

'Goed ademen voor geluk'

Energiek serveert hij thee en koffie. Midden in herfst op teenslippers, „dat is mijn handelsmerk, en blote voeten houden het hoofd koel,” lacht Fred van Beek. De yogaleeraar heeft al jaren een praktijk aan de Uiterwaardenstraat in de Rivierenbuurt. Hij is 78 jaar oud, maar nog lang niet moe. „Ik ben van plan door te werken tot mijn 100ste en daarna ga ik nog twintig jaar aan mijn karma werken voordat ik tot stof wederkeer.”

Hoe hij dat denkt te bereiken? Door te ademen. „Goed ademen is het beste medicijn tegen allerlei ziektes en kwalen.” De yogaleeraar, reflexoloog en masseur, geeft lessen en behandelingen aan mensen in de hoop hen zo gelukkiger te maken. „Sommige mensen komen al jaren, die vinden mijn lessen verslavend,” lacht Van Beek. Maar hij benadrukt dat hij geen goeroe is, wel een vakman. „Mensen die zichzelf en hun eigen ideeën helemaal fantastisch vinden, proberen die ideeën vaak aan anderen op te dringen. Daar heb ik helemaal niets mee.”

Verbeek stond aan de wieg van verschillende massagetechnieken en vertelt dat hij vaak aan de manier waarop iemand loopt kan zien wat voor lichamelijke klachten hij of zij heeft. Naast yogaleeraar was hij ook 25 jaar masseur bij het nationaal ballet. Daar leerde hij natuurlijk veel over de werking van het lichaam „en verder is het ook een kwestie van uitproberen.”

Van Beek gelooft ook in de preventieve werking van stoelmassages. Onlangs kocht hij een bakfiets, daarin kan hij zijn massagestoel door heel Amsterdam vervoeren. „Binnenkort gaan we naar de Daltonschool met de stoel voor massages.”

Van Beek geeft stoelmassages vanwege het veranderde werkklimaat. „Veel mensen in het



In zijn praktijkruimte aan de Uiterwaardenstraat staat de 78-jarige yogaleeraar Fred van Beek: „Ik ga door met werken tot mijn 100ste.”

Foto Thomas Heere

kantoorleven hebben last van de hoge werkdruk. Omdat zij zich een groot deel van de dag achter de computer bevinden, hebben ze last van pijnlijke schouders en andere RSI gerelateerde klachten.” Voorkomen is beter dan genezen, vindt Van Beek. Met de stoel worden in een kort tijdsbestek de voornaamste probleemgebieden – schouders, nek en armen – behandeld. Het voordeel is dat mensen bij deze massage hun kleren aan kunnen houden waardoor het dus makkelijk even tussendoor kan op de immer hectische werkvloer.

Van Beek straalt energie uit.

Hij heeft ook geen last van ouderdomskwaaltjes. „Ik ben wel eens ziek geweest, maar eigenlijk nooit zo erg dat ik niet kon werken.” Hij leeft dan ook gezond. „Doordeweeks eet ik macrobiotisch, maar in het weekend is het genieten dan eet ik bourgondisch.”

Zijn dagen zijn divers; op maandag heeft hij 'Gooi-dag' en masseert hij onder meer Jan des Bouvrie en Herman Heinsbroek. Op dinsdag en woensdag geeft hij yogalessen. Daarnaast schrijft hij boeken en maakt hij diverse dvd's en boekjes. Afslanken, de liefde bedrijven of

zwanger zijn; met yoga kan dit allemaal op prettiger wijze. In de boekjes en cd's worden diverse technieken uiteen gezet. „Ik heb het inderdaad druk,” beaamt Van Beek. „Maar ik doe alles wat ik doe voor de volle honderd procent. Als ik ergens mee bezig ben, houd ik mij niet bezig met de dag daarna die vol staat met afspraken, dat helpt een hoop. Ik geniet van ieder moment!”

Dorèndel Overmars

Zaterdag 7 oktober is er een speciale ademdag bij Van Beek. Kijk voor meer informatie op www.fredvanbeek.com of bel 6421.619.

Herdenking van de Schipholbrand

AMSTERDAM – De derde herdenking van de Schipholbrand uit 2005 is bij het monument voor de elf doden aan het hek van het detentiecentrum Schiphol-Oost. Op zondag 26 oktober vanaf 14 uur. Adres: Ten Pol 64 te Oude Meer. Overlevenden en nabestaanden zullen deze herdenking bijwonen. De overlevenden vechten, volgens de organisatie, nog steeds voor hun genezing en hun toekomst. Ze wonen verspreid over Nederland en proberen zich staande te houden in de jungle van armoede, papierwerk en onbegrip.

Mug Magazine bestaat twintig jaar

AMSTERDAM – Mug Magazine bestaat twintig jaar. In het jubileumnummer blikt de redactie terug op een beweging in tijd. Mug verscheen voor het eerst in oktober 1988 als maandblad voor uitkeringsgerechtigden. Het magazine is voortgekomen uit de kraakbeweging en de subcultuur van 'bewust baanlozen' en richt zich op Amsterdammers met een smalle beurs.

Foodcenter open voor publiek

AMSTERDAM – De Centrale Markthal op het Foodcenter Amsterdam wordt een openbare ruimte met onder meer restaurants, marktkraampjes en theater.

Vrachtwagens rijden in alle vroegte af en aan bij het Foodcenter aan de Jan van Galenstraat. Maar het terrein is afgesloten voor het voorbijrijdende publiek. De Centrale Markthal op het terrein werd in 1934 ge-

bouwd en vorig jaar tot monument verklaard. Daarom besloot de gemeenteraad onlangs om 18,2 miljoen euro te investeren in renovatie van de hal.

Voor het CDA aanleiding om een motie in te dienen om de hal na de renovatie openbaar te maken voor publiek. „West kan echt nog wel een plaats met sociale functies gebruiken. Het is nu een groot afgesloten terrein terwijl daarachter een mooie oude hal verborgen is. Daar valt wel wat

creatiefs mee te doen,” aldus Lex van Drooge van het CDA, die een Amsterdamse Covent Garden voor zich ziet: „Een leuke centrumhal met restaurants, theater en wat voedselkraampjes.”

De motie is aangenomen door de gemeenteraad. Van Drooge hoopt dat de markthal over ongeveer twee jaar open kan voor publiek. Ook komen er dan fietsen wandelpaden die het Foodcenter terrein voor de Amsterdammer toegankelijk maken.

Debat lijsttrekkers waterschappen

AMSTERDAM – De rol van het IJmeer staat ter discussie. Het meer heeft vele functies voor Amsterdam en omgeving. Over die functies gaat het lijsttrekkersdebat van de waterschapsverkiezingen op 14 oktober.

Zo is het een belangrijk en beschermd natuurgebied, wordt er gebouwd en gerecreëerd. Het IJmeer wordt ook gebruikt om de Amsterdamse grachten van

vers water te voorzien en in tijden van wateroverlast het overtollige water op te vangen.

Is het genoeg om die belangen veilig te stellen of moet het waterschap van het IJmeer een waterparadijs maken voor natuur en recreatie. Maar wat heeft dan voorrang en tot welke prijs? En hoe ver kijken we vooruit?

Het Waterschap Amstel, Gooi en Vecht (AGV) buigt zich dagelijks over deze vraagstukken.

Inwoners van Amsterdam en omstreken kunnen ook invloed uitoefenen door tijdens de Waterschapsverkiezingen in november hun stem uit te brengen. AGV organiseert op dinsdag 14 oktober om 19.30 uur een lijsttrekkersdebat in café-restaurant Blok 4 in Amsterdam IJburg.

Actie om plaatsen op te knappen

AMSTERDAM – Amsterdam gaat volgende maand beginnen met het opknappen van zeven plekken. Die zijn door inwoners van de stad aangewezen omdat zij vinden dat die een opknappbeurt verdienen. Voor de actie is een miljoen euro vrijgemaakt. De plekken die worden opgeknapt zijn Gerard Douplein, Brug 422 (in de Diepenbroekstraat), kruispunt Amsteldijk-Vrijheidslaan, Burg. De Vlughtlaan, wandelpad langs de Schinkel, Westelijke Merwedekanaal en het Purmerplein.

Politieacademie opent deuren

AMSTERDAM – De Amsterdamse Politieacademie (Sloterweg 700) opent de deuren tijdens Landelijke Politiedag 2008. Die is dit jaar op 11 oktober. Voor het eerst dit jaar doen ook zes locaties van de Politieacademie mee met dit evenement. In en om de locaties vinden die dag activiteiten plaats om te laten zien wat de studenten op de Politieacademie leren en op welke manier ze het leren. Vanwege een beperkt aantal plaatsen dienen belangstellenden zich wel vooraf aan te melden via www.politieacademie.nl. Dit kan voor de ochtend (10 tot 12 uur) of voor de middag (14 tot 16 uur).

Landelijke archiefdag in Stadsarchief

AMSTERDAM – Het Stadsarchief (Vijzelstraat 32) doet zaterdag 11 oktober mee aan de landelijke archiefdag. De hele dag zijn er gratis rondleidingen door het gebouw De Bazel, het pand van het Stadsarchief, met informatie over het gebouw, de architect en de gebruikers. Voor deze dag is er de gelegenheid een kijkje te nemen in de archiefbewerkingruimte, het restauratieatelier en het (digitale) fotoatelier. Medewerkers geven toelichting bij de werkzaamheden. Ook is er het onderdeel Amsterdamse Documenten Spreken, waarin mensen verhalen vertellen over hun relatie met de archiefstukken uit de collectie. Dat begint om 12 uur.

Informatiecentrum NZ-lijn bestaat 5 jaar

AMSTERDAM – Op vrijdag 10 oktober is het precies vijf jaar geleden dat het informatiecentrum over de Noord-Zuidlijn, haar deuren opende. Daarom is van 7 tot en met 12 oktober een programma met kinderactiviteiten en speciale rondleidingen samengesteld. Ook zijn er twee tijdelijke tentoonstellingen te zien: nieuwe en bijzondere archeologische vondsten, en cartoons over de Noord-Zuidlijn van het striptekenaarsduo Hanco Kolk en Peter de Wit. Daarnaast kunnen mensen al hun vragen over de metrolijn stellen in het centrum. Openingstijden: dinsdag tot en met vrijdag van 10 tot 17 uur en zondag 11 tot 16 uur. Het centrum is aan het Stationsplein 7.

ADVERTENTIE

Gratis deskundig advies voor stichtingen verenigingen en burgerinitiatieven

Formuleren doelstelling | beleid maken werkplannen | begrotingen | oprichten stichting/vereniging | opzetten goede administratie/automatisering | fondsen werven | opstellen publiciteits/P.R.plan | ontwikkelen personeels/vrijwilligersbeleid | oplossen conflicten | functioneren bestuur/bestuursleden

Onze experts adviseren en begeleiden u graag. En zonder kosten! Want zij zijn aangesloten bij Gilde Amsterdam, een organisatie van Amsterdammers die in hun vrije tijd hun kennis en ervaring gratis ter beschikking stellen aan stadgenoten. Kan uw organisatie ook zo'n expert gebruiken? Kijk voor meer informatie op www.gildeamsterdam.nl of bel 62 24 275 (10-16 uur)

GILDE AMSTERDAM
VOOR EEN BETER AMSTERDAM

Gilde Amsterdam KEIZERSGRACHT 346, 1016 EZ AMSTERDAM

ADVERTENTIE

Gratis deskundig advies/coaching voor startende ondernemers

Onze experts, door de wol geleverde ondernemers, adviseren en begeleiden u graag. En zonder kosten! Want zij zijn aangesloten bij Gilde Amsterdam, een organisatie van Amsterdammers die in hun vrije tijd hun kennis en ervaring gratis ter beschikking stellen aan stadgenoten. Kunt u ook zo'n expert gebruiken? Kijk voor meer informatie op www.gildeamsterdam.nl of bel 62 24 275 (10-16 uur)

GILDE AMSTERDAM
VOOR EEN BETER AMSTERDAM

Gilde Amsterdam KEIZERSGRACHT 346, 1016 EZ AMSTERDAM

Avondritten met de Museumtramlijn

AMSTERDAM – De historische trams van de Museumtramlijn rijden eind oktober een ritje door het donker. De trams komen onder andere uit Amsterdam, Wenen en Praag. Op 11 en 25 oktober om 20 uur rijdt een extra tram vanaf het Haarlemmermeerstation voor een sfeervolle tramrit 'by night'. Passagiers die willen genieten van een sfeervolle avond, kunnen reserveren 664.1035 of reserveringen@museumtram.nl.