

## KIP MET 58 SOORTEN KRUIDEN VOOR JONG EN OUD

Appie, manager Chitir Chicken  
„Nu willen de mensen allemaal naar Noord”

KORTING // KORTING // KORTING // KORTING // KORTING // KORTING

Een boodschap met karakter!

Mei 2019

- ◆ Bibliotheek OBA
- ◆ Pulse Health Studio
- ◆ Chitir Chicken
- ◆ Museum Amsterdam Noord

# EEN WINKELSTRAAT MET KARAKTER

Winkelcentrum Mosveld telt ruim twintig winkels: van supermarkt tot specialist

## DEZE OBA-VESTIGING IS ONS BONBONNETJE

Martin Berendse, directeur OBA  
„Een plek waar iedereen zich thuisvoelt“

Een boodschap met karakter!



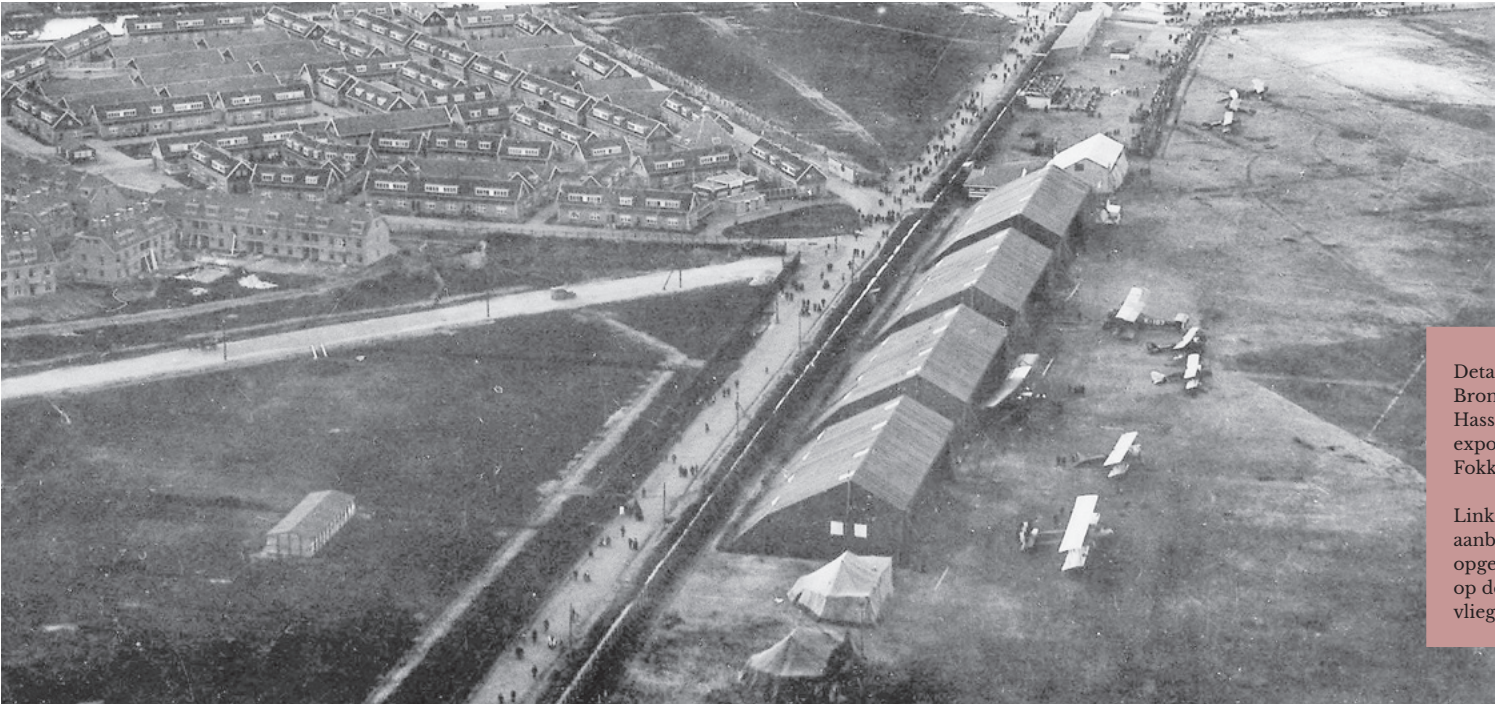


## Museum Amsterdam Noord: IN HONDERDJARIG BADHUIS LIGT GESCHIEDENIS VOOR HET OPRAPEN

Een eeuw geleden namen de bewoners van de kleine noodwoninkjes in Vogeldorp er bij gebrek aan badkamer nog hun bad, nu is het voormalige Gemeente Badhuis de plek waar de geschiedenis van de buurt voor het oprapen ligt. Aan de Zamelhofstraat ligt Museum Amsterdam Noord. Het bord met ‘Gemeente Badhuis’ prijkt nog steeds op de gevel.

De tijden zijn wel veranderd, vertelt Paul Vonk, vrijwilliger van het museum. „De woninkjes waren gebouwd voor vijftien tot dertig jaar maar ze staan er nog steeds. De woningen zijn in de jaren niet groter geworden, dus hebben ze allemaal in de kast een douche gebouwd. Dan praat je over 48 vierkante meter voor bijna 3 ton.”

Het oude Badhuis bestaat dus honderd jaar, maar daarmee eigenlijk ook Museum Amsterdam Noord dat sinds april 2009 zijn intrek nam in het pand. „Je hoeft niet altijd je verjaarsfeest te vieren, maar een eeuwfeest is een mooi alibi”, zegt Vonk. Honderd jaar geleden begon Noord echt te groeien. „Er kwam van alles.” Zo werd een eeuw geleden de Eerste Luchtverkeer Tentoonstelling Amsterdam (ELTA) gehouden. Het evenement bracht duizenden bezoekers naar Noord en markeert het begin van de luchtvaart in Nederland. Waar nu het Mosveld en de Bloemenbuurt liggen, lag toen het vliegveld van de ELTA. Anthonie Fokker begon zijn vliegtuigfabriek



Detail luchtfoto ELTA 1919. Bron NIMH. Midden boven het van Hasselkanaal-West met daarnaast de expositiehallen van de ELTA waar Fokker zijn fabriek in begon.

Links de van der Pekbuurt in aanbouw en Disteldorp dat in 1918 werd opgeleverd. Het Mosveld zal later rechts op de foto worden gebouwd waar de vliegtuigen voor de hangar staan.

in de tentoonstellingsgebouwen. Vonk: Het was de opmaat voor het bombardement op Noord in 1943.” De geallieerde bombardementen waren gericht op de Fokkerfabrieken die waren ingeschakeld bij de Duitse oorlogsindustrie. „Samen met de razzia bij confectiefabriek Hollandia Kattenburg waarbij achthonderd Joden werden vermoord, waren dit de ingrijpendste momenten in Amsterdam-Noord.”

Van een geheel andere orde is de geschiedenis van Volewijk, vervolgt Vonk, een aanstekelijk verteller, zijn verhaal. „Volewijk is een landtong die vanaf de Buiksloterdijk tot helemaal in Amsterdam uitkomt. Als een soort engte in het IJ dat toen nog gewoon eb en vloed had. Dat is ook de reden dat daar de haven kon zijn. Het is nog altijd een raadsel dat Amsterdam kon uitgroeien tot havenstad, want de schepen konden helemaal niet langs de zandbanken.” De uitdrukking voor Pampus liggen komt dáár vandaan. Schepen moesten wachten voordat het vloed werd en ze Pampus konden passeren. Vonk: „Het werd pas opgelost toen in 1876 het Noordzeekanaal in gebruik werd genomen. Het IJ werd afgesloten.”

Er waren plannen voor een verbindingskanaal als onderdeel van een groter plan voor de inrichting van Amsterdam-Noord, dwars door de Buiksloterham en de Nieuwendammerham, die de bocht in het IJ ter

hoogte van het Centraal Station zou afsnijden, het Johan van Hasselkanaal. Dat is echter wegens financiële redenen nooit voltooid en later gedeeltelijk gedempt. Vonk: „Nu liggen er van die hippe woonboten ingericht volgens de circulaire economie.” Precies op de plek waar Fokker zijn vliegtuigen uit de fabriek op de boot naar Schiphol zette. Aan de oostelijke kant is het kanaal gedempt. „Daartussen lagen heel lang sportvelden. De Volewijckers hebben nog geschiedenis geschreven toen ze in 1944 landskampioen werden.”

Het museum trekt niet alleen oude bewoners, maar ook veel nieuwe mensen die in Noord zijn komen wonen. „Maar we zijn geen Rijksmuseum hoor”, haast Vonk zich te zeggen, „we zijn een klein buurtmuseum. Als er twintig mensen op een dag zijn geweest spreken we van een drukke dag.”

Vanaf 18 mei tot half januari 2020 is de tentoonstelling Noord vliegt! te zien. Een tentoonstelling over de ELTA in 1919, de Fokkerfabriek en vliegvelden in Noord.

Museum Amsterdam Noord, in het oude badhuis van Vogeldorp, Zamenhofstraat 28A.

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



## Pulse Health Studio: FIT IN EEN KWARTIER

Goed nieuws voor iedereen die een hekel heeft aan sporten, weinig tijd heeft en toch een gezonder en strakker lichaam wil. Op Mosveld 79 is sinds een jaar Pulse Health Studio gevestigd. Pulse? Ja, dat verwijst naar een speciale methode, ‘EMS’, oftewel ‘Electrical Muscle Stimulation’, oftewel elektrische spierstimulatie. Filiaalmanager Farah Kukulius licht toe: „Met EMS worden je spieren via de huid elektrisch gestimuleerd. Je krijgt een speciaal pak aan en daar zitten elektroden in, plussen en minnen, die zorgen ervoor dat een signaal naar de zenuwen gaat. Je zenuwen zorgen er weer voor dat je spieren gaan samentrekken.” Dat pak prikkelt dus al je spieren. En dit alles in slechts een kwartier tijd. „Je krijgt een total bodyworkout. Je gaat er ook van zweten, want het is best intensief, geeft Kukulius toe. „Maar één keer in de week is genoeg om je fit te houden, in plaats van drie keer per week naar de sportschool.”

Kukulius is een echte Noorderling. „Die zijn tegenwoordig ook een beetje zeldzaam aan het worden.” Ze is min of meer bij toeval in ‘dit vak’ gerold. „Dat is eigenlijk wel een grappig verhaal, mijn beste vriendin Cynthia woonde ook in Noord, maar ging verhuizen naar Apeldoorn en is daar gaan trainen bij een EMS-studio. Na haar zwangerschap is zij door EMS in no time weer slank en fit geworden. Zij heeft het als het ware ontdekt en vroeg zich af waarom heeft Amsterdam nog geen EMS? Aanvankelijk was Kukulius nog sceptisch. „Ik zei: dat werkt toch niet, wat doe jij nou weer? Wat een onzin. Nou kom het maar een keer proberen, was het antwoord. En Ik was gelijk om. Je hoeft het maar een paar keer te doen en je voelt dat het werkt.”

EMS is geen nieuw fenomeen. In Duitsland is het bijvoorbeeld al langer een hit. „In Berlijn kun je op wel dertig plekken EMS doen, in Amsterdam zijn het er pas drie. Het heeft misschien wel met de Nederlandse cultuur te maken”, denkt Kukulius. „Wij zijn iets nuchterder, iets sceptischer. Eerst zien, dan geloven weet je wel. Het zal nog even duren voor het hier normaal is.”

Er zijn nu vier EMS-studio's in Nederland die onder de naam Pulse actief zijn: in Apeldoorn, Deventer, Zaandam en Amsterdam Noord. De keuze voor Noord was een gemakkelijke. „We vonden de locatie toch wel erg leuk”, vertelt Kukulius, „en we hebben er alles aan gedaan om hier te zitten. De bereikbaarheid met de Noord/Zuidlijn is heel goed en mensen kunnen gratis parkeren. Het gaat heel goed, onze leden zijn tevreden. Het is moeilijk in de sport om mensen voor langere tijd



EMS is een goede manier om af te vallen

vast te houden als lid. Maar wij hebben mensen die al een jaar lid zijn.” De jongste klant is 23, de oudste 69. EMS is een goede manier om af te vallen. „Maar toch doet het grootste deel van ons publiek het als vervanging voor krachttraining.”

Opvallend: 70 procent van de leden is vrouw, terwijl bij reguliere sportscholen de meerderheid man is. Is daar een verklaring voor te geven? Zelf kan ze er geen bedenken, misschien dat vrouwen minder tijd hebben om te sporten? Zoals gezegd duurt de training maar een kwartier. Boodschappen doen vergt meer tijd. „Het is lekker snel, we hebben ook geen douches, ik vergelijk het met naar de fysiotherapeut gaan.” Zelf gaat ze nog elke week.

Het effect van zo'n EMS-training is opmerkelijk. Kukulius: „Mensen krijgen er meteen een energy boost van. Ze zijn meteen opgewekt en heel vrolijk na de training. Ook als ze wat minder gezellig binnenkomen of een beetje down zijn gaan ze blij en voldaan de deur weer uit.”

Nieuwsgierig geworden? Dan kun je een gratis proefles nemen.

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

## WOORDZOEKER

BUIKSLOTERDIJK  
 DEBULT  
 DISTELWEG  
 ELPERMEERPAD  
 EMS  
 IJDOORNLAAN  
 KIP  
 LIERGOUW  
 MEEUWENLAAN  
 MELKWEG  
 MOSPLEIN  
 MOSVELD  
 OBA  
 OLOFPALMEPLEIN  
 OOSTZANERDIJK  
 PLEJADENWEG  
 PULSE  
 PURMERPLEIN  
 STRAAT  
 VOETBAL  
 WATERLANDPLEIN  
 ZONNEPLEIN

Stuur voor 1 juli de oplossing in via [info@winkelcentrummosveld.nl](mailto:info@winkelcentrummosveld.nl) en maak kans op een waardebon van €25,-.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | W | O | B | A | K | D | I | I | E | N | P | N | N |
| K | I | G | E | L | J | L | J | E | S | I | L | I | K |
| P | N | E | I | N | I | E | D | H | L | E | E | D | J |
| U | M | W | L | I | D | V | O | S | U | L | J | A | I |
| R | E | L | T | P | R | S | O | O | P | P | A | P | D |
| M | E | E | G | W | E | O | R | D | N | E | D | R | R |
| E | U | T | E | U | T | M | N | R | I | N | E | E | E |
| R | W | S | W | O | A | L | T | E | N | N | E | N |   |
| P | E | I | K | G | L | D | A | A | L | O | W | M | A |
| L | N | D | L | R | S | E | A | A | P | Z | E | R | Z |
| E | L | I | E | E | K | B | N | R | S | F | G | E | T |
| I | A | T | M | I | I | U | S | T | O | C | O | P | S |
| N | A | H | P | L | U | L | N | S | M | E | O | L | O |
| W | N | O | L | A | B | T | E | O | V | R | D | E | O |

“
 

EEN PLEK WAAR  
 IEDEREEN ZICH  
 THUISVOELT

 ”

MARTIN BERENDSE, DIRECTEUR OBA

Mosveld:  
**SURPRISE SHOPPER  
 IN MOSVELD**

Op vrijdag 1 maart jl. werden vele bezoekers van het winkelcentrum verrast door onze Surprise Shopper met gratis aankopen. Zet vrijdag 6 september 2019 vast in je agenda want dan komt de Surprise Shopper weer langs!

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

**Vrijdag  
6 september**

### DE WINKELS VAN MOSVELD



HOLLAND & BARRETT



90 MINUTEN  
 GRATIS  
 PARKEREN