

Whitney Houston

**LOKAAL** Zangeres Whitney Houston overleed op 11 februari 2012. Om haar te eren organiseert Dam Dutchess dinsdag 12 februari van 22.00 tot 04.00 uur een tribute voor Whitney Houston tijdens Live on the Low in Winston, Warmoesstraat 131.

Entree is 5 euro (dames gratis tot 00.00 uur). Vanaf woensdag 13 februari is de tape te downloaden op: [www.damdutchess.com](http://www.damdutchess.com).

Yogales

**OOST** Elke zondag van 18.30 tot 20.00 uur is er yoga in de Ruimte, Weesperzijde 79A.

De yoga die er gegeven wordt, is Raja yoga of yoga van Patanjali. Meer informatie: 020-6649442 of [info@rajayogales.nl](mailto:info@rajayogales.nl).

Stadsblad De Echo

EDITIE AMSTERDAM OOST  
[dichtbij.nl](http://dichtbij.nl)

**Adres**  
Basisweg 30  
1043 AP Amsterdam  
Postbus 2202  
1000 CE Amsterdam

**Redactie**  
[redactie@echo.nl](mailto:redactie@echo.nl)  
Algemeen (020) 585 31 27  
Buurtredactie (020) 585 3129

**Verkoop**  
[verkoop@echo.nl](mailto:verkoop@echo.nl)  
Telefoon (020) 585 32 20

**Geen krant gehad?**  
Meld uw klacht Gratis op:  
[www.geenkrantgehad.nl](http://www.geenkrantgehad.nl)  
of [www.dichtbij.nl](http://www.dichtbij.nl)  
of bel don/vrij/ma tussen 10.00 en 16.00 uur  
(088) 8248240 (lokaal tarief)

Alle rechten ten aanzien van de inhoud van deze uitgave worden nadrukkelijk voorbehouden en berusten bij Holland Combinatie. Op het gebruik van deze uitgave zijn de Algemene Gebruiksvoorwaarden TMG van toepassing, die te vinden zijn op [www.tmg.nl/gebruiksvoorwaarden](http://www.tmg.nl/gebruiksvoorwaarden).

Stadsblad De Echo is een uitgave van:  
  
holland combinatie  
TELEGRAAF LOKALE MEDIA

'Creativiteit werkt helend'



Het docententeam: Kaj Glasbergen, Cornelia Bartlema en Cora Mulder. (Foto: Jan de Wit)

Nicole Wijnjeterp

**OOST** 'Het is klaar', zegt een van de cursisten van De Opstap, terwijl ze op aanraden van de docent toch nog een laatste schaduw aanbrengt. In het atelier aan de Mauritskade 24 leggen zeven cursisten de laatste hand aan hun tekeningen en schilderijen. Het is een reguliere creatieve cursus, maar toch ook heel bijzonder omdat de cursussen worden gevolgd door mensen die van de hulpverlening gebruikmaken. Cursist Willemijn: 'Het is heel prettig dat je hier serieus wordt genomen, zoals je bent.'

De Opstap bestaat al meer dan dertig jaar. 'In 1981 verhuisden wij vanuit een instelling in Santpoort naar de stad', vertelt beeldend kunstenaar en docent Cora Mulder. De Opstap bood als eerste creatieve mogelijkheden aan GGZ-cliënten. 'Wij hebben ons aangesloten bij De Werkschuit, de voorloper van MK24.' De kleine stichting huurt een atelier in het gebouw van kunsteducatiecentrum MK24. Cora: 'Dat de lessen buiten een instelling worden gegeven is vrij uniek. Niemand ziet aan de cursisten dat ze via een instelling

binnenkomen.' De Opstap biedt kunsteducatie, talentontwikkeling en participatie. Per week zijn er tachtig cursisten. Op zeven dagdelen, drie ochtenden en vier middagen, wordt er lesgegeven door een van de drie docenten: Cora Mulder, Cornelia Bartlema en Kaj Glasbergen. Cora: 'De cursisten komen binnen via de hulpverlening, maar zijn wel al geïnteresseerd in creativiteit. Bij ons kunnen ze verder leren. Wij geven vooral tekenen en schilderlessen, maar ook keramiek, lino, etsen en zeefdrukken. Op dinsdagochtend en woensdagmiddag is er een vrije werkplaats. De cursisten kunnen bovendien doorstromen naar cursussen bij MK24.' Belangrijk is ook het contact en de dagbesteding. 'Je kunt hier zijn wie je bent, met mensen met wie je aansluiting hebt', zegt vrijwilliger en cursist Willemijn. 'Door creatief bezig te zijn oefen je de concentratie en prikkel je het brein. Het zijn stevige, maar zorgzame lessen. Er is meer tijd voor koffie en thee en er wordt rekening gehouden met je zwakheden.' Cora: 'Er is iets meer zorg, maar verder is het een reguliere cursus. Er wordt niet gekeken naar het ziek zijn, maar het gezonde, creatieve gedeelte wordt

aangesproken.' Willemijn: 'Tekenen en schilderen werkt helend. De focus wordt verlegd van het resultaat naar het proces.' De Opstap is een opstapje naar opleiding of werk. De cursussen zijn een oriëntatie: wat vind je leuk en wat wil je. Het is goed voor de eigenwaarde en er zit geen druk achter. Je leert echt iets, je hebt wat te doen en het biedt perspectief, vat Willemijn samen. Deelnemen aan een dagdeel van 2,5 uur kost vier euro per keer voor mensen met een CIZ-indicatie, inclusief koffie, thee en materialen. Mensen met een uitkering die via het DWI binnenkomen, betalen 15 euro per keer. Als het aan De Opstap ligt, worden er dit jaar weer workshops voor mensen met een krappe beurs gegeven, net als in 2012. Momenteel worden op IJburg een aantal cursussen van De Opstap aangeboden. Ook in Noord en West wordt gekeken naar uitbreidingsmogelijkheden. Cora: 'We hopen ook andere stadsdelen te inspireren.' De Opstap, Mauritskade 24, 020-6656215 / [info@deopstap.nl](mailto:info@deopstap.nl). Telefonisch spreekuur: maandag van 09.00 tot 12.00 uur en van 14.00 tot 16.00 uur, donderdag van 10.00 tot 12.00 uur. [www.deopstap.nl](http://www.deopstap.nl)



Tandprothetische Praktijk  
J.A.M. Michels-Jansen  
[www.tppmichelsjansen.nl](http://www.tppmichelsjansen.nl)



Een Tandprotheticus is een specialist in het aanmeten en vervaardigen van volledige en/of partiële kunstgebitten. Wij zijn gecertificeerd, en hebben met veel zorgverzekeraars een overeenkomst. Tevens hebben wij ruime ervaring in het vervaardigen van klik(kunst)gebitten.

Onze praktijk is uitstekend bereikbaar. Op 2 minuten Loopafstand van de eindhalte , metrolijn 54.

Tandprothetische Praktijk  
J.A.M. Michels-Jansen  
Wisseloord 163, 1106 MA Amsterdam Zuidoost  
Tel.: 020-3651466 - [www.tppmichelsjansen.nl](http://www.tppmichelsjansen.nl)

Sportmiddag

**OOST** Studenten van de opleiding Sport & Beweging van het ROC van Amsterdam (ROCvA) lopen sinds september 2012 stage bij het Team Sportstimulering van het stadsdeel.

Tijdens een sportmiddag op woensdag 13 februari bezegelen stadsdeelvoorzitter Fatima Elatik en Daniëlle Habets, directievoorzitter van

het ROCvA, officieel de samenwerking. In sporthal Amstelcampus is een Wipe-out Kids parcours uitgezet met een hindernisbaan en andere obstakels. De kinderen kunnen leuke prijzen winnen. De sportmiddag is vanaf 14.00 uur in sporthal Amstelcampus, Tweede Boerhaavestraat 10. Alle kinderen en hun ouders zijn welkom. De toegang is gratis.

Lelikoor in OLVG

**OOST** Het Lelikoor onder leiding van Jan-Joost van Elburg zingt woensdag 13 februari vanaf 20.30 uur liederen uit de late Renaissance en de Barok.

Het koor brengt psalmzettingen van Monteverdi, Bencini, Hassler, Rogier en Sweelinck ten gehore. Daarnaast klinkt het vier-

stemmige Magnificat van Scarlatti. Hoogtepunten vormt het beroemde en mystieke Miserere van Allegri. Het programma wordt afgesloten met een ode aan de muziek van Lassus. Het concert vindt plaats in de kapel van het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis (OLVG), Oosterpark 9. Entree: 7,50 euro. [www.lelikoor.nl](http://www.lelikoor.nl)

Alzheimer Café

**OOST** Het Alzheimer Café wordt op dinsdag 12 februari gehouden in Grand Café Frankendael, Middenweg 116. Ireen van Ditschuyzen spreekt over haar documentaire 'Vergeten'.

Vier jaar lang filmde Ireen

van Ditschuyzen mensen met Alzheimer en hun familieleden. Delen uit haar documentaire worden vertoond en de aanwezigen gaan met haar in gesprek. Het Café is open vanaf 19.30 uur. Het programma begint om 20.00 uur en is rond 22.00 uur afgelopen. De toegang is gratis.

dichtbijdeals



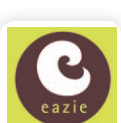
Albert Heijn to go  
**Saucijzenbroodje NU voor maar €1**  
Geldig tot: 01-03-2013



La Place  
**Panini eiersalade met bacon €2,75**  
Geldig tot: 04-02-2013



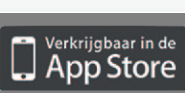
Shoeby  
**20% korting op artikel naar keuze**  
Geldig tot: 07-04-2013



Eazie  
**Tweede wokmaaltijd 50% korting**  
Geldig tot: 28-02-2013



Halfords  
**10% korting op gehele assortiment**  
Geldig tot: 01-04-2013



Verkrijgbaar in de App Store



Download nu de gratis app



GET IT ON Google play