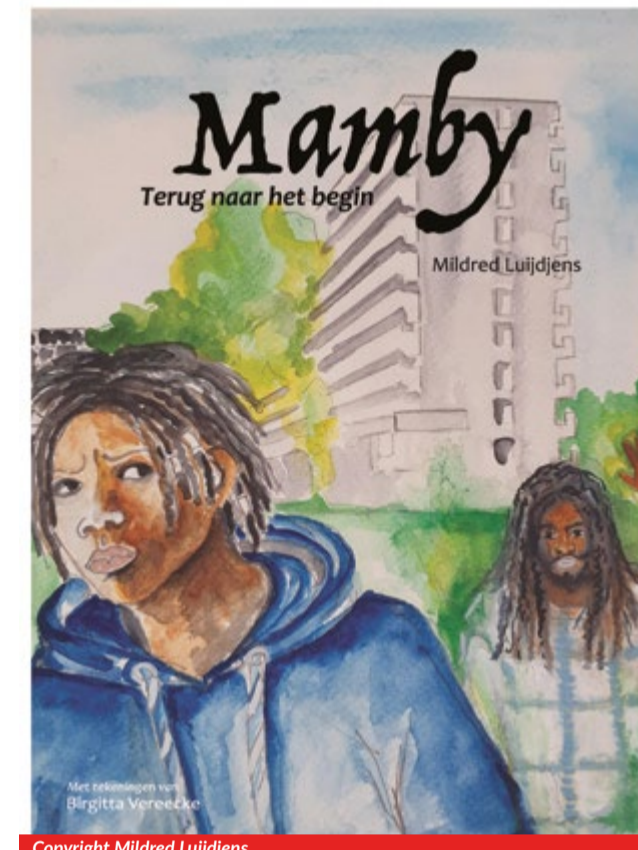
Feestje in OBA Bijlmerplein!

Op zaterdag 10 november om 15:00 presenteert Bijlmerbewoner van het eerste uur Mildred Luijdjens haar nieuwe jeugdboek, Mamby.

Het zal een gezellige middag worden, vol verrassingen. Iedereen die nieuwsgierig is en graag wil weten waar het boek Mamby over gaat, mag komen zitten op de grote trap van de OBA Bijlmerplein. Kinderen en hun ouders, opa en oma, tante of oom, juf of meester zijn van harte welkom om kennis te komen maken met de makers van het boek. Er is muziek en de schrijfster zal een stukje voorlezen uit haar boek. Natuurlijk krijg je ook de kans om het boek te kopen, waar zij dan speciaal voor jou een stukje in zal schrijven.

Toegang is gratis, maar stuur wel even een mailtje naar info@mil-language.nl om te laten weten met hoeveel mensen je komt. OBA Bijlmerplein is gevestigd op Bijlmerplein 393.

Over de schrijfster Mildred Luijdjens is Bijlmerbewoner van het eerste uur. Dit is haar eerste boek. Het speelt zich af in de omgeving waar ze met veel plezier is opgegroeid, in een tijd dat kinderen nog ongestoord konden buitenspelen. De Bijlmer bestaat nu 50 jaar en hoewel het er niet meer zo uit ziet als vroeger, is het er nog altijd even gezellig. Helaas denken veel mensen bij het horen van



Copyright Mildred Luijdjens

de naam Bijlmer gelijk aan de vliegkamp op 4 oktober 1992. De schrijfster heeft dit van heel dichtbij meegemaakt. Ze heeft

deze gebeurtenis verwerkt in haar boek, omdat ze vindt dat we deze dag nooit meer mogen vergeten.

Indrukwekkende Broadwaymusical The Color Purple in Amsterdam

Maar liefst twee weken te zien in DeLaMar Theater

Na een succesvolle reeks in het pop-up theater in de NDSM-loods in Amsterdam-Noord gaat The Color Purple nu op tournee. Het verhaal van Celie en haar zoektocht naar eigenwaarde reist vanaf oktober 2018 tot en met januari 2019 langs de Nederlandse theaters. Vanaf woensdag 7 tot en met zondag 25 november 2018 is de met sterrenrecensies bekroonde musical te zien in DeLaMar Theater in Amsterdam.

The Color Purple vertelt het tijdloze levensverhaal van drie zwarte vrouwen in het zuiden van Amerika aan het begin van de 20e eeuw, een tijd waarin slavernij is afgeschaft maar de gevolgen nog sterk voelbaar zijn. Hoofdpersoon Celie leidt een leven dat gedomineerd lijkt door armoede, misbruik en geweld. Maar Celie maakt zich vrij door op te komen voor haar

persoonlijk geluk. Het verhaal is naar het boek van Marsha Norman, dat werd verfilmd door Steven Spielberg en daarna als musical op Broadway stond.

Praktische informatie
The Color Purple is sinds oktober 2018 in heel Nederland te zien. Kijk voor de speellijst en kaartverkoop op www.colorpurplemusical.nl.

Cast en Creatives
De cast van The Color Purple bestaat o.a. uit: Naomi van der Linden, Edwin Jonker, Jeannine la Rose, Jerrel Houtsnee, Mike Libanon, Carlos de Vries, Perry Dossot, Jennifer Norden, Caitlin Baank, Valerie Jane, Giovanni Menig, Malaika Elvers en Donielle David.

De Theateralliantie i.s.m. Imago Theaterproducties
Regie & vertaling: Koen van Dijk | Choreografie: Carolien Canters | Muzikale leiding & arrangementen: Paul Maassen | Decor: Eric Goossens | Kostuums: Joost van Wijnen | Geluid: Tobias Stolk | Licht: Benno Barends | Creatief producent: Maarten Voogel | NDSM Productie: OpusOne | Uitvoerende producent: Rosalie Mohr | Producent: Edwin van Balken

Johan Cruijff ArenA podium voor werk en stages

Tijdens de 10e jubileumeditie van de Career Xperience zijn weer diverse, grote werkgevers aanwezig met vacatures, bijbanen én stageplekken voor werkzoekenden uit de regio groot Amsterdam en omstreken.

Op vrijdag 30 november tussen 10:00 en 16:00 uur zal in de Johan Cruijff ArenA een platform van werkgevers, opleiders en werkzoekenden worden gecreëerd, waar je snel in contact kunt komen met bedrijven die op zoek zijn naar (veel) nieuwe medewerkers. De beurs richt zich op werkzoekenden met een (v)mbo én hbo niveau en is bedoeld voor mensen van alle leeftijden.

Naast werkgevers zijn er ook verschillende interessante partijen aanwezig die je verder kunnen helpen op de arbeidsmarkt. Zo zijn er CV dokters, LinkedIn adviseurs en zijn er diverse workshops te volgen van bijvoorbeeld Monsterboard.

Voor alle bezoekers is de toegang gratis en hoeft men zich niet vooraf of ter plekke te registreren, maar kan iedereen

gewoon in- en uitlopen wanneer men wilt.

Openingstijden van de Career Xperience zijn 10:00 tot 16:00 uur.

Ingang via de hoofdentree van de Johan Cruijff ArenA.

Meer informatie is te vinden op www.careerexperience.nl.

OP ZOEK NAAR WERK OF EEN STAGE OP (V)MBO OF HBO NIVEAU?

CAREER XPERIENCE 2018

REGIO GROOT AMSTERDAM

VRIJDAG 30 NOVEMBER 10:00 – 16:00

CAREERXPERIENCE.NL

JOHAN CRUIJFF ARENA (VOORHEEN AMSTERDAM ARENA)

TOEGANG GRATIS! ZONDER REGISTRATIE

Career Xperience is een event waar werkgevers en werkzoekenden uit de regio groot Amsterdam elkaar ontmoeten. Kijk voor meer info op careerexperience.nl

NU TE KOOP BIJ UW BOEKHANDEL

HET MAGAZINE VOOR KLEURRIJK NEDERLAND

WWW.AKMAGAZINE.NL

LIEVELD UITVAART

Lieveld Uitvaart is gespecialiseerd in Surinaamse uitvaarten en verzorgt alle details van een begrafenis of crematie. Wij staan borg voor 24-uurs dienstverlening op alle dagen van de week. Bij een overlijden zijn wij dag en nacht beschikbaar om u met raad en daad ter zijde te staan.

Meer informatie of een vrijblijvend gesprek?

0800-543 83 53 | 0800-LIEVELD

06 10 50 21 92 | www.lieveld-uitvaart.nl | info@lieveld-uitvaart.nl

Naomi van der Linden, Donielle David e.a.

The color purple

De Broadway hitmusical

7 nov t/m 25 nov

‘Gospel, close harmony en vocaal trapezewerk; het is een genot voor het oor’
AD ★★★★★

‘Ijzersterk vertolkte, ontroerende musical’
De Telegraaf ★★★★★

De indrukwekkende Broadway hitmusical over het zoeken naar liefde en het overwinnen van tegenslagen is eindelijk te zien in Nederland! The color purple vertelt het turbulente levensverhaal van drie zwarte vrouwen in het zuiden van Amerika aan het begin van de 20^e eeuw. Hoofdpersoon Celie leidt een leven dat getekend wordt door armoede, misbruik en geweld. Met behulp van haar schoonzusje Sofia en rondreizende zangeres Shug Avery ontworstelt ze zich aan haar verleden en ontdekt ze haar innerlijke kracht.

WE HOUDEN VAN THEATER

DE LA MAR THEATER

Bestel nu je kaarten op delamar.nl

OPEN DAG

DI. 13 NOV 16-20 UUR

OPLEIDINGEN:

Timmerman	niv. 2 & 3
Metselaar	niv. 2 & 3
SMG (Service Medewerker Gebouwen)	niv. 2 & 3
Uitvoerder - Bouw & Infra	niv. 4

ADRES: VERRIJN STUARTWEG 48, DIEMEN

BOUW MENSEN

PAKKEN HET SLIMMER AAN

EEN ECHT VAK LEREN EN GELD VERDIENEN TEGELIJKERTIJD

BOUWMENSEN-AMSTERDAM.NL

f | @

BEN JIJ OOK ZO SLIM OM TE KIEZEN VOOR EEN ECHT VAK EN EEN GOEDE TOEKOMST? KIES DAN VOOR EEN OPLEIDING IN DE BOUW!

Paard van Sinterklaas deel 1 en 2 - gezellige Boek & Filmmiddagen in de OBA vestigingen in Zuidoost

In de maand november draaien de beide Paard-van-Sinterklaasfilms in de vestigingen van de OBA in Amsterdam Zuidoost.

Deel 1 is te zien op vrijdag 9 november om 15:30 in OBA Ouderkerk (Koningin Julianalaan 15) én op zaterdag 17 november om 15:30 in OBA Bijlmerplein (Bijlmerplein 393).

gen worden vertoond kinderboeken vertoond, speciaal voor kinderen tot 12 jaar. Eens per maand in alle filialen van OBA Zuidoost/OuderAmstel. Toegang gratis met OBA-pas, maar normaal € 5,00. Is uw kind nog geen lid? Dan kunt

u meteen uw kind (gratis) lid maken, kijk voor meer informatie op www.oba.nl en klik op "word lid".

Reserveren mag, via de balie van de betreffende bibliotheek, of per email.

De films worden vertoond in de bibliotheek, onder het genot van wat lekkers en limonade. Daarna kun je desgewenst het boek lenen en zo thuis nog nagenieten van alle avonturen.

Tijdens de Boek & Filmmidda-

DOEN

BuurtHuizen Zuidoost is er voor alle buurtbewoners. Het zijn plekken waar buurtbewoners van alle leeftijden elkaar kunnen ontmoeten en hun talenten kunnen ontwikkelen.

De herfst laat zich nu echt zien en vooral voelen. Tijd om warm en droog in de BuurtHuizen te komen ontspannen bijvoorbeeld tijdens ons ontbijt.

En dat is nog lang niet alles, kom langs en neem een programmaboekje mee of kijk op onze website voor de vele andere activiteiten.

U bent van harte welkom in de BuurtHuizen.

BUURTHUIZEN ZUIDOOST ONTSPANNEN



ONTSPANNEN

CHILL ZONE | 12-23
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

BUURTGENOTEN | 23+
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

ROADS LUNCH | 23+
NETWERK ROADS | AANMELDEN@ROADS.NL

KIDS TALK CLUB | 0-12
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

MEIDENCLUB | 12-23
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

CHILL ZONE GIRLS | 12-23
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

SENCE | 12-23
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

MINDLESS BEHAVIOUR | 12-23
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

BACK TO MOTIVATED | 12-23
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

BETTERLIFE | 12-23
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

BONTE KRAAI SOOSZO | 23+
PBAZO | INLOOP | GRATIS | INFO@PBAZO.NL | 020 303 09 00

ACTIVITEITEN VOOR OUDEREN | 23+
STICHTING PASENSIE | YVONNE PENIG | STICHTINGPASENSIE@YAHOO.COM | 06 200 444 05

KOKEN, ETEN, ONTMOETEN | 23+
DAC HET VESTZAK/HVO QUERIDO | 3,50, EERSTE KEER GRATIS | DACHETVESTZAK@HVOQUERIDO.NL

JONG EN WEERBAAR | 10-16
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

CHILL ZONE | 10-16
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

GIRLS IN CONTROL | 0-12
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

CHILLZONE | 10-16
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

GIRLS IN CONTROL | 12-16
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

YOGA SWAGATAM | 23+
STICHTING SWAGATAM | J.GAJADHAR@PLANET.NL

DOMINO | 23+
PBAZO | INLOOP | GRATIS | INFO@PBAZO.NL | 020 303 09 00

ZENMEDITATIE | 23+
ZEN ZUIDOOST | INFO@ZENZUIDOOST.NL

PAWANA | 23+
BEWONERS CULTUURGROEP PAWANA | R. SWEDO | COTINOJOHN@GMAIL.COM | 06 572 789 99

ROADS SOCIAAL CAFÉ | 23+
NETWERK ROADS | AANMELDEN@ROADS.NL

GEIN ONTMOET & DOE | 23+
J. JAMES TROUT | C. JAMES2@UPCMAIL.NL | 020 697 24 75

CHILL ZONE | 12-23
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

SCHAAKGROEP CHATURANGA | 12-23
SCHAAKVERENIGING CHATURANGA, BERT MEESTER | ARMEESTER@HETNET.NL | 020 696 32 16

BUURTGENOTEN | 23+
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

LOVE YOUR NEIGHBOUR | 23+
LOVE YOUR NEIGHBOUR | YEOAH | MG.YEOAH@LIVE.NL

In de BuurtHuizen vinden er allerlei activiteiten en evenementen plaats voor en door buurtbewoners. De verschillende zalen worden tevens verhuurd. Ruimtes voor ontmoeting, in het hart van Zuidoost.

Bent u inwoner van Zuidoost en wilt u graag een activiteit of evenement organiseren in een BuurtHuis? Kom naar ons contactpunt van 10.00 tot 12.00 uur in één van de BuurtHuizen (maandag Gein, dinsdag

SCHAAKGROEP CHATURANGA | 23+
SCHAAKVERENIGING CHATURANGA, BERT MEESTER | ARMEESTER@HETNET.NL | 020 696 32 16

BINGO | 23+
PBAZO | INLOOP | GRATIS | INFO@PBAZO.NL | 020 303 09 00

HOLENDRICHT DIGICLUB | 12-23
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

1106 GIRLS CLUB | 9+
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

1106 BOYS CLUB | 10+
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

1106 BOYS CLUB | 12-23
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

BEAUTY QUEEN | 0-12
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

PRASANA YOGA | 23+
STICHTING PRASANA | STICHTING.PRASANA@GMAIL.COM | 020 696 64 95

LOTGENOTEN | 23+
TEAM ED | TEAMED@TEAMED.NL | 06 462 951 16

DE SALON | 10+
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

HOLYFUTURE | 12-23
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

BUURTGENOTEN | 23+
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

GIRLSTALK | 10+
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

GIRLS IN CONTROL CREW | 9+
SWAZOOM | INLOOP | GRATIS | INFO@SWAZOOM.NL | 020 569 68 67

CULTUURGROEP SAMANIYAN | 23+
STICHTING SAMANIYAN

STEUNGROEP VOOR MANNEN | 23+
NBM AFRIKA | OMUNI | OMUNIKWEN@YAHOO.COM

KINDERBINGO | 0-12
PBAZO | INLOOP | GRATIS | INFO@PBAZO.NL | 020 303 09 00

BINGO | 23+
PBAZO | INLOOP | GRATIS | INFO@PBAZO.NL | 020 303 09 00

KWAKOE YINYOGE | 23+
GLENN LIE-ATJAM | INLOOP | € 1,50 | GLENNLIE@UPCMAIL.NL | 06 163 348 04

TROEFCALL & BINGO | 23+
STICHTING ON'S PLEZIER | VANGEENENPHILIP@HOTMAIL.COM

QUIZZ | 23+
STICHTING ON'S PLEZIER | VANGEENENPHILIP@HOTMAIL.COM

KARAOKE NIGHT | 23+
S. ALSPEER | SALSPEER@HOTMAIL.COM | 06 454 450 02

ARAWAKS CULTUURGROEP | 23+
OUDERENADVIESRAAD ZUIDOOST | J. COTINO | COTINOJOHN@GMAIL.COM | 020 773 75 93

TORI OSO | 23+
STICHTING ON'S PLEZIER | VANGEENENPHILIP@HOTMAIL.COM

AFI YURU | 23+
LIA FELLER | INLOOP | € 1,50 | L.FELLER@HOTMAIL.COM | 06 254 915 62

NOLIMIT LOTGENOTEN | 23+
TEAM ED | TEAMED@TEAMED.NL | 06 462 951 16

MONDIGE SENIEN | 23+
JANNET SINESTER | COTINOJOHN@GMAIL.COM | 020 773 75 93

Holendrecht, woensdag Kwakoe, donderdag Bonte Kraai en vrijdag Anansi) of neem contact met ons op via telefoonnummer 020 240 11 78 of stuur een e-mail naar info@pbazo.nl. Tot ziens in de BuurtHuizen!

BUURTHUIZEN ZUIDOOST | ANANSI | BONTE KRAAI | GEIN | HOLENDRICHT | KWAKOE | WWW.BHZO.NL
ANANSI DAALWIJKDREEF 11 BONTE KRAAI KRAAIENEST 68 GEIN WISSELOORD 83 HOLENDRICHT HOLENDRICHTPLEIN 38 KWAKOE E CADY STANTONPLEIN 1

CULTUUR

Eliyha Altena wint de Gouden Stuiver tijdens het Televisier-Ring gala 2018

Graziella Hunsel Rivero

Sinds maart 2017 is all-round talent Eliyha Altena, samen met zijn familie, komen wonen in Amsterdam Zuidoost. Deze 16-jarige tiener is zeer gepassioneerd voor alles wat te maken heeft met acteren, stem acteren, zingen en presenteren. In 2011 haalde hij zijn eerste echte grote klus binnen en was hij te zien in de film *Sonny Boy*. Deze ervaring maakte zoveel indruk op hem dat hij toen besloot dat hij acteren de rest van zijn leven wilde blijven doen.

Je hebt recentelijk in *De Ludwigs, Zomer in Zeeland* en *De Eindmusical* gespeeld. Welke productie vond je het leukste om te doen? En waarom?

"Hmmm, dat is moeilijk te zeggen, want het zijn echt hele verschillende producties.

Bij *Zomer in Zeeland* waren we heel veel op locatie, was ik de jongste van de cast en heb ik mogen spelen met geweldige acteurs. Bij *De Eindmusical* waren we met 18 kids en dan nog de crew. We hadden veel repetities, omdat we uiteindelijk een musical moesten opvoeren en we hebben gefilmd zowel op locatie als in het gebouw van de AVROTROS. Tegelijkertijd had ik in die periode ook opnames voor *De Ludwigs*, waardoor ik niet alle repetities heb kunnen bijwonen. Dat maakte dat ik soms in de ochtend op de set bij *De Ludwigs* en in de middag op de set bij *De Eindmusical* was; dus dat was dan wel even schakelen. *De Ludwigs* is echt een project apart: ze hebben echt een geweldige studio waar de hele set is opgebouwd. Op de set zijn allemaal geheime kamers en stunts verwerkt die in de serie te zien zijn. Bij *De Ludwigs* is de cast een klein, maar gezellig groepje waardoor je heb ik een eigen kleedkamer bij *De Ludwigs* waar ik mijn schoolwerk kan doen."

Voor 'De Eindmusical' heb jij de Gouden Stuiver gewonnen. Wat houdt deze prijs in?
"De Gouden Stuiver is een award voor de beste jeugdserie. Het is een categorie van het Gouden Televisier-Ring gala net zoals de beste acteur en actrice. Iedereen kan dan daarop stemmen en de beste jeugdserie ontvangt dan de Gouden Stuiver namens het Nederlandse tv-kijkende publiek. Dit jaar hebben wij gewonnen en daar zijn we ontzettend trots op! Hopelijk komt er nog een tweede seizoen van de serie." **Je hebt al verschillende personages gespeeld. Welk personages staan er nog op jouw bucketlist?**
"Een personage dat nog op mijn bucketlist staat is dat van een echte held met heel veel lef! Bijvoorbeeld een special agent die iets belangrijks moet oplossen en allemaal gevaarlijke dingen moet doen. Ik denk dan aan Liam

Neeson, Chadwick Boseman en Denzel Washington. Een rol in een Amerikaanse serie of film staat op mijn bucketlist. Op het vlak van presenteren zou ik heel graag ooit de MTV Awards willen presenteren!"

Het is duidelijk dat je zeer gedreven bent in wat je doet. Waar zie je jezelf over 5 jaar?

"Over 5 jaar zie ik mijzelf afgestudeerd aan de media- en broadcastopleiding die ik momenteel volg en dat ik op een punt in mijn leven ben waarin ik veel acteer- en presenterwerk doe voor zowel films als series. Later zou ik mijn carrière verder willen opbouwen en uitbreiden naar Amerika, want dat is waar ik uiteindelijk naartoe wil!"



Foto: Angerlewerd



BijlmAIR is een artist-in-residence van CBK Zuidoost, in samenwerking met Bradwulf Projects en Stedelijk Museum Amsterdam.



Foto: Sydney Lowell

Andre's Tours

Betrouwbaar Deskundig Onafhankelijk Ver weg de beste prijs

Voor informatie en reserveringen:
Reisbureau André's Tours
Nassaukade 334, 1053 LV Amsterdam
T: 020 683 38 40, info@andrestours.nl, www.andrestours.nl

Anno 1970
IATA
Wij zijn IATA geaccrediteerd

KABEL 103.8 en 105.2

ETHER

Luister naar RAZO, de officiële radio van ZuidOost en omstreken!

www.razoamsterdam.nl

zwanger in zuidoost rondom de geboorte zwangerschapscursussen



Kraaiennest

Snelcursus

woensdag 16.30 - 18.30 uur (cursus van vier weken)

Cursus zwangerschapsgym voor tieners

iedere dinsdag 16.00 - 18.00 uur

Blijf in Beweging wekelijkse oefeningen (gratis)

woensdag 14.30 - 15.30 uur (als je pas bevallen bent)

woensdag 15.30 - 16.30 uur (als je zwanger bent)



OKT Gaasperdam

Blijf in Beweging wekelijkse oefeningen (gratis)

maandag 19.00 - 20.00 uur

(als je pas bevallen bent)

maandag 20.00 - 21.00 uur

(als je zwanger bent)



AMC

Cursus zwangerschapsgym AMC

woensdagavond 19.30 uur

cursus van 8 weken

Informatie en aanmelden:

020 - 5814084

rondomdegeboorte.nl



EMERALD DENTAL is een kleinschalige tandartspraktijk voor algehele tandheelkunde. Ons praktijkpand ligt in een rustige woonwijk, die goed te bereiken is (gratis parkeren). Bent u op zoek naar een klein, vriendelijk en professioneel team voor de verzorging van uw gebit, dan bent u van harte welkom zich aan te melden.

EMERALD DENTAL is a small clinic for general dentistry. We are located in a residential area with free parking. If you are looking for a small, friendly and professional dental team, please contact us.



(tandartsen C. Thio, D. Pratasik, J. Pramana-Lim)

EGoli 71, 1103 AC Amsterdam

t +31 (0)20 2357470 e info@emeraldental.nl w www.emeraldental.nl



Gemeente Amsterdam

"Ik heb weer een doel voor de toekomst"



Merel (24) kwam in 2017 bij het Jongerenpunt terecht. Dat ze hulp nodig had wist ze zelf ook wel maar of er iemand was die haar de juiste hulp kon bieden? Merel: "Ik dacht eigenlijk 'daar gaan we weer, hulpverleners met al hun adviezen. Wie luistert er nou echt een keer naar mij?' Ik had eigenlijk geen hoop."

Geen werk, geen diploma, geldproblemen en een rugzak met nare ervaringen uit het verleden, hulp had voor Merel geen dag later moeten komen.

Merel vervolgt: "Ik heb dankzij het Jongerenpunt een ander beeld gekregen van hulpverlening en wat er mogelijk is. Op een gegeven moment voelde ik me vertrouwd en durfde ik mijn grenzen en wensen aan te geven. Daardoor sta ik ook volledig achter het plan dat we met mijn jongerenadviseur hebben gemaakt. We hebben het echt samen bedacht. Ook was er aandacht voor wie ik ben en wat ik heb meegemaakt."

Om Merel zo efficiënt mogelijk te kunnen helpen zocht haar jongerenadviseur de samenwerking op met Streetcornerwork. Ook PuurZuid werd ingeschakeld voor

schuldhulpverlening en een spoedaanvraag voor haar uitkering werd ingediend omdat er sprake was van broodnood. Voor haar mentale gezondheid heeft het Jongerenpunt een individueel psychologisch onderzoek ingezet.

Merel vertelt trots: "Door een budgetplan heb ik nu inzicht in mijn inkomsten en uitgaven. Ik kan mijn vaste lasten betalen en dat voelt top! Ik ben nog steeds aan het herstellen van problemen uit het verleden, maar ik heb nu een duidelijk doel voor de toekomst. Daar aan werken geeft me zo'n goed gevoel. Ik kom er wel."

Kom in contact:

020 252 6000

jongerenpunt@amsterdam.nl

amsterdam.nl/jongerenpunt

facebook.com/jongerenpunten

Muziek
Eten
Drinken

Met events in o.a. No Limit,
Club Jack, AFAS-Live,
World of Food en in
de Grote Feesttent
op het A. de Komplein

Exposities
Voorstellingen
Dans

Grandde Finale 50jaar Bijlmer

PROGRAMMASPECIAL

Achtergronden en informatie

24 november 2018

Voetjes van de vloer

Bijlmer Grooves

Futurum SMIB/TNO

Bijlmer Danst

25 november 2018

World of Food

Nuws

Brasa Fiesta

Show us the Future

Bijna alle activiteiten

gratis entree

Check programma, locaties en tijden op

www.amsterdam.nl/50jaarbijlmer

ING



wonam

Bijlmer & Meer

CBRE

Gemeente
Amsterdam



voorwoord

50 jaar Bijlmer, de Grande Finale

Als bestuur van Amsterdam Zuidoost hebben wij 50 jaar Bijlmer als een cadeau ervaren. Het jubileumjaar dat al in november was gestart, kende deze zomer toen wij aantraden een piek in het programma. We hebben als dagelijks bestuur nog vele hoogtepunten mogen meemaken.

Kunstprojecten op scholen, de South East Parade, kindertheater, een prachtige voorstelling van de leerorkesten, een filmfestival in de Gaasperdammertunnel, Dance with Royals, 24hZuidoost, eten aan lange tafels op Hoekenrode, het tijdelijke museum OSCAM met Bijlmer Sounds. En dat was nog maar een kleine greep uit het jaarprogramma. We waren er graag bij, hebben genoten en zijn erg ingenomen met zoveel bewonersinitiatieven.

Amsterdam Zuidoost heeft de viering van 50 jaar Bijlmer al vanaf het begin met beide handen aangegrepen om haar kwaliteiten te tonen. Voor alle denkbare doelgroepen van binnen en buiten het stadsdeel; van kinderen tot volwassenen,

van nieuwe bewoners tot de oudgedienden van de Bijlmer, van trendsetters tot trendvolgers, van denkers tot doeners. We hebben er een jaar lang van kunnen genieten.

In het weekeinde van 24 en 25 november sluiten we het jubileumjaar af. Natuurlijk feestelijk. Met een tikje nostalgie, maar vooral met veel optimisme en gericht op de toekomst. De Grande Finale bestaat uit grote en kleinere evenementen op verschillende locaties en uit een swingende samenkomst in de grote feesttent op zaterdag 24 november van 12.00 uur tot 24.00 uur.

Het dagelijks bestuur probeert die dagen overal bij aanwezig te zijn. We gaan ervan uit dat je dit grote feest niet wil missen en hopen je te treffen!

Namens het dagelijks bestuur van Amsterdam Zuidoost, Tanja Jadnanansing, Dirk de Jager, Jakob Wedemeijer



BRASA FIESTA

pag. 3

BIJLMER GROOVES

pag. 4

BIJLMER DANST

pag. 6



50 jarige Bijlmer sluit haar jubileumviering af met 'feest van de ontmoeting'

Op zondag 25 november is het precies een jaar geleden dat de jarige Bijlmermeer haar Bigi Yari inluidde. Op deze dag vindt de BRASA Fiesta plaats. Dat is het feest van de ontmoeting. Hiervoor is er een heel programma samengesteld voor jong en oud. Een hele BRASA dag genieten, beleven en ontmoeten. De deuren van AFAS Live (aka Heineken Musichall) gaan om 13.30 open.

BRASA Fiesta

Op de podia met 200 artiesten w.o. standup comedians, muziekgroepen, zangers, zangeressen, uitreiking BRASA Award, special guest Kenny B en Avanyasa Neida, dansgroepen (Kizomba en meer), kunstexpositie, verloting van bijzondere prijzen voor goede doelen, Fashionshows, Beauty, lifestyle & health, Jobs, info, workshops, en een heuse Foodcourt met verschillende keukens, samplings etc. Feest dus!! Zondag 25 november voor de hele familie

Jong en oud komen aan hun trekken. Voor de kleinste bezoekers is er een speciaal programma met fun zoals ballenbak, springkussen en voor de opgeschoten jongeren optreden van o.a. Tur-G, Aliyah, Skitta, The Fletchers, Shaggy, ballenbak, selfie-corner en meer Fun. Ook voor het oudere publiek een interessant programma. Er is een markt met kraampjes, een Foodcourt met allerlei hapjes en gerechten, business lounge voor ontmoeting en networking, Zuid-Amerikaanse, Afrikaanse, Caribische en Surinaamse culturele shows, modeshows, expositie, verloting van aantrekkelijke prijzen t.b.v. goeie doelen, dans en andere workshops, Beauty & lifestyle area, samplings en podiumoptreden van meer dan 200 artiesten waaronder dansgroepen, zangers, zangeressen, klederdrachtenshow, comedians etc. Ook wordt de BRASA AWARD 2018 uitgereikt. De BRASA Fiesta begint om 13.30 en gaat door tot 22.30. Meer info en tickets via www.Brasafiesta.nl (niet gratis maar niet duur, kinder en 65+ kaarten)

Opsomming van hoogtepunten uit het programma van de BRASA Fiesta

Shaggy, Dreams kids en brass, The Fletchers, Skitta, Tur-G, Aliyah, Kizomba workshop & Showcase, La Caz, Epakadono, Weti Doivi, Pawana, Young Cosje, standup comedians Lucinda Sedoc, Clifton Braam, Edson Collin, Ecuadoriaanse folkloristische show, Masaraipono, Ghanese culturele show, The Conrad Koselleck orchestra, VanElse Fashionshow, optreden van Cya (Chantal, Yoni, Anisha), Antilliaanse culturele dansshow, Jereldo, Modeshow van M. A. K. (Multi Art Kitchen) o.l.v. Clairi Wie, Eddy Assan & Silvy Singoredjo, Emmely Kartoredjo uit Suriname en Poco Poco Ijndans, Lion, Graziella Hunsel, special guests Avanyasa & Kenny B, uitreiking BRASA Award en Salto media Achievement Award, Jennifer & Anupa Bhagwandini (Next Time - Diamonds 2000), Edje Rust, Passion Urban Kawina en meer. Er is ook een BRASA Business Meetup voor Brasa Businessleden, gasten/introducees, sponsors, stakeholders van gemeente, vertegenwoordigers samenwerkende instellingen, standhouders, overige ondernemers en meet & greet met artiesten. Ook maakt een Kunst-expositie (Kunstgalerie/ Art court) deel uit van de BRASA Fiesta, als ook uiteraard een Foodcourt met alle keukens, Kinderactiviteiten, Lifestyle area met haarshows, samplings, eigen barretjes, lichaams verzorging, fun area, workshops, verloting voor goede doelen, signeer sessies en zelfs een selfie point.

Het hele weekend is er feest. De Grande Finale vindt op verschillende locaties plaats. Er is lekker eten, drinken en kun je genieten van veel muzikale optredens

BRASA Fiësta in AFAS live

Roy Ristie organiseert BRASA Fiësta in AFAS live. Verwacht een feest met eten en drinken, veel optredens met een leuk kinderprogramma.

Wie is Roy, en wat is zijn binding met de Bijlmer?

'Ik woon sinds 1977 in Amsterdam-Zuidoost, met een kleine onderbreking in 80-er begin 90-er jaren. Het bijzondere van Zuidoost is dat het de BRASA hoofdstad is van Nederland. De multiculturele hotspot. De broedplaats van Nederland en groot leverancier van innovatie op het gebied van ondernemen, cultuur en oplossingen voor sociale uitdagingen. Het is een bruisende leefomgeving die inspiratie genereert. Ruim, toegankelijk en groen. Je valt er dagelijks van de ene verbazing in de andere verbijstering. Het stilstaan bij 50 jaar Bijlmer biedt een mogelijkheid om zaken te markeren. Ons bewust te worden van onze kracht als fundament, waarop we verder op een calculerende manier kunnen voortbouwen. Concreet heb ik tal van ideeën aangedragen t.b.v. de invulling van de viering van 50 jaar Bijlmer. De communicatie daaromtrent actief ondersteund, organisatorisch en inhoudelijk meegewerkt aan de totstandkoming van de expositie Bijlmer Sounds, de parade van South East geïnitieerd en bewoners actief ondersteund om dat te realiseren met als doel om daar een vaste traditie van te maken. Dat geldt eveneens voor de samenkomst die uiting moet helpen geven aan de kracht van zuidoost middels de organisatie van de BRASA Fiësta op 25 november a.s. in AFAS Live. Een evenement dat tot stand komt door co-creatie. Burgers, ondernemingen, bedrijven, maatschappelijke instellingen en de gemeente. Dit als mijn bijdrage aan de Grand finale van de viering van 50 jaar Bijlmer. Maar ook als opmaat naar zaken die tot de stadsdeel ambities behoren.



Brasa Fiesta Het feest van de ontmoeting

De slotweek van 50 jaar Bijlmermeer brengt Brasa Fiesta in de AFAS Live op 25 november waarbij stadsdeel Zuidoost zijn kwaliteiten toont. Dit geweldige evenement is voor alle leeftijden. Voor de ouders, de ouders van ouders, de kinderen en de kleinkinderen. Komen jullie ook genieten van Culture, Lifestyle, Music & FUN!

25 november 2018
AFAS Live van 13:30 tot 22:30 uur



50 Jaar Bijlmer is dol op initiatieven en dus ook op Fonds voor Zuidoost.

Een heel nieuw Fonds waar buurtbewoners subsidie kunnen aanvragen voor verschillende initiatieven op het gebied van onder andere sport, natuur, welzijn, gezondheid en cultuur. Een mooiere, groenere, veiligere, kleurrijke of schonere buurt! Dat is waar het Fonds voor Zuidoost zich voor inzet. Actieve betrokkenheid van buurtbewoners, de onderlinge verbinding van mensen en het verhogen van saamhorigheid in de buurt staan hierbij centraal. Het fonds is voor én door bewoners uit Zuidoost.

Heb je genoten van alle (gratis) evenementen? Stort een kleine bijdrage op hun rekening en help Zuidoost initiatieven tot leven te komen.

Meer informatie www.fondsvoorZuidoost.nl



REÛNIE VAN KASEKO ICONEN UIT G-BUURT - Anne-Marie Hunsel & The Funmasters

Anne-Marie Hunsel, The queen of Kaseko, uit de flat Groenveen, bekend van haar grote hits Mi dren, Fisi boto, Ju wawan zal samen met de bekendste Kasekoband, uit de voormalige flat Gliphoeve, The Funmasters, bekend van hun grote hits Witi Fisi, Kamra doru, Soe soe en vele andere hits, in dit jubileumjaar weer samen op het podium staan tijdens Bijlmer Grooves!

JAZZ MET DE ZOJAZZ LOUNGE - Graziella Hunsel Rivero & ZOJazz Lounge band Zangeres Graziella Hunsel Rivero en haar ZOJazz Lounge band zullen tijdens Bijlmer Grooves de Zuidoost bewoners trakteren op aanstekelijke Jazzmuziek en feestelijke sfeer uit dit succesvolle Jazzevent in ons stadsdeel.

BIJLMER GROOVES

Zaterdag 24 november tickets bestellen

Op WOENSDAG 24 OKTOBER VANAF 10:00 kunnen Zuidoostbewoners hun gratis kaarten voor dit event op Eventbrite bestellen. Men krijgt toegang tot Bijlmer Grooves op vertoon van hun gratis entreebewijs. Houd dus de Facebookpagina van ZOGrace Records! in de gaten voor deze klapper van het jubileumjaar. Wees er snel bij, want VOL = VOL!



MC JEFFREY SPALBURG

Stand-up comedian Jeffrey Spalburg bekend in het stadsdeel van Fatu en Nuus zal deze bijzondere avond in NoLimit, op geheel eigen wijze hosten.



BIJLMER GROOVES "Op de tonen van de G-buurt"

Locatie: NoLIMIT
Adres: Geldershoofd 80 (tegenover metrostation Ganzenhoef en de kinderboerderij)
Deur open: 19:00 | Toegang op vertoon van GRATIS Eventbritekaartje
Show: 19:00 - 00:00

ALL-ROUND MUSIC met dj pierede

DJ Pierede, Patrick Brouwers, afkomstig uit de F-buurt laat de bezoekers van de Bijlmer Grooves nog meer grooven op all-round tonen die onlosmakelijk verbonden zijn met de vijftigste verjaardag van de Bijlmer.

EXPOSITIE BIJLMER SOUNDS 50 JAAR BIJLMER

De foto-expositie over een deel van de Bijlmer muziekgeschiedenis die vanaf 21 september te zien is in het CEC gebouw is in de finale weekend ook te bewonderen tijdens BIJLMER GROOVES.

Bijlmer Grooves

ZOGRACE Records organiseert de feelgood party Bijlmer Grooves 'op de tonen van de G-buurt' Graziella Hunsel is de leading lady, we vroegen haar naar wat haar en de jarige Bijlmer verbindt.

'Ik woon al mijn hele leven in de Bijlmer. Het mooiste stadsdeel van Amsterdam dat we sinds een aantal jaar Amsterdam Zuidoost noemen. Opvallend is dat Amsterdam Zuidoost de wereld in het klein is. Zo uniek en divers dat ik er niet op uitgekeken raak. Van de hoogbouw tot aan de boerderijen en het groen. Zuidoost is als een mooi lied dat je steeds opnieuw wilt beluisteren.

Ik vind het fantastisch dat we de 50e verjaardag van de Bijlmer groots vieren, omdat we jaar in en jaar uit klappen hebben moeten vangen en zijn verguisd door de media! Daarom feliciteren ik alle helden en heldinnen die zich gedurende

deze 50 jaar hebben gezet voor hun gemeenschap.

Ik heb dit jaar veel gedaan in het kader van 50 jaar Bijlmer. Ik was te zien in NUUWS, bij de herdenking van de vliegtuigramp die de Bijlmer trof, bij dwars door 50 jaar Bijlmer met de Konrad Koselleck Big Band, in The Passion, bij de opening van de Boy Edgar brug en de 3e editie van de ZOJazz Lounge.

Mijn bijdrage aan de finale is BIJLMER GROOVES "Op de tonen van de G-buurt". Een gratis party voor alle bewoners uit Zuidoost. We gaan terug naar de tijden dat de G-buurt stond voor het hart kunst & cultuur met de reünie van Kaseko queen Anne-Marie Hunsel en The Funmasters, DJ Pierede, de ZOJazz Lounge en MC Jeffrey Spalburg.



BIJLMER GROOVES

"OP DE TONEN VAN DE G-BUURT"

ZATERDAG 24 NOVEMBER



ENTREE GRATIS - EVENTBRITE | NOLIMIT | GELDERSHOOFD 80 | 19:00 - 00:00

Een heel weekend lekker dansen, eten, drinken, genieten om het jubileumjaar van 50 jaar Bijlmer groots af te sluiten. Op vele plekken in Amsterdam Zuidoost voor jong en oud!



VOETJES VAN DE VLOER

Zaterdag 24 november

12.00 - 24.00 uur **BIJLMER DANST**, lekker dansen op live muziek en leuke DJ's. Om 24.00 uur een 50 jaar Bijlmer lasershow en dat allemaal in en om een tent die speciaal voor dit feest neergezet wordt op het Anton de Komplein. Gratis, aanmelden hoeft niet en is genoeg plek voor iedereen.

12.00 - 24.00 uur **FUTURUM by SMIB/TNO**, een kijkje naar de toekomst door de ogen van jonge kunstenaars. Speciaal voor hen zetten we nog een tent op! Naast het zwembad. Kun je mooi combineren met een bezoekje aan Voetjes van de Vloer en Bijlmer danst. Gratis, doorlopend expo.

13.00 - 19.00 uur **VOETJES VAN DE VLOER**, we gaan de boel lekker op z'n kop zetten op de begane grond van het stadsdeelkantoor. Met Dansworkshops en voorstellingen. Een dansfestival waarbij niemand stil kan zitten! Gratis, aanmelden hoeft niet.

14.30 - 18.30 uur **GRATIS DISCOZWEMMEN VOOR KIDS**, Bijlmer Sport Centrum Om de hoek van de tenten en al het gedans, kun je ook discozwemmen op de hits van 50 jaar Bijlmer, hoe leuk is dat! Kun je daarna weer naar je ouders in de danstent om wat te gaan eten. Gratis.

19.00 - 24.00 uur **BIJLMER GROOVES** Ook in No Limit gaan de voetjes van de vloer op de klanken van de G-Buurt, met diverse optredens. Gratis, wel even aanmelden via de site.

Zondag 25 november

11.00 - 21.00 uur Eet en geniet je kater weg in **World of Food** waar de hele dag muziek is, en eten natuurlijk. Food en Music.

11.30 - 13.30 uur De eerste bewoners van de **Bijlmer lunchen** vandaag dag met elkaar om het jubileumjaar af te sluiten en herinneringen op te halen in het Bijlmermuseum. Gratis voor de bewoners van het eerste uur.

12.00 - 24.00 uur **FUTURUM by SMIB/TNO**, een kijkje naar de toekomst door de ogen van jonge kunstenaars. Speciaal voor hen zetten we nog een tent op! Naast het zwembad. Kun je mooi combineren met een bezoekje aan Voetjes van de Vloer en Bijlmer danst. Gratis, doorlopende expo.

13.30 - 22.30 uur **Brasa Fiesta in AFAS Live**, het grote feest van de ontmoeting voor jong en oud. een hele BRASA DAG met een speciaal kinderprogramma, springkussen Tur-G, Aliyah, Skitta, The Fletchers, Shaggy, ballenbak, selfie-corner en meer Fun. En uiteraard is er ook voor volwassenen veel te beleven. Op de podia met 200 artiesten w.o. standup comedians, muziekgroepen, zangers, zangeressen, uitreiking BRASA Award, special guest Kenny B en Avanyasa Neida, dansgroepen (Kizomba en meer), kunstexpositie, verloting van bijzondere prijzen voor goede doelen, Fashionshows, Lifestyle, Health, Jobs, info, workshops, en een heuse Foodcourt met verschillende keukens, samplings etc. Feest dus!! Het gaat voor je komen meer info en tickets via www.Brasafiesta.nl

13.30 - 17.00 uur Sporters en supporters kunnen hun hart op halen bij een echte **kampioenenparade** in de Johan Cruijff ArenA afgesloten met een gezellige afterparty. Kom je kijken naar al die kampioenen die het stadsdeel heeft voortgebracht?

Vanaf 14.00 uur Voor degene lekker willen lachen hebben we in het Bijlmerparktheater een het satirische programma **NUUWS** van de makers van #FATU door Jeffrey Spalburg en gasten. Zijn show wordt op veler verzoek herhaald en heeft als thema: ... de Bijlmer!

Gratis maar wel even aanmelden via Bijlmerparktheater, vol = vol.

Aansluitend om 15.15 uur presenteert **ZO!ZijnWij** haar ansichtkaarten-boek met de mooiste foto's van de mensen in Zuidoost.

Te midden van een expositie van deze foto's wordt het boek overhandigd aan Noraly Beyer en Tanja Jadnanansing.

Voor de liefhebbers van wat serieuze kost is er als afsluiting om 16.00 uur een debat met de titel **Show us the Future**.

zondag 25 november

WORLD OF MUSIC
IN WORLD OF FOOD

10.00 - 12.00
JAZZY ONTBIJT met DERICK STADWIJK

15.00 - 16.00
DJEMBE WORKSHOP van PONDA O'BRIAN

16.00 - 17.15
DANSGROEP FLAMBOYAN CARIBBEAN FORCE

17.30 - 18.15
TRIO JAMES UNLIMITED

18.30 - 19.30
THREE HORSES

19.30 - 21.00
OBONGO and the SPIRITS MC DARKSIDE

Develstein 100
1102 AK BIJLMER

Beide dagen

24 en 25 november Kunstroute Amsterdamse Poort Ook op het gebied van kunst is 50 jaar Bijlmer een vruchtbaar jaar gebleken. Tijdens het slotweekend is in etalages een selectie van kunstwerken te zien uit de vele exposities van afgelopen jaar. Een samenwerking van Imagine IC, De Bijlmerdroom, Buurtboerderij Gliphoeve, CBK Zuidoost, OSCAM, Stadsdeel Zuidoost en CBRE GI namens de Amsterdamse Poort

www.Amsterdam.nl/50JaarBijlmer [Facebook.com/50JaarBijlmer](https://www.facebook.com/50JaarBijlmer)



Trafassi danst

Trafassi laat ons lekker dansen op de 24e in de grote tent op het Anton de Komplein. We Edgar Burgos wat hij heeft met 50 jaar Bijlmer en Zuidoost

'Ik woon zelf niet in de Bijlmer, maar de ontstaansgeschiedenis van mijn band TRAFASSI is wel in Zuid Oost. Het mooie en bijzondere vind ik de verscheidenheid en de veerkracht van de 10-tallen nationaliteiten die met elkaar in Zuidoost samen leven.

Ik heb het begin van de "tekentafel" Bijlmer meegemaakt, maar volgens mij is de Bijlmer in die 50 jaar een paar keer op de operatietafel geweest!! Operaties gelukt!! Zuidoost Leeft!! Hiepiepiep!!!

Wat ga je doen tijdens Bijlmer danst?

Ik doe een muzikale bijdrage aan de finale met TRAFASSI. Waarvan ik met trots kan zeggen: "ZUIDOOST MADE, ALMOST GREAT"

Bijlmer Danst

In november 1968, 50 jaar geleden, betrokken de eerste bewoners hun nieuwe woning in de Bijlmermeer. Een jaar lang, vanaf november 2017 tot november 2018 is 50 jaar Bijlmer gevierd met een groot aantal activiteiten in Stadsdeel Zuidoost. Op zaterdag 24 november 2018 zal dit jubileumjaar worden afgesloten met een groot dansfeest: 'De Bijlmer Danst'. Naast het Anton de Komplein wordt een grote circustent geplaatst waarin van 12 tot 24 uur gedanst gaat worden. Dansen is feest, dansen is bewegen en dansen doe je samen. De hele dag zijn er optredens en iedere act doet een dansclinic waar iedereen aan mee kan doen. In de avond is er, in diezelfde tent, het jubileumconcert '50 jaar Bijlmer'. Er is speciaal voor deze gelegenheid een 12-koppige band samengesteld o.l.v. van Alvin Lewis. Zij begeleiden een indrukwekkende parade van Bijlmer talent en de beste vocalisten van Nederland. Wij sluiten de avond af met de Bijlmer Top 50 samen met DJ Orlando. En uiteraard zijn er in de tent ook veel heerlijke lekkernijen te krijgen vanuit verschillende eetstallen. Wij gaan dus niet alleen dansen en naar vette muziek luisteren, wij gaan er ook nog lekker bij eten en drinken ook!

Slotconcert, aanvang 21.00 uur: HAYP band olv. Alvin Lewis

Met de volgende solisten:

- Kenny B
- Berget Lewis
- Humphrey Campbell
- Bryan B
- ZO! Gospel Choir
- Edgar Burgos

En er volgen er nog een aantal (bovenstaande zijn definitief).

Dagprogramma:

- Trafassi
 - SBMG
 - Bigi Sma Dey met o.a.: Jetty Mathurin
 - Afrolosjes
 - DJ Orlando - Bijlmer Top 50
- En er volgend nog meer acts.



50jaarBijlmer

Grande Finale

Bijlmer Danst!

Samen vieren wij de energie van de Bijlmer met o.a.
Kenny B Berget Lewis Afrolosjes
Trafassi HAYP Band DJ Orlando
Bryan B ZO! Gospel Choir SBMG

24 november van 12.00 uur tot 24.00 uur
 in de feesttent op het Anton de Komplein

www.bijlmerdanst.nl

XSAGA

Gemeente Amsterdam

ING

Toegang gratis

Bijlmerlunch

Tijdens het Grande Finale weekend zijn er heel veel exposities te bezoeken. Zo ook in het Bijlmer Museum waar ook dat weekend de expositie 'De afbraak van een geluksfabriek/ de wederopbouw van de Bijlmer' door Tanja Jadnanansing i.s.m. Cultuurplatform Zuidoost.

De culturele rijkdom van Amsterdam Zuidoost vormt al vijftig jaar lang de basis en een belangrijke inspiratiebron voor het lokale creatieve veld. In Zuidoost komen kunstuitingen en erfgoedwerk voort uit culturele verscheidenheid. Ik wil u inspireren met het verhaal en de kracht van deze lokale expertise. De verbinding met het culturele werkveld in de stad komt ook uitdrukkelijk aan de orde. Tevens wil ik u meenemen in de urgentie om te investeren in de creatieve vooruitzichten van deze stadspool. Zuidoost heeft de toekomst als kweekvijver van cultureel creatief talent.

medebewoners, ambtenaren en politici hier hebben verkloot. De grootste genoegen zijn de 50 jaar oude, gelijkwaardige appartementen voor iedere burger, ongeacht wie of wat hij/ zij is; de leegte en de ruimte in de 'oude Bijlmer'; en het anonieme wonen, terwijl de Bijlmer tegelijkertijd een lekkere volkswijk met een on-nederlands karakter is. Het grootste verlies: het monumentale kunstwerk dat de Bijlmer ooit was. Helaas is 50 jaar Bijlmer geen volksfeest geworden. Ik heb eerder al een lunch georganiseerd voor de oudste bewoners van

de Bijlmer die hier in het begin van de Bijlmer als kind geboren zijn of zijn komen wonen. Dat doe ik tijdens het Finale organiseer ik in ieder geval nog een expo over alle plannen die tussen begin '60 tot heden voor de Bijlmer gemaakt zijn: Van opbouw tot afbraak tot nieuwbouw. Titel expo: De afbraak van een geluksfabriek / de wederopbouw van de Bijlmer. Wanneer: 25 november 201, 11.30 - 13.30 uur Waar: Bijlmermuseum, op uitnodiging



50 Jaar Bijlmer is dol op initiatieven en dus ook op Fonds voor Zuidoost.

Een heel nieuw Fonds waar buurtbewoners subsidie kunnen aanvragen voor verschillende initiatieven op het gebied van onder andere sport, natuur, welzijn, gezondheid en cultuur. Een mooiere, groenere, veiligere, kleurrijke of schonere buurt! Dat is waar het Fonds voor Zuidoost zich voor inzet. Actieve betrokkenheid van buurtbewoners, de onderlinge verbinding van mensen en het verhogen van saamhorigheid in de buurt staan hierbij centraal. Het fonds is voor én door bewoners uit Zuidoost.

Heb je genoten van alle (gratis) evenementen? Stort een kleine bijdrage op hun rekening en help Zuidoost initiatieven tot leven te komen.

Meer informatie www.fondsvoorzuidoost.nl

Show us the future

Wat wordt de toekomst van Amsterdam-Zuidoost na 50 jaar Bijlmer? Als we terugblikken op 50 jaar Bijlmer, wat zien we dan? Een gefaald planologisch stadsdeel of een perfecte mix van levendige gemeenschappen?

In een halve eeuw is er heel wat veranderd. Wat een groene wijk van de toekomst moest worden, resulteerde in een buurt waar men altijd over zijn schouder moest kijken. Dat imago is inmiddels achterhaald. Nu ontwikkelen nieuwe woon- en werkprojecten zich, slaat gentrificatie toe, blijft het aanbod van uitgaansgelegenheden groeien en zijn cultuurmakers uit Zuidoost nergens in de stad meer te negeren.

De wederopbouw van Amsterdam-Zuidoost is te danken aan haar eigen bewoners. Generaties zijn er opgegroeid en wie er geboren is, heeft een ongekende liefde voor de energie die er hangt. De potentie van Zuidoost is groots; wie zijn de grondleggers en wie pakken het stokje nu over? En hoe manifesteren de huidige bewoners zich in de ontwikkelingsplannen van het stadsdeel?

Met onder anderen:

Ernestine Comvalius (Bijlmer Parktheater), Tanja Jadnanansing (Voorzitter Dagelijks bestuur Stadsdeel Zuid-Oost), Jeroen Slot (Onderzoek Informatie Statistiek Gemeente Amsterdam), Ivette Forster (Kwaku festival Amsterdam), Orville Breeveld (musicus/zanger en marketeer Concertgebouw), Noukhey Forster (OSCAM), Johannes van den Akker (Brouwerij Kleiburg), Ellen Nieuweboer (Gemeente Amsterdam), Maru Asmellash (TNO), Marco Barsoum (Hart voor de K-Buurt), Kenny Zschüschen, (Venzo), Peter Heuvelink (Projectontwikkelaar, AM), Chiel Griffioen (Kwartiermaker, Hondsrugpark / Amstel III) en Jörgen Tjon a Fon (Moderator).
 25 november 16.00 - 19.15 uur | Aanmelden via bijlmerparktheater.nl

Documentaire SMIB & Yve Baya in première bij Pathé.

Dit moet je zien: de documentaire van SMIB en Yve over de Bijlmer gaat in première! In het kader van 50 jaar Bijlmer doet Pathé ArenA een zaal cadeau zodat we lekker film kunnen kijken, helemaal gratis! Kom je kijken naar dit meesterwerk en andere hoogtepunten van het jubileumjaar? Meld je snel aan voor dit GRATIS evenement, want er is slechts een beperkt aantal plaatsen beschikbaar!!

Wanneer Vrijdag 23 november
 Hoe laat : 23.30 uur
 Waar Pathé Arena,
 Info over aanmelden via de website
www.amsterdam.nl/50JaarBijlmer

Presentatie fotoboek ZO!ZijnWij & expositie ZO!ZijnWij

ZO!ZijnWij presenteert haar ansichtkaarten-boek met de mooiste foto's van de mensen in Zuidoost. Vele jonge fotografen hebben de afgelopen jaren mensen in Amsterdam Zuidoost geportretteerd. Met de foto's brengt ZO!ZijnWij de schoonheid, diversiteit en veelzijdigheid van de Bijlmer van nu in beeld. Tijdens de slotviering van 50 jaar Bijlmer wordt het boek overhandigd aan Noraly Beyer en Tanja Jadnanansing. Dit officiële moment vindt plaats in het Bijlmer Parktheater, temidden van de bijzondere foto-expositie van ZO!ZijnWij.

Datum: zondag 25 november
 Tijd: 15.15 - 15.30 uur
 Locatie: Bijlmer Parktheater
 Meer info: www.zozijnwij.amsterdam

Futurum

Maru Asmellash is één van de organisatoren van Futurum by SMIB/TNO een expositie over de toekomst van de Bijlmer, door de ogen van jonge kunstenaars uit Zuidoost. In een kleinere tent dan de hoofdent kun je op zaterdag en op zondag deze bijzondere tentoonstelling komen bezichtigen. We vroegen Maru Amellash naar zijn achtergrond en binding met Zuidoost. Ik woon nu helaas niet meer in Zuidoost maar ik ben er wel geboren en heb er tot mijn 20ste gewoond. Mijn moeder woont nog in het huis waar in ik geboren ben. De diversiteit en de gemoedelijkheid in contrast tot de drukke 'stad' vind ik prachtig ana Zuidoost. In dit dorp kennen we elkaar en groeien er generaties op. Alle creativiteit die zich uit de

kleinste hoekjes en diepste gronden uitend vind ik het mooi. 50 jaar Bijlmer zie ik als een turbulente reis, waarvan de vruchten zich nu laten zien. 50 Jaar Bijlmer is de start van een volkswijk, een plek die heritage en bagage heeft. Onze bijdrage aan 50 jaar Bijlmer is Bijlmer Futurum, een expositie door jonge makers uit Zuid Oost die een beeld schetsen over hoe Bijlmer er over 50 jaar uit ziet.

Wat: Bijlmer Futurum
 Waar: Tent naast Stadsdeelkantoor
 Wanneer: 24 en 25 november

Gregory Albertszoon, ook bekend als Shaggy zet met zijn populaire Voetjes van de vloer het hele stadsdeelkantoor op zijn kop op 24 november. Wie is die geweldige danser én choreograaf eigenlijk en wat is zijn band met 50 jaar Bijlmer? We vroegen het hem. 'Ik woon al vanaf mijn 4e jaar in Zuidoost. Dus alweer 30 jaar. Ik ben begonnen in Gein, door naar Vogeltjeswei, daarna Heesterveld en momenteel Gaasperplas. Het meest opvallend aan Zuidoost vind ik de mix van verschillende culturen die laten zien dat je in vrede samen kan leven. Culturen die veel respect en begrip voor een ander uitstralen, maar ook het warme gevoel geven dat je overal welkom bent. 50 jaar Bijlmer vind ik een mooi jubileumjaar,

waarin de toekomst van de omgeving en de mensen centraal staat. Eerder dit jaar heeft, in het kader van 50 jaar Bijlmer, de première van (Y)our eyes only plaatsgevonden. Een professionele urban dansvoorstelling in de Raadzaal van het Stadsdeel, met de beste dansers uit Zuidoost, die realistische verhalen vertellen over het opgroeien in deze omgeving. Onze bijdrage aan de Grande Finale is het dansfestival, waarbij niemand stil kan zitten:

"Voetjes van de Vloer".
 Wanneer? 24 november
 Tijden 13.00 - 19.00 uur
 Waar: Stadsdeelkantoor Antond de Komplein



ZO! Gospel Choir, ontstaan in de Amsterdamse Bijlmermeer en uitgereid tot het beste en meest gevraagde koor van Nederland laat van zich horen tijdens Bijlmer Danst. Laat je meevoeren door hun krachtige opzwepende Black Gospel tot ingetogen soulvolle nummers, Jazz, klassiek, R&B en zelfs pop! We vroegen alvast wat aan het koor zodat je al ene beetje kennis met ze kunt maken. Waar wonen de koorleden? Een aantal koorleden woont in de Bijlmer. Wat is het mooie van Zuidoost? De zeer diverse samenstelling van de bewoners en de hieraan gekoppelde activiteiten. Wat vinden jullie van 50 jaar Bijlmer. Het heeft een prachtig inzicht gegeven in de geschiedenis van de Bijlmer! Heb hebben jullie eerder dit jaar iets gedaan voor 50 jaar Bijlmer? ZO! Gospel Choir heeft afgelopen jaar het 3e uitverkochte concert in Paradiso gehad en hun acht jarige bestaan gevierd in het kader van 50 jaar Bijlmer. Wat is je bijdrage aan de Finale? We voeren uit onze veelzijdige repertoire de mooiste en beste "Gospelnummers" uit en we kunnen verzekeren dat de tent op zijn kop zal staan!

FOTO CREDITS: Jean Marc Kessely

50jaarBijlmer

Grande Finale

Bijlmer Danst!

Samen vieren wij de energie van de Bijlmer met o.a.
Kenny B Berget Lewis Afrolosjes
Trafassi HAYP Band DJ Orlando
Bryan B ZO! Gospel Choir SBMG

24 november van 12.00 uur tot 24.00 uur
in de feesttent op het Anton de Komplein

www.bijlmerdanst.nl

XSAGA
Festivals

Gemeente
Amsterdam

ING

Toegang gratis

ZORGSPCIAL

Cursus verliesverwerking van MaDiZo start 7 november 2018

Bij verlies van een partner door overlijden biedt Stichting Maatschappelijke Dienstverlening Amsterdam Zuidoost en Diemen (MaDiZo) de tweejaarlijkse cursus verliesverwerking aan. Herkenning en erkenning en het praten met lotgenoten bieden vaak troost bij verlies. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten en is gratis voor bewoners van Zuidoost en Diemen. Startdatum is woensdag 7 november 2018 van 13.30 tot 15.30 uur in de Brede Hoed, D.J. den Hartoglaan 8 in Diemen.

De cursus Verliesverwerking vindt twee keer per jaar, in het voor- en najaar, plaats en wordt aangeboden door maatschappelijk werkers Janina Poppes en Marthe Ackerman van MaDiZo. Ze helpen deelnemers bij het erkennen en herkennen van verlies, hoe om te gaan met de eigen situatie en begeleiden de gesprekken met lotgenoten. Maatschappelijk werker Janina Poppes vertelt verder: "Ik krijg veel dankbare berichten van deelnemers uit de groep. Zo schrijft deelnemster Annelies dat het voor haar goed is geweest om naar lotgenoten te luisteren. En natuurlijk is de pijn na deze weken voor haar niet weg. Maar ze heeft gemerkt dat ze geen uitzondering is en dat verdriet erbij hoort."

Aanmelden
Aanmelden voor de cursus kan bij Marthe Ackerman en Janina Poppes door een mail te sturen



Links op de foto Marthe Ackerman, rechts Janina Poppes.

naar: m.ackerman@madizo.nl of j.poppes@madizo.nl. Voor de start van de cursus wordt er altijd een kennismakingsgesprek ingepland. Aan de cursus zijn geen kosten verbonden.

MaDiZo in Amsterdam Zuidoost en Diemen

MaDiZo is er voor alle bewoners van Amsterdam Zuidoost en Diemen en biedt ondersteuning bij het oplossen van pro-

blemen in hun sociale, maatschappelijke, persoonlijke en financiële situatie. Bewoners kunnen voor vragen op het gebied van geld, wetgeving, relatie, gezondheid, huisvesting, verlies van nabestaanden en mantelzorg in Zuidoost terecht bij MaDiZo. Ga naar www.madizo.nl voor de locaties, tijden van het inloopspreekuur en telefonisch spreekuur.

Bijlmer & Meer

9

Tandarts Carolien Thio uit Zuidoost aan het woord



Amsterdam Zuidoost is in beweging. Dit deel van de stad kent natuurlijk al sinds de jaren '80 grote commerciële centra, waaronder het winkelcentrum Amsterdamse Poort, de Johan Cruyff Arena en diverse gebouwen aan en rondom de Arenaboulevard.

Nu er de laatste jaren ook meer winkels, hotels, bijdriven en diverse horecagelegenheden zich hier hebben gehuisvest, is het voor steeds meer mensen de moeite waard of noodzakelijk om zich in Zuidoost te begeven.

Dit is echter niet altijd het geval geweest. Lange tijd was "de Bijlmer" een deel van Amsterdam dat geassocieerd werd met criminaliteit, drugs en -verslaafden, prostitutie en diverse incidenten. De Bijlmercrisis in 1992 deed de reputatie van het stadsdeel geen goed; niet zozeer dat dit elders niet had kunnen gebeuren, maar het maakte dat veel mensen geen positief beeld kregen bij de Bijlmer.

Inmiddels is er veel veranderd. Behalve dat er op zakelijk en commercieel gebied erg veel ontwikke-

ling is, groeit ook het aantal woningen. Het centrum van Amsterdam kent al enige jaren uit de pan gerezene huizenprijzen, dus voor een ieder die wat meer ruimte wil voor een beter betaalbare prijs, is Zuidoost een plek om naar uit te wijken. Bovendien is de locatie voor veel mensen een uitkomst met de diverse uitvalswegen om de hoek en een goed netwerk van openbaar vervoer naar elders in het land.

Ook op het gebied van de gezondheidszorg is het aanbod groot. Het Amsterdam UMC (voormalig AMC) en een handvol kleinere praktijken zijn inmiddels versterkt met meer zorgaanbieders, rondom winkelplein Ganzenpoort bijvoorbeeld. Hier was voorheen een tandheelkundige praktijk van het ATZ (Amsterdamse Ziekenfonds) gesitueerd. "Je

moest daar over de junks heen stappen als je de praktijk uit kwam," vertelt een oud-medewerker. Inmiddels zijn de tandartsen die daar werkzaam waren voor een deel met pensioen, maar er zijn er ook nog steeds enkele werkzaam gebleven in en buiten de regio, en afsplitsingen van de grote praktijk hebben ervoor gezorgd dat het aanbod aan tandartsen in Zuidoost meegroeit met het toenemende aantal inwoners (veelal jonge gezinnen). Wellicht wordt dit deel van de stad een soort Brooklyn van Amsterdam, maar het blijft leuk en interessant om de verhalen van vroeger als een stukje geschiedenis mee te nemen.

Bent u op zoek naar een tandarts? Wij nemen nog patiënten aan! Kijk op www.emeraldental.nl.

Minister Bruno Bruins: 'Nieuwe medicijnen voor eerst onbehandelbare ziektes'

Sinds enkele jaren onderhandelt de minister voor Medische Zorg met fabrikanten van nieuwe en dure geneesmiddelen. Doel is om deze waardevolle innovatieve geneesmiddelen tegen aanvaardbare kosten toegankelijk te maken en te houden voor de patiënt.



Foto: aangeleverd

Bruins: "In rap tempo komen er nieuwe medicijnen op de markt voor ziektes die we tot voor kort niet konden behandelen."

Dit heeft in 2017 geleid tot een kostenverlaging van in totaal 132 miljoen euro. Op basis van de prijs die fabrikanten eerst vroegen zou er sprake zijn van 457 miljoen aan uitgaven aan de betreffende geneesmiddelen. In plaats daarvan bedroegen de uitgaven vorig jaar 325 miljoen euro.

Transparantie
Fabrikanten zijn doorgaans alleen bereid om vertrouwelijke afspraken te maken. Hierdoor is het niet mogelijk om per middel de onderhandelingsresultaten openbaar te maken. Bruins: "Dat

soms wel 100 miljoen per middel per jaar. Dat heeft een enorme impact op ons zorgbudget. Onze onderhandelingszorgen ervoor dat de kosten fors omlaag gaan en dat dus ook voor de patiënt van morgen - wiens ziekte we nu misschien nog niet kennen - medicijnen beschikbaar en betaalbaar blijven."

is onbevredigend. Het liefst zou ik precies vertellen wat we uiteindelijk voor elk middel betalen. Maar als ik dat doe, leert de ervaring, stelt de farmaceut het middel niet meer beschikbaar. In dat geval kies ik voor de patiënt, al betekent dat dat de afspraken geheim blijven. Maar ook bij alle komende onderhandelingszaken zal ik het punt van openbaarmaking van de onderhandelingsresultaten blijven maken. Daarnaast proberen we via samenwerking met andere landen die geheimzinnigheid te doorbreken, maar dat is helaas een kwestie van lange adem."

Wie wordt de nieuwe Zorgmanager van het Jaar?

Kandidaten Zorgmanager van het Jaar kunnen de komende maanden worden voorgedragen door medewerkers van zorgorganisaties of de kandidaten melden zichzelf aan.

Om in aanmerking te komen voor de prijs worden managers vaak aangemeld door hun eigen organisatie. Maar kandidaten melden zich ook zelf aan. Een voorwaarde om mee te kunnen doen, is dat de bestuurder werkzaam is bij een organisatie die het huis op orde heeft, dat wil zeggen een gezonde financiële basis en een goede reputatie. De aanmelding staat open tot en met 31 december. Om een

zorgmanager voor te dragen voor de verkiezing, dient men het formulier in te vullen via www.zorgvisie.nl/aanmelden-zorgmanager-van-het-jaar. In het formulier dient gemotiveerd te worden waarom de bewuste manager wordt voorgedragen. Na aanmelding wordt de voorgedragen manager uitgenodigd voor deelname. Uit de kandidaten worden drie genomineerden gekozen

door een selectiecommissie die de voorselectie doet. Zorgmanager van het Jaar is een prijs, die wordt uitgereikt aan de zorgmanager die de meeste indruk maakt door een bijzondere prestatie. De prijs is bestemd voor bestuurders die eindverantwoordelijk zijn. De organisatie van de prijs is in handen van Zorgvisie. In 1997 is de prijs voor de eerste keer uitgereikt.

Huidklachten?

Bij DC Klinieken Zuid Oost kunt u terecht voor de behandeling van huidziektes en huidproblemen.



- Waarom DC Klinieken?
- ✓ Korte wachlijsten
- ✓ Persoonlijke aandacht
- ✓ Contracten met alle zorgverzekeraars

www.dcklinieken.nl

DC Klinieken



Gemeente Amsterdam

Elke ochtend naar buiten met je moeder

Dat doe je 'gewoon'



Als je mantelzorgt doe je iets bijzonders

57.000 Amsterdammers zorgen langdurig voor hun vader, moeder, zus, broer, partner, buurtgenoot, vriend of vriendin. Ze helpen dan bijvoorbeeld met boodschappen doen, het huishouden, mee naar de dokter gaan of de administratie. We noemen dat mantelzorg.

Dag van de mantelzorg 10 november 2018

Op 10 november, tijdens de landelijke Dag van de mantelzorg, spreekt de gemeente haar waardering uit voor mantelzorgers en bedankt hen voor hun inzet. Er zijn activiteiten voor mantelzorgers op verschillende plekken in de stad.

Meer weten?

Meer informatie over de activiteiten op 10 november en over het ondersteuningsaanbod vindt u op de website: amsterdam.nl/mantelzorg

Bewegen is het beste medicijn

Ruim vijftig Nederlandse huisartsen wandelen wekelijks met patiënten in de strijd tegen 'zitziekte' en inactiviteit. Ze schrijven liever het 'looprecept' voor dan medicatie.

Twee jaar geleden begonnen huisartsen Matthijs van der Poel en Anne Huisman met de stichting Looprecept, geïnspireerd op het Britse project Exercise Works! om tegenwicht te bieden aan de geneesmiddelenindustrie. Volgens de huisartsen is beweging het beste medicijn bij veel verschillende diagnoses die zij als huisarts dagelijks voorbij zien komen. Het is volgens de huisartsen heel makkelijk om een bloeddrukverlager voor te schrijven, terwijl beweging net zo goed of beter helpt, alleen vraagt dat meer van patiënten.

Ook voor huisarts zelf Van der Poel: "Zelfs onder jonge huisartsen haalt slechts een op de vijf de norm van een halfuur per dag matig intensief bewegen. Er is genoeg wetenschappelijk bewijs voorhanden over de positieve effecten van wandelen bij diabetes, burn-out, angststoornissen, depressie en noem maar op, dus tijd om er werk van te maken."

Sociale aspect Van der Poel loopt nu een keer in de week drie kwartier met een groep van ongeveer twintig patiënten. Daarna drinken ze nog thee. Praktijkondersteuners en assistenten gaan ook mee. Het sociale aspect van de wandeling is voor veel mensen ook belangrijk.

Uit het onderzoek bleek, dat mensen geen reëel beeld hebben van hoeveel ze bewegen. Mensen die denken veel te lopen, lopen eigenlijk helemaal niet zo veel. Het onderzoek met de stappentellers is inmiddels afgerond. De stappentellers worden nu niet meer gebruikt. "Het onderzoek heeft ons inzichten opgeleverd, maar de praktische/technische implementatie van de stappentellers - ze moeten bijvoorbeeld worden aangesloten op de pc - kostte de huisartsen te veel tijd", zegt bestuurslid Jean-Jacques Slieden van de stichting Looprecept. "Huisartsen staan al onder grote tijdsdruk." Slieden meent, dat regelgeving aangepast moet worden om huisartsen meer vrijheid te bieden. Zorgverzekeraars hebben volgens hem nu te weinig oog voor de tijd en aandacht die een verandering in de levensstijl vereist. Huisartsen krijgen nu een kleine bijdrage per patiënt die meeloopt.

De stichting is nu bezig met de ontwikkeling van een e-learningmodule om het bewustzijn onder huisartsen te vergroten. Slieden: "Beweging is niet het eerste waaraan huisartsen denken bij het voorschrijven. Met Looprecept willen we dat doorbreken."



Foto: aangeleverd

Ruim vijftig Nederlandse huisartsen wandelen wekelijks met patiënten in de strijd tegen 'zitziekte' en inactiviteit.

In Noord-Holland worden mentoren gezocht

Mensen die door ziekte of een beperking niet goed voor zichzelf kunnen opkomen, dreigen tussen wal en schip te raken. Om deze kwetsbare groep te ondersteunen, is er een groeiende vraag naar mentoren. Ook in Noord-Holland wordt door stichting Mentorschap Noordwest en Midden gezocht naar mentoren.

Een mentor is de wettelijke, door de kantonrechter aangestelde vertegenwoordiger van

zijn cliënt. Om in de groeiende vraag naar mentoren te blijven voorzien, verwachten stichtingen

mentorschap in 2019 600 nieuwe mentoren nodig te hebben.

is, dan kan Stichting Mentorschap Noordwest en Midden een vrijwilliger inzetten die het mentorschap uitvoert.



Mensen die door ziekte of een beperking niet goed voor zichzelf kunnen opkomen, dreigen tussen wal en schip te raken.

Groeiende behoefte

De behoefte aan mentoren groeit sterk en dat blijft de komende jaren zo. Veranderingen in de samenleving en in de zorg leiden ertoe dat mensen met dementie, een verstandelijke of psychische beperking er vaker alleen voor staan. De verwachting is dat in 2020 ongeveer 10.000 mensen een mentor nodig hebben. Soms kan een familielid of iemand uit het sociale netwerk mentor worden. Als er geen familie of netwerk

Meer informatie: Jennifer Schneider (coördinator van Kop van Noord-Holland, Noord-Kennemerland en West-Friesland) tel. 06-81697996, e-mail jschneider@stichtingmentorschap.nl of Margreet Huijkman (coördinator van Midden- en Zuid-Kennemerland en Zaanstreek-Waterland) tel. 06-24755784, e-mail mhuijkman@stichtingmentorschap.nl.

Collecte voor kinderen met een handicap

Vrijwilligers NSGK collecteren van 12 t/m 17 november

Duizenden vrijwilligers gaan van 12 t/m 17 november weer op pad om geld in te zamelen voor kinderen en jongeren met een handicap. Zij komen aan de deur tijdens de landelijke collecteweek van NSGK, de Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind.

Gevoel kind zijn

In onze samenleving zijn veel drempels waardoor kinderen en jongeren met een handicap niet gewoon kunnen meedoen. Zij gaan bijvoorbeeld naar aparte scholen. Of ze gaan helemaal niet naar school. De speeltuin in de buurt is voor hen vaak niet toegankelijk, evenmin als de sportclub, de theatercursus of de arbeidsmarkt. Daardoor staan zij vaak aan de zijlijn. Dankzij de hulp van vele donateurs en vrijwilligers, die zich daarvoor belangeloos inzet-

ten, helpt NSGK deze drempels uit de weg te ruimen. Zodat zij gewoon kunnen spelen, leren, wonen en werken, samen met niet-gehandicapte leeftijdgenoten.

Collectant gemist?

Heeft u geen collectant aan de deur gehad maar wilt u toch een bijdrage doen? Dat kan door de letters NSGK te sms-en naar nummer 4333 (eenmalige gift van 3 euro) of met een online donatie via www.nsgk.nl. NSGK is in het bezit van

het CBF-keurmerk. Dit garandeert dat ze op een verantwoorde

manier omgaat met de giften die zij ontvangt.



NSGK kinderambassadeur Merijn: "Door mijn handicap zijn er dingen die ik niet kan. NSGK zorgt voor aanpassingen zodat kinderen zoals ik toch gewoon mee kunnen doen en daar word ik heel blij van."

Tussen slecht slapen en goed functioneren

Meer dan de helft van alle Nederlanders heeft een slaapprobleem. Vrouwen hebben twee keer zo vaak last van slaapproblemen als mannen en zo'n 30 procent van de jongeren heeft problemen met in- of doorslapen.

Voor tien tot vijftien procent van de bevolking is slapeloosheid een langdurig en ernstig probleem. Als Nederlanders naar bed gaan valt vijf procent direct in slaap. Eén op de vijf doet daar langer dan een half uur over en één op de acht gebruikt weleens slaappillen.

Oorzaken

Slaap is essentieel voor het goed functioneren van je lichaam en geest. Het reguleert je lichaamstemperatuur en zorgt ervoor dat je zenuwstelsel naar behoren werkt. Waarom iemand slecht slaapt verschilt van persoon tot persoon. De oorzaak kan een psychisch probleem of traumatische gebeurtenis zijn, zoals een ongeluk, een misdrijf of het verlies van een naaste. Ook 'gewone' stress kan het slapen bemoeilijken. Leefgewoonten als roken, koffie en zwarte thee drinken bevorderen onze nachtrust evenmin, omdat nicotine, cafeïne en theïne stoffen zijn die wakker houden. Wie ouder wordt gaat sowieso vaak minder en slechter slapen.

Testen en tips

Wie slecht slaapt is vaak voortdurend moe, kan zich slecht concentreren en raakt

sneller geïrriteerd. Dit kan tot somberheid leiden én tot impulsieve beslissingen. Wie slecht slaapt, maakt keuzes en afwegingen stukken minder zorgvuldig. Vaak wordt dan niet de beste, maar de gemakkelijkste weg gekozen en liggen verslavingen op de loer. Op diverse sites, zoals www.psychischegezondheid.nl kun je testen of je in de gevarenzone bevindt. Je vindt er ook tips die je kunnen helpen. Als slaapklaachten je functioneren aantasten kun je het beste een afspraak met je huisarts maken.

Onderzoek

Slaapgebrek zou een permanent verlies van hersencellen kunnen veroorzaken. Bij muizen is dit al aangetoond in een onderzoek van de University of Pennsylvania School of Medicine. De onderzoekers hielden muizen wakker om ons moderne leven met nachtdiensten en lange werkdagen te simuleren. Na een paar korte nachten, zo'n vier à vijf uur slaap per 24 uur, bleken de muizen een kwart van een bepaald type hersencellen te verliezen. De volgende stap wordt dan ook nader onderzoek bij mensen die nachtdiensten draaien. Als er permanente schade ontstaat



Meer dan de helft van alle Nederlanders heeft een slaapprobleem.

door slaapgebrek, zou het niet helpen om na een paar slechte nachten bij te slapen. De onderzoekers denken dat het

in de toekomst mogelijk is om medicatie te ontwikkelen die het brein beschermt tegen het effect van te weinig slapen.

GRATIS LAMINAAT & HOUTEN VLOEREN BIJ BEBOPARKET

WEGENS OVERPRODUCTIE IN ONZE FABRIEK GRATIS AF TE HALEN LAMINAAT & HOUTEN VLOEREN

ACTIE!

WIJ MOETEN RUIMTE MAKEN VOOR DE NIEUWE COLLECTIE! EN DAAROM KUNT U BIJ ONS 4 VERSCHILLENDE SOORTEN LAMINAAT GRATIS AFHALEN! HIERVOOR GELDT GEEN OP=OP WANT DE VOORRAAD IS ONBEPERKT.

U BETAALT ALLEEN DE ONDERVLOER EN PLINTEN! EN BIJ DE HOUTEN VLOEREN GELDT DAT U ALLEEN DE DESPLIJS, PLINTEN & OLIE BETAALT!

0546-750238
WWW.BEBOPARKET.NL

BOVENLANDWEG 10, 7671 BE VRIEZENVEEN
OPENINGSTIJDEN: MA 8.00-16.00 / DI: 8.00-16.00 / WO: 8.00-21.00 / DO: 8.00-16.00 / VR: 8.00-16.00 / ZA: 7.30-12.30



ONTSPANNING

PUZZEL MEE & WIN

dropje	niet schoon	↘	onbeveeglijk	↘	strook langs de weg	↘
↙			3			
vijfjarig tijdperk	etenswaar		voorzetsel		aarden kruik	
↙	2					5
file		doetje		in het jaar		alzo
↙						
op dit moment			uitroep		schepsel	
↙			6			
Eur. taal		groet				predikant (afk.)
↙			1		editie (afk.)	
niets		Kettische taal				
						4



WIN 2X2 KAARTJES VOOR EEN FILM NAAR KEUZE BIJ PATHÉ ARENA

ArenA Boulevard 600, 1101 DS Amsterdam-Zuidoost

Mail de oplossing naar prijsvraag@bijmerenmeer.nl

Oplissing: 1 2 3 4 5 6 7

Bijlmer & Meer

DE GROOTSTE KRANT

VAN AMSTERDAM ZUIDOOST

ADVERTEREN VANAF € 40,00

Interesse? Mail: verkoop@bijmerenmeer.nl



PATHÉ ARENA IN NOVEMBER IN PATHÉ ARENA



DESPICABLE ME 3
Tijdsduur: 90 minuten
Genre: Animatie, Comedy, Familiefilm, Kinderfilm
Kijkwijzer: 6

Gru moet het opnemen tegen Balthazar Bratt, een voormalig kindsterretje dat geobsedeerd is door het personage dat hij in de jaren 80 speelde. Balthazar heeft het dit keer gemunt op een enorme diamant. Daarnaast ontstaat er de nodige rivaliteit wanneer Gru zijn lang verloren gewaande tweelingbroer Dru ontmoet.



THE NUTCRACKER AND THE FOUR REALMS
Tijdsduur: 101 minuten
Genre: Avontuur, Familiefilm, Fantasy
Kijkwijzer: 12

Alles wat Clara wil is een sleutel - een unieke sleutel die een doos ontgrendelt dat een onbetaalbaar geschenk van haar overleden moeder bevat. Een gouden draad, gegeven op het jaarlijkse feest van peetvader Drosselmeyer, leidt haar naar de felbegeerde sleutel. Die daarop deze plots veranderd in een vreemde en mysterieuze wereld. Hier ontmoet Clara soldaat Phillip, een bende muizen en de regenten die over drie Koninkrijken heersen: Land van Sneeuwvlokken, Land van Bloemen en Land van Snoepgoed.



HALLOWEEN
Tijdsduur: 106 minuten
Genre: Actie, Horror
Kijkwijzer: 16

Jamie Lee Curtis keert terug in de iconische rol van Laurie Strode, die voor de allerlaatste keer de confrontatie aangaat met Michael Myers. Veertig jaar geleden ontsnapte ze aan zijn slachtpartij tijdens Halloween en sindsdien heeft ze nachtmerries over deze gemaskerde seriemoordenaar.

Sudoku

			2	3				
7	9					3	2	
			9	4	8			
6	9	8		1	2		5	
		1			9			
3	7	5		4	6		8	
			7	5	6			
2	8					5	7	
			3	2				

			3	2				
		2	6	9	1			
6							8	
	9						3	6
4								9
3	8						7	
	2						1	
		3	5		4	6		
				8	7			

Zoek de 8 verschillen



WIJ FELICITEREN DE WINNAAR VAN DE VORIGE EDITIE:
NONA PATTY

Oplossingen vorige keer

VIOORALLEN EN BIKO
WIVONUKFOOIA
AIVLZURKGGIAE
WIKKIKRPAISFE
KWEKREWAKNE
EVSORHOKEANE
WEPZKREKREKRE
EAPKZMLNNTTE
EAPKZMLNNTTE
UTPRKZMLNNTTE

volger

2	6	8	5	3	1	9	4	7
9	4	5	6	2	7	3	8	1
3	1	7	8	9	4	6	2	5
5	9	2	4	6	3	7	1	8
6	7	1	6	5	2	3	4	
8	3	4	1	7	2	5	6	9
4	5	6	2	1	9	8	7	3
7	2	9	3	4	8	1	5	6
1	8	3	7	5	6	4	9	2

4	6	2	9	1	8	7	5	3
3	1	8	6	5	7	2	4	9
5	9	7	4	3	2	6	1	8
8	5	4	1	2	6	9	3	7
6	7	1	3	9	4	5	8	2
9	2	3	7	8	5	1	6	4
2	4	5	6	7	1	3	9	8
7	3	6	5	4	9	8	2	1
1	8	9	2	6	3	4	7	5

AKEN W TUBE
LAT AAP ZON
GRASPARKTET
B TEPER K
HOOR SAIEN
N AKKER N
MAISONNETTE
EDE POT JAN
PEAS P CASE

Marcha van Glaanen Weijgel: "Krachtsport heeft ook altijd mijn interesse gehad, net zoals vele andere sporten."

Graziëlla Hunsel Rivero

Deze week een interview met Marcha van Glaanen Weijgel. Ondanks haar leeftijd (48) doet Marcha aan crossfit op hoog niveau. Tijd om wat meer over deze topsporter te weten te komen!

Een wereldmens die houdt van sport vanaf de dag dat ze kon lopen.

Hoe was het om op te groeien met jouw familie in Amsterdam Zuidoost? Ik heb een heel groot deel van mijn leven in Amsterdam Zuidoost gewoond en woon daar nu ook.

In mijn jeugd vond ik het geweldig om in Zuidoost te op te groeien, omdat ik overal vrij kon bewegen als kind en heel veel groen om me heen had waardoor ik me altijd super vrij voelde.

Heeft krachtsport altijd jouw interesse gehad? Krachtsport heeft ook altijd mijn interesse gehad, net zoals vele andere sporten. Met krachttraining/fitness begon ik op mijn 16de jaar. Daarvoor deed ik nog andere sporten,

waaronder tennis, turnen, atletiek, basketbal.

Crossfit is nu your way of living en je bent eigenaresse van een eigen gym. Hoe ziet een dag van een power-vrouw van jouw kaliber eruit en wat moet je laten om jouw levensstijl te leiden?

Ik ben mede-eigenaar van CrossFit Flames XL samen met mijn man Oliver, Jinga en haar vriend. Mijn levensstijl is altijd mijn levensstijl geweest dus voor mij is het niet anders en ik zou ook niet anders willen. Daar bedoel ik mee: 8 uur per nacht slapen, 6 x per dag eten en 6 dagen per week trainen. Verder ben ik erg gesteld op mijn gezinsleven en besteed ik de meeste tijd thuis.

Wat voor mensen komen naar jouw Crossfit trainingen en is deze sport geschikt voor alle leeftijden? Er komen allerlei soorten mensen bij ons sporten uit

diverse lagen van de bevolking; uiteenlopend van 5 tot 82 jaar. Deze sport is geschikt voor alle trainingen, omdat het op ieder niveau uit te voeren is.

Je hebt dit jaar meegedaan aan de Crossfit Games. Hoe is deze ervaring voor jou geweest?

De CF Games was een aparte ervaring voor mij. Ten eerste omdat ik, toen ik in 2014 met CrossFit startte, niet gedacht had dat ik dit superdoel bereikt zou hebben.

Wel had ik voor mezelf bepaald dat ik CrossFit wilde implementeren in mijn werk en als tweede doel wilde ik kijken hoe ver ik zelf als atleet kon komen.

"Niets is onmogelijk zolang je maar gelooft." is jouw quote. Zijn er ook doelen binnen jouw sport waarin je geloofde, maar toch niet behaald hebt? Die doelen heb ik nog niet



gesteld. Ik denk dat dat komt, omdat ik behalve atleet ook coach ben, waardoor ik ook realistische doelen kan stellen voor mezelf.

Age ain't nothing but a number. Wat is het maximale doel dat je nu nog zou willen bereiken? Het maximale doel van mij is zo lang mogelijk te kunnen blijven

sporten op het niveau wat ik kan doen en me er tegelijkertijd goed bij kan voelen. Amsterdam - Zuidoost heeft heel veel topsporters. Ben je van mening dat ze genoeg ondersteund en gewaardeerd worden door het bestuur en de gemeenschap? Sowieso vind ik de waardering en ondersteuning in

Nederland in het algemeen niet veel in vergelijking met bijvoorbeeld Amerika. Hier in Amsterdam - Zuidoost zou er zeker meer aandacht aan besteed kunnen worden, omdat ik vind dat de investering en de toewijding van deze atleten enorm is en dat mag worden beloofd! :)

Shiva Gadraj: "Taekwondo is mijn levensstijl geworden"

Graziëlla Hunsel Rivero

"Ik wil voor de tweede keer wereldkampioen worden." De 25-jarige Shiva Gadraj won met zijn team een gouden plak tijdens het WK Taekwon-Do 2015 in Italië. "Taekwondo is mijn levensstijl geworden. Ik wil niks anders." Daarom geeft Shiva zijn liefde voor deze kunst van zelfverdediging ook door aan jonge talenten.

Samen met zijn compagnon Milton Hasselnoek geeft hij les onder de naam Taekwon-do Kkamagwi in de Bijlmer. Ze

begonnen in 2011 op een oude parkeergarage in Kraaiennest. "We hebben daar in de winter vaak met temperaturen onder

de nul getraind. Dit heeft zeker bijgedragen aan onze discipline en sterke mentaliteit om niet op te geven."

Levensstijl "In het begin vond ik taekwondo niks", lacht Shiva. Zijn vader zette de in Suriname geboren topsporter op vijfjarige leeftijd op taekwondoles om zich fysiek en mentaal te leren verdedigen. Ondanks zijn initiële tegenzin leerde Shiva van de vecht- en verdedigingsport te houden. "Alles wat je doet in taekwondo heeft een betekenis. Ik sta achter die visie. Zo is een stoot naar voren meer dan alleen dat; het gaat er ook om dat je het begrijpt, ontwikkelt en verbetert."

Taekwondo heeft vijf leerstellingen, die ook wel 'tenets' worden genoemd: integriteit, hoffelijkheid, doorzettingsvermogen, zelfbeheersing en onoverwinnelijke geest. "Alles wat in de tenets staat beschreven, neem ik mee in mijn levensstijl. Vandaar dat taekwondo meer dan zomaar een hobby voor me is."

Toen hij vanuit Suriname naar Nederland kwam, schreef hij zich in bij een sportschool in de buurt om taekwondo-training te blijven volgen. Daar ontmoette hij zijn huidige compagnon. Op eigen benen staan Shiva en Milton gingen van garage naar garage totdat deze werden afgebroken om vervolgens een ruimte te delen met een kunstenaarsgroep. Tegenwoordig kunnen ze met Taekwon-do Kkamagwi terecht in de gymzaal van basisschool De Rozemarn. Stap voor stap komen ze dicht bij hun droom: een taekwondoschool op een eigen locatie.

Het bereiken van die droom gaat gepaard met beperkte middelen. "Milton heeft veel uit eigen zak betaald, zoals matten en zaalhuur. We hadden geen ervaring met het aanvragen van subsidies. Ik had het geluk dat mijn ouders mij konden helpen." Shiva werkt daarnaast nog vier dagen in de week bij T-Mobile, waardoor hij minder vaak kan trainen en lesgeven dan gewenst.

Elke leerling heeft materialen en bescherming nodig. Daarom proberen de twee topsporters talentvolle kinderen in financiële nood te ondersteunen door sportsubsidies te regelen. "Nu gaat het beter; we hebben vorig jaar zelfs een eigen toernooi georganiseerd. Maar het is niet makkelijk geweest om een taekwondoschool op te zetten."

Meer dan een wit pak Shiva omschrijft hun manier van lesgeven als streng, maar rechtvaardig. Het doel is om leerlingen te attenderen op verbetering en ontwikkeling. Taekwondo vergt daardoor een zekere welwillendheid om meer te leren dan vechten of verdedigen.

"Als topsporter moet je over doorzettingsvermogen beschikken. Je komt er niet zomaar. Discipline kweken door naar je leraar te luisteren is ook onmisbaar. Het belangrijkste is dat je plezier hebt, anders haak je snel af. Ik heb nooit spijt van mijn keuze voor taekwondo gehad en ik heb ook

nooit overwogen om ermee te stoppen."

Wereldkampioen Deze noodzakelijke eigenschappen voor een topsporter zijn bij Shiva zeker aanwezig. De titel van wereldkampioen was een feit na het strijden tegen verschillende landen, zoals Australië, Japan en Canada, met het onderdeel hoogtrappen in 2015. Daarnaast won hij zilver met het onderdeel sparren. Shiva en Milton werden vervolgens door stadsdeel Zuidoost op de Dag van 1000 Culturen benoemd tot sporters van het jaar. "Daar ben ik ook erg trots op."

In 2020 vindt het WK Taekwondo plaats in het land van oorsprong: Zuid-Korea. Shiva hoopt tegen die tijd hersteld te zijn van een knieoperatie om daar nogmaals wereldkampioen te worden. Daarmee volgt hij zijn eigen advies op: "Ga harder procent voor je doel. Sta erachter. Doe het met plezier en je zult heel ver komen. Dat heb ik gemerkt bij mezelf en daar geloof ik in."

Sport activiteitenkalender Zuidoost

Wekelijkse activiteiten*	Wanneer	Tijd	Wat	Voor wie	Waar
Sport en Spelinstuif	Elke maandag	16:00 - 17:30 uur	Sport- en spelactiviteiten	4 - 14 jaar	Gymzaal Kortvoort
Sport en Spelinstuif	Elke dinsdag	16:00 - 18:00 uur	Sport- en spelactiviteiten	4 - 14 jaar	Gymzaal Egoli
Sport en Spelinstuif	Elke dinsdag	15:30 - 17:00 uur	Sport- en spelactiviteiten	4 - 14 jaar	Gymzaal Mobiel Reigersbos
Sport en Spelinstuif	Elke woensdag	14:30 - 16:00 uur	Sport- en spelactiviteiten	4 - 14 jaar	Gymzaal Kantershof
Sport en Spelinstuif	Elke donderdag	15:30 - 17:00 uur	Sport- en spelactiviteiten	4 - 14 jaar	Gymzaal Holendrecht
Sportclubs					
Sportbuurtclub Tennis	Elke zaterdag	10:00 - 12:00 uur	Tennistrainingen (€ 10 per maand)	6 - 16 jaar	Sporthal Gaasperdam
Sportbuurtclub Volleybal	Elke dinsdag	15:30 - 16:30 uur	Volleybaltraining en partijtjes (eenmalig € 10)	8 - 12 jaar	Gymzaal Kortvoort
Vakantie activiteiten					
Kampioenenparade	Zondag, november 25, 2018	13.30 - 16.30 uur	Sportkampioenen huldigen**	ledereen	Johan Cruyff Arena
Vakantie activiteiten	Donderdag, december 27, 2018	13.00 - 17.00 uur	Groot sport en fun festijn	4 - 14 jaar	Sporthal Gaasperdam
Vakantie activiteiten	Vrijdag, december 28, 2018	13.00 - 17.00 uur	Groot sport en fun festijn	4 - 14 jaar	sporthal Gaasperdam
Vakantie activiteiten	Woensdag, januari 2, 2019		Groot sport en zwemfestijn***	4 - 14 jaar	Bijlmer Sportcentrum
Vakantie activiteiten	Donderdag, januari 3, 2019		Groot sport en zwemfestijn***	4 - 14 jaar	Bijlmer Sportcentrum
Gaasperplascross	Zondag, januari 6, 2019	10.30 - 13.30 uur	Hardloopevenement. Afstanden tussen 1250 en 8400 meter****	ledereen	Zuidoever Gaasperplas

* Niet in de schoolvakanties
** Meer informatie en aanmelden via www.toekomstalent.nl
*** Zwemdiploma verplicht
**** Meer informatie en aanmelden via gaasperplascross.nl

Kampioenen Parade Seizoen 2017/2018

Ben jij alleen of samen met je team kampioen geworden in de competitie afgelopen seizoen? Ben jij of het team waar je in speelt afkomstig uit Zuidoost?

Meld je dan snel aan voor de Kampioenen Parade en kom dit vieren met alle andere sportkampioenen uit Zuidoost in de feestzaal van de Johan Cruyff Arena.

Datum: 25 november 2018

Tijd: 13.30 uur Verzamelen
14.00 uur Start programma
15.00 uur Afterparty met DJ

Locatie: Johan Cruyff Arena, Grote feestzaal (ingang naast de Ajax Fan Shop)



Hosted by: Dêfano Holwijn

Graag van tevoren aangeven met hoeveel personen je aanwezig zal zijn en aanmelden via www.toekomstalent.nl



Nieuwe Madiea's en Akwasi's ontdekt tijdens 1e Amsterdamse Talentdag?

Op 27 september jl. werd in het Bijlmer sportcentrum in Zuidoost de eerste Amsterdamse Talentdag gehouden. Aan deze dag hebben maar liefst 79 jongeren in de leeftijd van 12 t/m 18 jaar meegedaan. Deze jongeren zijn geselecteerd door de gymdocenten van de vier voortgezet onderwijs scholen uit Zuidoost.

Doel van deze talentdag was het testen van motorische vaardigheden bij jongeren om eventueel door te stromen naar de topsport. Om die reden waren ook talentcoaches van zeven sportbonden aanwezig om te kijken of er talenten direct kunnen doorstromen naar de nationale selecties. Een serieuze zaak dus. De sportbonden die

aanwezig waren zijn: de Atletiekunie, Vollybalbond, Triathlonbond, Rugbybond, Wielerveding, Roeibond en Basketball.

Van de 79 deelnemers zijn maar liefst 31 jongeren geselecteerd voor een vervolgtreantje. Dat is bijna de helft wat uitzonderlijk is volgens de talentcoaches. Niet iedereen zal uiteindelijk opge-

nomen worden in een topsport traject. Voor diegene die dat niet halen wordt door het ROC van Amsterdam een vervolg traject aangeboden.

Het stadsdeel Zuidoost is zeer trots op de organisatie en het resultaat en heeft aangegeven deze talentdag jaarlijks te willen organiseren.

Zuidoost is op 27 november 21 sportleiders rijker!

Op dinsdag 27 november 2018 nemen 21 bewoners uit Amsterdam Zuidoost hun diploma "Leider Sportieve Recreatie niveau 2 of 3" in ontvangst.

In januari is deze groep bewoners gestart met het volgen van de 18 weekse cursus. Het was vanaf moment 1 al duidelijk dat dit een leuke, enthousiaste en gedreven groep bewoners was die veel voor de sport in Zuidoost zou gaan betekenen. In april en mei hebben zij het examen afgelegd en stuk voor stuk behaald.

uren wordt ook wel social return genoemd. Deze groep sportleiders hebben vanaf mei 2018 de tijd gekregen om 100 (niveau 2) of 200 (niveau 3) uren social return te voldoen. Door inzet te plegen bij sportorganisaties naar keuze, hebben de sportleiders zichzelf in de praktijk kunnen inzetten en bestaande organisatie kunnen versterken.

kennis en ervaring met de wijk gedeeld door onder andere sportactiviteiten en evenementen te organiseren met dezelfde enthousiasme waarmee zij de cursus zijn begonnen. Wij zullen in Zuidoost nog veel meer van deze sportleiders horen en zien!

De voorwaarden voor het ontvangen van het diploma is ervaring opdoen in de sport binnen het Stadsdeel Zuidoost. Deze ervaringsuren/vrijwilligers

Na zes maanden inzet mogen zij dan eindelijk hun diploma in ontvangst nemen! De sportleiders hebben de afgelopen maanden op verschillende manieren hun

De Gemeente Amsterdam is super trots op deze groep bewoners en daarom zal de heer Jakob Wedemeyer, lid van het Dagelijks Bestuur en tevens portefeuillehouder sport, de sportleiders toespreken en diploma's uitreiken.

PARTNERS VAN HET SPORTTALENTENFONDS



Grande Finale

50jaar Bijlmer

24 november 2018

Bijlmer Danst

12.00 - 24.00 uur,
tent Anton de Komplein

Voetjes van de Vloer

13.00 – 20.00,
Stadsdeelkantoor

Bijlmer Grooves

19.00 - 24.00, No Limit

Futurum SMIB/TNO

tent 12.00 – 24.00,
2e tent A. de Komplein

Exposities

Diverse locaties

Bijna alle activiteiten

gratis entree

25 november 2018

World of Music

11.00 – 21.00 uur, World of Food

Bijlmerlunch eerste bewoners

11.30 – 13.30, Bijlmermuseum

Nuuws, Jeffrey Spalburg

14.00 – 15.15, Bijlmerparktheater

ZoZijnWij boekpresentatie

15.15 uur, Bijlmerparktheater

Show us the Future

16.00 – 19.00, Bijlmerparktheater

Brasa Fiesta

13.30 – 22.30 AFAS Live

Check programma, locaties en tijden op

www.amsterdam.nl/50jaarbijlmer

ING 



wonam

Bijlmer & Meer

CBRE

 Gemeente
Amsterdam