

Geachte redactie,

Wij zouden ons verhaal over de ophoging van het Dijkenhof graag kwijt willen. Waar men in maart 2004 zou beginnen, met diverse instructies wat te doen met je planten en goederen voor hergebruik (daar zou eerst plek voor zijn), begon men 13 september 2004. Met grote machines werd onze tuin en buiten onze tuin, alle bomen en struiken en tegels enzovoort weggehaald, een absolute kaalslag. Dat zal wel goed komen, dachten wij, uiteindelijk zouden er nieuwe heesters en bomen komen. Nou, schudden maar, er kwam niets.

Waar wij eerst als het ware in een bos woonden, met velerlei vogels, egels, bomen en struiken, is nu de openbare ruimte kaal geworden, de asfaltpaden racebanen en de aarde crossbanen geworden. De vogels zie je niet meer. Nee, alle verandering is geen verbetering, het is een armzalig boeltje geworden.

Familie S. Bolk  
Ommerenhof



Vóór de ophoging



Ná de ophoging

## Sportberichten

Nordic Walking in het  
Gaasper park op

zondagmorgen en maandagavond.

De belangstelling voor "Nordic Walking" groeit nog steeds. Nordic Walking is geschikt voor alle leeftijden, voor geofende en beginnende sporters en het is een prima ondersteuning voor mensen, die willen afvallen. Nordic Walking is wandelen met speciale stokken (poles), hierdoor wordt het wandelen effectiever doordat u arm-, been-, rug- en buikspieren intensiever gebruikt. Ideaal voor conditieverbetering en gewichtsvermindering. Nordic Walking is ook geschikt voor hart- en vaatpatiënten, bij diabetes en reumaklachten. In verband met de grote belangstelling in Amsterdam Zuid Oost start er in juli 2005 weer een beginnerscursus. Deze staat onder leiding van Nordic Walking instructeur Jos van Oort, fysiotherapeut en HIB (Hart in Beweging) docent. In de beginners cursus (5 weken) ligt het accent op de juiste techniek, het goede ritme en het juiste effect. Een prima manier om kennis te maken met deze nieuwe tak van sport. Na de beginnerscursus kan men doorstromen naar de trainingsgroep. De lessen duren vijf kwartier (beginners) en een uur (trainingsgroep).



Nieuw: Sportief Wandelen in het Gaasper park op  
vrijdagmiddag (door de redactie ingekort bericht)  
'Gewoon' wandelen is een doelmatige, manier van  
bewegen. Het is een natuurlijke activiteit die voldoet aan

dezelfde eisen die voor duursport gelden.

Sportief Wandelen biedt u nog iets extra's: een goede persoonlijke begeleiding, een verantwoorde trainingsopbouw en de gezelligheid van uw groepsgenoten. Docent voor Sportief Wandelen is: Hanneke van Oort-Sanders, oefentherapeut Mensendieck en docent Meer Bewegen voor Ouderen.

Voor informatie, startdata en voor opgave voor beide sporten kunt u bellen met tel. 020-6974633 of via [hjvoort@wanadoo.nl](mailto:hjvoort@wanadoo.nl)

## Bad-mini-ton bij BV Gaasperdam

Bij Badminton Vereniging Gaasperdam wordt altijd veel aandacht besteed aan de jeugd. Immers: de meest directe methode om sterke spelers binnen de vereniging te krijgen is zelf te zorgen voor opleiding van talentvolle jeugdspelers. Naast de groep kinderen van 10 tot en met 16 jaar is met ingang van vorig seizoen gestart met een jongere groep. Hierbij worden kinderen in de leeftijd van 6 tot 10 jaar de beginselen van het badminton bijgebracht. Het motto hierbij is: 'spelend leren spelen'.

Verdere informatie kunt u vinden op de website [www.bvgaasperdam.nl](http://www.bvgaasperdam.nl) of via Corrie van Kampen, telefoon 020-697 48 43 of email naar [b.v.gaasperdam@zonnet.nl](mailto:b.v.gaasperdam@zonnet.nl)

(Dit bericht is door de redactie sterk ingekort, en zal in september in zijn geheel worden afgedrukt)