

# EIGEN HAARD

MAGAZINE VAN WONINGCORPORATIE EIGEN HAARD - SEPTEMBER 2019

IN DIT NUMMER O.A.

ALSOF JE IN EEN  
DORP WOONT

GOED VOOR ELKAAR

ISOLEREN?  
GELD BESPAREN!



110 JAAR  
BOUWEN

# EEN KIJKJE

*achter de voordeur van...*



*'Landelijk wonen  
en toch reuring'*

RON DEELT ZIJN DOCHTERS  
FAVORIETE RECEPT. KIJK OP  
PAGINA 18.

**EIGEN HAARD BESTAAT 110 JAAR. DAAROM BEZOEKEN WE EEN HUURDER DIE OP NUMMER 110 WOONT. DEZE KEER IS DIT RON, DIE ZIJN UITZICHT VANAF TIEN HOOG VERWISSELDE VOOR EEN NIEUWBOUWHUIS IN DE KWAKEL. 'ALS IK NU 'S OCHTENDS DE DEUR UITSTAP, STA IK OOG IN OOG MET EEN KOE.'**

'Ik woon hier nu drie jaar. Het bevalt super! Ik zie hier regelmatig mensen door de weilanden rennen en hindernissen nemen, want ik zit recht tegenover Poldersport. Die reuring vind ik wel leuk. Alle nieuwbouwwoningen staan allemaal op een rij, met een slootje afgescheiden van de dijk. Ik geniet van mijn goed geïsoleerde huis en de tuin. De huizen zien er gezellig uit, in een landelijke stijl met pannendaken. Het enige wat nog rest, is het scootrijbewijs voor mijn dochter. Want door de polder fietsen is voor een meisje van zestien niet ideaal.'

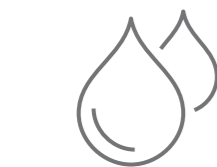
110

Eigen Haard bestaat 110 jaar



6 WATERGRAAFSMEER  
'Alsof je in een dorp woont, zo stil'

9 EIGEN ZAAK  
Supermarkt El Jawhara



12

TIPS VAN DE  
WIJKBEHEERDER

Schimmel in huis geen kans



10

EIGENTIJDS

Woningen voorzien zelf in hun energie en warm water

16

GOED VOOR ELKAAR

Mensen zien mij graag komen



13

CONTACT MET

Met isoleren bespaart u geld

# 'WE ZORGEN OOK VOOR DE MENSEN DIE NOG GEEN WONING HEBBEN'

110 JAAR GELEDEN BEGON EIGEN HAARD MET NIEUWBOUW IN DE INDISCHE BUURT IN AMSTERDAM. INMIDDELS HEBBEN WE RUIM 55.000 WONINGEN. TOCH WEET IEDEREEN DAT ER IN ONZE REGIO EEN TEKORT AAN BETAALBARE WONINGEN IS. DAAROM BOUWEN WE ER IEDER JAAR MEER DAN VIJFHONDERD NIEUWE WONINGEN BIJ.

Danny Wijnbelt is directeur Ontwikkeling bij Eigen Haard. Hij legt uit waarom we nieuwe huizen bouwen en hoe we het aanpakken. 'De belangrijkste reden dat we bouwen is natuurlijk dat in ons gebied een groot tekort aan (goedkope) huurwoningen is. De wachtlijsten lopen op. Sommige mensen zeggen: je moet de bestaande woningen opknappen. En dat doen we natuurlijk ook. We knappen honderden woningen per jaar op, zoals de flat aan de Mont Blanc in Amstelveen. Maar we zijn niet alleen verantwoordelijk voor de bestaande woningen. We moeten ook zorgen voor de mensen die nog op zoek zijn naar een huis.'

## Betalbare woningen

Drie dingen vinden we belangrijk, vertelt Danny: 'Zoveel mogelijk betaalbare woningen van goede kwaliteit en prettige buurten. Deze dingen zijn allemaal even belangrijk. Soms zijn ze lastig met elkaar te combineren en daarom zijn we altijd in gesprek met de gemeente en bewoners.' Ook moet er beweging blijven. Bewoners die nu in een sociale huurwoning wonen en meer zijn gaan verdienen, kunnen doorschuiven naar een duurdere huurwoning of naar een koopwoning. Zo maken nieuwe mensen kans op een sociale huurwoning.'

## Kolenkitbuurt

Danny legt uit dat we afhankelijk zijn van wat het college van Burgemeester en Wethouders van een gemeente belangrijk vindt. 'Amsterdam vindt bijvoorbeeld sociale huurwoningen heel belangrijk en levert daar ook locaties voor. Een



Danny Wijnbelt tussen de nieuwbouw in de Kolenkitbuurt

prachtig voorbeeld van een nieuwbouwproject is de Amsterdamse Kolenkitbuurt in Bos en Lommer. Dat was een Vogelaarwijk, de minst goede wijk van Nederland. Sinds 2008 werken we daar aan een compleet nieuw woongebied. Ongeveer vierhonderd verouderde woningen maken plaats voor zevenhonderd nieuwe woningen. Inmiddels bereiden we de laatste bouwfase voor. Een prettige buurt met woningen voor sociale huur, het middensegment én de verkoop. Dat is geweldig.'



EIGEN HAARD

COLOFON: Concept & realisatie Forty7. Eindredactie Marieke Snel en Doke Vermeulen i.s.m. redactieteam Eigen Haard. Vormgeving Veronique van Campen, studioveer.nl.

Tekst & fotografie Sabina Bles, Jeroen Dietz, Yvonne Dudock, Aafke Jochems, Ineke Oostveen, Mark Prins, Gerhard Sluiter, Paula Vos.

Eigen Haard magazine is een kwartaaluitgave van Eigen Haard. Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van Eigen Haard en de uitgever worden gekopieerd en/of gebruikt.



WATERGRAAFSMEERPOLDER IS EEN VAN DE LAAGSTGELEGEN DELEN VAN AMSTERDAM, WEL VIJF METER ONDER NAP.



Veel groen in Watergraafsmeer

44 JAAR LANG GING DE WEKKER OM ZES UUR, ZODAT BASISSCHOOLONDERWIJZERES MARIAN BAKKER OP TIJD OP SCHOOL KON ZIJN. NU ZE MET PENSIOEN IS, WEKKEN DE VOGELS HAAR. EEN LUXE! MARIAN WOONT IN WATERGRAAFSMEER, EEN BUURT IN AMSTERDAM-OOST MET VEEL GROEN, WATER, SPORTVELDEN EN RUST, EN TEGELIJKERTIJD WAT REURING. RAS-AMSTERDAMMER MARIAN NEEMT ONS MEE DOOR DE BUURT WAAR ZE SINDE 1983 WOONT.

#### Testwoning

Marian had zich meteen opgegeven toen Eigen Haard een testwoning zocht voor de renovatie van de woningen in haar straat. Het resultaat mag er zijn, vindt ze. Ze woonde met haar man al prettig aan het Archimedesplantsoen, maar de woning is nu nog mooier en energiezuiniger. Marian: 'Het is hier zo stil, alsof we in een dorp wonen. Terwijl om de hoek station Science Park is. In acht minuten ben ik met de trein op Centraal Station, middenin de drukte van de stad.'

# WATERGRAAFSMEER

*'Alsof je in een dorp woont, zó stil'*



Even pauzeren aan de Middenweg

**Bijzondere architectuur**

Toen Marians woning gerenoveerd werd, verbleef ze vlakbij in een wisselwoning aan de Linnaeusparkweg. De woningen in deze straat, samen met die op het Galileïplantsoen en in de Pythagorasstraat, zijn gebouwd in de stijl van de Amsterdamse School. Dat zie je bijvoorbeeld aan de ingenieus gemetselde bakstenen, scherpe daklijnen met rode dakpannen, laddervensters en speelse welvingen op de hoeken. Een paar straten verderop is het Linnaeushof. Tussen 1924 en 1935 werd het gebouwd als een beschut katholiek stukje Amsterdam met kerk, klooster, scholen, winkels en woningen. Middenin liggen drie tennisbanen. Anna heeft er net een partij op zitten en loopt naar huis, aan de overkant van de straat: 'Toen de jongste nog een baby was, kon ik hier tennissen met de babyfoon. Voor mijn drie kinderen is deze plek zo fijn, omdat ze altijd buiten kunnen spelen.'

**Frankendael**

We lopen verder richting park Frankendael, een ruim buurtpark om te wandelen, sporten, op een bankje te mijmeren of de handen uit de mouwen te steken in een van de volkstuintjes. Tegenover park Frankendael pauzeren we aan de Middenweg bij eetcafé Elsa's. Als Marian in de buurt iets wil drinken komt ze hier graag. Het is een begrip in de buurt, want al in 1890 was het een uitspanning, zoals dat in die tijd heette, waar de paardentram langreed.

**Buurtwinkels**

Aan de Middenweg liggen ook twee buurtwinkels waar Marian graag komt: Gewoon Kaas en de Linnaeus Boekhandel. 'Ik lees steeds meer op mijn e-reader, maar mijn man leest nog papieren boeken.' Een andere buurtwinkel waar Marian boodschappen doet, is scharrelslagerij Cees de Bouter aan de Hogeweg.

BEWONERS ZIJN BEZIG MET EEN EIGEN WARMTENET. MEERENERGIE WERKT MET WARMTE VAN HET SCIENCE PARK.

Er zijn veel leuke buurtwinkeltjes



Gebouw in de stijl van Amsterdamse school op de hoek van de Copernicusstraat en de Pythagorastraat.



'IK KOOP VAN ALLES IN'

**Wie:** Mohamed El Jouhri  
**Bedrijf:** Supermarkt El Jawhara  
**Waar:** Mollukkenstraat 401-403, Amsterdam  
**Info:** in de winkel

ALS JE DOOR DE MOLUKKENSTRAAT LOOPT, ZIE JE AL SNEL SUPERMARKT EL JAWHARA. DE BONTE KLEUREN VAN DE VERSCHILLENDE SOORTEN VERSE GROENTE EN FRUIT KNALLEN JE TEGEMOET. **MOHAMED EL JOUHRI**, DIE AL MEER DAN 10 JAAR DE WINKEL RUNT, KOOPT VAN ALLES IN. VAN MAROKKAANSE TOT SURINAAMSE TOT TURKSE PRODUCTEN.

De klanten van mijn supermarkt zijn enorm divers. Buurtbewoners komen langs, maar ook studenten en toeristen uit alle windstreken weten de winkel te vinden. 'Het is een gezellige buurt', vertelt El Jouhri. De ondernemer heeft het de laatste jaren zwaar. In de buurt zijn verschillende grote supermarkten gekomen. 'Hier valt niet tegenaan te concurreren. Zij kunnen veel meer reclame maken. En ik koop bij wijze van spreken twee dozen tomaten in, waar een supermarktketen voor datzelfde bedrag een vrachtwagen tomaten koopt. Dat maakt het ondernemen er niet makkelijker op, maar ik probeer me te onderscheiden door producten in te kopen die de concurrentie niet heeft.'



# 'EEN KOEL HUIS TIJDENS WARMEN DAGEN'

EEN UNIEK PROJECT AAN DE NOTENLAAN IN AMSTELVEEN IS AFGEROND. IN EEN NIEUWBOUWHUIS START JE ALTIJD MET EEN NUL OP DE ENERGIEMETER. MAAR WAT BELANGRIJKER IS: AAN DE NOTENLAAN BLIJFT DAT OOK NUL. WANT DE ZONNEPANELEN WEKKEN GENOEG ENERGIE OP VOOR HET HELE HUIS.

Aan de sfeervolle Notenlaan staan negentien nieuwe koopwoningen en achttien nieuwe midden huurwoningen. Het zijn zogenoemde nul-op-de-meterwoningen. Dat betekent dat de zonnepanelen op het dak genoeg elektriciteit opwekken om het huis van stroom te voorzien. Er is geen gasleiding. Voor warm water is er een warmtepomp. Bovendien heeft ieder huis een installatie die de woningen met bodemenergie koelt en verwarmt.

#### Verlanglijstje

Mireille en Carlo zijn huurders van zo'n bijzonder huis. Ze wonen er samen met hun twee kinderen van tien en één jaar. 'Wij zijn ontzettend blij met deze woning. Het stond al heel lang op ons verlanglijstje. Het was een moeilijk zoekproces. We wilden wel in Amstelveen blijven, want het is zo fijn als onze dochter haar school hier kan afmaken. We hebben ook gekeken voor een koopwoning, maar dat is voor starters niet zo makkelijk in Amstelveen. Toen kwamen we terecht bij dit project.'

#### Nieuwbouw en toch groen

Projectleider Sacha Ponsen van Eigen Haard begon in 2013 met het idee voor deze nieuwbouw. Zij overlegde met de gemeente, koos het ontwerp en de aannemer en regelde de omgevingsvergunning. 'Samen met de gemeente maakten we plannen. We moesten het bestemmingsplan wijzigen, want vroeger stond hier een school.' Dat maakt de wijk ook zo leuk, vindt Mireille: 'Dit is nieuwbouw in een oudere wijk. Het is allemaal groen, met leuke bestaande woningen en het winkelcentrum op loopafstand. Daardoor leeft de buurt.' Samen met alle burens die een nieuwbouwwoning hebben, zitten Mireille en Carlo in hetzelfde schuitje. 'Het is leuk om te zien dat iedereen er iets moois van maakt. En in de straat willen we er allemaal het beste van maken, dus de sfeer is top.'

#### Stroom over

En dan natuurlijk een belangrijke vraag, na een paar maanden wonen. Staat de meter nog op nul? Carlo: 'Jazeker. Dankzij de 23 zonnepanelen leveren we zelfs stroom terug. Dat ziet er dus hoopvol uit. In huis blijft het heerlijk koel tijdens warme dagen. Door de warmtepomp zijn we ons bewuster van het (warm) waterverbruik.' Sacha vult aan: 'De woning heeft een boiler van 150 liter. Als bewoners meer warm water nodig hebben, dan kunnen ze altijd de warmtepomp extra laten werken. Dat kost alleen wel meer energie.'

## 'HET IS LEUK OM TE ZIEN DAT IEDEREEN ER IETS MOOIS VAN MAAKT'

#### Vrijheid

Sacha is trots op het verloop van de bouw. 'We hebben bij de start van het project speciaal gezocht naar een aannemer die ervaring had met nul op de meter. Die ervaring en expertise was terug te zien in het hele project. Ik heb het project zien groeien, vanaf de tekening tot de oplevering. Ik word echt helemaal warm als ik het eindresultaat zie. Heel bijzonder.' Mireille en Carlo kunnen hun geluk niet op. 'Eerst woonden we in een flat op acht hoog. Nu zitten we in een groot huis, met een tuin, in een leuke buurt. Onze dochter loopt lekker in en uit. Dit geeft haar veel vrijheid. En in het mooie winkelcentrum zit een ijssalon, daar zijn we ook heel gelukkig mee', lacht Mireille.





Sherita Lachmipersad is wijkbeheerder bij Eigen Haard. Met haar tips van deze keer geeft u schimmel in huis geen kans.

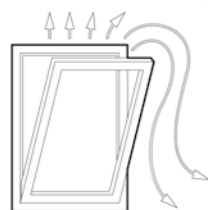
## TIPS VAN DE WIJKBEHEERDER

### Tip 1

#### VOORTDUREND VENTILEREN

Zorg voor voortdurende luchtverversing in uw huis. Open overdag de (klep)ramen en/of ventilatieroosters zodat frisse lucht door uw huis kan stromen en vervuilde lucht wordt afgevoerd. Ook in de herfst en winter is dit belangrijk. Sommige mensen plakken ventilatieroosters af. Dit moet u dus niet doen, de kans op schimmel in huis wordt daardoor groter.

Houdt u, net als ik, van lekker uitgebreid koken? Zet een extra raam open tijdens het koken. Zo blijven de luchtjes niet rondhangen en kan verse lucht binnenkomen. Doe dit ook als u bezoek heeft. Want hoe meer mensen in huis, hoe meer vervuilde lucht. Lees mijn andere tips hiernaast.



Heeft u toch last van schimmel in huis? Kijk dan op [eigenhaard.nl/schimmel](http://eigenhaard.nl/schimmel)



### Tip 2

#### UW HUIS LUCHTEN

De herfst staat voor de deur! En dat betekent dat de temperatuur buiten daalt. Maar ook dat de verwarming in huis weer omhooggaat. En dat is voor schimmel de ideale situatie om te groeien. Uw huis luchten is daarom juist in deze periode erg belangrijk. Zet dagelijks tien minuten de ramen open. Zet de verwarming tijdens het luchten laag. Met een juiste balans tussen luchten en verwarmen houdt u schimmel buiten de deur.

### Tip 3

#### VERMINDER VOCHT IN HUIS

Ventileer extra met een open raam of het ventilatiesysteem op de hoogste stand tijdens of na het douchen. Droog uw schone en frisse was het liefst buiten. Lukt dit niet? Zet dan een raam open in de kamer waar u de was heeft hangen. En kook met een deksel op de pan. Met deze kleine aanpassingen voorkomt u dat de luchtvochtigheid in uw huis stijgt en krijgt schimmel geen kans.

## ‘Met isoleren bespaart u geld’

U KENT HET BEELD VAST WEL: DE THEEPOT MET EEN THEEMUTS EROMHEEN. DOOR DE MUTS BLIJFT DE THEE WARM. DAT IS WAT EIGEN HAARD DOET BIJ HET DUURZAMER MAKEN VAN WONINGEN: ISOLEREN, ZODAT ER GEEN KOU OF WARMTE MEER WEGLEKT UIT DE WONING.



Annemieke Vriend en Joost Slager

Door woningen beter te isoleren, is er grote winst te behalen. Allereerst voor de bewoner. De energierekening gaat namelijk omlaag. Ten tweede is het beter voor het milieu. Minder gebruik van gas en elektra belast de aarde minder. Joost Slager en Annemieke Vriend begeleiden samen deze projecten onder het motto ‘Samen verduurzamen’. Joost vertelt hoe ze het aanpakken. ‘We beginnen met woningen met de slechtste energielabels. Bij deze woningen is de meeste winst te halen. Annemieke en ik zorgen ervoor dat de bewoners alle informatie hebben. Als zeventig procent van de bewoners wil meedoen, gaan we aan de slag.’

DOOR WONINGEN BETER TE ISOLEREN, IS ER GROTERE WINST TE BEHALEN.

#### Geen addertjes onder het gras

Het valt Joost op dat bewoners vaak niet durven te geloven dat ze er financieel op vooruitgaan. ‘Maar die addertjes onder het gras zijn er echt niet! Wij investeren in duurzaamheid omdat we het belangrijk vinden. De bewoners betalen een kleine bijdrage, maar ze besparen toch geld omdat de energierekening veel lager wordt.’ Annemieke vult aan: ‘Het is belangrijk om te weten dat we vooral de buitenkant doen: het dak, de gevels en het glas. De bewoner heeft er dus maar een korte periode overlast van.’ Op dit moment werkt Eigen Haard aan de Saturnusstraat in Aalsmeer. De werkzaamheden aan de Mijnsherenweg in Kudelstaart starten binnenkort. In Amstelveen krijgen de bewoners van o.a. het Wijnmalenplantsoen en Van Maasdijklaan nu alle informatie over verduurzaming. En zo volgen nog meer woningen die Eigen Haard gaat isoleren.



*Memories vastgelegd op de gevel*



## MUUR-SCHILDERING WEST

Kunst in Geuzenveld! Samen met bewoners heeft SAMA (Street Art Museum Amsterdam) een ontwerp laten maken voor een enorme muurschildering op de zijgevel van het gebouw aan de Nicolaas Ruychaverstraat. De Colombiaanse kunstenaar Bastardilla heeft het ontwerp gemaakt met hulp van herinneringen van bewoners: wat komt er bij je op als je aan deze buurt denkt? Het werk heet dan ook *Memories*.

Dit is natuurlijk een bijzondere manier om een kunstwerk te maken. Het Amsterdamse Fonds voor de Kunsten was zó enthousiast over het ontwerpproces samen met bewoners en over het kunstwerk zelf, dat ze een forse subsidie heeft gegeven. Eigen Haard stelde de gevel ter beschikking en is ontzettend blij met dit resultaat!

## Prikken voor een schone buurt

Om Stadstuin Overtoom schoon te houden, organiseert Lieve van der Wouden samen met Marloes Konterman elke zes weken een afvalprikactie.

Stadstuin Overtoom in Amsterdam Nieuw West bestaat uit zes blokken van huizen en appartementen, met koopwoningen en huurwoningen. 'Ik woon hier nu vijf jaar met plezier, maar het stoorde me dat we veel zwerfvuil om ons heen hadden', vertelt Lieve. Vandaar dat ze sinds twee jaar samen met buurtgenoot Marloes afvalprikacties organiseert. 'We verzamelen bij café Flink; de opkomst is vaak 10-25 personen. Ook mensen die niet in de Stadstuin wonen, zijn welkom. Via Eigen Haard krijgen we prikkers en vuilniszakken. Kinderen krijgen hesjes. Na afloop drinken we gezellig koffie en thee met wat lekkers erbij. Het is leuk, geeft saamhorigheid en de buurt ziet er een stuk schoner uit!'

Ook meedoen? [Kijk op de Facebookpagina van Stadstuin Overtoom](#) of [meld je aan bij café Flink](#).



Het Schip aangepast aan deze tijd

## NIEUWBOUWPRIJS HET SCHIP

Het Schip heeft de Amsterdamse Nieuwbouwprijs 2019 gewonnen. Bij de restauratie van dit bijzondere monument uit 1920 is het karakteristieke uiterlijk behouden gebleven. Daarnaast zijn de woningen aangepast aan deze tijd en duurzaam gemaakt. Nog steeds wordt Het Schip bewoond door voornamelijk sociale huurders, daar zijn we trots op. Eigen Haard kreeg 22 procent van de ruim 5.000 stemmen. Bedankt!

### Kent u Mijn Eigen Haard al? Hier regelt u zelf uw zaken met ons.

Met een Mijn Eigen Haard account kunt u op ieder moment en vanaf iedere plek een reparatieverzoek indienen, uw aanvragen inzien en betalingen doen. Of kijken hoe uw huur is opgebouwd.

U kunt een account aanmaken of inloggen via [eigenhaard.nl/inloggen](http://eigenhaard.nl/inloggen). Zo kunt u ons altijd bereiken!

### BESTUURSWISSELING ALERT

Het bestuur van de Huurdersfederatie Alert is gewijzigd. De nieuwe voorzitter is mevrouw Wil Post (Huurdersvereniging Ouder-Amstel). Zij heeft per 4 juni het stokje overgenomen van Hennie van Rijn. De rol van penningmeester is overgegaan van Henk Duursma naar Piet ten Brink (Huurdersvereniging Uithoorn en de Kwakel). De vacante functie van secretaris is ingevuld door mevrouw Bea van Doorn (Huurdersvereniging Aalsmeer/Kudelstaart).

### De gevaren van open verbrandings-toestellen

**Geisers, moederhaarden en oudere cv-ketels blijven gevaarlijk vanwege koolmonoxide-uitstoot, waarschuwt manager Bedrijfsbureau Bart de Jong. 'Koolmonoxide is een sluipmoordenaar.'**

We hebben niet meer zoveel open verbrandings-toestellen in bezit: 114 voor verwarming en zo'n 130 geisers. Sommige huurders hebben een open toestel in huis dat niet van ons is. Zij huren het bijvoorbeeld van Eneco. Open verbrandingstoestellen zijn niet zonder risico. 'Onvolledige verbranding van aardgas en onvoldoende ventilatie kunnen samen leiden tot koolmonoxide in huis', waarschuwt Bart. 'Dat is geurloos én zeer giftig. Daarom noemen we het ook wel een sluipmoordenaar. We willen graag dat huurders hun open verbrandingstoestel laten vervangen. Wij bieden dan een gesloten toestel aan.' Tot die tijd is het belangrijk voldoende te ventileren. Zet roosters en klepraampjes open.' Heeft u nog een open verbrandingstoestel? Neem contact met ons op. Een gesloten toestel is niet alleen veiliger, maar vaak ook goedkoper in gebruik. [Kijk op eigenhaard.nl](http://Kijk op eigenhaard.nl)





# GOED VOOR ELKAAR

ALS MENSEN ELKAAR KENNEN WORDT EEN BUURT LEUKER EN GEZELLIGER, EN OOK VEILIGER. EIGEN HAARD STEUNT PROJECTEN DIE BEWONERS MET ELKAAR IN CONTACT BRENGEN. DRIE VERHALEN.

## 'Er is saamhorigheid in de moestuin'

Venserpolder is een buurt in Amsterdam-Zuidoost. Zestien woonblokken staan er, met ieder een eigen binnentuin. Blok 10 was jarenlang onveilig. Zelfs de binnentuin werd gesloten. Tot een aantal bewoners, onder leiding van organisatie Bloei & Groei, in de verlaten binnentuin moestuintjes aanlegde. Er ontstond een mooi contact tussen hen, van wie sommigen eenzaam waren, of alleenstaande moeder. Een van de bewoners is Ingrid Kashie. 'Op mijn 58e ging ik met vervroegd pensioen, want ik had een burn-out. En toen overleed in 2012 mijn vriend. Hij had longkanker, het was verschrikkelijk.' Ingrid vertelt dat ze depressief werd en contact met anderen vermeed. 'Vorig jaar zei een buurvrouw: ga mee naar de moestuin! Eerst had ik daar niet zoveel zin in. Ik was echt depressief. Maar toen dacht ik: kom op Ingrid!' 'Nu ga ik zo vaak mogelijk. Laatst ben ik erg ziek geweest. Maar toch wilde ik ernaartoe. Er is saamhorigheid, er zijn leuke mensen. Sommigen zie ik ook buiten de tuin, thuis.'

'VORIG JAAR ZEI EEN BUURVROUW: GA MEE NAAR DE MOESTUIN!'



Op [npostart.nl](http://npostart.nl) is de documentaire *De Vrouwen van Venserpolder* te zien: een film over de powervrouwen die zaaien en oogsten in de Bijlmer.

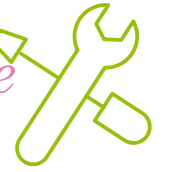


## 'Ik had behoefte aan groen in de straat'

Al achttien jaar huurt Fifine een huis vlakbij de Wibautstraat in Amsterdam. Ze woont er met plezier, maar had behoefte aan wat groen in de straat. Haar buurtgenoten waren het daarmee eens. 'Ik kwam op het idee van een groene gevel: een strook groen die langs de gevel naar beneden hangt.' Nina van der Louw, van woonservice bij Eigen Haard, was meteen enthousiast. Daar was het echter nog niet mee geregeld, want zo'n plan moet altijd met veel partijen besproken worden. Fifine ging er enthousiast mee aan de slag. Zo moest ze in gesprek met Knowledge Mile. Dat is een groep van samenwerkende bedrijven, organisaties en scholen die samen oplossingen bedenken voor het verbeteren van het leef- en werkklimaat in grote steden. 'Ik merkte dat er draagvlak was en bleef enthousiast mijn plannen uitleggen. Nina kreeg de financiering rond. En nu is het zover: de groene gevel is een feit!'

'HET IS DANKBAAR WERK. DE MENSEN ZIEN ME GRAAG KOMEN'

'Zolang je geen twee linkerhanden hebt'



Al 25 jaar helpt Stichting Belklus gepensioneerden en mensen met een beperking, door klussen uit te voeren in en om het huis. De stichting is afhankelijk van vrijwilligers zoals Jos Somers. Door omstandigheden zit hij zonder werk, maar hij wil zich graag nuttig maken voor anderen. Dat doet hij vier dagen per week. Wat motiveert hem? Jos: 'Het is zo'n dankbaar werk! De mensen zien me graag komen. Zo heeft een bewoner twee weken moeten koken in een donkere keuken, omdat ze niet wist hoe zij de kapotte lamp moest repareren. Ik verwisselde alleen maar een lampje en de bewoner was weer happy! Jos vindt het leuk werk. En hij is handig: hij weet hoe hij een digitale deurspion moet monteren, zodat de bewoner op afstand kan zien wie er voor de deur staat. Ook is hij niet te beroerd om in de tuin een hegje te snoeien of een klemmend hek bij te stellen. Sinds deze zomer werken Eigen Haard en Stichting Belklus samen aan energiebesparende oplossingen, zoals radiatorfolie, ledlampen en leidingisolatie. Voor al deze taken zoekt Belklus voortdurend nieuwe vrijwilligers. Jos, lachend: 'Voor dit werk is het alleen maar belangrijk dat je geen twee linkerhanden hebt! Je hoeft heus geen keukens of badkamers te installeren. Als je maar met gereedschap overweg kunt!'

Wilt u ook klussen of iemand inschakelen voor een klus? Kijk op [belklus.nl](http://belklus.nl).



# SUDOKU

Stuur de oplossing voor 11 november naar: Eigen Haard, Postbus 67065, 1060 JB Amsterdam of naar: [winnen@eigenhaard.nl](mailto:winnen@eigenhaard.nl). Vergeet niet uw naam, adres en woonplaats te vermelden. Maximaal één inzending per adres. Onder de goede inzendingen verloten we drie cadeaubonnen van 25 euro.

De prijswinnaars van de vorige keer zijn: mevr. Netteb uit Amsterdam Zuidoost, dhr. Gerritsen uit Amsterdam, fam. Radevan uit Amstelveen. Zij ontvangen een VVV bon van 25 euro.

	5	3	7					E
		N	2		6		4	
	H				9	7		
	8		9	R	2	5		
9		I		7	1		8	
7		5	8			3	V	9
		4			Z	8		5
3	9		6	E	5		2	
U					3	9		7

## Oplossing

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



## RECEPT van RON (PAG 2-3)



EET  
SMAKELIJK

# Pasta met spinazie en zalm

### Ingrediënten voor 2 pers

- 2 uien
- Handvol champignons
- 450 gram bladspinazie à la crème uit de diepvries
- 300 gram tagliatelle
- 250 gram gerookte zalm
- Olijfolie

### BEREIDING

Snipper de uien en snijd de champignons in plakjes. Kook de tagliatelle volgens de instructie op de verpakking. Bak de ui in de olie, doe de champignons erbij en bak het samen 5 minuten. Voeg de (bevroren) spinazie erbij. Als de spinazie goed warm is, doet u de zalm erbij. Schep het mengsel rustig om en voeg naar smaak peper en zout toe. Verdeel de tagliatelle over de borden en schep vervolgens de spinazie met zalm eroverheen.

## VRAGEN aan

### DE AFDELING KLANTCONTACT

Kan Eigen Haard mijn woning geschikt maken voor het Politiekeurmerk Veilig Wonen (PKVW)?



Ja, in veel gevallen kunt u uw woning laten aanpassen. Dit moet u dan wel zelf aanvragen via [eigenhaard.nl/contactformulier](http://eigenhaard.nl/contactformulier). Wij bekijken dan of u in aanmerking komt voor veiligheidsaanpassingen. De aanpassingen voeren wij niet zelf uit. Dat doet het bedrijf Zone3. Het gaat dan om aanpassingen als: veilig hang- en sluitwerk, rookmelders en eventueel een buitenlamp. Na uitvoering van de werkzaamheden ontvangt u het certificaat Politiekeurmerk Veilig Wonen (PKVW). Wist u dat sommige verzekeraars korting geven op de woonverzekering als u het certificaat PKVW heeft? Bekijk de polisvoorwaarden van uw verzekeraar.

Kosten huurders sociale- en vrije sectorhuurwoningen



De aanpassingen om de woning geschikt te maken voor het Politiekeurmerk Veilig Wonen kosten natuurlijk geld. Wij nemen de helft van die kosten voor onze rekening. De andere helft verrekenen wij met de huur.

Wilt u meer weten over veiligheidsaanpassingen? [Kijk op eigenhaard.nl](http://eigenhaard.nl), zoek op **Politie keurmerk Veilig Wonen**.



ALLE CONTACTGEGEVENS OP EEN RIJ. KNIP ZE UIT VOOR OP DE KOELKAST OF KIJK OP EIGENHAARD.NL.

#### Postadres

Postbus 67065  
1060 JB Amsterdam  
T: (020) 6 801 801  
E: [info@eigenhaard.nl](mailto:info@eigenhaard.nl)  
W: [eigenhaard.nl](http://eigenhaard.nl)

#### Bezoekadres

Arlandaweg 88 Amsterdam  
Op afspraak: maandag tot en met vrijdag van 09:00 uur tot 16:30 uur  
Zonder afspraak: maandag tot en met vrijdag van 09:00 uur tot 12:00 uur

#### Reparatieverzoeken

W: [eigenhaard.nl/reparatieverzoek](http://eigenhaard.nl/reparatieverzoek)  
T: (020) 6 801 801

#### Probleem met riool en verstoppingen

Kijkt u op [eigenhaard.nl/reparatieverzoek](http://eigenhaard.nl/reparatieverzoek) voor het nummer van de firma die in uw regio actief is.

#### Glasschade

DQ Glasservice (020) 6 650 205

#### Lekkage dak

Dakdekkers Lijn: (088) 5 471 001

#### Storing van elektra/verlichting in woning en/of gemeenschappelijke ruimte

- SDR/Unica (020) 4 082 701
- Huurders in Amstelveen en Nes aan de Amstel bellen met Zelhorst (020) 6 452 485
- Huurders in Uithoorn bellen met De Beij (0297) 561 386

#### Spoedreparaties buiten kantooruren

(020) 6 801 801

#### Woont u in een VvE-gebouw?

Woont u in een gebouw waarin ook koopwoningen zijn? Bel dan bij glasschade, storing van elektra/verlichting, riool of lekkage aan dak met (020) 6 801 801.

#### Huurdersfederatie Alert

Adriaan van der Horststraat 2 1065 GX Amsterdam  
Bezoektijden: ma en di van 11.00 tot 16.00 uur  
T: (020) 4 083 984  
E: [info@huurdersfederatie-alert.nl](mailto:info@huurdersfederatie-alert.nl)  
W: [huurdersfederatie-alert.nl](http://huurdersfederatie-alert.nl)

# ENERGIETIP VAN ONZE ENERGIECOACH



In de keuken is energie besparen een eitje! Gebruik om te beginnen de juiste maat pan. Als je een eitje bakt in een hele grote koekenpan, gaat er namelijk veel energie verloren doordat een groot oppervlak van de pan niet wordt gebruikt.

Meer tips? Kijk op [eigenhaard.nl](http://eigenhaard.nl) en zoek op energiecoach. Of mail naar [energie@eigenhaard.nl](mailto:energie@eigenhaard.nl) en maak direct een afspraak met een van onze energiecoaches.