

Vrijwilliger in beeld: Marjan van den Hoorn

'Je komt ook een beetje uit je eigen bubbel'

WEST

Atia Hasan heeft net gehoord dat ze geslaagd is voor een toets. Nu kan ze naar een mbo-opleiding. Ze is heel erg blij en wijst naar Marja van den Hoorn: 'Door haar heb ik het gehaald!'

Marja van den Hoorn (60) is ook heel blij dat Atia Hasan (36) het toelatingsexamen goed gedaan heeft. 'We hebben samen heel erg geoefend op de computer en het is gelukt.' Ze doet dit vrijwilligerswerk al 15 jaar en heeft al heel veel vrouwen geholpen.

„Naast mijn werk wilde ik ook maatschappelijk nuttig bezig zijn, in 2004 kwam ik op het spoor van het ABC (Amsterdams Buurvrouwencontact) en daar kon ik meteen beginnen." Ook in haar baan houdt ze zich met taal bezig.

Op het Taalcentrum van de VU coördineert ze trainingen Nederlandse taal voor bijvoorbeeld expats. 'Ik heb iets met taal', zegt ze lachend. 'Een aantal jaren geleden heb ik de NT2 docentenopleiding afgerond, dus dat komt mooi van pas. Dat één op één contact vind ik erg leuk. In al die jaren bij het ABC ben ik bij veel verschillende vrouwen thuis geweest. Je komt een beetje uit je eigen bubbel.'

Veel geleerd

Volgens Marja heeft ze ook veel van hen geleerd. 'Bijvoorbeeld over Islamitische gewoontes, de ramadan. Ze hebben vaak ingewikkelde levens: kleine kinderen, te krappe woningen, geldgebrek. Toch is

iedereen positief, ze zien mijn hulp als een kans om beter Nederlands te leren en ik ben blij dat ik daar een bijdrage aan kan leveren.'

Atia is daar een goed voorbeeld van. Na haar vlucht in 2011 uit Bangladesh heeft ze maar liefst 5 jaar in een AZC gewoond, omdat ze geen papieren had.

In die 5 jaar mocht ze niet werken, geen opleiding volgen en kreeg ze geen taallessen. Gelukkig spreekt ze Engels. 'Ik deed er wel vrijwilligerswerk', vertelt Atia. 'Maar vooral omdat ik alleen ben was het een erg nare tijd.'

Eenmaal in het bezit van een verblijfsvergunning ging ze als een speer. Ze verhuisde naar Amsterdam, volgde een taalcursus van de gemeente en deed, met hulp van Marja, haar inburgeringsexamen. In

haar geboorteland werkte ze voor kledingbedrijven, ze was de intermediair tussen opdrachtgevers en confectieateliers. 'Ik weet veel van stoffen en van design en of iets netjes gemaakt is.'

Ze laat de toets zien die ze voor de mbo-opleiding moest doen: 10 pagina's lezen en rekenen. Ze wordt er nog zenuwachtig van. Het is Atia's droom om in de toekomst een eigen kledingzaakje te beginnen, maar voorlopig wil ze vooral administratief werk doen.

Tijdens de opleiding die in september begint, gaat leren en werkervaring opdoen. Het begin is er.

Op www.abcamsterdam.org of via 020-3202710 kunnen belangstellenden meer informatie achterhalen.



Marja van den Hoorn en Atia Hasan.

Foto: Liesbeth Dingemans

ADVERTORIAL

Natuurlijke oplossing bij spierpijn en stijve gewrichten

Voor een snel herstel op lichaamseigen manier

Stijve spieren bij het opstaan? Spierpijn in de armen na een paar uurtjes tuinieren? Of een stijve nek of schouders na een lange werkdag? Bijna de helft van de Nederlanders heeft regelmatig tot dagelijks last van spierpijn en stijve gewrichten. Ernstig? Nee, gelukkig niet. Vervelend is het wel. Met name omdat het ons doen en laten flink kan beïnvloeden.

Wat helpt? De doorbloeding bevorderen!

Uit onderzoek blijkt dat spierpijn en stijve gewrichten vooral in de rug (58%), nek (40%) en schouders (40%) zit. Laat dit nou juist de lichaamsdelen zijn die we bij bijna iedere beweging gebruiken. En dus worden we ook iedere keer weer geconfronteerd met pijnlijke, stijve spieren en gewrichten. Als we lopen, als we fietsen, als we werken, als we het huishouden doen... continu. Wat helpt? De doorbloeding bevorderen. Hierdoor versnelt de afvoer van afvalstoffen, maar ook de aanvoer van

voedingsstoffen en reparatiestoffen. En dat zorgt ervoor dat spierweefsel sneller herstelt.

'Beoordeeld met een 9,4 door gebruikers'

Hoge concentratie Arnica montana

Arnica montana (valkruid) staat al jaren bekend als krachtige, natuurlijke hulp bij het bevorderen van de doorbloeding. Atrosan Spier- en Gewrichtsgel van A.Vogel* is een makkelijk smeerbare, rap intrekende en snel pijnstillende gel met maar liefst 50% Arnica montana.

In deze hoge concentratie zorgt de Arnica voor een snelle stimulering van de lokale doorbloeding, waardoor uw lichaam krachtig ondersteund wordt om zelf aan de slag te gaan met het herstellen van de spieren en u sneller weer soepel bent. Zodat u weer kunt doen en laten wat u zelf wilt.



A.Vogel Atrosan Spier- en Gewrichtsgel is verkrijgbaar in een verpakking van 100 ml.

Meer weten?

Bel de A.Vogel gezondheidslijn 0900 - 246 46 46 of kijk op avogel.nl

* Traditioneel kruidengeneesmiddel op basis van Arnica montana, lees voor gebruik de bijsluiter. De toepassing is uitsluitend gebaseerd op traditioneel gebruik.

Barbecue-demo's bij Hornbach

NIEUW-WEST

Elke zonnige weersvoorspelling laat het Nederlandse barbecuehart sneller kloppen. Hornbach wakkert dat gevoel graag aan met de ProjectShow Gasbarbecues.

De projectbouwmarkt aan Berchvliet 14 verzorgt demonstraties met de nieuwste trends en systemen. De ProjectShows zijn elk weekend te zien tot 28 juli. Elke zaterdag om 14.00 en 16.00 uur en elke zondag om 13.00 en 15.00 uur.

Tijdens de projectshows demon-

streren Hornbach-medewerkers de werking van diverse barbecues, waaronder de nieuwste Tenneker-modellen, die uit te breiden zijn met diverse roosters, pizzastenen en barbecueplaten.

'Met een simpele hamburger kom je er niet meer', zegt vestigingsmanager Ellen van den Ham.

'Barbecueën is een gewoonte geworden. Met de barbecues van tegenwoordig kun je hele maaltijden bereiden – en ze zijn ook nog eens makkelijker schoon te houden. De tijd van lang wachten, stoeten met aanmaakblokje en wapperen met de krant is voorbij.'

Jaarmarkt Geuzenveld

WEST

Op het Lambertus Zijlplein en het Kruisherenpad vindt zaterdag 29 juni de 14de editie van de jaarmarkt Geuzenveld plaats.

Tussen 11.00 en 16.00 uur kunnen liefhebbers van struinen bij de vele

kramen op zoek gaan naar vintage, sieraden, services, lp's, kleding, antiek, boeken of speelgoed.

Behalve de rommelmarkt is er een foodmarkt van 20 kramen, muziek, schminken en er zijn diverse andere activiteiten.

Uiteraard is de toegang gratis.

Meedenken over herinrichting Witte de Withstraat

WEST

Bewoners kunnen meedenken over herinrichting Witte de Withstraat. Er is een informatiebijeenkomst op woensdag 26 juni vanaf 19.00 uur in Het Sieraad, Postjesweg 1.

Sinds eind 2017 is tramlijn 7 verdwenen uit de straat. Bewonersgroep WDW020 heeft zich sterk gemaakt voor de herinrichting en diende in 2017 hierover een plan in via de

Stem van West.

Op basis van dit plan is er een voorlopig ontwerp gemaakt samen met stadsdeel West dat tijdens de bijeenkomst wordt gepresenteerd. Daarnaast is er gesproken met de bewoners hoe de verkeersveiligheid in de straat verbeterd kan worden. Met de inbreng van bewoners wordt het plan definitief gemaakt.

Op www.amsterdam.nl/nieuwsbaarsjes/bewonersavond-wittedewith staat meer informatie.

Stad op poten



NIEUW-WEST

Konijn Foeffie wil graag samen met zijn konijnenvriendinnetje Phillie opgehaald worden bij de Dierenopvang Amsterdam (DOA) aan de Ookmeerweg 271.

Omdat zijn oude baasje de tuin helemaal ging renoveren, was er voor geen plek meer voor konijnenhok.

Voor Foeffie en Phillie wordt gezocht naar een baas met een tuin waar het stel buiten kan wonen. Foeffie vindt voerspelletjes hartstikke leuk en houdt van aandacht.

Foeffie kan geplaatst worden in een gezin met oudere kinderen.

Bij Foeffie is chronische niesziekte en blaaswand vastgesteld. 'Door het geven van juiste voe-

ding kan blaaswand worden voorkomen. Ons advies bij deze klachten is het geven van Trovet konijnenvoer en thimotee hooi. Foeffie kan met korting terecht bij de dierenarts van DOA met klachten die betrekking hebben op bovenstaande aandoeningen.'

Belangstellenden voor Foeffie en Phillie kunnen een afspraak maken voor een kennismakingsgesprek via konijnen@doamsterdam.nl

Gevonden dieren

Er zijn 20 katten bij de DOA binnengebracht, die nog niet door hun eigenaar zijn opgehaald.

Voor meer informatie: www.doamsterdam.nl, of bel 020-740 2222 of mail naar info@doamsterdam.nl