



Groene Hub Nieuwsbrief

SEPTEMBER 2025

Beste lieve Gaasperdammers en vrienden van de Groene Hub,

Deze maand bestaat onze coöperatie vijf jaar! Dat gaan we vieren natuurlijk. Met muziek, een lekkere BBQ en een Hub Safari. Woensdagavond 24 september, direct na de ALV. Astrid is begonnen aan een nieuw seizoen vol cursussen en workshops; de EBS gaat als een tornado door Zuidoost; we gaan met 30.000 Amsterdammers zwerfvuil prikken; er is een nieuwe moestuin in Holendrecht aangelegd; we hebben tips voor het komende stookseizoen; zelf compost maken; de Fietshub; het Repair Café; groene banen; roze varkens; zelf composteren; chocolade; kraanwater en meer.

Veel leesplezier,
Het team van de Groene Hub



Kom je een keer gezellig langs? Johnson (foto hierboven) heeft altijd verse koffie en thee klaar staan.

Het nieuwe seizoen van Astrid is begonnen

NIEUWE NAAICURSUSSEN



Nieuwe cursisten kunnen zich aanmelden voor naailessen. Het komende seizoen geeft Astrid **naaicursussen** op donderdag van 13:30u tot 16:00u en op vrijdag van 13:00u tot 16:30u. Daarnaast geeft Astrid ook extra lessen **patroontekenen**. Dat is een bijzondere vaardigheid. Deze extra lessen zijn op verzoek van haar cursisten. Patroontekenen is op donderdag van 10:00u tot 13:00u.

Alle cursussen lopen tot volgende zomer. Je moet je wel van tevoren **inschrijven** bij astrid@groenehub.org. De kosten zijn €20.

NIEUWE WORKSHOPS



Om de week geeft Astrid op maandag tussen 11:00u en 15:00u een leuke en toepasselijke **workshop**. Telkens iets anders! Je moet je wel tevoren aanmelden bij astrid@groenehub.org. Kosten €3 per keer.

Op maandag **15 september** worden er kroonluchters gemaakt. En op maandag **29 september** gaat Astrid kaarsen maken, ook

EERSTE LUSTRUM HUB



Deze maand bestaat buurtcoöperatie De Groene Hub vijf jaar, ons eerste lustrum! We vieren dat met een lekkere BBQ en een Hub Safari! Kom gezellig langs maar laat shiwani@groenehub.org even weten of je komt in verband met de inkopen.
WOENSDAG 24 SEPTEMBER VAN 19:00u TOT 21:00u. TOT DAN!

CLEANSDAY 19 SEPT



Op **vrijdag 19 september** is het geen QueensDay, maar **CleansDay!** Samen met misschien wel **30.000 Amsterdammers** gaan we de stad opruimen. Gewoon in onze eigen straten en buurten, samen met vrienden, burens en collega's. **De Groene Hub** doet mee. We verzamelen om 13u bij de Hub. We zorgen voor wat hapjes en drankjes. Kom gezellig langs, je hoeft je niet aan te melden. Rond 16u ronden we af.



Je mag je eigen prikker, ring, handschoenen en vuilniszakken meenemen, maar wij hebben ook materiaal gekregen om uit te delen. Je kunt je eigen priksetje alvast bij de Hub ophalen vanaf maandag 15 september. Dan kun je oefenen voor

met het oog op de komende feestdagen.

VITALITEITSWEEK

Van 22 tot en met 28 september is het weer de Nationale Vitaliteitsweek. Het moment om in beweging te komen. Want bewegen is gezond voor lichaam en geest. Het is bovenal heel erg leuk! Neem bijvoorbeeld de Zumbalessen van Astrid in de Groene Hub. Elke **woensdagochtend van 10:00 tot 11:30** uur wordt er gedanst dat het een lieve lust is. En dat ook nog eens gratis. Kom gewoon eens kijken. Of beter nog, pak je spullen en doe mee!

ENERGIEBESPAARSERVICE



MEER DAN 1.800 WONINGEN

De afgelopen tijd zijn we met de teams van de EBS (EnergieBespaarService) bij meer dan **1.800 huishoudens** langs geweest. Bijna tweeduizend woningen gefixt! Klaar voor het komende stookseizoen en een lagere energierekening. Intussen zijn we in Kikkenstein lekker bezig, binnenkort gaan we ook in Daalwijk aan de slag. Simpele spullen, slimme tips, en vooral: een beetje aandacht. Dat maakt écht een verschil. Woon je in de H-buurt, Holendrecht, Gein, rond het Bijlmerplein of Kruitberg? Dan kun je je direct aanmelden.



Scan de QR-code of meld je aan via ebs@groenehub.org. Je kunt ook gewoon even bellen op 020 - 777 93 09, dan helpen we je graag verder.

GROENE BANEN



De vakantie zit er weer op, althans voor de meesten van ons, en we gaan we weer aan de slag. Ga jij met flinke tegenzin aan het werk? Dat is niet leuk! Misschien is het tijd om eens uit te kijken naar een nieuwe baan. Een job die aansluit bij jouw interesses en waarbij je het gevoel hebt dat je een positieve bijdrage levert, dat zal jouw geluksgevoel zeker vergroten. Voor een ieder die geïnteresseerd is in milieu, klimaat en duurzaamheid is er een [vacaturesite voor groene banen](#). Je vindt hier functies op allerlei gebied, van administratief en customer service tot finance, techniek en juridisch. Leuk!

vrijdag 19 september!



Afval? Gooi het niet **naast** de afvalbak. Niet **erop**. Niet **erbij**...



REPAIR CAFE

Elke eerste vrijdag van de maand staan de mannen van het **Repair Café** paraat om je spullen te repareren. Gratis! Alleen voor de onderdelen moet je betalen. Kom gerust langs, wie weet is het zo gefixt.



Mail: repaircafe.zuidoost@gmail.com.
Volgende keer vrijdag 3 oktober tussen 15u en 18u in de Groene Hub.



LEVE ONS KRAANWATER



Nederland waterland. Van water lijken we altijd meer dan genoeg te hebben. Dat wij te allen tijde kraanwater tot onze beschikking hebben dat we veilig kunnen drinken en ook nog eens lekker is, beschouwen we al lang niet meer als een luxe. Maar wereldwijd gezien is dat het wel degelijk. In deze [kraanwaterlijst](#) zie je waar je beter geen water uit de kraan drinkt, je tanden er ook beter niet mee poetst, of waar het gewoon niet lekker is. Nederlands kraanwater is van hoge kwaliteit en om dat te vieren is het 24 september **Nationale Kraanwaterdag**. Nou ja, deze dag is niet echt bedoeld om het te vieren, wel om het bewustzijn te vergroten dat kraanwater gezond en duurzaam is en om het besparen van water aan te moedigen. Want ondanks dat wij in een waterrijk landje wonen, er dreigt toch een [tekort aan \(zoet\)water](#). Water besparen is het motto en met deze [waterbespaartips](#) lukt jou dat ook. Wist je trouwens dat er in Amsterdam heel wat [tappunten en fonteintjes](#) zijn waar je

NIEUW STOOKSEIZOEN



MET EEN GOEDE VOORBEREIDING BEGIN JE ALVAST MET BESPAREN.

Radiatoren zijn echte stofverzamelaars en laten we eerlijk zijn, wie heeft zich de afgelopen zomer om hen bekommerd? De kans is dus groot dat ook jouw radiatoren wat stofnesten hebben verzameld. Zet je straks de verwarming weer aan, dan moeten de radiatoren harder werken en verbruiken ze meer energie om warmte te leveren. En dat vertaalt zich in een hogere energierekening. Daarnaast veroorzaakt dat stof ook een hele vieze geur wanneer de verwarming weer aangaat en draagt het ook niet bij aan een gezond binnenklimaat. Handen uit de mouwen dus en met deze [tips voor stofvrije radiatoren](#) wordt het een fluitje van een cent. En ben je nu toch bezig, stel dan ook de temperaturen van de cv-ketel goed af. De meeste ketels staan afgesteld op 80°C terwijl 60°C voldoende is voor hetzelfde comfort. Dat scheelt ook weer aardig in de rekening. Maar bezuinig niet op de stand voor warm water. Dat moet 60°C tot 65°C zijn in verband met het risico op legionellabesmetting. Met deze [instructievideo's](#) heb je dit zo voor elkaar.

PLASTIC GIF BOMMETJES



Oktober staat inmiddels bekend als [Stoptober](#). De maand waarin rokers worden uitgedaagd te stoppen met roken. Het verhaaltje hoe ongezond het wel niet is laten we hier maar achterwege, we weten het allemaal wel. Maar wist je ook dat [filtersigaretten ongezonder](#) zijn dan shag of sigaretten zonder filter? Nu heeft iedereen recht op zijn eigen *guilty pleasures* en ongezonde gewoontes, maar de giftige stoffen van de peuk en het plastic van de filter zijn schadelijk voor de natuur en voor dieren. Alleen al in Amsterdam worden er tienduizenden peuken op straat gegooid. In 2020 werden er tussen de Centraal Station en de Dam [56.000 peuken opgeraapt](#). Het is haast onmogelijk dat allemaal op te ruimen, zodat er nog [miljoenen sigaretten-filters op straat](#) liggen. Dat kan anders! Neem gewoon een zakasbak mee. Ze kosten haast niets en er is volop keus. Bijvoorbeeld deze [sleutelhanger met asbak](#) of deze [meeneemasbak](#).

CHOCO - CO - LADE!

gratis water kunt tappen? Dat is lekker fris voor onderweg!

DE BIKE KITCHEN



Annyk is al een tijd lang actief in de Fiets-hub. Ze heeft het er naar haar zin, vooral het contact met de klanten is leuk. Als Glenn er is, kan Annyk veel van hem leren. Helaas is zijn gezondheid nog niet helemaal in orde, dus hij is er niet altijd. Beterschap Glenn! Paul en Soeres zijn er meestal wel. Klanten reageren vaak heel leuk op een vrouw als fietsenmaker. En eigenlijk hoopt Annyk dat er nog een vrouwelijke fietsenmaker bij de Fietshub komt.

De Zomerbraderie is een feestelijke dag geweest. Toen werden tien kinderfietsen verloot en uitgedeeld. Annyk heeft de fietsen voor de kindjes op maat afgesteld. Wist je dat het zadel voor meisjes anders afgesteld moet worden dan voor jongens?

De Fietshub is open op dinsdag en donderdag van 10:00u tot 13:00u.



DO IT YOURSELF!

Elke maandagavond willen wij bewoners de mogelijkheid geven om zelf eenvoudige fietsreparaties te verrichten. Je kan denken aan banden plakken, verlichting repareren, ketting spannen en nog veel meer! Dit scheelt natuurlijk in je portemonnee, als je het zelf kan. Je word begeleid door ons vrijwilliger Paul.

LET OP: het is dan geen vrije inloop moment, het is óp afspraak (!!)

Meld je aan via: fietshub@groenehub.org

Praktische Info:

- tussen 19.00u en 21.00u, wel tevoren aanmelden;
- kosten: leren is gratis, gebruik materiaal tegen kostprijs;
- Ben je geïnteresseerd en wil je wat leren? Meld je dan aan via: fietshub@groenehub.org.



COMMUNITY MOESTUIN



Als er een dag is waarop je je te buiten mag gaan aan chocola dan is dat op 13 september. Want dat is de Dag van de chocolade. De cijfers laten zien dat we niet alleen dan chocola nuttigen; gemiddeld eten Nederlanders per persoon 4,5 kilo chocola per jaar. Zo zijn er meer leuke **weetjes over chocolade** die je misschien nog niet weet. Minder leuk is de **donkere zijde van cacao**. Cacaoboeren leven vaak in diepe armoede en er is ook veel kinderarbeid in de cacaosector. Dat kan anders, want er zijn ook chocolademerken waar goede smaak hand in hand gaat met duurzaamheid en een eerlijke beloning voor de cacaoboer. Je vindt ze in deze **duurzame chocoladegids**. Zijn deze prijzen voor jou niet weggelegd? Laat je niet weerhouden af en toe gewoon van chocola te genieten. En met deze **vegan chocoladerecepten** kun je ook nog eens heerlijk losgaan in de keuken.

WEEKEND VAN HET VARKEN



Het weekend van 13 en 14 september staat in het teken van het varken. De kans om varkensboerderijen te bezoeken en in gesprek te gaan met de boer. In Nederland leven zo'n elf miljoen varkens. De meeste krijg je niet te zien, die zijn opgesloten in megastallen van de bio-industrie. Het leven van deze **intelligente dieren** is geen pretje, beter gezegd, dat is een grote **martelgang tot aan de slacht**. Naast export van varkensvlees is het ook onze consumptie die de misstanden van de bio-industrie in stand houdt. Voor vlees van de biologische boer daarentegen betaal je wel meer, maar het dier heeft wel een dierwaardig bestaan gehad. Sla het vlees bij de maaltijd af en toe eens over, dan kun je een duurder product makkelijker permitteren. Natuurlijk zijn er ook nog prima vervangers die goedkoop, lekker en makkelijk zelf te maken zijn. Zoals dit populaire recept van **bacon van bananenschil**. Echt lekker!



Kijk, zo kan het ook. Deze bofkonten (foto hierboven) hebben veel buitenruimte. Ze kregen een hoop suikerbieten om te eten.

KNUFFEL EEN VEGETARIER

Knuffel jij wel eens een vegetariër? Nee? Doe dat dan eens op zaterdag 27 september! Dan is het namelijk **Knuffel een vegetariërdag**. Lukt dat niet, dan kun je het



Bloei&Groei en **Stadgenoot** hebben een nieuwe buurttuin op het terrein van Stadgenoot in Holendrecht! **Sisinatuur** heeft het **ontwerp** gemaakt en de aanleg gedaan. Het ziet er nu al prachtig uit! Binnenkort is de officiële opening. Wil je meedoen, kom gezellig langs of stuur een bericht aan info@bloeiengroei.org.



GFE/T NIEUWS

We noemen het gfe/t. Dat staat voor: **Groente-, fruit-, etensresten en tuin-afval**. Als we dat apart inzamelen, dan voeren we dat aan bacteriën die er biogas en compost van maken. Zie bij **Meerlanden** Veel beter dan verbranden!



VOEDSELVERSPILLING

Tussen 8 en 14 september is het weer de **Verspillingsvrije week**. In Nederland gooien wij met z'n allen zo'n 33 kilo voedsel per persoon per jaar weg. 23 miljoen maaltijden per week! Verschrikkelijke cijfers als je bedenkt dat voor veel mensen drie maaltijden per dag geen vanzelfsprekendheid is. Gelukkig krijgt voedselverspilling steeds meer aandacht, maar de cijfers laten zien dat er nog veel te winnen valt. Door mee te doen aan de **Verspillingsvrije week** zet jij ook een stap in de goede richting. Lees deze **tips voor minder verspilling** of kijk waar jij in Amsterdam een **maaltijd kunt redden**. Het beste is natuurlijk voedselverspilling ook de rest van het jaar uit te bannen. Door voedsel op de juiste manier te bewaren maak je ook al een verschil. Deze **gratis koelkast-sticker** helpt je daarmee op weg.



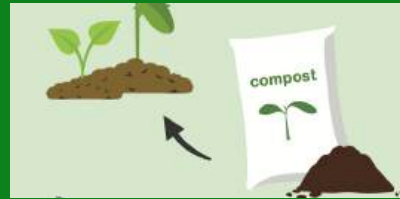
De beste manier om voedselverspilling te voorkomen is door niet teveel in te kopen en ook niet teveel te koken. Maar je houdt onvermijdelijk restjes over, zoals citrusschillen, koffiedik, kippenbotjes. Al je gfe kun je gescheiden inzamelen. Zie

nog op 1 oktober, de dag van de vegetariër, proberen. Waarschijnlijk mag het dan ook. Behalve knuffelen kun je een vegetariër ook gewoon verwennen. Met kikkererwten bijvoorbeeld, want daar houden vegetariërs van. Logisch, kikkererwten zitten vol eiwitten en vezels en zijn daarom een prima alternatief voor vlees. Minstens zo belangrijk, ze zijn behalve gezond ook goedkoop en je maakt er de heerlijkste gerechten mee. Laat je inspireren met deze [kikkererwtrecepten](#).

bv. [hier](#).

LIEVER GEEN TURF

Onze potplanten gunnen we natuurlijk het beste. Mooie gezonde planten fleuren je huis op. Het loont dan ook de moeite zorg en aandacht aan ze te besteden. Dat begint met een goede pot en potaarde. In de meeste potaarde die je in de winkels en tuincentra koopt zit echter turf. Wellicht vinden onze kamerplanten dat wel lekker, maar de natuur niet. Je leest hier meer over de [schadelijke effecten van turfwinning](#). Wanneer je een volgende keer je planten verpot kies je wellicht liever voor een goed alternatief, zoals potgrond met kokosvezel.



ZELF COMPOSTEREN

Nog beter is het om zelf compost te maken in je tuin of op je balkon. Op de site [Van Amsterdamse Bodem](#) vind je leuke en leerzame tips.

REGENTONNEN K-BUURT



Volgende week helpen Dirk en twee fixers van de Groene Hub, Iwan en Mike, met de installatie van 20 regentonnen in de K-buurt. Dit is een actie van [Weerproof](#) en Eigen-Haard. Bijzonder is dat het nu om huurders gaat die gratis een regenton krijgen. We hopen dat we later meer Gaasperdammers blij kunnen maken met een regenton. Mail peter@groenehub.org als je interesse hebt.



ZOEK JE RUIMTE?

ZOEK JE RUIMTE?

Heb je ruimte nodig voor een bijeenkomst of een workshop? Bij de Groene Hub zou dat kunnen! We vragen wel een bijdrage voor onze energierekening. Neem contact op met peter@groenehub.org.

AGENDA ++++ AGENDA ++++ AGENDA

De Groene Hub is van maandag tot en met vrijdag van 10:00 tot 15:00 geopend. Koffie en thee staan dan klaar! Ook de komende maand zijn er weer volop activiteiten.

Vrijdag 19 september CLEANSDAY!

Samen met 30.000 Amsterdammers zwerfvuil rapen. Vanuit de Hub doen wij mee. Verzamelen om 13u, prikken tot ongeveer 16u. Gezellig met z'n allen! Je kunt een priksetje krijgen (op=op).

Woensdag 24 september FEEST!

Van 19:00 tot 21:00 uur vieren wij ons 5-jarig bestaan met een bbq en een Hub safari. Meld je van te voren wel aan bij shiwani@groenehub.org

Elke maandag 'Sleutelen aan je Eigen Fiets' DIY.

Let op = het is geen vrije inloop moment, het is op afspraak. Meld je aan via: fietshub@groenehub.org. Leer eenvoudige fietsreparaties verrichten. Je wordt begeleid door ons vrijwilliger Paul. Tussen 19.00u en 21.00u. Kosten: leren is gratis, gebruik materiaal tegen kostprijs.

Maandag om de week Workshops up-cycling met Astrid

Om de week op maandag van 11:00 tot 15:00 geeft Astrid een workshop up-cycling. Op **15 september** worden er spectaculaire kroonluchters gemaakt. Twee weken later op **29 september** zelf kaarsen maken. De workshops kosten €3 per keer. Er is plaats voor maximaal 15 personen. Meer informatie en aanmelden via: astrid@groenehub.org

Elke dinsdag gratis Naailes

Dinsdags van 10:30 tot 12:30 uur. De professionele kleermaker Rabin leert jou alles over het vak. En dat helemaal gratis. Geïnteresseerd? Opgeven kan via Johnson@groenehub.org

Elke dinsdag en donderdag Fiets Hub

Kinderfietsen kunnen elke dinsdag en donderdag tussen 10:00 en 13:00 uur ter reparatie worden aangeboden. Als je een fiets hebt die je wilt doneren aan een buurtbewoner, dan kun je altijd even bij Johnson aankloppen.

Elke woensdag Zumba!

Woensdagochtend van 10:00 tot 11:30 uur wordt er gedanst met Astrid. Lekker bewegen, alles komt los en met dansen kun je jezelf genezen! De lessen zijn nu nog gratis, in de toekomst kost het €5 per les.

Elke donderdag Patroontekenen met Astrid.

Patroontekenen is op *donderdag van 10:00u tot 13:00u*. Wel aanmelden bij astrid@groenehub.org.

Elke donderdag naaicursus met Astrid

Donderdags van 13:30 tot 16:00 uur is er naailes voor nieuwe cursisten. Een heel seizoen lang voor €20. Aanmelden verplicht bij astrid@groenehub.org.

Elke vrijdag naaicursus met Astrid van 13:00 tot 16:30u

Heb jij er ook wel eens van gedroomd hoe leuk het zou zijn als je jouw eigen spulletjes kan maken? Een kledingstuk of een tas of zo. En lijkt het jou ook een uitdaging om iets ouds om te toveren in iets dat weer spiksplinternieuw is? Om bijvoorbeeld van restjes stof een lekkere warme lappendeken te maken? Doe mee, Astrid helpt je creëren! Hier is nog plek voor nieuwe leerlingen. Mail Astrid naar astrid@groenehub.org of kom gezellig langs.

Elke 1ste vrijdag v/d maand Repair Café, volgende: 3 oktober

Van 15:00 tot 18:00 uur ben je van harte welkom voor gratis reparatie van je kapotte apparaten. Je betaalt alleen voor de onderdelen.

Heb je activiteiten voor deze agenda? Mail peter@groenehub.org.



Website



LinkedIn



Instagram



Facebook



YouTube

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u peter@groenehub.org toe aan uw adresboek.

