



PAGINA 5

**Nieuwe redacteur stelt zich voor**

PAGINA 6

**Badminton in Buurthuis België**

VERDER

|2 Kickboxen | Tai Chi  
|3 Power walking  
|4 Volleybal | Column: **Vind je eigen sport**  
|5 Power walking | Zelfbeheer | Ketting-kledingruil  
|6 Van onze Opbouwwerkers  
|7 Van onze Wijkagenten: Babeltrucs | Prijsvraag  
|8 Rookmelders redden levens | Bewonersinitiatieven



## Uitnodiging

Vrijwilligers & Mantelzorgers

De redactie van NieuwSloten Nieuws wil graag in contact komen met bewoners uit Nieuw Sloten (inclusief Park Haagseweg), die zich als **vrijwilliger** of **mantelzorger** (m/v) inzetten voor een organisatie, voor een vereniging of voor een naaste.

In een interview met één van de NSN-redacteuren kan het vrijwilligerswerk en het belang ervan voor de organisatie of voor uw naaste aan de orde komen, net zoals de drijfveren waarom u het 'werk' of de 'zorg' bent begonnen.

Mogelijk hebt u tips die waardevol zijn voor anderen die erover denken om zich als vrijwilliger/ mantelzorger te willen inzetten. Of kunt u hen waarschuwen voor valkuilen.

Kortom: zet u zich enthousiast en vrijwillig in voor de maatschappij en wilt u daarover in een interview vertellen? Stuur dan uw contactgegevens (e-mailadres en telefoonnummer) naar de NSN-redactie: [nsn@eigenwijks.nl](mailto:nsn@eigenwijks.nl) ! ◀

## Gratis hockeylessen

op 10, 17 en 24 november

16.30-17.30 uur

▶ door Xenios en Hockey Voor Iedereen

Hockey is voor veel mensen een **dure sport**, maar gelukkig komt daar nu verandering in!

Bij hockeyclub **Xenios** op **Sportpark Sloten** is namelijk **iedereen** welkom. Kinderen die het 'minder breed' hebben thuis, mogen in november maar liefst drie keer komen hockeyen bij Xenios. Met **gezellige trainers, echte hockey-materialen en leeftijdsgenoten** kunnen de kinderen onderzoeken of ze hockey leuk vinden.

(Vervolg op pagina 4)→



## Sport

▶ Cees Fisser

Dat dit NSN-nummer bol staat van sport zal u – op grond van het thema bovenaan deze pagina – niet verbazen. Toch stond 'sport' niet op onze *shortlist* 2021.

Pas in de redactievergadering stellen we het thema vast. Daarna bleek dat Buurthuis België met een sportieve oproep kwam. Heel toevallig valt de aankondiging van het mooie initiatief voor **gratis hockeylessen** nu helemaal op z'n plaats. En de columnist wijst ons er fijntjes op dat fysieke inspanning geen voorwaarde is om een sport te beoefenen.

Daarnaast treft u diverse *ingezonden brieven* aan over uiteenlopende onderwerpen. Mede naar aanleiding van meldingen uit de wijk, waarschuwen de wijkagenten ons voor **babeltrucs** en andere manieren waarop oplichters te werk gaan. Onverwacht kunnen we aandacht schenken aan een campagne van de Brandweer die ons wijst op het belang van **rookmelders in huis**.

Veel leesplezier! ◀



## Fred de Weij: “Een klik met kickboksen”

► Franjo Miloš (m.m.v. Ellen van Kessel)

**H**et is zo mooi om te zien hoe mensen, en vooral kinderen, door sport veranderen in positieve zin. Ze worden niet alleen fit en sterker, maar ook meer voldaan en zelfverzekerder. “Daar word ik blij van”, vertelt **Fred de Weij**, eigenaar van de nieuwste sportschool in Sloten; **‘Freddy’s Gym Amsterdam’**. Volgens buurtbewoners een verrijking voor de buurt.

*Wat is hier anders dan bij andere sportscholen?*

Het is kleinschalig, **maximaal twintig personen**. De lessen gaan altijd door, ook al is er maar één iemand aanwezig. Iedereen krijgt genoeg aandacht. Hierdoor voelen leerlingen zich snel thuis; er hangt een aangename sfeer; een mix van kracht en rust; verlangen en tevredenheid.

*Om zoiets te bereiken is toch meestal jarenlang hard werk nodig?*

Inderdaad. De school is **twee maanden geleden** open gegaan, maar ik ben zelf **al veertig jaar bezig** met vechtsport. Kickboksen werd mijn passie. Ik zag mezelf in alle opzichten beter en positiever worden. Van een onzeker kind werd ik een zelfbewuste jongen, die stevig in het leven stond. Tien jaar lang heb ik op professioneel niveau getraind en ook aan wedstrijden meegedaan. Zodra ik ontdekte hoe leuk ik het vond om les te geven, was het vanzelfsprekend dat ik sportleraar werd. Daarvoor heb ik alle diploma’s gehaald. Vijf jaar lang heb ik gewerkt in verschillende

sportscholen. Toen deed zich plotseling de kans voor om **mijn eigen sportschool** te openen met mijn eigen manier van werken, visie en doelen. Zo’n kans laat je niet voorbij gaan!

*Corona heeft toch zware klappen uitgedeeld aan sportscholen?*

Klappen incasseren hoort - net zoals bij kickboksen - óók bij het leven. Maar niet alleen incasseren, ook uitdelen. **Corona heeft ons geleerd anders te denken**. Kleinschaliger, dicht bij jezelf, minder voor de buitenwereld, meer voor jezelf, je naasten en je klanten. Die uitdaging nam ik aan.

*En dat doe je allemaal in je eentje?*

Niet helemaal. Ik begeleid wel zelf alle lessen en doe de administratie. Maar ik word ondersteund door andere professionals en instituties zoals een **fysiotherapeute** en een **vertrouwenspersoon**. Ik bezit het keurmerk van *Vechtsportautoriteiten*. Om dat te krijgen moet je voldoen aan vele strenge eisen.

*Iedereen kan bij je terecht ongeacht doelen of leeftijd?*

Iedereen stelt zijn of haar eigen doelen vast en ik zorg voor de rest. Of jouw doel nou is ‘om fitter en sterker te worden’ of ‘om mee te doen aan wedstrijden’. Lekker in je eentje of juist met een groep. Daarbij zijn ook bedrijfsuitjes, recreatief trainen of persoonlijke begeleiding mogelijk. Ik train nu bijvoorbeeld vijf personen die aan wedstrijden doen, maar ook kinderen van 6-8 jaar.



*Waarom kickboksen?*

Bij kickboksen gebruik je *alle* spieren. Je hele lichaam werkt. Je wordt lenig, fit, sterk, attenter, zekerder, bewust(er) van je lichaam, je vergroot je balans, controle en coördinatie in je eigen tempo. **Kickboksen is een veilige sport geworden.**

*Je bent helemaal klaar om ervoor te gaan?*

Ja. Kom mee in de ring!

*Eenmaal thuis probeerde ik wat van de kickboksenbewegingen die Fred me had laten zien. Mijn vrouw lachte.*

**Meer info:**

[www.freddysgym.nl](http://www.freddysgym.nl) ◀

## Tai Chi: Rust in beweging

► Kary Slenders

Vervolg op pagina 3 ➔

**M**ijn buurjongen, **Ingwer Hooibrink**, en ik delen een passie: **Tai Chi Chuan**.

Vijftien jaar geleden begon ik met Tai Chi-lessen in Nieuw Sloten bij Evert Wijngaards. Ik was gefascineerd door de *demonstratie van de dansante en vloeiende bewegingen* van mijn leraar. Door zijn verhalen ontdekte ik dat Tai Chi haar oorsprong heeft in het oude China.

Het beoefenen van de bewegingen stimuleert de gezondheid van lichaam en geest. Stapsgewijs leer je een vorm van bijvoorbeeld 24 of 48 bewegingen die als een parelsnoer aan elkaar worden geregen; de onderdelen van de vorm hebben poëtische namen zoals:

“grijp de staart van de mus” en “de kraanvogel spreidt zijn vleugels”. Het staande “lopen” van deze vorm opent de energiekanalen en de gewrichten, brengt de energie in balans en zorgt voor **een meditatieve rust terwijl het gehele lichaam in beweging is**.

Omdat de indruk bestaat dat Tai Chi iets voor oudere mensen is, ben ik benieuwd naar de ervaringen van een jonger iemand.

Ingwer (24) vertelt: “Aan het einde van de basisschool voelde ik mij niet zo prettig op school en zocht ik naar een manier om meer zelfvertrouwen te krijgen. Nadat ik eerder judo had beoefend, ging ik op zoek naar een bijzondere sport en zo ben ik in 2008 met lessen

*Kung Fu* begonnen bij Roy van den Berg. Ik vond het een mooie uitdaging om mij te verdiepen in een oosterse verdedigingssport. Ikzelf praktiseer verschillende vormen zoals bijvoorbeeld de **Butterfly** die in een vloeiende stijl wordt uitgevoerd, de **Bidsprinkhaan** die met een stok wordt beoefend en een Tai Chi-vorm met zwaard.

De nadruk ligt op verdedigen en ook al oefen je stoten en trappen, het is niet de bedoeling dat je je als vechtersbaas gaat manifesteren. Een beoefenaar van Tai Chi pronkt niet met deze kunst en zal nooit iemand uitdagen of aanvallen zonder aanleiding. De vorm **Sanda** praktiseer ik zelf niet; het is een vrij gevecht dat aan strenge regels onderworpen is.



## Peggy Tielenius Kruythoff: een *begeesterde* sportvrouw in hart en nieren.

► Helena de Jong

**In het Buurthuis / Huis van de Wijk België interviewde ik Peggy Tielenius Kruythoff over de Power walking-groep die zij al jaren, op dinsdagavond, aanstuurt en runt vanuit het Kasterleepark, .**

*Hoelang draai jij deze Powerwalking voor gevorderden al?*

Sinds 20 maart 2018, eerst vanuit het buurthuis maar toen dat sloot wegens Corona, vanuit het Kasterleepark. Dit is een **buurtparticipatieproject**. Het begon als een aanvulling op de Bootcamp op donderdagavond, gegeven door Rick en door mij. Veel mensen vonden één avond niet voldoende om in conditie te blijven.



*Hoe groot is de Powerwalking groep op dinsdagavond en hoe laat begint het?*

Gemiddeld zitten we op 12 tot 14 mensen. Wij vertrekken om 19.30 uur en het duurt één uur.

*Welk traject lopen jullie?*

Heel verschillend. Soms richting de Oeverlanden, soms door de wijk via de Peilscheidingskade, soms lopen we via het Stadspark Osdorp.

*Hoe hoog is het tempo?*

Het tempo ligt om en nabij 6 à 7 km. We spreken altijd met elkaar af dat **ieder zijn eigen tempo** mag bepalen, maar dat we wel op bepaalde plekken op elkaar wachten. Ik loop altijd bij de laatste, zodat niemand zich verloren voelt.

*Hoe gaat het dan als mensen dat tempo niet kunnen bijhouden?*

Anderhalf jaar geleden bleek een gedeelte van de groep het tempo steeds maar niet bij te kunnen houden. Daarom is de maandagavond erbij gekomen. **Alina Sijthoff** geeft dan **Powerwalking voor beginners**, met dezelfde starttijden.

*Hoeveel avonden geef je sportieve begeleiding?*

Op donderdagavond assisteer ik bij de Bootcamp, van 19.30 tot 20.30 uur, die wordt gegeven door Rick en op dinsdagavond dus Powerwalking.

*Hoeveel kilometer lopen jullie op een avond?*

Dat hangt ervan af. We doen ook tussendoor en na de training rek- en strekoefeningen, daardoor komt het dus neer op ongeveer 5 kilometer.

*Hoe kom je zo sportief?*

Rick (mijn vriend) en ik wilden wat aan sport doen en we kwamen op het idee om dan ook meteen buurtgenoten mee te laten bewegen. Dit zou ook direct een stok achter de deur zijn om in actie te blijven, zowel voor Rick als voor mij. De kosten zijn € 3,50 per keer. Daarmee hou ik het laagdrempelig en krijgt iedereen de gelegenheid om mee te doen.

*Waarom heb je voor Powerwalking gekozen?*

Deze manier van bewegen is redelijk intensief en **goed te combineren als tweede sport naast Bootcamp**. Het is minder blessuregevoelig dan hardlopen en heel geschikt voor mensen die willen afvallen of hun conditie willen verbeteren. Ik streef ernaar dat iedereen mee kan doen en ik zie hoeveel plezier men eraan beleeft. Het is ook een stukje socialisatie voor de buurt.

**Hoe kan men zich aanmelden?**

Als je geïnteresseerd bent, kun je je aanmelden via 06 15 64 66 83, of kom gewoon naar het Kasterleepark op dinsdagavond. ◀

### ► Vervolg van pagina 2

In deze vorm breng je in de praktijk hoe te verdedigen en aan te vallen.

Inmiddels ben ik assistent-leraar voor de kinderlessen waar **kinderen vanaf zevenjarige leeftijd** komen trainen. Het assistentschap vraagt dat ik met nog meer aandacht de vormen train en uitvoer, zodat ik deze goed kan vertalen naar de jonge deelnemers en dat is een mooie uitdaging.

De lessen kennen een vaste opbouw: warming-up, het demonstreren van de vorm, het aanleren van nieuwe stappen, praktische toepassing van stoten en afweren in een gevecht en tenslotte het demonstreren van de vorm met de nieuwe stappen.

Het mooie is dat het **lichaam** door training als het ware “vanzelf” weet hoe de vorm moet worden gelopen, waardoor de **geest niet meer hoeft na te denken** en in een meditatieve toestand raakt. Deze sport stimuleert de gezondheid van het lichaam en brengt mij rust en balans. Door Tai Chi sta ik stevig in het leven.

Ik kan het jong en oud aanraden.”

**Meer info**

www.kenkungfu.nl  
Roy van den Berg: (020) 659 6914  
Evert Wijngaards: 06 17 39 24 35 ◀



Ingwer Hooibrink



## Vier generaties volleybal

►Aletta Blaisse



**R**ichard de Vries kwam al jong in aanraking met volleybal. Zijn opa, ouders, broer en zus en zijn beide zoons deden of doen het ook.

Alleen zijn oudste zoon is er mee gestopt. Ook Natasja, zijn vrouw, komt uit zo'n volleybalfamilie. Ook zij is (noodgedwongen) gestopt, maar komt wel bij elke wedstrijd kijken. En nog steeds spelen ze in de zomer allemaal samen (beach)volleybal.

Het begon tijdens de vakanties met vriendjes op het strand. Op z'n twaalfde is hij competitie gaan spelen bij OVS Slotervaart: twee keer per week trainen en daarnaast wedstrijden. Hij is het altijd blijven doen, nu bij West! Met een paar leden van zijn team al weer ruim 40 jaar samen.

Als 17/18-jarige heeft hij in één team met zijn broer en vader gespeeld. Het grappige is dat toen zijn oudste zoon 16 was, die ook één seizoen met hem heeft samengespeeld en enkele jaren later enkele seizoenen ook zijn jongste zoon. De geschiedenis herhaalt zich.

Volleybal kan hij iedereen aanraden. Richard: "Het is een leuke en dynamische sport. Je bent onderdeel van een team, je kunt elkaar aanvullen, stimuleren en met elkaar resultaten nastreven. Maar natuurlijk is er ook de gezelligheid achteraf. Bij een individuele sport is dat toch minder. Verder is het goed voor je, je bent lekker in beweging en blijft er actief en gezond door. Je kan het hele jaar spelen, want het is een binnensport. En in de zomer kan je eventueel doorgaan met beachvolleybal als je wil."

In principe wil hij altijd winnen, maar hij is daarin met de jaren wel gemoedlijker geworden. Als het team lekker draait, is er minder noodzaak om fanatiek te zijn. Het enige minder leuke vindt hij dat zijn leeftijd inmiddels gaat

meespelen en dat hij niet meer het niveau haalt dat hij had. Dat moet je accepteren en dat vindt hij weleens moeilijk. Maar volleybal kun je wel, in tegenstelling tot veel andere sporten, je hele leven blijven doen. Ook als je geen competitie (meer) wil/kan spelen, kun je meedoen bij de recreanten. Recreatievolleybal is er voor elke leeftijd.

Spelen blijft het allerleukst, maar daarnaast is hij ook jeugdtrainer en coach geweest. Hij fluit soms wedstrijden en zit in de technische commissie. Die verwelkomt nieuwe leden en deelt de teams in op de wensen en kwaliteiten van de spelers. Die steeds terugkerende puzzel kost veel tijd, maar je doet het voor de vereniging. Maar daar tegenover staat de voldoening als de teams met plezier en succes staan te spelen.

**West! is de enige volleybalvereniging in Nieuw-West.** Jeugd, recreanten en competitie spelers trainen op maandagavond in de nabijgelegen Calandhal. Daar worden ook op vrijdagavond de thuiswedstrijden gespeeld. Het is er gezellig, in de zaal en in de kantine. Maar ook daarbuiten, bij andere clubs, leg je veel contacten.

Naast volleybal organiseert West! ook verschillende vormen van gymnastiek voor jong en oud.

### Ben je geïnteresseerd?

Kom eens kijken of vraag vrijblijvend een proeftraining aan via de website [www.svwest.nl](http://www.svwest.nl) of via [info@svwest.nl](mailto:info@svwest.nl). ◀



## Gratis hockeylessen: 10, 17 en 24 november 16.30-17.30 uur

►door Xenios en Hockey Voor Iedereen

→(Vervolg van pagina 1)

Na de lessen is het mogelijk om lid te worden via het Jeugdsport en -cultuurfonds, waardoor je niet zelf hoeft te betalen.



**Kortom, doe gezellig mee en leer de coolste hockeytrucs! Het belooft iets heel moois te worden.**

Neem zelf sportkleding en sportschoenen mee. Wij verzorgen de rest.

**Zit je in de leeftijd van 6 t/m 12 jaar oud? Geef je nú op** door een bericht te sturen naar 0683303360 of een mailtje naar [hockeyvooredereen@gmail.com](mailto:hockeyvooredereen@gmail.com).

Sportieve groet,  
Xenios en Hockey Voor Iedereen ◀

## Vind je eigen sport!

►Column van Peggy van der Reijden

**S**port is wat mij betreft echt een containerbegrip waar *van alles* onder kan vallen. Het is een zeer persoonlijk in te vullen concept; er zijn zoveel verschillende vormen van 'sport' dat er over te twisten valt wat sport kan worden genoemd en wat niet.

Zo ben ik iemand die vind dat sporten **iets is waarvan ik moet gaan zweten** en ik mijn lichaam moet uitdagen om over grenzen te gaan. Vooral dus fysiek bezig zijn maar dus ook dat het moeite kost. Ik vind bijvoorbeeld een **rondje hardlopen** heerlijk en doe dat graag, maar ook op mijn **racefiets** mezelf uitdagen vind ik heerlijk.

Maar ik **golf** ook, en ik durf het bijna niet hardop te zeggen maar ik noem dat vaak geen sport, maar meer een *fijne activiteit*, terwijl ik heel goed weet dat dit een zeer intensieve sport is/ kan zijn!

Als je de definitie van sport opzoekt kom je op: "allerlei lichamelijke oefeningen en ontspanning waarbij vaardigheid, kracht en inzet vereist is". Dus niet alleen golf, maar ook bijvoorbeeld **schaken** en **wandelen** zijn sport. Dat maakt het juist zo leuk. Elke vorm die we voor onszelf vinden is goed en gezond. Het is juist belangrijk dat iedereen een activiteit doet die pas bij zijn/haar lijf en leden.

Het is zo fijn dat we ook in onze buurt aan zoveel verschillende manieren van sporten uiting kunnen geven. Zo leent de wijk zich prima voor een hardlopondje om Nieuw Sloten heen, en dat is voor bijna iedereen te doen. Zeker in het weekend kom ik 's morgens veel buurtgenoten tegen die mijn passie delen. De verschillende sportclubs in de wijk en georganiseerde bootcamps en wandelsessies zijn gezellig, laagdrempelig en voor iedereen toegankelijk. Ook het grote sportcomplex met voetbalvelden, wielerveden en zelfs een golfbaan zijn een aanwinst.

Sommige mensen zeggen **niets met sport te hebben** en bedoelen dan volgens mij *die* sporten waar fysieke inspanning wordt gevraagd. Maar dat hoeft ook helemaal niet om een sport te beoefenen.

**Vind je eigen vorm van sport om gezond te blijven, in welke vorm en hoedanigheid dan ook!!!** ◀



## Nieuwe redacteur stelt zich voor!

**B**este lezer,

In mijn teksten staat meestal de mens en zijn/haar leven centraal. Wat iemand doet en waarom, wat zijn/haar persoonlijke drijfveren zijn en wat de invloed van de maatschappij is, zijn enkele van de punten waar ik graag aandacht aan geef.

Door de verschrikkelijke oorlog in Bosnië en Hercegovina was ook ik gedwongen om te vluchten. Daar werkte ik als journalist en had ik een heel mooi leven opgebouwd. Dat leven is door slechte (extreem nationalistische) politiek kapot gemaakt. Sinds 1993 woon ik in Nederland (eerst Amsterdam, nu Badhoevedorp).

Nu het aardig gelukt is het leven weer op te bouwen, keer ik terug naar mijn *oude liefde*: schrijven. Dit keer naast hardlopen als hobby.

De laatste jaren heb ik wat nieuwe publicaties uitgegeven in mijn moedertaal ([www.franjomilos.nl](http://www.franjomilos.nl)). Maar schrijven in het Nederlands heb ik tot nu toe nog niet veel gedaan.



Franjo Miloš ◀

## Beste redactie...

►Powerwalken in (de buurt van) het Sloterpark

**W**il je op een gemakkelijke en gezellige manier aan je conditie en spierkracht werken? Kom powerwalken!

Samen met andere vrouwen en mannen in de leeftijd van (grosfweg) 45-65 jaar. Powerwalken zit tussen wandelen en hardlopen in, zonder stokken. Elke week een andere les, en dat al 5 jaar lang!

Er zijn lesgroepen op **woensdagavond, vrijdagochtend en zaterdagochtend**.

**Meer info?** Aanmelden?

Kijk op: [www.opdegezondetoer.nl](http://www.opdegezondetoer.nl).



Groetjes van Merel Groeneveld

Official Zession Powerwalktrainer ◀

## Beste redactie...

►Zelfbeheer niet door iedereen gewaardeerd

**I**k heb het hele jaar zó genoten van het bloemperkje bij het parkeerterrein van ons winkelcentrum. Wat prachtig die bloemenzee. Een hele verademing tussen al het saaie en matig onderhouden gemeentegroen. En elke keer als ik er langs fietste, dacht ik, dat moet ik eigenlijk ook melden aan de buurtbewoner/buurtbewoonster die dit initiatief heeft genomen en die het perkje zo keurig bij houdt.

Nu zag ik haar van de week aan het werk en ik heb even gewacht met haar aan te spreken omdat ze in gesprek was met twee stadswachten. Er bleek dat iemand geklaagd had over de hoogte van de beplanting. Het zou te hoog zijn, waardoor er vanaf het parkeerterrein

slecht zicht was op het fietspad. De stadswachten hebben haar gevraagd om de hoge planten te verplaatsen en tot die tijd af te knippen.



Wat *ontzettend treurig* dat iemand hierover klaagt. De beplanting is namelijk behoorlijk transparant en de fietsers steken er flink bovenuit. En als je dan meent dat je zicht iets wordt belemmerd, is dat misschien een reden om op dit punt voorzichtiger te rijden en goed uit te kijken.

Ik zou vooral een oproep willen doen om dit soort buurtinitiatieven te steunen. We hebben alle mensen die zich willen inzetten voor een mooiere, gezellige buurt hard nodig.

Marjan ◀

*Noot van de redactie:*

De NSN-redactie heeft in de zomer op Facebook diverse 'klachten' gezien van bewoners, waarin zij andere lezers attent maakten op "onoverzichtelijke kruispunten, wegens hoog opgroeiend onkruid". Bijvoorbeeld bij de afrit van de A4 vanuit de richting Schiphol, of bij de Anderlechtlaan. Dit soort klachten kun je het beste melden via 14020, via de app BuitenBeter of VerbeterdeBuurt, óf door een webformulier in te vullen op [amsterdam.nl](http://amsterdam.nl). *Wat overigens nog geen garantie is voor 'snelle acties' van de gemeente... ^CF*

## Beste redactie...

►Kettingkledingruil Nieuw-West

**H**alf april ben ik een kettingkledingruil gestart vanuit Nieuw-West. Er doen nu 26 dames mee, maar er is nog genoeg ruimte voor meer enthousiastelingen. Deze kring maakt deel uit van de inmiddels meer dan 225 landelijke kringen.

Het idee is dat je een tas vult met kleding die je niet meer draagt en dan **na drie dagen** doorgeeft aan de volgende deelnemer bij jou in de buurt. Iedereen kan er iets leuks uithalen en er iets anders bij stoppen. Je kunt bij een leuke jurk voor een vakantie eruit halen, en deze als je weer thuis bent weer terug stoppen in de tas.

Doordat er meer tassen in een kring



rondgaan krijgt je met regelmaat een nieuwe tas. Zo heb je een mobiele garderobe, is kleding ruilen super milieuvriendelijk en leer je ook nog je buurtgenoten kennen.

**Meedoen?** Meld je aan via:

[www.kettingkledingruil.nl](http://www.kettingkledingruil.nl)

Imke Limpens

Coördinator Kettingkledingruil  
Amsterdam Nieuw-West ◀



## Van onze Opbouwwerkers

►Eva van der Drift, opbouwwerker Eigenwijks, maandag t/m donderdag, M. 06 4018 4949, [eva.vanderdrift@eigenwijks.nl](mailto:eva.vanderdrift@eigenwijks.nl)

Buurthuis België **EIGENWIJKS**

### Nieuwe stagiaire stelt zichzelf voor



Ik ben **Rumeysa Kutlu**, 22 jaar oud en ik loop sinds september stage bij Buurthuis België. Dit doe ik op *dinsdag, woensdagmiddag en vrijdagmiddag*.

Ik zit in mijn eerste jaar van de **ROC Maatschappelijke Zorg** en mijn stage duurt een jaar.

Ik woon zelf ook in Nieuw Sloten, dus ik ken de buurt goed! De reden dat ik enthousiast ben over deze stage is omdat het bij mij past. Werken als *sociaal medewerkster* is altijd één van mijn dromen geweest. Dit is het juiste moment om daar een start mee te maken. Ik zie mezelf later werken in deze sector. Mensen helpen en een luisterend oor bieden, is één van de mooiste dingen die ik kan doen voor de mensheid.

### Leuke activiteiten in Nieuw Sloten

In Buurthuis België is weer van alles te doen! Zo is er **badminton, yoga, zumba, pilates, schilderen, keramiek** en nog veel meer.

- Komt u ook een lesje volgen?
- Of een **lekker bakkie koffie** drinken? Wij vertellen u graag meer over de activiteiten die plaatsvinden.

Heeft u zelf een idee om een activiteit te organiseren of uw buurt op te fleuren? Vul het formulier in op <https://tinyurl.com/bewonersinitiatief> U kunt ook altijd even het Buurthuis inlopen om met Eva of Ruud te overleggen. ◀

### Badminton in Buurthuis België

*Blijf Fit voor Ouderen*

is ontspannen en gezellig in ons kleine badmintongroepje.

**Elke woensdag tussen 16 en 17u en bij voldoende deelnemers ook tussen 17 en 18u.**

We doen eerst 20 minuten goede gymoefeningen/warming up onder lei-

ding van John. Daarna gaan we dan een potje badmintonnen. Er is nog plaats voor nieuwe deelnemers!

Het maximum aantal spelers per uur is zes, zodat iedereen aan de beurt komt.

Er zijn reserverackets als je het een paar keer wil uitproberen.

Kosten per keer: €2,50. Meld je gerust aan bij [henk.vellinga@hetnet.nl](mailto:henk.vellinga@hetnet.nl). ◀



### Beste redactie...

►Cees Fisser

Wilt u reageren op een artikel in dit nummer?

Of wilt u aandacht vragen voor actuele zaken die specifiek zijn voor Nieuw-Sloten, inclusief Park Haagsweg, waar andere lezers hun voordeel mee kunnen doen?

Dan zien wij uw reacties graag per e-mail tegemoet vóór de deadline van het volgende nummer.

Die deadline én de verspreidingsdatum staan onderaan op de voorpagina.

Houd - om teleurstelling te voorkómen - bij het insturen van uw reactie rekening met het volgende :

- **Beste Redactie** is voor **korte reacties** op het vorige nummer in **maximaal 200 woorden**. En voor een **nieuw** onderwerp in maximaal 300 woorden.
- Tekst bij voorkeur *niet als bijlage* maar in de mail naar **[nnsn@eigenwijks.nl](mailto:nnsn@eigenwijks.nl)**.
- Een afbeelding als los bestand erbij.
- Vermeld uw naam, adres én ook uw telefoonnummer. In NSN zetten we onder uw reactie alléén uw naam. Anonieme bijdragen plaatsen we niet.
- NSN is **geen klachtenbus** voor alle gebreken of tekortkomingen in de wijk, die gemeld kunnen worden bij - de politie, via 112 of 0900-8844. - de gemeente, via 14 020 of de webpagina: [www.amsterdam.nl/wonen-leefomgeving/melding-openbare-ruimte-en-overlast/](http://www.amsterdam.nl/wonen-leefomgeving/melding-openbare-ruimte-en-overlast/) Die reacties plaatst NSN dus niet.
- Over niet-geplaatste reacties gaat de NSN-redactie niet in discussie.
- Als het aanbod groter is dan de ruimte die we beschikbaar hebben, maakt de NSN-redactie een keuze. ◀



## Van onze Wijkagenten

- Willem.Brouwers@politie.nl (Nieuw-Sloten - Noord+Centrum)
- Laura.Engelsman-van.Lunenburg@politie.nl (Nieuw-Sloten - Zuid)



### Babeltrucs

De laatste tijd valt het ons op dat er weer vaker melding wordt gedaan van zogeheten babeltrucs. Hierbij doen criminelen zich voor als bankmedewerkers of zelfs als iemand van de politie of van justitie met een vals bericht over "problemen met de bankpas". Het (toekomstige) slachtoffer krijgt bij voorbeeld te horen "dat er een collega zal langskomen om de problemen op te lossen". Daarna komt er een **nep-bankmedewerker** of **nep-agent** in burgerkleding aan de deur om de **pinpas op te halen** van de nietsvermoedende slachtoffers. Daders lijken zich vooral op ouderen te richten, maar denk niet dat het u niet kan overkomen, want de oplichters zijn zeer behendig met hun smoezen.

### Vertrouwd telefoonnummer?

Een andere truc die steeds vaker voorkomt is de *telefonische variant*. Daarbij belt een zogenaamde bankmedewerker/justitie op met een bekend telefoonnummer. De oplichter probeert de slachtoffers ervan te overtuigen dat zij geld moeten overschrijven naar een "**veilige bankrekening**". Of de oplichter doet zich voor als een bekende van u, die via WhatsApp laat weten dat hij/zij een nieuw telefoonnummer heeft, maar dat er meteen iets betaald moet worden.

### Voorkom dat u wordt opgelicht

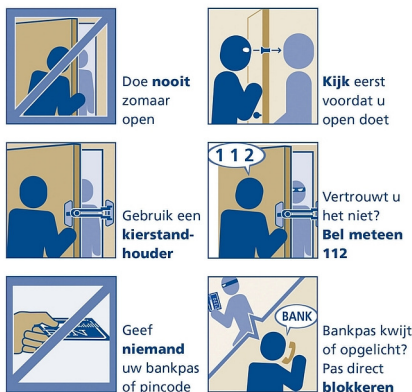
Slachtoffers van deze slinkse vorm van oplichting kunnen veel geld kwijtraaken.

**Onthoud dat een bank nooit via de telefoon om inloggegevens en pincodes zal vragen.** Ook zal de bank of de politie nooit iemand bij u langs sturen

om bankpassen op te halen of vragen om een pas op te sturen.

- Wanneer uw bank u ongevraagd en onverwacht belt en u snel actie moet ondernemen (bijvoorbeeld om uw geld veilig te stellen), vraag dan naar de naam en het personeelsnummer van de medewerker. Hang op zodra u de naam en het personeelsnummer heeft getoet.
- Laat u niet wijsmaken dat het een *zeer dringende noodsituatie* zou zijn.
- Bel daarna uw bank via een telefoonnummer dat al eerder bij u bekend is.
- Krijgt u iemand aan de lijn of aan de deur met zo'n verzoek? Hang dan meteen op of doe direct de deur dicht en bel de politie via 112.
- Op politie.nl vindt u meer informatie: [www.politie.nl/onderwerpen/bankhelpdeskfraude.html](http://www.politie.nl/onderwerpen/bankhelpdeskfraude.html) ◀

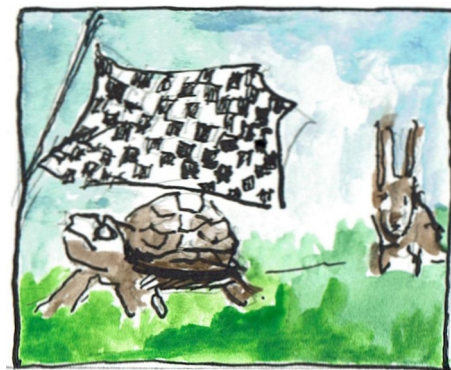
## Voor wie doet u de deur open?



## Prijsvraag



►Welke uitdrukking wordt hier afgebeeld?



Stuur uw antwoord naar: Schaarbeekstraat 40, 1066 WH Amsterdam, of naar [nsn@eigenwijks.nl](mailto:nsn@eigenwijks.nl). Vermeld uw naam, adres én uw telefoonnummer. Alleen inwoners van Nieuw Sloten, Park Haagseweg & Nieuw-en-Meer kunnen aan de prijsvraag deelnemen. De redactie neemt persoonlijk contact op met de prijswinnaar en vermeldt deze in het volgende nummer. Met de afbeelding *hieronder* bedoelden we: '(iemand) een pluim(pje) geven of ontvangen'. De afbeelding was kennelijk (te) moeilijk, want er waren geen goede inzendingen!

De cadeaubon is beschikbaar gesteld door Winkeliersvereniging Nieuw Sloten. ◀



©2021 NieuwSlotenNieuws met een oplage van 6000 exemplaren; huis-aan-huis verspreid in Nieuw Sloten en Park Haagseweg.

### Contact

Redactie NieuwSlotenNieuws

Liedekerkeplantsoen 40

1066 WP Amsterdam

M 06 24 68 44 81

E [nsn@eigenwijks.nl](mailto:nsn@eigenwijks.nl)

I [www.eigenwijks.nl](http://www.eigenwijks.nl)

t <http://twitter.com/nwsnws>

### Redactie (bewoners/vrijwilligers)

Aletta Blaisse | Cees Fisser |

Helena de Jong | Ellen van Kessel |

Franjo Miloš | Peggy van der Reijden |

Kary Slenders

Illustrator Michael Jansen

Lettertypes door Artur Schmal

Druk

[www.jubels.nl](http://www.jubels.nl)

Verspreiding [www.doorverspreidingen.nl](http://www.doorverspreidingen.nl)

klachten via Cees Fisser, M 06 2468 4481

De drukkosten en de verspreiding worden gefinancierd door Huis van de Wijk België.

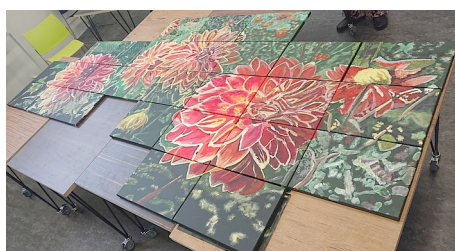
## 'Van hart tot hart' voor 'In Via'

►Cees Fisser in samenwerking met Helena de Jong

**Buurtbewoners hebben samen een schilderij gemaakt voor 'In Via', het opvangcentrum voor ongedocumenteerden in de wijk.**

Buurtbewoonster/projectleidster *Marlies Wijnen* heeft het project bedacht "om de ongedocumenteerden een manier van liefde te geven, omdat ze door zware tijden heen gaan". Kunstnares *Elsbeth Plumers* heeft de schilders uitleg gegeven over de juiste technieken. Elke deelnemer schilderde een deel van het geheel dat meerdere bloemen afbeeldt.

Wanneer het schilderij aan *In Via* wordt aangeboden, was nog niet bekend toen NSN naar de drukker ging. ◀



## Onze Gebiedsmakelaar...

►Marleen de Groot, E [marleen.de.groot@amsterdam.nl](mailto:marleen.de.groot@amsterdam.nl), M 06 53 38 94 69



...was met vakantie!

## Rookmelders redden levens!

►Cees Fisser (Bron: [www.brandweer.nl](http://www.brandweer.nl))

“Was de rookmelder niet afgegaan, dan waren we er niet meer geweest!”

Modern meubilair en oplaadbare apparaten zorgen voor heviger en gevaarlijkere branden. Chiara uit Schiedam overkwam het onlangs toen een *hoverboard* aan de oplader 's nachts in brand vloog: 'Ik ben niet alleen mijn twee honden kwijt, maar ook al mijn bezittingen. De brandweer zei dat het een kwestie van seconden was. Als we de rookmelder niet hadden gehoord, hadden ook mijn kinderen en ik het niet overleefd'.

De brand bij Chiara staat niet op zich. Joost Ebus van Instituut Fysieke Veiligheid (IFV) en lid van de Adviescommissie Nationale Brandpreventiewe-ken: 'Ik zie het dagelijks: branden die zich veel sneller ontwikkelen dan vroeger. En we weten uit recent onderzoek\* van de Brandweeracademie dat de rook die daarbij vrijkomt ook veel dodelijker is. Dat komt door de materialen die gebruikt worden zoals polyurethaanschuim in meubilair, maar ook lithium-ion batterijen in oplaadbare apparaten. Als die in brand vliegen, staat je kamer binnen de kortste keren vol zeer giftige rookgassen en grote hoeveelheden roet. En dan hebben we het eerder over seconden dan over minuten'.

De fabrikant en leverancier moeten ervoor zorgen dat hun producten veilig zijn. Dat is de basis. Maar de consument moet ook weten hoe apparatuur veilig te gebruiken en op te laden.



En mocht er dan onverhoopt toch brand ontstaan, dan moet je op tijd gealarmeerd worden. Joost: 'Elke seconde dat jij eerder weet dat er brand is, geeft je kostbare tijd om veilig buiten te komen. Rookmelders zijn daarbij echt van levensbelang.'

Elke seconde dat jij eerder weet dat er brand is, geeft je kostbare tijd om veilig buiten te komen. Rookmelders zijn daarbij echt van levensbelang.

### Rookmelders worden verplicht in alle woningen

Per 1 juli 2022 is het wettelijk verplicht om in je woning **op elke etage** met een verblijfsruimte een rookmelder te hebben. Op de campagnewebsite [www.rookmelders.nl](http://www.rookmelders.nl) vind je een handige online tool die een persoonlijk advies geeft hoeveel rookmelders je nodig hebt om aan de rookmelderplicht te voldoen. Ook vind je er advies waaraan je een goede rookmelder herkent, waar je ze moet plaatsen en hoe ze te onderhouden. En tips om brand te voorkomen, hoe oplaadbare apparaten veilig op te laden en hoe je bij brand veilig buiten komt.

\*Rookverspreiding in woongebouwen, Brandweeracademie / Instituut Fysieke Veiligheid, 2020 ◀

## Beslis mee over bewonersinitiatieven

►Regiegroep Bewonersinitiatieven

De meeste activiteiten in Buurthuis België worden georganiseerd door bewoners.

Soms is voor een activiteit *budget* (geld) nodig om het mogelijk te maken. De-ge-ne die de activiteit organiseert kan daarom een aanvraag doen op het budget voor bewonersinitiatieven. De **Regiegroep Bewonersinitiatieven** is een groep betrokken bewoners. De

Regiegroep behandelt de aanvragen en beslist óf en zo ja, welk budget naar het initiatief gaat.

**Wij zijn op zoek naar nieuwe Regiegroepleden** die eens in de zes weken willen meebeslissen.

**Lijkt jou dat leuk?** Neem contact op met Eva, via M 06 40 18 49 49, [eva.vanderdrift@eigenwijks.nl](mailto:eva.vanderdrift@eigenwijks.nl) of met Ruud 06 28 63 87 77, [ruud@eigenwijks.nl](mailto:ruud@eigenwijks.nl). ◀

## Activiteitenagenda

►Onder voorbehoud van de Coronamaatregelen. Informeer bij de organisatie of de activiteit doorgaat!



Zondag 31 oktober, 15.00 – 00.00 u

**Frenzy x 8Bahn**

Special noon till night edition

In RADION, Louwesweg 1

Check [www.radion.amsterdam](http://www.radion.amsterdam)



Zaterdag 6 november, 11–16 uur

**Natuurwerkdag**

in de Oeverlanden. Lever

zelf een bijdrage en steek

je handen uit je mouwen.

Voor soep en brood en thee en koffie wordt gezorgd tijdens de lunch in het NME-centrum De Waterkant.

Aanmelden via [www.natuurwerkdag.nl](http://www.natuurwerkdag.nl) is noodzakelijk.



Zondag 14 november, 15.00 uur

**Jos van der Kooy**

op het Knipscheerorgel

in de Sloterkerk in Sloten.

Aanmelden via [www.slotkerk.nl](http://www.slotkerk.nl).

Zaterdag 18 december, 17–18 uur

**Het Sloten Evensong Choir**

Een choral evensong is

een dienst van bezinning.

**Gratis** in de Sloterkerk in Sloten.

Check [www.slotkerk.nl](http://www.slotkerk.nl).



Zondag 19 december, 14.30–16.00u

**Winterwandeling**

Wintergasten op het water

en in het polderland.

Met Nico Jansen en Tom Koudstaal.

Vertrek: NME-centrum De Waterkant.

Check [www.oeverlanden.nl](http://www.oeverlanden.nl)



## Bewonersinitiatieven

►Wijkbudget Sloten & Nieuw Sloten

**Wilt u iets voor uw buurt organiseren, maar weet u niet goed hoe u het beste kunt beginnen?**

Of misschien hebt u al wel een volledig plan, maar bent u benieuwd naar de mogelijkheden voor budget?

Ik ondersteun u graag.

Bel of mail mij!

Kijk alvast op de website voor meer informatie over het aanvragen van budget: [www.eigenwijks.nl/start-een-activiteit/](http://www.eigenwijks.nl/start-een-activiteit/)



**Plan voor activiteit inleveren vóór/op**

01 november

29 november

**Regiegroepvergadering op**

15 november

13 december

**Opbouwwerkers**

Eva van der Drift, M. 06 40 18 49 49,

[eva.vanderdrift@eigenwijks.nl](mailto:eva.vanderdrift@eigenwijks.nl)

Ruud Witte, M. 06 28 63 87 77,

[ruud@eigenwijks.nl](mailto:ruud@eigenwijks.nl) ◀

