

## Blijf in beweging!



In deze moeilijke periode waarin we veel thuis zijn, is het misschien lastig om aan voldoende beweging te komen. Bewegen en gezond eten en drinken is goed voor iedereen, maar wat kun je alleen thuis doen?

Om die vraag te beantwoorden hebben we contact gezocht met de wijk sportcoach van de wijken Centrum en Gors, Aram Bakr. Aram werkt bij Spurd en is het aanspreekpunt voor sport en beweging, met als doel meer mensen, van alle leeftijden, aan het sporten en bewegen te krijgen of te houden. Aram houdt zich in deze tijd van corona vooral bezig met het informeren en inspireren van bewoners.

### Filmpjes

Spurd heeft op het eigen youtube-kanaal veel filmpjes geplaatst. Zoek maar eens op Spurd Sport. Naast verschillende beweefilmpjes (voor jong en oud) staan er ook gezonde kookvideo's op. De filmpjes zijn ook terug te vinden op de facebook- en instagram-pagina van Spurd, en uiteraard op de eigen website. Er is inmiddels op de site van Spurd een aparte pagina gemaakt voor senioren sport. Deze is te vinden op [www.spurd.nl/spurd-senioren-sport-voor-thuis](http://www.spurd.nl/spurd-senioren-sport-voor-thuis).

Door heel Purmerend fietsen de wijk sportcoaches om jongeren te stimuleren om te bewegen, uiteraard wel volgens alle coronarichtlijnen.

Nu denkt u misschien: ik heb geen internet, dus ik kan de filmpjes niet bekijken, maar wil wel graag de beweegtips hebben. Dat snappen we, en daarom heeft Aram enkele beweegtips voor u. Doordeweeks kunt u natuurlijk meedoen met 'Nederland in beweging' op NPO1. Daarnaast heeft Aram de volgende oefeningen om te doen:

#### 1. Bekken kantelen

Uitgangspositie: liggend op bed of zittend in een stoel.

#### 2. Rompoefening en buikspierkracht

Uitgangspositie: zittend in een stoel, de rug los van de rugleuning.

#### 3. Triceps (achterkant bovenarmen)

Uitgangspositie: zittend in een stoel met in elke hand een gevuld flesje water; onderarmen tegelijk naar de schouder toebrengen.

#### 4. Bovenrugspieren

Uitgangspositie: zittend in een stoel met in elke hand een gevuld flesje water; ellebogen ter hoogte van de schouders houden en de armen tegelijk omhoog bewegen.

#### 5. Squat (versterken bovenbeenspieren)

Uitgangspositie: sta rechtop en zet de voeten in spreidstand, iets verder uit elkaar dan schouderbreedte; buig beide benen alsof je op een stoel gaat zitten, kom weer omhoog en herhaal dit.

#### 6. Opdrukken tegen de muur

Uitgangspositie: plaats de handen op de hoogte van de schouders en met bijna gestrekte armen tegen de muur; zet de voeten iets schuin naar achteren. Hoe verder de voeten van de muur staan, hoe zwaarder de oefening wordt.

### Tips

We hopen natuurlijk dat de coronamaatregelen niet meer nodig zijn en iedereen zich weer vrij kan bewegen, zonder gevaar voor besmetting. Maar mocht het slecht weer zijn of u heeft zin om thuis te sporten, dan kunt u altijd deze tips nog eens nalezen. Mocht u nog een leuk idee of vraag hebben en/of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met Aram via e-mail: [aram.bakr@spurd.nl](mailto:aram.bakr@spurd.nl), of telefonisch via 0299-418100.

We wensen iedereen veel plezier en sportiviteit toe. ●

## Lente!



## Plan voor ondergrondse afvalcontainers Julianastraat

De gemeente had vorig jaar het plan de Julianastraat grondig aan te pakken en verkeersveiliger te maken. Helaas had ze ook laten weten dat er geen geld was voor de herinrichting, een desillusie voor de bewoners.

De gemeente hield enige maanden geleden een enquête onder de bewoners van de Vooruitstraat en de Julianastraat om de meningen te inventariseren over ondergrondse containers in plaats van de persoonlijke containers van nu. Uit de enquête bleek dat de ondergrondse containers een van de wensen van de bewoners was. De gemeente heeft nu het voornemen de afvalinzameling ondergronds te laten plaatsvinden.

Op 19 maart is in het Noord-Hollands Dagblad melding gemaakt van het plan dat de afvalinzameling ondergronds gaat plaatsvinden voor de bewoners van de Julianastraat en de Vooruitstraat. Dit is een flinke stap voorwaarts in het comfortabel wonen in deze buurt, want dan staan er geen afvalbakken meer in de tuin en de steeg. De reden voor de gemeente om deze wijziging door te voeren is dat de verkeersveiligheid ondermaats is, aangezien de vuilniswagens tegen het eenrichtingsverkeer moet inrijden om de bakken te legen. Dit was in eerdere plannen al naar voren gebracht.

### Twijfel

Onder de bewoners heerst wel wat twijfel of de plannen tot uitvoering worden gebracht, nadat de plannen voor de herinrichting van de Julianastraat door het niet beschikbaar zijn van de benodigde financiën als sneeuw voor de zon verdwenen.

Bij het schrijven van deze krant moet de raad zich nog over het financiële voorstel van het college buigen om fiat te geven voor

de plannen. Het gaat namelijk om een investering van € 60.000,-. Uit een gehouden enquête onder de bewoners is het merendeel voorstander, maar duiken er ook vragen op, zoals: waar komen de ondergrondse containers en wanneer worden ze geplaatst?

Aangezien het plan nog bij de raad ligt, is het ook nog niet duidelijk waar de ondergrondse containers worden geplaatst en wanneer het plan wordt uitgevoerd. We komen hier in een volgende editie van de wijkkrant uiteraard op terug. ●

## Redacteur voor een dag

Heeft u altijd al eens in de huid van een redacteur willen kruipen? Als redacteur zoekt u naar nieuws dat voor andere mensen leuk en interessant is. Maar soms maakt u gewoon iets mee of ziet u iets dat u graag wilt delen met anderen, bijvoorbeeld een geslaagde actie. Of kent of bent u iemand met een bijzondere hobby waarover u meer wilt vertellen?

Als u het leuk vindt om over uw leuke - of natuurlijk minder positieve - ervaringen en belevenissen te schrijven, dan bent u bij ons aan het goede adres. Stuur uw artikel (liefst met foto) naar [centrumredactie@gmail.com](mailto:centrumredactie@gmail.com) en wie weet ziet u het terug in de wijkkrant. Heeft u geen computer of internet? Geen probleem; lever dan uw stukje op schrift in en wij zorgen dat het wordt geplaatst. U kunt het inleveren bij de Redactie Wijkkrant Centrum, Primulastraat 44, 1441 HC Purmerend. De slogan van de wijkkrant is niet voor niets 'Voor en door bewoners'! ●

## Trots op onze wijk

In wat een bizarre tijd leven we nu. De wereld lijkt stil te staan, met de vele maatregelen om levens te redden en het coronavirus in te dammen.

We werken massaal thuis, gaan niet naar school, blijven thuis omdat we bij een risicogroep horen en houden afstand om de kans op besmetting te verkleinen.

Maar we staan ook voor elkaar klaar en kijken naar elkaar om, en daarop mogen we best een beetje trots zijn.

We doen aan sociale controle, maar ook een boodschap voor iemand die in quarantaine zit of die de deur niet uit kan of durft. Hoe vreselijk deze tijd voor iedereen ook is, we zien daarnaast dat die verbindt. Buren leren elkaar beter kennen en lokale ondernemers bedenken manieren om te overleven, die massaal door velen worden gesteund.

### Geweldig

Wij zijn trots op hoe iedereen met deze situatie omgaat en er het beste van maakt. Bedankt dat u een goede buur bent, bedankt dat u de lokale ondernemer steunt, bedankt dat u 1,5 meter afstand houdt, bedankt aan alle mensen in de vitale

sectoren. Het maakt niet uit in welke sector u werkt, wij willen zeggen: jullie zijn geweldig!

Laten we hopen dat bij het uitkomen van deze krant de maatregelen weer wat zijn versoepeld en dat het normale leven weer een beetje op gang is gekomen. Mocht dit echter nog niet het geval zijn: houd vol en houd moed! ●





## Waterlands Archief wil tijdsbeeld coronacrisis vastleggen

We leven in een bizarre tijd. Door de dreiging van het coronavirus is contact met de buitenwereld veel minder vanzelfsprekend, maar ontstaan ook veel nieuwe initiatieven. Het Waterlands Archief wil deze uitzonderlijke periode graag vastleggen en vraagt daarom of Purmerenders foto's, filmpjes en dergelijke willen insturen.

Deze crisistijd levert bijzondere beelden op, zoals bijna lege schappen in de winkels, verlaten straten, treinen en bussen, lange rijen wachtenden voor de bakker en de supermarkt, met tussen die wachtenden zo'n twee meter tussenruimte. Ook nieuw zijn stickerstrepen in winkels die de bezoekers op afstand houden, wegafzettingen en (matrix)borden met gerichte informatie. Deze periode levert echter ook mooie initiatieven op, zoals burens die met elkaar zingen of voor elkaar boodschappen doen of koken. Daarnaast zijn er de spontane of juist georganiseerde acties om zorgverleners en andere hulpverleners te bedanken. Stoeptekeningen, gemaakt door kinderen, en vensters aangekleed met beren, juist bedoeld voor kinderen, zijn ook nieuw in het straatbeeld. Het zijn allemaal slechts voorbeelden, want er is veel meer denkbaar.

### Toekomst

Het Waterlands Archief wil deze bizarre tijd graag vastleggen, voor nu en voor de toekomst. Daarom vraagt het inwoners, bedrijven, verenigingen en instellingen het archief te helpen aan foto's, filmpjes, brochures, pamfletten, briefjes en tekeningen van de coronatijd in hun omgeving. Stuur ze dus vooral in en help mee een mooie coronacollectie op te bouwen. Het archief doet zijn best een zo compleet mogelijk beeld van deze periode te verzamelen en te bewaren voor toekomstige onderzoekers. Het opgestuurde materiaal wordt dan zo veel mogelijk op de website en in de beeldbank van het archief geplaatst.

### Spelregels

Wilt u bij de overdracht van foto's en ander materiaal aan het Waterlands Archief rekening houden met de volgende zaken?

- Stuur digitaal materiaal op in een zo groot mogelijk formaat: foto's minimaal 600 KB groot, en eventuele scans van documenten met minimaal 300 dpi maken.
- Vermeld tijd en plaats: wanneer en waar is de foto genomen of heeft de gebeurtenis plaatsgevonden?
- Verstuur uw materiaal naar [info@waterlandsarchief.nl](mailto:info@waterlandsarchief.nl) onder vermelding van 'Beelden van de coronacrisis'.
- Gaat het om enkele foto's, dan kunt u die direct mailen; is het meer of wilt u documenten (tekeningen, posters, briefjes en dergelijke) per post versturen, dan graag even overleg via [info@waterlandsarchief.nl](mailto:info@waterlandsarchief.nl).

Let op: het gaat om een heuse overdracht van materiaal. Dit betekent dat ook het auteursrecht overgaat naar het Waterlands Archief; dit in verband met het online mogen tonen. Alvast hartelijk dank!

## Markthal klaar voor gebruik

De bouw van de markthal op de Schapenmarkt is voltooid. Het openingsfeest van het markante gebouw stond gepland voor maart, maar helaas kon dit door de coronamaatregelen niet doorgaan, evenmin als andere geplande evenementen. We moeten dus nog even geduld hebben totdat de hal officieel in gebruik kan worden genomen.



De markthal is per dagdeel te huren. Informatie hierover kunt u inwinnen bij de gemeente. Zolang we niet van de hal gebruik kunnen maken, kunnen we in ieder geval vanaf de buitenkant genieten van dit markante gebouw. De verwachting is dat de markthal een aanwinst voor Purmerend zal zijn.

De woningen boven de markthal zijn al eerder opgeleverd en inmiddels bewoond.

## Parkeerterrein Stationsweg in gebruik genomen

Begin april is het parkeerterrein aan de Stationsweg in gebruik genomen. Binnen twee maanden is er op de vlakte, waar eerst bomen stonden, een parkeerterrein gekomen voor 88 auto's.



Hiervan zijn vier plekken gereserveerd voor het opladen van elektrische auto's. Langs de weg kon normaal ook worden geparkeerd. Hier zijn nu minder parkeerplekken beschikbaar, het aantal daalde van 55 naar 21. In totaal is er nu op de Stationsweg ruimte voor 109 auto's.

Er kan tot 1 juli gratis worden geparkeerd. Daarna wordt dit betaald parkeren. Het tarief wordt één euro voor het eerste uur en twee euro voor een hele dag.

Met de aanleg van het parkeerterrein is de gehele bestrating van de Stationsweg vernieuwd. Wat helaas niet is teruggekeerd, is het voetpad langs de weg. Voetgangers die naar het parkeerterrein of de kantoorgebouwen willen, moeten nu over de weg lopen. De toekomst zal uitwijzen of dit een veilige en verantwoorde situatie is.

## Vooruitstraat voorzien van nieuw groen



Het was een langgekoesterde wens in de korte Vooruitstraat: nieuw groen in de straat, maar nu is het er. De verhoogde plantenbakken hebben plaatsgemaakt voor vakken gelijk aan de straat, dus zonder verhoging. Vlak voor Pasen zijn de bakken voorzien van mooie bomen en struiken, een volgende stap verder in het opknappen van de straat. We hopen dat de bewoners veel plezier zullen hebben van de vernieuwde beplanting. ●

## Bekijk de modelwoning



Zoals u wellicht weet, komen er dit jaar op vier locaties in onze gemeente tijdelijke woningen. Deze zijn bedoeld voor inwoners van Purmerend die, om wat voor reden dan ook, op korte termijn tijdelijk huisvesting nodig hebben. Hoe ziet zo'n woning er uit?

Dat kunt u gaan zien aan het Statenpad, achter het gemeentehuis en naast het gebouw de Lindestate. Daar staat namelijk een modelwoning, waar de toekomstige bewoners alvast een indruk kunnen krijgen van hun toekomstige woonsituatie. De modelwoning staat er tot en met 31 juli. ●

## Ken uw wijk

De oplossing van de vorige opgave luidt: de steen van de jonge koning aan de gevel van Koemarkt 36. We hebben twaalf goede inzendingen ontvangen. Na loting is J. M. Berends-Haggenburg als winnaar uit de bus gekomen; van harte gefeliciteerd. Onze fotograaf heeft weer een nieuwe puzzelfoto gemaakt.



Als u weet waar dit in de wijk is, kunt u tot 28 mei 2020 de oplossing insturen en maakt u kans op een VVV-bon van vijftien euro. Opsturen kan naar [centrumredactie@gmail.com](mailto:centrumredactie@gmail.com) of naar Redactie Wijkkrant Centrum, Primaalstraat 44, 1441 HC Purmerend. Vergeet niet uw naam en adres te vermelden. Veel succes! ●

## Een andere wereld

*het sterkt de mens  
als we omzien naar elkaar  
probeer je te richten  
op wat mogelijk is*

*postbussen vol ansichten voor ouderen,  
kinderen maken tekeningen  
waar de orgelman muziek draait  
verschijnt een glimlach  
op ieders gezicht*

*hoor de volgens zingen  
nu het stil is op straat  
iedereen weet het  
maar de lente weet het niet  
kijk, knoppen springen open  
bloesems hangen aan takken  
bloemen bloeien uitbundig*

*we leven nu in een andere  
wereld met andere regels  
ieder begin heeft een einde  
bedenk dit, het is vrede  
al 75 jaar lang!*

Gerda Hooijberg.



## COLOFON

De wijkkrant wordt gemaakt door en voor bewoners.

**Redactie:** Jan Jansen, Nathalie Rijkenberg, Rob Bloemkolk en Stefan de Jong.

**E-mail redactie:** [centrumredactie@gmail.com](mailto:centrumredactie@gmail.com).

**Eindredactie:** Fred Berga, Journalistiek & Meer.

Artikelen en foto's mogen worden overgenomen met bronvermelding.

De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden artikelen in te korten of niet te plaatsen.

**Fotografie:** Han Cozijn en redactie, tenzij anders vermeld.

**Ontwerp:** Baanstede Druk & Copy.

**Opmaak:** Gerjan Stolp.

**Drukwerk:** Business Post & Printing.

**Bezorging:** Rodi Media.

De volgende wijkkrant verschijnt rond 25 juni 2020.

Kopij kunt u aanleveren tot 29 mei 2020.