



## Train mee voor Dam tot Damloop

NOORD – Voor het achtste jaar worden voor de buurten Oostzanerwerf (Walvisbuurt, Circus- en Kermisbuurt, Molenwijk) en omstreken hardlooptrainingen voor de Dam tot Damloop 2012 voor sportieve buurtbewoners georganiseerd.

Vanaf woensdag 4 april tot en met 19 september wordt onder leiding van twee bezielende coaches getraind. De coaches staan garant voor een goede opbouw; wekelijks wordt de duur van de training uitgebreid en zij geven gedegen loopadviezen. Om optimaal aan de start te kunnen verschijnen moeten deelnemers er wel rekening mee houden dat zij naast de gezamenlijke training zelf wekelijks een tweede keer dienen te lopen.

De trainingen vinden plaats op de woensdagavonden van 19.00 - 20.30 uur. Startpunt is afwisselend. De ene week vanaf Sportschool Jumping Feet ( nu sportschool Miller Sports ), gelegen in de Walvisbuurt en de andere week op een nog af te spreken plek in het Twiske.

Bij de trainingen ontdekt de loper daarnaast de afwisselende omgeving van Oostzanerwerf en het Twiske. Belangstellenden kunnen zich aanmelden op verschillende manieren. Telefonisch (ook voor verdere informatie) - 06-45 78 98 67 (na 18.00 uur) of per email inschrijven via het email adres buurttraining@gmail.com, u krijgt dan een formulier op uw email adres om uw persoonlijke gegevens in te vullen. De kosten voor de trainingsperiode bedragen 50 euro.

## Verhalen van Noorderparkbar



NOORD – De Noorderparkbar, geheel van tweedehands materialen gemaakt en gelegen in het gelijknamige park, is afgelopen weekend tot leven gekomen. Sinds augustus vorig jaar is hier aan gebouwd. De koffiebar is gebouwd met 100% materialen van Marktplaats en is door de bedenkers zelf in elkaar

getimmerd, gelast en geschroefd. Zij gingen telkens op pad voor benodigde materiaal, maar kwamen telkens terug met een verhaal. Ieder kozijn, iedere tegel en plank heeft een eigen geschiedenis. Tot aan de opening op 16 maart kun je de bouw volgen op [www.hetkomtaltijdgoed.nl](http://www.hetkomtaltijdgoed.nl). (Foto: Johan Koopmans)

## Vrouwendag in BC De Meeuw

NOORD – Ook in stadsdeel Noord wordt dit jaar weer internationale Vrouwendag georganiseerd. Zaterdag 10 maart staat buurtcentrum De Meeuw (Motorwal) in het teken van Vrouwendag.

Het begint om 13.30 uur. Een hoop voorzieningen voor vrouwen dreigen te verdwijnen. Het is niet altijd simpel voor vrouwen om de moederin te houden. Daarom staat de Vrouwendag in het teken van 'Kijk eens wat ik kan!'. Door een aanbod aan workshops wil de organisatie de Noordse vrouwen nieuwe spirit bieden om hun eigen talenten en capaciteiten te

ontdekken. Ook de vrouwen van terugspeeltheatergroep 'Erbij Horen' van de Vrouwenlijn zullen optreden. Dan volgt een keuze aan work-

shops tot 17.00 uur. Het middagprogramma wordt afgesloten met een optreden van Balinese danseressen. Het middagprogramma is toegankelijk voor een ieder, helaas geen kinderen. Er is ook geen kinderopvang gerealiseerd. Vanaf 18.00 uur is het avondprogramma met maaltijd en

dansen onder leiding van een DJ alleen toegankelijk voor vrouwen met een toegangsk kaart à 3 euro. De kaarten zijn te koop bij VC Douniazade/ v.d.Pekstraat 49 (alleen ochtends) verder bij de diverse vrouwenorganisaties. Info 06-30607050.

## Fietstocht

NOORD – RTC Express organiseert de eerste recreatieve voorjaarstoertocht van het seizoen. Zaterdag 10 maart is iedereen weer welkom. Er is keuze uit drie afstanden: 40, 65 of 85 km. Het volgen van de routes is gemakkelijk, want deze is geheel uitgepijld. Tevens krijgt elke deelnemer een duidelijke

route beschrijving mee. Halverwege is een stempelstop/koffiestop. Fietsplezier staat voorop. E-Bike rijders zijn ook van harte welkom. De inschrijvingskosten bedragen voor alle afstanden vanaf 2,50 euro. Vertrektijden voor alle afstanden tussen 09.00 en 10.00 uur. Het startadres is Clubhuis

R.T.C. Express/ A.R.C. Ulysses op sportpark De Weeren (achter de sporthal) Beemsterstraat/Buikslootermeerdijk. Na afloop kan onder genot van een drankje nog even nagepraat worden. De controle in het clubhuis sluit om 16.00 uur. Meer info 020-6372085. Kijk een op [www.rtc-express.nl](http://www.rtc-express.nl)

## Noord voor Elkaar opent vraagpunt

NOORD – 'Is er iemand die tijdelijk boodschappen voor mij kan doen? Ik zou graag een kopje koffie met iemand drinken. Kan mijn tuin een beetje geschoffeld worden? Met deze en andere soortgelijke vragen kan men sinds 1 maart terecht bij Noord voor Elkaar.

Noord voor Elkaar is het aanmeldpunt voor degenen die geen familie, kennis of buur in hun omgeving hebben die kan helpen bij kleine, eenvoudige maar toch zo belangrijke karweitjes of diensten. Hiermee kent Amsterdam-Noord één loket voor vrijwillige diensten.

Alle vrijwillige diensten van Doras zijn aangesloten op dit loket. Bijvoorbeeld klushulp, SamenSprak, Vrijwillige Hulpdiensten enz. Daarnaast zal Noord voor Elkaar ook aanvragen gaan verwerken voor organisaties in Amsterdam-Noord die diensten door vrijwilligers bieden. Bijvoorbeeld De Zonnebloem, Humanitas, Cordaan, Combiwel. Noord voor Elkaar geeft informatie, ontvangt aanvragen en verwijst door. Noord voor Elkaar voert niet zelf de dienstverlening uit. Noord voor Elkaar, telefoon 020 - 7510 627. Bereikbaar maandag t/m vrijdag van 9.00-12.00 uur.

Overvecht

Zaandam

ZONDAG  
OPEN

10.00 tot 17.00 uur

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

DE HELE WEEK  
5 t/m 10 mrt

Ook online bestellen en bezorgen!  
[www.broodonline.nl](http://www.broodonline.nl)

natuurlijk ook in  
dikke plakken

Gutters Lijnzaad  
heerlijk licht meergranen, bereid met  
desem en boordevol lijnzaad

van 2,95 voor maar  
**2,00**

boterkoek  
een echte, ouderwets lekkere  
zoals het hoort

van 3,25 voor maar  
**1,50**

\*  
keesGutter  
meer dan brood alleen

Buikslootermeerplein 153 - naast achteringang HEMA

**PASFOTO** OOK SERVICE AAN HUIS

ook voor direct klaar digitale fotoservice  
DIRECT KLAAR

DE ENIGE VANFOTOGRAF BOVEN MET IJ

WWW.PASFOTOAMSTERDAM.NL  
GSM: 06 23 12 55 44

**BRASSERIE  
ROEZEMOES**

Ter ere van ons 1-jarig jubileum  
**HAPPY HOUR**  
heel de maand maart

Elke dag van 16.00 tot 17.00 uur  
elke 2e drankje gratis\*

\*Geldt voor frisdrank, bier en alle wijnen

Buikslootermeerplein 553  
1025 XH

Tel.: 020-6340179  
Amsterdam-Noord

DESSO  
The Floor is Yours

4<sup>e</sup> meter  
DESSO tapijt  
GRATIS

Geldig op elke 4<sup>e</sup> strekkende  
meter tapijt. Actie geldig  
t/m 15 april 2012

[www.haskerkroon.nl/acties](http://www.haskerkroon.nl/acties)

Sinds  
1935

Buikslootermeerplein 306  
(tussen Albert Heijn en C&A)

**HaskerKroon** 1025 GB Amsterdam  
dé adviseur in raamdecoratie en vloeren Tel. (020) 636 59 71