

VEEL TE DOEN BIJ ANAND JOTI

Tekst John Ishwardat

Actief bewegen

DE Stichting Anand Joti is een Welzijnsorganisatie die zich inzet voor de bewoners van Zuidoost. De Stichting organiseert voorlichting en beweegactiviteiten vanuit de Senioren woongroep WHS Anand Joti op het Mijehof 7. Verder houden wij ons ook bezig met ouderenzorg, waarvoor wij enkele senioren woongroepen hebben in Zuidoost. Onlangs zijn de eerste bewoners in onze nieuwe senioren woongroep Shra van op het Steigereiland op IJburg ingetrokken.



VANAF september 2010 zijn wij wederom gestart met onze voorlichting- en beweeg-activiteiten in het kader van hart en vaatziekten, diabetes, overgewicht en gezonde leefstijl en voeding.

WIJ verzorgen de volgende beweegactiviteiten:

- **Actief Wandelen**

Elke **maandag** van 17.45 tot 18.45 uur, **woensdag** en **vrijdag** van 17.30 tot 18.30 uur;

Begeleider is mevr. Betsy Kanhai, telefoon 696 3825; start vanaf WHS Anand Joti, Mijehof 7 a

- **Nordic Walking**

Op **dinsdag** middag van 17.30 tot 18.30 uur, en op **zaterdag** van 09.00 tot 10.00 uur;

Begeleider is John, telefoon 696 3070

- **Hatha Yoga**

Op **donderdagavond** van 20.00 tot 21.00 uur.

Contact voor deelname telefoon. 696 3070.

In de zaal van WHS Anand Joti, Mijehof 7 a

- **Indiase dans**

Op **woensdag** van 19.30 tot 20.30 uur.

Contact Nandita, telefoon 06-2472 6606

In de zaal van WHS Anand Joti, Mijehof 7 a

BIJ voldoende deelname starten wij ook met Zumba in november. De activiteiten worden gratis verzorgd, met uitzondering van yoga en Indiase dans. Hiervoor vragen wij een kleine vergoeding. Geniet van het leven, maar verzorg uw lichaam ook.

WIJ verwelkomen u graag op deze activiteiten.

John Ishwardat, Mijehof 105,
telefoon 696 3070.



BEWONERSCOMMISSIE HOLENDRICHT NOORD

Tekst Eric van den Bosch

Beste Medebewoners,

HET afgelopen jaar zijn we verschillende keren aangesproken door bewoners die klagen over geluidsoverlast. In de meeste gevallen gaat het dan om harde muziek, maar ook een voortdurend 'bonken' door bij dag en ontij rennen, springen of trainen in de woning zijn reden tot ongenoegen. Veel geluiden blijven door de bouw van de woningen onduidelijk van herkomst of oorzaak, maar vooral de overlast die samenhangt met muziek is vaak al snel te koppelen aan een bepaalde woning en zijn bewoners. Wat wij tegenkomen is het feit, dat bewoners die overlast ondervinden niets ondernemen. Omdat zij denken dat het gewoon mag, omdat ze niet willen zeuren, of omdat het toch niet helpt.

WIJ willen bij deze duidelijk laten weten dat geluidsoverlast niet normaal is en slecht voor de gezondheid. Eigenlijk is doorlopende overlast nooit toegestaan en na 22:00 uur moet het in ieder geval afgelopen zijn. Het nieuwe hinderlijke fenomeen van de live bands die gewoon in woningen optreden (lieftst tot in de nachtelijke uren) is helemaal verboden. Hoewel de organisatoren doen voorkomen dat ze 'best wel eens een keer een feestje mogen geven' en dat de omwonenden dit moeten tolereren: een live band in huis is **ALTIJD** verboden, ongeacht het tijdstip. Voelt u dus geen zeurkous, maar bel gewoon de politie in voorkomende gevallen en dien een klacht in bij Stadsgeenoot. De organisatoren van deze feesten hebben kennelijk geen idee wat de inbreuk op de gezondheid van hun burens is en in welke mate zij de regels in het huurcontract schenden.

VERDER rest ons deze keer niets anders of mooiers dan u Prettige Kerstdagen te wensen en een onvergetelijk mooie Jaarwisseling en bovenal een Veilig 2011.



NAMENS alle leden van de Bewonerscommissie,
Eric van den Bosch

DE Bewonerscommissie is bereikbaar via holendrechtnoord@yahoo.com of de huismeester van Stadgenoot. De commissie is altijd op zoek naar geïnteresseerde medebewoners.