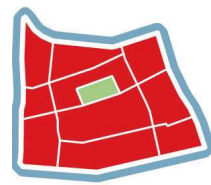


DE PIJPKRANT



**NETWERK
DE PIJP**



Scan de QR-code om De Pijp Krant online te lezen.

JAARGANG 55 | NUMMER 5 | OKTOBER 2026 | VERSCHIJNT ZES KEER PER JAAR



Vriendschap en
dierenliefde op de
kinderboerderij
De Pijp **3**



Column
Op stap
met Mara **5**



Van crisis
naar
compassie **7**

VOLG ONS OP SOCIAL MEDIA | FACEBOOK: [de pijp krant](https://www.facebook.com/depijprant) | INSTAGRAM: [@depijprant](https://www.instagram.com/depijprant)

Wet betaalbare huur: te hoge huur aanvechten loont

Op 1 juli 2024 is de Wet betaalbare huur ingegaan waardoor in de particuliere sector een huur gevraagd wordt die past bij de kwaliteit van de woning aan de hand van een puntensysteem. De huurprijsbescherming is uitgebreid en van dwingend karakter. Dit laatste is van belang omdat verhuurders die zich niet aan de wet houden boetes kunnen krijgen. In De Pijp is 73 procent van de huizen huur, waarvan de helft particuliere huur en vrije sector. Nicole kreeg via deze wet een huurvermindering voor elkaar.

Nicole (36) huurt in de Gerard Doustraat een appartement van dertig vierkante meter en haar huur ging door de Wet betaalbare huur van €1397 naar €878: een vermindering van €519. Deze vermindering ging niet zonder slag of stoot maar "in verhouding relatief makkelijk", aldus Nicole. Stichting !WOON hielp haar omdat mails naar de vastgoedbeheerder MVGM onbeantwoord bleven, voorstellen voor beoordeling van de punten niet nageleefd werden en er foutieve informatie werd gegeven.

Nul respons

In mei 2024 verhuisde Nicole naar de Gerard Doustraat en vijf weken later ging de Wet betaalbare huur in. Zij was niet op de hoogte van de wet tot ze twee jaar later toevallig haar burens sprak en vlak daarna



Beeld: Rudi Jonker

de procedure begon. De redactie heeft de stukken ter inzage gekregen. Op 19 maart 2026 stuurde zij het eerste verzoek tot huurverlaging naar de vastgoedbeheerder MVGM. Nicole haar woning is van PEC S.à. r.l., een Luxemburgse vastgoedinvesteerder die in 2018 voor 48 miljoen euro aan woningen in Amsterdam-Zuid kocht. Na de datum van het verzoek ging ook de wettelijke termijn van twee maanden in die de verhuurder heeft om tot een beslissing te komen. "Er was na het eerste

verzoek nul respons. Toen er na meerdere mails en bellen wel werd gereageerd werd mijn verzoek afgewezen omdat het energielabel in de tussentijd was veranderd. Daarmee ging ik niet akkoord. Ook daarop kwam geen reactie van MVGM." Ondertussen betrof Nicole ook Stichting !WOON bij het proces. Er ging nog meer niet goed, zoals een onjuiste jaarlijkse wettelijke huurverhoging omdat dit niet berekend was op het daadwerkelijke aantal maanden dat zij huurde.

Uiteindelijk bleek uit de stukken van MVGM zelf dat het energielabel niet klopt met het aantal punten dat zij in hun berekening hadden opgenomen. Nicole betaalt nu wat de wet voorschrijft maar dat kostte wel vijftien mails en meerdere keren bellen zonder ooit haar contactpersoon aan de telefoon te krijgen. Opvallend is dat op de site van het kadaster nog steeds foutieve informatie staat, zoals over het energielabel. Ook het aantal vierkante meter komt niet overeen met de berekening van MVGM, mede hierop werd een tweede afwijzing van de huurverlaging gebaseerd. "Laten we ze het voordeel van de twijfel geven en zeggen dat fouten maken menselijk is", aldus Nicole, "en niet alles gaat fout want bij een noodgeval was de monteur er wel binnen een uur." Nicole benadrukt dat "het hele proces haar absoluut waard is geweest want het bespaart haar €519 en zij raadt mensen aan om hetzelfde te doen als zij denken te veel te betalen."

Je strijdt ook voor anderen

Het valt niet hard te maken maar opvallend is het wel dat MVGM stelselmatig niet reageert op verzoeken van huurders. Mensen zijn na geen gehoor geneigd op te geven. Guust Augustijn van Stichting !WOON zegt over het puntenstelsel: "Sommige bewoners vinden het, ondanks het puntenstelsel, niet gek om meer te betalen dan wat de wet eigenlijk redelijk vindt. Het is een ondermijning van het huurprijzenstelsel. Als iedereen er zo

over denkt dan betekent dit hele stelsel helemaal niks meer. Je strijdt niet alleen voor jezelf maar ook voor anderen." Nicole onderschrijft dit en zegt dat je een lange adem moet hebben en "a pain in the ass" moet zijn als je iets voor elkaar wilt krijgen. Nicole: "Als je denkt dat je kans maakt op een huurverlaging, doe het en laat Stichting !WOON je helpen; zij zijn heel behulpzaam en bekwaam."

Intimidatie, pesten en bedreigingen

Het verhaal van Nicole is onderdeel van een reeks nog te publiceren artikelen in De Pijp Krant over het onderwerp wonen. Bij Stichting !WOON zijn gevallen bekend waar huurders te maken hebben met verschillende pesterijen en intimidaties. Zo vertelt medewerker Spike Snellens dat er "camera's worden opgehangen in het trappenhuis, lekkages niet worden gerepareerd, apps worden gestuurd in plaats van formele brieven met daarbij ook nog onjuiste informatie, je midden in de nacht telefonisch wordt gebeld en deuren zijn geforceerd". Bij zowel de gemeente als !WOON zijn de namen van deze groep verhuurders bekend maar "de middelen om te bewijzen en te handhaven zijn beperkt". In de volgende editie van De Pijp Krant leest u het verhaal van een huurder uit De Pijp bij wie bovenstaande allemaal speelt.

Mara Beukenkamp

NETWERK DE PIJP



**Kom in december kijken
wat er in De Pijp op de tocht
staat als Netwerk De Pijp
geen subsidie meer krijgt!**

Een fototentoonstelling over uiteenlopende mooie initiatieven van actieve Pijpenaren: van groen tot film, van krant tot watertuin, van afval tot compost en nog veel meer!

Opening: 7 december om 17:00 uur.

Dagelijks te bezoeken tussen 12 en 18 uur
tot en met 20 december.



Meer info.

InDebt Broedplaats — Govert Flinckstraat 286

ADVERTENTIE

EYRA

**A JOURNEY THROUGH
MUSIC & LIGHT**

KEIZERSGRACHTKERK
AMSTERDAM
30 OKT - 14 NOV

10% lezerskorting · code: [depijp123](https://www.eyralive.com)
[eyralive.com](https://www.eyralive.com)

RIGHT ABOUT NOW FESTIVAL

3 – 6 DEC 2026
Are We Still Safe?

CELEBRATING TOMORROW'S ARTISTS TODAY

URBAN MUSIC THEATRE DANCE SPOKEN WORD FASHION FILM TALK
WORKSHOPS EXPO ART MARKET CLUB
CC AMSTEL • CINETOL • TEMPEL • OBA

Met op zondag 6 december een speciaal programma voor de buurt, waaronder een Art Market, exposities en een lezing en voorleesmiddag in de Oba / CC Amstel.

TICKETS: [RIGHTABOUTNOWINC.COM](https://rightaboutnowinc.com)



★ KIDS 5-12 JAAR: WO
★ GIRLS 12+-WOMEN: DO
★ 13+-VOLW: MA+WO
★ 55+ V/M: DO

scan me 

KIDS KARATE KLAS

55+ KARATE XPERIENCE

WWW.KICLUB.COOL • DOJO • EST 94 • ELANDSSTRAAT 175 • JORDAAN • 020 427 6814

Voor je het weet heb je je handen vol..



wereldwinkel
Amsterdam
Ceintuurbaan 266



DAVID ELDERS
begrafenis & crematie

rouwcentrum
t/o de nieuwe ooster
020 6252201
kruislaan 235 amsterdam
www.uitvaartcentrumelders.nl


Praktijk Resonance

STEEDS DEZELFDE RUZIES? STEEDS MEER AFSTAND?
Relatietherapie voor stellen en individuen in Amsterdam



WWW.PRAKTIJKRESONANCE.NL

 **Bewust 60+**
DE PIJP

Informatiepunt Bewust 60+ de Pijp
17 november en 15 december 2026
Van 16.00 - 18.00 uur

Gerektigende gönüllü tercümanlar mevcuttur.
يتوفر مترجمون متطوعون عند الحاج

Hoe bereid je je als 60-plusser voor op langer thuis wonen?

Stel uw vragen over wonen, welzijn en zorg

Met een interactieve rondleiding, spreekuren en een maandelijks wisselende groepsvoorlichting.

Mail: info@bewust60plus.nl voor de digitale folder of aanmelden voorlichting.
Folder & adres: Huis van de Wijk de Pijp, Tweede van der Helststraat 66

BESTUURSLEDEN GEZOCHT!

Denk mee over prettig en betaalbaar wonen in Amsterdam

Ben jij huurder van de Alliantie en wil je bijdragen aan een fijne woonomgeving voor jezelf en je medebewoners?

HuurdersBelangenVereniging **de Alliantie (HBVA)** zoekt nieuwe bestuursleden

ALS BESTUURSLID DENK JE MEE OVER:

- Onderhoud van woningen
- Leefbaarheid in de buurt
- Huurbeleid

WAT VRAGEN WIJ:

- Huurder van de Alliantie
- Op vrijdag een dagdeel beschikbaar voor post, e-mail en overleg.
- Deelname aan de maandelijks bestuursvergadering op de maandagavond.
- Bereid om scholingen en aanvullende overleggen bij te wonen.

Tijdsbesteding: gemiddeld 8 uur per week
Vergoeding: belastingvrije vrijwilligersvergoeding

 **Interesse?**
amsterdam@hbva.nl

 **HuurdersBelangenVereniging de Alliantie Amsterdam**

DE PIJP IN

De Pijp Krant is een krant van de wijk

Heeft u iets te melden? Gaat er iets gebeuren dat iedereen moet weten? Is er een activiteit waar iedereen heen mag? Stuur een tekst van maximaal 300 woorden met een foto of illustratie naar de redactie. Let op de deadline, die staat in het Colofon.

Vriendschap en dierenliefde bij Kinderboerderij De Pijp

Emma, Juno en Salomé, alle drie twaalf jaar, zijn dikke vrienden. Als klein kind kwamen ze al veel op de kinderboerderij. Ieder voor zich ontdekte dat je ook vrijwilliger kon worden. Maar dat word je niet zomaar, want er bestaat een lange wachtlijst. Nu zijn ze zo'n twee jaar vrijwilliger.

Redacteur Geertina Hendriksen gaat op bezoek bij drie jonge vrijwilligers van Kinderboerderij De Pijp.

Meetingpoint: de cavia's

Iedere woensdagmiddag na school treffen ze elkaar bij de cavia's. Omdat ze op verschillende scholen zitten hebben ze elkaar eerst best veel te vertellen. Intussen lopen ze naar de takenlijst en kiezen wat ze willen gaan doen. Vaak verzorgen ze de konijnen, ratten en cavia's. Behalve dat de hokken schoon moeten is vers water, voer en vers fruit en groente belangrijk. Toeval of niet: ratten, cavia's en konijnen zijn ook hun lievelingsdieren geworden. Salomé houdt het meest van de ratjes en Emma en Juno vooral van de konijnen en cavia's.



Emma, Juno en Salomé: vriendinnen én vrijwilligers. - Foto: Ronald Wigman

Vriendschap is.....

Ze kunnen om elkaar lachen. Je wordt vies op de kinderboerderij en af en toe valt er een languit in de

poep. Utlachen doe je dan niet, want je trekt elkaar meteen weer overeind, met heel veel pret. En bij het klussen weet je precies wat de ander gaat doen en

hoe je elkaar daarbij kunt helpen. Ze werken meestal met z'n tweeën en één doet dan iets anders. En dat wisselen ze dan zomaar om, zonder dat ze dat afspreken. Dat is vriendschap.

Samen eten

Na anderhalf uur zit het werk erop. Zien eten doet eten, dus vaak gaan ze nog even naar de supermarkt voor een zakje chips of een broodje. Een enkele keer wordt het een watermeloen die ze dan met de dieren delen. "Dieren delen niet, maar wij wel!"

Het is ook regelmatig feest op de kinderboerderij. Soms voor bezoekers, zoals het Schapenscheerfeest, maar soms ook voor vrijwilligers. Het hoogtepunt wat dat betreft is het jaarlijkse slaapfeestje. Ze slapen dan gewoon op een matje tussen de hokken van hun lievelingsdieren. "Heel gezellig!" En wat ze nog willen zeggen "Kinderboerderij De Pijp is de beste plek op aarde!"

Vanaf 4 oktober is Kinderboerderij De Pijp weer op zondag open. Dinsdag is de vaste sluitingsdag.

Geertina Hendriksen

DE PIJPKRANT NETWERK DE PIJP

Veiligheid van vrouwen in De Pijp

De Pijp Krant zoekt een Coördinator!

Wil jij samen met een enthousiast redactieteam De Pijp Krant vormgeven?
Je bewaakt de planning, bent het aanspreekpunt en faciliteert redactievergaderingen.

Gemiddeld 3 uur per week, vergoeding bespreekbaar.

Interesse?
Mail aan pijpkrant@netwerkdepip.nl



Plan C, is een open en inspirerende plek in het hart van de Diamantbuurt, waar veel leuks gebeurt! Alle activiteiten worden gratis gegeven door buurtbewoners of vrijwilligers die hun talenten en kennis delen. In Plan C vinden veel verschillende bewoners elkaar, van alle leeftijden en alle nationaliteiten. Het aanbod is al net zo divers als de bewoners. We bieden zowel cultuur als natuur, sport en beweging, stilte, educatie en ontspanning. De mooie ruimte en de prachtige gezamenlijke moes- en bloementuin zorgen daarbij voor een warme sfeer.

SAVE THE DATE!

Woensdag 4 nov. 19.00-21.30 uur (elke 1e woensdag v.d. maand): Spelletjescafe, leer nieuwe bord- en kaartspellen en speel deze samen met andere spellenliefhebbers.

Vrijdag 6 nov. 20.00-22.00 uur: Iraanse klassieke muziekavond

Plan C Smaragdplein 24, Diamantbuurt

info@plancdiamantbuurt.nl

www.plancdiamantbuurt.nl

Facebook: Plan-C-Diamantbuurt



UITGELICHT

Iraanse klassieke muziek

Vrijdag 6 november | 20.00 - 22.00 uur.



In de herkansing: Een muziekavond met klassieke Iraanse muziek door Ghazale Moqanak en Saghar Khadem. De muziek is gebaseerd op improvisatie en muzikale dialoog, met werken van bekende componisten en composities van Ghazale. Zij bespelen onder andere de santur, een trapeziumvormig snaarinstrument met 72 snaren dat met houten hamertjes wordt bespeeld, en andere traditionele instrumenten.

Muziek op schoot

Voor kinderen van 4 maanden t/m 3 jaar met hun ouders/begeleiders.



Vanaf 1 oktober weer elke 1e en 3e donderdag van de maand, van 10.00 tot 10.45 uur. Graag vooraf aanmelden!

NETWERK DE PIJP

DÓÓR

Teken de petitie voor behoud van Netwerk De Pijp!

Meer dan 1000 mensen gingen u voor. Zij willen dat Netwerk De Pijp actieve bewoners en ondernemers in De Pijp kan blijven helpen om hun ideeën voor een nog fijnere Pijp te realiseren!

netwerkdepip.nl/petitie

Voor updates over onze wekelijkse activiteiten & evenementen kijk altijd op onze website. Of meld je aan voor onze nieuwsbrief!

TIP: Als je zelf een leuk idee hebt voor een activiteit die je wilt geven bij Plan C, mail ons! info@plancdiamantbuurt.nl

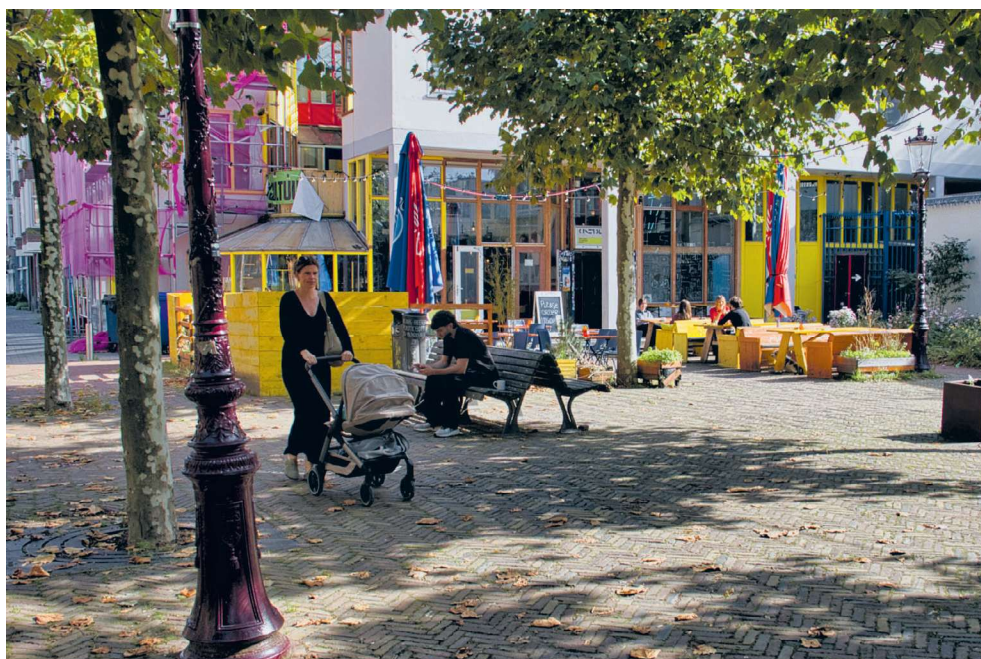
In de rubriek 'Luister mee met...' interviewt Soundtrackcity bewoners uit De Pijp over de betekenis van geluid in hun leven. Welke geluiden horen ze en welke geluiden vinden ze passen in hun woonomgeving?

Voor deze zestiende aflevering spreken we Dienneke, die al vijftig jaar in dezelfde straat woont en de buurt door de jaren heen heeft zien veranderen.

Luister mee met Dienneke

In februari 1976 kwam Dienneke in De Pijp wonen. Vijftig jaar later woont ze nog altijd in de Tweede Jan Steenstraat. Ze kwam hier terecht vanuit de vrouwenbeweging, waar ze jaren volop actief was. Ook vanuit haar werk als docent verpleegkunde focuste ze op voor haar belangrijke onderwerpen zoals gynaecologie en seksualiteit. Ze woonde eerst in een vrouwenpand, maar dat werd te klein. Via een kennis uit de vrouwenbeweging vond ze haar huidige woning in de Tweede Jan Steenstraat.

De Pijp is in die vijftig jaar flink veranderd. Winkelveranderingen en er kwam steeds meer horeca. Toch voelt de buurt voor Dienneke nog altijd vertrouwd. Ze is containeradoptant van de gemeente, let op de boomtuintjes en probeert iedereen in de buurt te groeten.



Een leven lang luisteren naar De Pijp. - Foto: Katja Bles

En juist door goed te luisteren, ontdek je soms nieuwe dingen. Een tijdje geleden hoorde Dienneke opeens een baby huilen. Ze wist niet dat haar buren een kind hadden gekregen. 'Hoor ik nou een baby?'. Het nieuws kwam haar letterlijk ter ore.

De tuin brengt vogelgeluiden. De tram hoort voor Dienneke bij De Pijp. Een typisch geluid van de buurt én een goed vervoermiddel. Bussen rijden er niet.

Wat haar tegenwoordig vooral opvalt, is het praten op straat. Het is bijna uitzonderlijk als dat Nederlands is. Soms vraagt ze eerst maar even of iemand Nederlands spreekt. Ook aan de stemmen van mensen kent ze de buurt. Het hoge geluid van jonge vrouwen op straat kan haar soms storen. Bij mannen ligt het meer aan de manier waarop iemand praat. Zelf klinkt ze

ook anders als ze kwaad is: dan komt haar Brabantse dialect tevoorschijn.

Dienneke is altijd alert geweest op haar omgeving. Toen ze jonger was, volgde ze een zelfverdedigingscursus. Ook op de fiets lette ze goed op als het donker was. Nu ze met een rollator loopt, heeft ze een fluitje bij zich dat ze vasthoudt als ze zich minder veilig voelt.

Het pleintje voor Cinetol vindt ze een prettige plek. Door het café is er sociale controle en is het er 's avonds niet te stil. Maar ook niet te luidruchtig. Precies die balans is fijn.

De vrouwenbeweging is na vijftig jaar nog altijd aanwezig in Diennekes leven. Ze ziet dat er veel is bereikt,

Bij Soundtrackcity luisteren we samen naar de stad, buurtbewoners, geluidskunstenaars en architecten.

We onderzoeken hoe je een beter klinkende stad voor elkaar krijgt en hoe dat bijdraagt aan het persoonlijk welbevinden.

Ook in 'Luister mee met ...'?
Stuur een mailtje naar info@soundtrackcity.nl met 'ik doe mee' in het onderwerp.

maar ook dat er nog veel moet gebeuren. De Dolle Mina's zijn opnieuw opgericht en de onderwerpen als de gezondheid van vrouwen en gelijkheid op de arbeidsmarkt blijven actueel.

Dienneke is een van de vrouwen die meedoet aan de audiowandeling 'Een vrouwelijk geluid', waarin vrouwen uit De Pijp van verschillende generaties vertellen over hun leven in de buurt. De wandeling is gratis te beluisteren via de Tracks app, te vinden op de website van Soundtrackcity.

Veere Snijders

ADVERTENTIE

Loogman's Boekbinderij
Vakmanschap sinds 75 jaar

Boeken & Tijdschriften inbinden
Boekreparatie
Hobbyboekbindmaterialen en -benodigdheden
Blanco notitieboeken: diverse formaten en stijlen verkrijgbaar vanaf €6,-

Openingstijden:
Ma t/m Vrij
9:00 - 17:00

arnold@amsterdamboekbinder.nl
Sint Willibrordusstraat 50, 1073VC Amsterdam
020-6733092

TANGO

gratis proefles

www.tangoalma.nl

De gezamenlijke kledingkast van De Pijp. Breng kleding die je niet meer draagt, geef het een nieuw leven en shop 'nieuwe' items uit de buurt.

the swapshop

Lever jouw kleding, schoenen en accessoires in

Krijg swaps op je account voor ieder ingeleverd item

Zet je swaps in voor een korting of shop zonder swaps

Openingstijden
Maandag 12:00 - 17:00
Dinsdag 11:00 - 18:00
Woensdag 11:00 - 18:00
Donderdag 11:00 - 18:00
Vrijdag 11:00 - 18:00
Zaterdag 11:00 - 18:00
Zondag 13:00 - 18:00

Van Woustraat 52H
1073 LM Amsterdam
www.the-swapshop.com

Atente uitvaartbegeleiding
Judith Meijer

06 289 73 389
info@atente.nl
www.atente.nl

Leer zingen met hart, ziel en verstand
Zangles & Pauzekoor

Barbara Wessel
vocal coach

bjwes@xs4all.nl | www.movingthroughmusic.nl
020 - 673 65 76 | 06 46 29 31 93

HUIS VOOR MEDITERRANE TALEN IN DE PIJP

LEER EEN TAAL BIJ TAALHUIS AMSTERDAM

ARABISCH
NEDERLANDS
FARSI
FRANS
GRIEKS
HEBREEUWS
ITALIAANS
SPAANS
TURKS

www.taalhuisamsterdam.nl

START
als vrijwilliger in Zuid

Spreekuren
Huis van de Wijk Buitenveldert / wo 9 - 11
Huis van de Wijk Lydia / do 14 - 17
Huis van de Wijk Olympus / vrij 9 - 13

Afspraak Maken?
Bel/app **Melita Bacic**, 06-37199450,
m.bacic@vca.nu, www.VCA.nu

Vrijwilligers Centrale Amsterdam

KLOEK
Wonen met zorg
Amsterdamse gezelligheid!

Lutmastraat 183
1073 GX Amsterdam
T 020 261 73 68
E info@kloek.nu

Kleinschalig wonen voor mensen met dementie

Siet de Vos
UITVAARTEN

06 - 83 63 41 28
www.sietdevosuitvaarten.nl
info@sietdevosuitvaarten.nl

Hoge nood op de Albert Cuyp

AMSTERDAM — Op de Albert Cuyp kun je bijna alles krijgen. Verse groente, vis, kleding, stroopwafels en sieraden. Maar wie tijdens een rondje over de markt heel nodig naar de wc moet, kan voor een lastiger probleem komen te staan. Want waar kun je in De Pijp eigenlijk gewoon even plassen?

Het gebeurt regelmatig: mensen die bij een café, winkel of marktkraam vragen of ze naar de wc kunnen. Op een markt waar dagelijks zoveel mensen samenkomen, zou je denken dat het antwoord simpel is. Maar dat valt tegen.

Ook voor toeristen is het niet altijd duidelijk waar ze terecht kunnen. De Britse toerist Lucy moet even nadenken wanneer haar wordt gevraagd waar ze naar het toilet zou gaan. "I actually have no idea. I'd probably just walk into a café and ask if I could use theirs. I don't think I've seen a public toilet here."

Natuurlijk zijn er in De Pijp genoeg wc's. Alleen zitten die vaker wel dan niet achter de deur van een café of restaurant. Je kunt vragen of je er even naar het toilet mag, maar soms wordt daarvoor een kleine bijdrage of consumptie gevraagd.

Het toilet als trekpleister

Er zijn ook ondernemers die daarop inspelen. Aan het begin van de Albert Cuyp

staat een Chinese marktkraam. Achter de kraam zit een eenvoudig toilet met gele muren. Marktbezoekers mogen er voor een donatie van één euro gebruik van maken.

Het is een simpele oplossing, maar legt tegelijkertijd iets bloot: voor zoiets vanzelfsprekends als naar de wc gaan, ben je als bezoeker van de markt al snel aange-wezen op een ondernemer.

Amsterdam worstelt al langer met het tekort aan openbare toiletten. Volgens de gemeente telt de stad momenteel 70 openbare toiletten. De gemeente wil dat op drukke plekken voor voetgangers binnen 500 meter een toilet beschikbaar is, maar die doelstelling wordt lang niet overal gehaald.

Er zijn genoeg toiletten aanwezig op de Cuyp, maar als je eerst iets moet bestellen, toestemming moet vragen of moet betalen, hoe openbaar is zo'n toilet dan eigenlijk?



Hoge nood tussen de marktkramen. - Foto: Vibeke Ferree

De Amsterdamse krul

Voor mannen bestaat er nog een typisch Amsterdamse uitweg: de krul. De be-

kende ijzeren urinoirs bieden uitkomst wanneer de nood hoog is. In De Pijp staan er twee op de Ruysdaelkade. Handig voor

wie er gebruik van kan maken, maar voor een groot deel van de bezoekers bieden ze geen oplossing.

Dat is ook de gemeente niet ontgaan. Tijdens Pride experimenteerde Amsterdam afgelopen zomer met speciale urinoirs voor vrouwen. Het urinoir bestaat uit een spiraalvormige constructie met twee afgeschermd plekken, waar vrouwen licht gehurkt kunnen plassen. De gemeente noemde het tekort aan toiletten voor vrouwen tijdens grote evenementen als aanleiding voor de proef. Na het evenement verdwenen de urinoirs weer uit het straatbeeld.

In De Pijp, een wijk vol cafés en restaurants, zijn toiletten genoeg. De vraag is alleen wie er gebruik van kan maken. Iets heel gewoon afhankelijk van geld, openingstijden of de bereidwilligheid van een ondernemer. Voor de meeste mensen is dat hooguit onhandig. Maar wie niet gemakkelijk nog een paar straten verder loopt of vanwege medische redenen snel een toilet nodig heeft, heeft een probleem.

Op de Albert Cuyp kun je bijna alles kopen. Maar wie alleen even wil plassen, moet soms flink zoeken.

Isolde Stephens

Van heinde en verre op de Cuyp

Nico Reales Gonzales maakt in zijn marktkraam arepa's, platte broodjes die je op verschillende manieren kunt vullen. Geverfde bankjes en plastic krukjes zijn het meubilair. De achterkant van de stal is blauw en groen geschilderd, net als zijn haar. Je moet goed kijken of hij wel aanwezig is. Zijn klanten komen van overal, en in ieder geval zo'n 20% komt net als Nico uit Colombia.

Nico heeft een universitaire opleiding in Finance and International Business, met een specialisatie in Commercial Law. In Colombia werkte hij in de pensioensector en hij had een eigen onderneming.



Colombiaanse sfeer tussen de Amsterdamse marktkramen. - Foto: Rob Godfried

Een serie kleine vensters op kooplieden die van verre komen of hun spullen halen. De markt is steeds internationaler geworden.

Dit is aflevering 4 :
Nico Reales Gonzales

Rineke van Daalen schreef eerder over families die al generaties lang op de Albert Cuyp staan: Families op de markt – De Albert Cuyp. ISBN 9789464188370

Toen zijn bedrijf door de coronacrisis failliet ging, hielp een goede vriend hem met een ticket naar Nederland. Hij verdiende de kost in hotels en restaurants, en bereide ondertussen zijn werk op de markt voor. Het was een moeilijke tijd, maar het lukt hem om de verplichtingen voor een marktvergunning te regelen. Tegenwoordig doet hij dagelijks mee aan de loting om een plaats. Zijn zaak loopt goed en hij is tevreden: 'Life is outside', niet achter de computer', vindt hij. Neder-

land bevalt hem. Voordat hij zich hier had gevestigd bezocht hij Nederland drie keer als toerist. Hij kreeg er vrienden en vond het land aantrekkelijk. Vanwege de fietsen en de verdraagzaamheid, de krachtige economie en de Euro, de veiligheid en de schoonheid. Zijn achtjarige dochter woont in Colombia. Dit jaar kwam ze voor de vakantie bij hem logeren.

Rineke van Daalen

Column

Geroezemoes in het Nederlands, Spaans en Engels, The Doors zingen 'People are strange' en de schrale geur van drank vermengt zich met een blauwe walm. Een standaard terras in De Pijp. Op mooie zomeravonden met luchten die je nog nooit zo mooi hebt gezien loop ik langs de mensen en waan mij met vakantie. Een ontspannen avond waarvan het verloop onbekend is. Het vrije om te vrijen met een vreemdeling. Er is weinig zo heerlijk als aangeschoten te flirten met de nacht.

Dat is als je zelf op een van die terrassen staat. De Pijp is toegevoegd aan de lijst van wijken met een te hoge toeristische druk. Omdat ik in een van de drukste gedeeltes woon, zit ik in een spagaat. Een leven bui-

ten het centrum van Amsterdam bezorgt mij hyperventilatie van omgekeerde claustrofobie; een nacht ongestoord slapen zou een Andreasgeschenk zijn. Van donderdag tot en met zondag vraag ik aan deze apostel of hij het 's nachts wil laten regenen. De straat schoonspuist van lawaai. De afgelopen paar zomermaanden was het Lloret de Amsterdam. Voor de duidelijkheid: het zijn zeker niet alleen toeristen die zich misdragen. En als zij het zijn dan snap ik hun vrije vakantiegevoel ook wel weer.

Wat ik kan doen is mijn huis zo goed mogelijk laten isoleren, oordoppen indoen, alle ramen dicht en natuurlijk verhuizen naar een minder druk deel van de stad. Maar ik hou ook van mijn huis. En waarom zou

ik moeten verhuizen als anderen ook niet kunnen schreeuwen?

Toerisme zorgt voor ongeveer tien procent van alle werkgelegenheid in de stad. We kunnen best met wat minder. Zeker als je je bedenkt waar die banen uit bestaan en in wat voor werkomstandigheden een grote groep hiervan zich bevindt.

Misschien moeten we toeristen wel zien als ratten: het is een nuttig dier want het vreet onze rotzooi op. Echter, te veel van deze nachtdieren en ze komen via de wc jouw huis binnen. Moet je ook weer niet willen. Ben je lekker bezig in bed met die vreemdeling, kijkt er een rat geamuseerd toe.





Energie besparen

De winter staat weer voor de deur en dat betekent dat straks ook de verwarming weer aan gaat. De gasprijs is de laatste maanden weer omhoog geschoten als gevolg van onrust in de wereld. Veel mensen vragen zich af wat dat gaat betekenen voor hun energierekening.

Aan de energieprijzen kun je zelf niets veranderen, maar je kan wel bezuinigen op je verbruik door je woning beter te isoleren. Hieronder een greep uit de mogelijkheden.

Voor iedereen: meteen energie besparen met een Energiecoach

Er valt al veel winst te behalen met kleine aanpassingen aan je inrichting en door bewuster om te gaan met energie. Wil je weten wat voor jou het meeste oplevert? Plan dan een bezoek in van een van onze

Nieuws van !WOON

energiecoaches. De energiecoach van !WOON komt bij je langs en helpt je op weg met advies en met gratis bespaarproducten.

Dubbel glas en vloerisolatie: ook voor huurders!

Veel woningen in Amsterdam zijn gebouwd in een tijd dat energiebesparing nog geen prioriteit had. Gelukkig is het goed mogelijk om zo'n oude woning alsnog beter te isoleren. Zo is isolatie van de kruipruimte vaak eenvoudig uit te voeren. Een warme vloer zorgt ervoor dat de verwarming minder hard hoeft te werken. Ook het vervangen van enkel glas door dubbel glas zorgt voor een flinke besparing.

Zaken als dubbel glas en vloerisolatie zijn ook bereikbaar voor huurders. Een verhuurder moet volgens de wet namelijk meewerken aan een redelijk voorstel voor betere isolatie. Verhuurders weten dat slecht geïsoleerde

woningen niet meer van deze tijd zijn, dus zo'n verzoek komt niet als een verrassing. De energiespecialisten van !WOON adviseren je over de mogelijkheden in jouw huurwoning. Ook staat !WOON huurders bij in het overleg met hun verhuurder. Je staat er dus niet alleen voor.

Voor woningeigenaren: besparen met de VvE

Verreweg de meeste Amsterdammers met een koopwoning hebben te maken met een Vereniging van Eigenaren (VvE) die gaat over de buitenkant van het gebouw. Besluiten over betere isolatie neem je dus samen met je burens, in de VvE. De gemeente Amsterdam helpt VvE's met informatie en advies.

Wil je meer weten? Neem contact op met !WOON of kijk op www.wooninfo.nl/energie

David van Bezooijen

Contact met !WOON

Voor alle andere vragen over huren en wonen kunt u elke dinsdagochtend van 9.30 - 11.00 uur en donderdagavond van 19.30 - 21.00 uur terecht op ons inloopsprek uur in het Huis van de Wijk De Pijp, 2e vd Helststraat 66.

U kunt ons ook bellen of mailen op
(020) 5230 160
zuid@wooninfo.nl | wooninfo.nl

Stichting !WOON geeft gratis cursussen en webinars voor VvE's, bewoners en bewonersgroepen. U kunt ons aanbod bekijken op wooninfo.nl/agenda.

ADVERTEERDERS

'CONTROLE KWIJT?'

Alcohol, drugs, gokken, etc.

ZELFHELPGROEP BUITENVELDERT

0800 - 0200596 (gratis) / 06-18772342 www.zelfhelp.nl / info@zelfhelp.nl

Colofon

De Pijp Krant wordt mogelijk gemaakt door Stichting Netwerk De Pijp, met een onafhankelijke redactie die bestaat uit vrijwilligers. Het is een echte krant die je kunt vasthouden en doorbladeren. Met, voor en van bewoners en kleine ondernemers in De Pijp. Met rubrieken en foto's. Hij wordt bezorgd in alle brievenbussen zonder 'nee-nee', met een oplage van 16.000. Uit liefde voor De Pijp gemaakt.

Wil je reageren op een artikel, een idee voor een artikel leveren of zelf iets schrijven?

Mail ons: pijpkrant@netwerkdepijp.nl

Deadline voor komende editie: 30 november 2026

Verschijningsdatum: 14 december 2026

Redactie:

Aniek de Vries, Céline van Daalen, Evelien Mellink, Geertina Hendriksen, Janne de Vries (eindred.), Mara Beukenkamp (eindred.), Mara Wierstra, Marianne Grunell, Selma Haverkate (eindred.)

Bijdrage:

David van Bezooijen, Floor Schimmel, Isolde Stephens, Jos van Hest, Katja Bles, Marthe Schöpping, Rineke van Daalen, Rob Godfried, Ronald Wigman, Rudi Jonker, Sophie Wijmstra Sciarone, Veere Snijders, Vibeke Ferree

Coördinatie: Janne de Vries, Stefanie Jansen (back-office)

Beeldredactie en vormgeving: Nancy Geissler

Druk: Rodi Rotatiedruk, Diemen

Advertenties: al voor € 65,-

Uiterste inleverdatum: 30 november 2026

Meer info: pijpkrant@netwerkdepijp.nl

MURDOKU

Door Mara Wierstra en Marthe Schöpping (tekeningen)

In De Pijp is een moord gepleegd! Kom erachter wie het heeft gedaan door uit te pluizen wie in dezelfde buurt was als Sandy. Elke persoon bevindt zich in een andere rij en kolom. **Extra aanwijzing:** Er was niemand in het Sarphatipark.

	Albert Cuypmarkt							
	Oude Pijp				Sarphatipark			
	Nieuwe Pijp				Diamantbuurt			

Niet bezetbaar: Bankje = wel bezetbaar:

Stuur je oplossing voor 30 november naar pijpkrant@netwerkdepijp.nl

De winnaar van de Japanse puzzel is: H. De Vries, Gefeliciteerd!

Onder de goede inzendingen worden twee maaltijden verloot. Gesponsord door:

ROOPRAM Van Woustraat 37



Was als enige in de Diamantbuurt.



Zat als enige op een bankje.



Bevond zich in een rij of kolom met de vijver.



Bevond zich zeven kolommen links van Eva.



Was samen met Chaimae en een vrouw in de Oude Pijp.



Bevond zich in de laatste kolom.



Bevond zich naast een boom, rechtsonder Hussein.



Bevond zich naast een boom.



Het slachtoffer. Was samen met de moordenaar.

KUⁿst & CU^ltuur in De Pijp

Van crisis naar compassie

Te midden van mondiale dreiging en maatschappelijke verharding ligt in onze sterk geseculariseerde en geïndividualiseerde samenleving een knagend gevoel van zinloosheid op de loer. Welke plekken van bezinning bezoeken Pijpbewoners, op zoek naar zin en zen? Redacteur Selma Haverkate en fotograaf Katja Bles gaan langs bij het Shambhala Meditatiecentrum in de Eerste Jacob van Campenstraat.

Wanneer we over de drempel van het opvallend lage gebouw stappen, worden we hartelijk welkom geheten. De ruimte oogt licht, met een grote tafel in het midden. Bij de ingang staat een zuil waar je een digitale donatie aan stichting Shambhala kunt doen. Vanavond is zoals elke maandag een open avond. Het programma bestaat uit een uur mediteren en daarna een lezing van een uur. Vooraf en na afloop wordt er thee geschonken en is er ruimte voor gesprek. Wie voor het eerst is, kan een persoonlijke instructie krijgen. Terwijl er steeds meer mensen binnendruppelen, lijken de nieuwelingen zich ogenschijnlijk vanzelfsprekend te mengen met deelnemers die hier sinds jaar en dag komen.

Pijpbewoner Graciella is zo'n nieuweling, maar heeft wel ervaring met meditatie. Haar nieuwsgierigheid werd gewekt toen ze per toeval langs het boeddhistisch centrum fietste. "Ik mis de discipline om in mijn eentje te mediteren en heb de aanwezigheid van anderen nodig. Ik hoop dat het vredevoel is om met gelijkgestemde mensen te zitten." Doelt ze op innerlijke vrede of vrede in de wereld? "Het een brengt het ander voort denk ik. Innerlijke chaos omzetten in innerlijke vrede helpt om een harmonieuze uitwisseling met je omgeving te hebben. Het mooie aan meditatie is de toegankelijkheid: iedereen kan het beoefenen."



De meditatiekamer van Shambhala aan de Eerste Jacob van Campenstraat, een plek voor stilte, aandacht en ontmoeting. - Foto: Katja Bles

Crisis

Iemand die al vaker bij Shambhala is geweest is Joris. Door te mediteren overheersen zijn negatieve gedachten minder en ervaart hij meer rust. "Ik wil ook graag leren meer te voelen. Door mijn autisme ervaar ik gevoelens vaak heel intens en dat maakt het uitdagend om die gevoelens toe te laten. Ik zou ook graag andere mensen op het spectrum daarmee helpen."

Het weerspiegelt de diversiteit aan redenen om naar een plek als Shambhala te komen, zoals docent-in-opleiding Michael later op de avond tijdens zijn lezing over karma ook zal benoemen. Zo hoopt een jonge Pijpbewoner te herstellen van een burn-out, ervaart een vrouw die al tien jaar lid is, dat ze hier helemaal mag zijn zoals ze is, omdat oordelen geen meerwaarde hebben en kwam een ander via martial arts op het pad van Sham-

bhala. Toch is er vaak één overkoepelende aanleiding, vertelt gastvrouw Alexandra: "Crisis. Pas als mensen vastlopen, komen ze. Vaak met de vraag: 'Hoe nu verder?'"

Bewustzijn brengt compassie voort

De gong klinkt. Het is tijd om naar boven te gaan, waar de ruime, maar knusse meditatiezaal zich onder het schuine dak bevindt. De schoenen blijven achter op de overloop. Al snel vertrekken de nieuwkomers voor een introductie en korte meditatie met Alexandra naar beneden. Ze vertelt dat bij Shambhala 'shamatha vipashyana' wordt beoefend. "Door shamatha oefen je het terugkeren van je geest naar een neutraal punt en bij ons is dat de ademhaling. Vipassana gaat over inzicht krijgen in jezelf, door op te merken wat er in je omgaat." Ze deelt een bekende metafoer, waarbij gevoelens en gedachten in beweging zijn zoals de wolken, en de blauwe lucht staat voor het

bewustzijn. Een blauwe hemel betekent niet alleen dat er helderheid is, maar ook dat de zon schijnt, voegt ze toe. "Oftewel de ruimte die ontstaat door meditatie brengt warmte voort. Compassie."

Rimpel-effect

Het raakt aan een van de vragen waar ik vanavond mee gekomen ben. Heeft het streven naar innerlijke rust ook praktische betekenis voor de wereld om ons heen? Of zijn westerse interpretaties van een eeuwenoude leer verworden tot verlengstuk van individualisering met persoonlijk welzijn als hoogste goed?

Alexandra: "We streven naar een verlichte samenleving. Dat betekent dat alles wat we hier doen gericht is op het leveren van een positieve bijdrage in de buitenwereld." Tijdens de lezing over karma, wat actie betekent en niet oorzaak-gevolg zoals vaak gedacht wordt, wordt duidelijk dat pacificeren - stilstaan bij wat er echt gebeurt - de eerste stap is en niet het eindpunt. Een van de deelnemers citeert na afloop Chamtrul Rinpoche: "It's good to sit on a cushion, but at some moment you need to stand up."

Toch blijkt dit nog niet zo eenvoudig. Er is een Shambhalaan die zich via muziek inzet voor wijkbewoners en anderen zijn actief in de vredes- en milieubeweging, maar vaak begint het dichterbij, op alledaagse schaal. Aanwezigen delen hoe meditatie kan helpen meer vriendelijkheid en openheid te ervaren binnen je werk, de ruzie met de buurvrouw of hoe je deelneemt aan het verkeer. Vanuit daar kan er een rimpeleffect ontstaan. Of dat ook echt gebeurt en positieve verbinding in onze samenleving brengt? Zoals ze bij Shambhala zeggen: soms weet je vandaag nog niet wat het effect morgen is.

Selma Haverkate

POËZIE IN DE PIJP

Rob Godfried schiet
Jos van Hest dicht



Konden we allemaal
maar leven in
de gele onderzeeër
van John en Paul
vol boterbloemen
en meloenen
kanaries en citroenen
vrolijke vanille brem
en abrikozenjam
Goudse kaas
en met een maan
als een banaan
boodschappenkarretjes
vol smileys
een leven van gemak
met alles wat we
nodig hebben
een hemel van blauw
een zee van groen
in een gele onderzeeër
en dan maar zingen

Schildersstraten van De Pijp

Talloze straten in De Pijp zijn vernoemd naar schilders. Wie waren deze schilders, wat maakten ze en wat zegt het over onze huidige tijd?

Aflevering 5:

Henriëtte Ronner-Knip en antieke kattenfilmpjes

In de omgeving van het Berlage Lyceum bevinden zich zowel de Henriëtte Ronnerstraat en het Henriëtte Ronnerplein. Henriëtte Ronner was een 19e-eeuwse schilderes die populair in Nederland en België was, al genoten ook andere salons in Europa van haar werk. In het begin van haar carrière oriënteerde ze zich op honden en landelijke taferelen, maar hoe verder de tijd vorderde, hoe meer zij zich specialiseerde in het schilderen van katten. Op het genre dierenschilderkunst werd destijds neergekeken, toch wist Henriëtte Ronner dit genre naar een ho-

ger niveau te tillen door realisme en karakter in de katten te verwerken.

De katten worden vaak afgebeeld in een omgeving van luxe meubels en fluwelen stoffen, gegevens die de welvaart van de opdrachtgevers verraden. De schilderes kreeg bijvoorbeeld opdrachten van het Belgische koninklijke hof, maar ze schilderde ook voor de vrije markt. Henriëtte Ronner gebruikte levende katten als model en om ze in de opstelling te houden plaatste ze de katten in een ruime vitrinekast. Licht en schaduw wordt dui-



Henriëtte Ronner-Knip, Katjesspel, ca. 1860-1878, olieverf op paneel, collectie Rijksmuseum Amsterdam.

delijk weergegeven, met het gevolg dat de verschillende texturen van objecten van elkaar gescheiden worden. Zo is in Katjesspel (fig.1) te zien dat de vacht van de kat duidelijk aaibaar is, terwijl de zuil daarachter glad oogt.

In Katjesspel speelt een kitten op een tafel met uitgespreide dominostenen. Daarnaast staat een asbak met een brandende sigaar en er ligt papier en een potlood al half over de rand. De scène weergeeft een grappig tafereel maar ook spanning.

Door de uitgestrekte poot van de kitten ontstaat de verbeelding dat de asbak ieder moment omgestoten kan worden en de sigaar van tafel zal rollen. Je ziet het als kijker gebeuren. Het schilderij laat zien dat mensen in de 19e eeuw al plezier hadden in dit soort humoristische verbeeldingen. Van deze scènes geniet men vandaag nog steeds want de korte kattenvideo's, of compilaties waarin katten iets grappig vertonen, zijn nog steeds razend populair. Dagelijks worden er ongeveer 90.000 filmpjes over katten geüpload op YouTube, die weer op hun beurt in totaal 26 miljard weergaven hebben. Net als bij het schilderij Katjesspel vinden mensen het leuk om naar de onverwachte en chaotische momenten te kijken. Het amusement is hetzelfde gebleven, alleen het medium is veranderd. Van stilstaand schilderij naar snelle, korte clips.

Floor Schimmel en Sophie Wijnstra Sciarone

Zorg jij voor iemand? Dit moment is voor jou.

Even ontspannen, bewegen en opladen.
Vrij bewegen en dansen op muziek
met aansluitend een gezonde lunch.
Even niets hoeven. Gewoon meedoen op
jouw manier.



Elke 2e dinsdag van de maand

2026: 13 okt. - 10 nov. - 8 dec. 2027: 12 jan. - 9 feb.

Vrij dansen 12.15 - 13.15 uur

Lunch en gesprek - 13.15 - 14.30 uur

Locatie - Huis van de Wijk De Pijp
2e van der Helststraat 66
Lokaal 6, 1e verdieping



Mantelzorg

Zorg jij regelmatig voor een partner, ouder, familielid, vriend of buur? Vergeet jezelf niet. Speciaal voor mantelzorgers organiseren wij iedere tweede dinsdag van de maand een ontspannen middag in Huis van de Wijk De Pijp, lokaal 6 (1e verdieping). We starten met vrij bewegen en dansen op muziek, gevolgd door een gezonde lunch. Even niets hoeven, ontmoeten mag, praten mag, maar hoeft niet. Tijd voor jezelf staat centraal.

Data:

13 okt. - 10 nov. en 8 dec. 2026
12 jan. en 9 febr. 2027.

Vrij bewegen: 12.15 - 13.15 uur.

Lunch en ontmoeting: 13.15 - 14.30 uur.

Deelname is gratis.

Aanmelden is verplicht.

Aanmelden of meer informatie:
Mara Kriger, m.kriger@combiwel.nl
06 25 39 99 62

VROUWEN- GYM

Beweeg
voor je lijf,
voel je goed!

STARTDATUM:
6 OKTOBER



ELKE DINSDAG
12:00 - 13:00



IN HUIS VAN
DE WIJK
DE PIJP



KOSTEN PER KEER
€1,50
OF €1,-
MET STADSPAS



Meld je aan bij
LOTTE

06-43083305



Bewust 60+ De Pijp weetjes!



Wist u dat...

- Bewust 60+ de Pijp iedere 3e dinsdag van de maand van 16.00 - 18.00 uur in het Huis van de Wijk wordt georganiseerd?
- u maandelijks binnen kunt lopen en een interessante informatieve route kunt volgen langs kastjes met informatie over alles wat te maken heeft met fijn ouder worden?
- de voorlichting op 17 november over 'ergotherapie' gaat?
- de voorlichting op 15 december gaat over 'belangrijke zaken die je kunt vastleggen voor nu en later'.
- u zich bij Bewust 60+ kunt aanmelden voor een gesprek aan huis met een wooncoach van !WOON? De wooncoach is een goed opgeleide vrijwilliger die u informeert over de mogelijkheden om langer zelfstandig thuis te kunnen wonen.
- in november de wooncoaches van Eigen Haard en de Alliantie aanwezig zijn? En in december de wooncoaches van Stadgenoot en Eigen Haard? Ook als u huurt van een andere corporatie kunt u bij hen terecht!
- uw sociale netwerk in de buurt steeds belangrijker wordt naarmate u ouder wordt?
- u tijdens Bewust 60+ de Pijp, de nieuwe Woonwijzer kunt ophalen? De Woonwijzer is een compact boekje met veel praktische en actuele informatie over wonen en ouder worden.



ZUID VOOR MEKAAR

Yin yogales

Zuid voor Mekaar nodigt je uit voor een ontspannende en herstellende yin yogales in Huis van de Wijk de Pijp. Of je nu voor het eerst yoga doet of al ervaring hebt: iedereen is welkom!

Wat kun je verwachten?

- Ontspannen sfeer: Een rustige en prettige omgeving om te bewegen en te ontspannen.
- Afwisseling van zachte bewegingen en diepe ontspanning.
- Geschikt bij lichamelijke klachten of beperkte energie: de houdingen kunnen worden aangepast aan de mogelijkheden van jouw lichaam.
- Voor alle leeftijden, aanmelden niet nodig.
- Matjes & kussens zijn aanwezig. Diverse docenten geven de les.

Elke vrijdag 15.30 - 16.30 uur.



Praktische informatie

Waar:

Huis van de Wijk de Pijp
Lokaal 14

Adres:

2de van der Helststraat
66, 1072 PG Amsterdam

Wanneer:

Elke vrijdag 15.30-16.30 uur.

Kosten: €1 per les,
contant of per Tikkie.

Adres van Bewust 60+ de Pijp is:

Huis van de wijk de Pijp
Tweede van der Helststraat 66

Voor meer informatie:
info@bewust60plus.nl



Samen ontdekken wat
helpt om je weer goed
te voelen!



WELZIJN OP RECEPT

HET ANDERE RECEPT

- Meer energie en plezier in het dagelijks leven
- Nieuwe sociale contacten
- Meer balans

meer info?



Vraag naar Welzijn op Recept bij je huisarts