

2_A'DAM LOOKOUT

Schommelen op 100 meter hoogte

Welk kind houdt nou niet van schommelen? Op de grond is het al pure pret, maar in Amsterdam kun je ook schommelen op de **hoogste schommel** van Europa, 100 meter boven het maaiveld. Over The Edge heet de inmiddels driedubbele schommel bovenop de A'DAM Toren, de oude Shell-toren naast EYE Filmmuseum.

Voor een ritje in deze schommel moet je een tijdslot reserveren en een apart ticket naast je kaartje om bovenop de toren te komen (kies met kinderen voor het family ticket). Kinderen moeten minimaal 1,30 meter lang zijn om op de schommel te mogen. Als je er stevig ingesnoerd op zit, wordt de schommel opgehesen en begint het geval heen-en-weer te zwaaien. Zelf gangmaken is er hier niet bij. Maar je hebt daar op 100 meter hoogte wel **vrij uitzicht** over het IJ en een groot stuk van de stad. Niet voor types met hoogtevrees!

Ook de rest van een bezoek aan de toren is een ervaring die in veel opzichten spectaculair te noemen is. Bij binnenkomst kun je een **grappige foto** laten maken waarop het lijkt alsof je op grote hoogte op een ijzeren balk balanceert. De lift zoeft je in 22 seconden naar boven, waarbij een soort lichtshow een poging doet de verveling die eventueel zou kunnen toeslaan gedurende die halve minuut te verdrijven.

Eenmaal boven voert een trap naar het observatiedeck, dat je 360 graden uitzicht over de stad biedt. Het hek dat om begrijpelijke redenen langs de rand is aangebracht belemmert het zicht wel een beetje. Vandaar dat op veilige afstand van de rand twee podia zijn gebouwd om vrij in het rond te kunnen kijken.

Maar eerlijk gezegd is het uitzicht vanuit de **panoramabar** Madam, onder het observatiedeck, nog veel spectaculairder. Want hier geeft de veilige schuine glaswand je de gelegenheid ook naar beneden te kijken, waardoor de hoogte veel meer indruk maakt.

Adres Overhoeksplein 3, 1031 KS Amsterdam (Noord),
www.adamlookout.com // **OV** Pont Buiksloterweg achter CS //
Openingstijden Dagelijks 10-22 uur (laatste toegang 21 uur).



TIP: Andere hoge plekken met uitzicht over de stad zijn het dakterras op het Ramada Apollo hotel in West, het terras op de 7de verdieping van de Centrale Bibliotheek en het dakterras op NEMO Science Museum.

15 _ BRANDWEERKAZERNE VICTOR

Even zelf achter het stuur van de autospuit

Een kijkje bij de brandweer, voor veel kinderen een droom die werkelijkheid wordt. En de brandweermannen en -vrouwen vinden het ook leuk, zij vertellen graag over hun werk. Af en toe organiseert de brandweer daarom open dagen. Regelmatig is de brandweer ook te vinden bij evenementen waar veel publiek op af komt.

Maar bij de brandweerkazerne Victor in de Dapperstraat, om de hoek van het Muiderpoortstation, is het elke week **open huis**. Op woensdagmiddag van 16.00 tot 18.00 uur gaan de grote garage-deuren open en worden de autospuit en de autoladder naar buiten gereden. Iedereen mag dan binnenlopen voor een praatje, uitleg en een **rondleiding**. De brandbestrijders laten je dan zien wat er gebeurt als het alarm afgaat, hoe ze in hun pakken springen en wat ze allemaal bij zich hebben in de **brandweerauto's**. En jonge bezoekers mogen natuurlijk ook de auto's van binnen bekijken. Misschien gaat de sirene een momentje aan. Dan ben je wel even een brandweerman!

Dat de kazerne Victor elke week de deuren openzet, is onderdeel van een nieuwe werkwijze. Als die een succes blijkt, zullen andere kazernes het voorbeeld wellicht volgen. Dan zijn straks meer kazernes elke week te bezoeken. De nieuwe benadering is nog meer dan al het geval was gericht op **brandpreventie**. De brandweelieden van de Victor-kazerne proberen zoveel mogelijk mensen te spreken, om ze te vertellen hoe ze brand in huis kunnen voorkomen. Als je dat wilt komen ze zelfs bij je thuis kijken, om je te adviseren. Dat is ook vet: brandweermannen in je kamer. Maar dan zonder brand!

TIP: In maart, tijdens de Open Dag van de Zorg, kun je op verschillende ambulanceposten een ambulance van binnen bekijken. Elk jaar is er ook wel een politiebureau dat open huis heeft, kijk daarvoor op de Facebook-pagina van de politie.



43 _ KIDSTOUR JOHAN CRUIJFF ARENA



Met je billen op de spelersstoelen

Vanuit de spelerstunnel het veld oplopen in de Johan Cruijff ArenA en even op dezelfde stoel zitten als je grote Ajax-helden in de kleedkamer. Voor jonge **Ajax-fans** is waarschijnlijk alleen de spelers zelf ontmoeten nog mooier. Maar een tour door de ArenA is hoe dan ook een belevenis.

De Kidstour voor kinderen van 5 tot en met 12 jaar duurt maar liefst twee uur en laat het stadion zien zoals de profvoetballers hem zien. Vrijwel meteen staan ze in de **spelerstunnel** en de kleedkamer van het bezoekende team. De energieke rondleider, een erebaantje voor echte Ajax-fans, laat daar zien hoe de inrichting en voorzieningen – of liever het ontbreken daarvan – bedoeld zijn om het de tegenstander niet al te geriefelijk te maken.

In de hal waar de spelers wachten tot ze het veld betreden heeft de wandvullende scorelijst van alle Ajax-overwinningen dezelfde functie. Het is natuurlijk de vraag of de andere teams erg onder de indruk zullen zijn. Waarschijnlijk geven ze in hun eigen stadions Ajax net zo'n kinderachtig koekje van eigen deeg.

De ArenA een keer vanuit de **spelers-dugout** bekijken is een indrukwekkende ervaring, helemaal als je zelf nauwelijks boven de een meter uitsteekt. De tour voert verder langs de perskamer, waar de kinderen zelf een keer op de stoel van de coach mogen zitten, en langs de Ajax Gallery of Fame waar alle kampioensbekers en -schalen staan uitgesteld. Ten slotte is er het heilige der heiligen, de **Ajax-kleedkamer** waar elke speler een eigen plaats heeft.

De tour duurt dan al meer dan een uur, precies het goede moment om de groeiende ongedurigheid te beantwoorden met een potje voetbal in de ArenA, naast het hoofdveld!

Adres ArenA boulevard 1, 1100 DL Amsterdam (Centrum), www.johancrujffarena.nl // **OV** Bus 44, 47, 49, 66 en metro 54, halte Amsterdam Bijlmer ArenA // **Tourtijden** Zie website.



48_KINDERKOOKKAFÉ

Het restaurant waar kinderen de koks zijn



Je hoort af en toe de opvatting dat kinderen vooral lekker moeten spelen en kind kunnen zijn. Bij het Kinderkookkafé zien ze dat anders. Want kinderen die alleen maar in speeltuinen, pretparken of gewoon thuis met speelgoed spelen, missen iets van het 'echte' leven, vinden ze hier. Al in 1981 begonnen twee moeders daarom aan de Oudezijds Achterburgwal het Kinderkookkafé, waar kinderen de koks en de obers zijn. In 2004 verhuisde het kafé naar de rand van het Vondelpark.

Het Kinderkookkafé is een restaurant waar kinderen van 8 tot 12 jaar op eigen niveau alles zelf doen om een gezond driegangendiner op tafel te krijgen: koken, gasten ontvangen, barkeepen, bedienen, menukaarten schrijven, afruimen, afwassen en soms ook afrekenen. Op zaterdag is er open inschrijving, waarbij maximaal tien kinderen samen koken voor hun familie en gasten van buiten. Op andere dagen kun je met een groep koken, bijvoorbeeld voor een verjaardagsfeestje of teamuitje.

De maaltijden worden deels gemaakt met groenten uit de eigen bescheiden moestuin van het kafé. Die moestuin wordt weer onderhouden door de bso-kinderen die hier na school worden opgevangen. Drie begeleiders houden bij het koken een oogje in het zeil, maar laten de kinderen zoveel mogelijk zelf het werk doen.

Het kafé gaat elke dag om 10.00 uur open, waar kinderen dan uit de Help-jezelf-bar deeg kunnen pakken om zelf koekjes, pizza of worstenbroodjes te maken. Limonade is er natuurlijk ook en voor de (groot) ouders een kopje koffie of thee. De lichte serre, het terras en de speeltuin met robuuste houten speeltoestellen nodigen ondertussen uit tot lekker rondarren en spelen, wat uiteraard helemaal niet verboden is.

TIP: Restaurant Vandaag (Europaboulevard 1) is een kindvriendelijk restaurant, met een Kidsbuffet en een Kidskitchen waar kinderen koekjes kunnen bakken samen met een kookjuf.



51 DE KINDERYOGATUIN

Yogalessen in het bos en de schooltuin

Bij een klas vol kinderen of tieners bekruipt je weleens de gedachte hoe goed het zou zijn als ze elke schooldag zouden beginnen of halverwege onderbreken met een yogales. Het zou de kinderen kunnen helpen om even neer te dalen en tot zichzelf te komen, voordat de lessen beginnen.

Er worden in de stad talloze yogalessen voor kinderen aangeboden. Sanne Bredt combineert haar kinderyogalessen met haar expertise als **natuuronderwijsdocente**. Regelmatig biedt zij met haar Kinderyogatuin daarom lessen aan in de buitenlucht: in het park, het bos, op het strand en zelfs op het water, zittend op een surfplank. Eén keer per maand is er op zondag **Familieyoga**, met lessen voor ouders en kinderen samen, op het Vogeleiland in het Amsterdamse Bos.

Populair zijn verder haar **kinderyogakampen** van drie dagen tijdens de schoolvakanties. Op het terrein van de Aemstel Schooltuin aan de Kalfjeslaan doen kinderen van 6 tot 12 jaar aan yoga en mindfulness, plukken en bereiden ze zelf hun gezonde lunch, ontdekken ze de natuur en ontplooiën ze creatieve en muzikale activiteiten. En na alle inspanning is er tijd voor ontspanning in een hangmat.

Voor tieners organiseert Bredt een apart **Tieneryoga Weekend** met voor wie dat wil de mogelijkheid om te blijven slapen. Het ziet er op de foto's allemaal heel idyllisch uit. Privélessen, kinderyogafeestje, en ja, yoga & mindfulness op school behoren ook tot de mogelijkheden.

De lessen van de Kinderyogatuin helpen kinderen emotioneel, mentaal, fysiek en spiritueel in balans te zijn, stelt Bredt. 'Met (kinder)yoga helpen we kinderen een positief zelfbeeld te ontwikkelen, om gevoelens te uiten, plezier te hebben, te ervaren dat je goed bent zoals je bent, bewust te zijn van je lichaam, enzovoort. Kinderyoga kan bijdragen aan vrede. In jezelf, met anderen, in de wereld. Dat is een grote wens van me, waar ik graag mijn steentje aan bijdraag.'

Adres www.dekinderyogatuin.nl // **Info** Kijk voor foto's en actuele informatie over de Kinderyogatuin op Facebook: @deKinderyogatuin



TIP: Bredt kreeg haar opleiding tot kinderyogadocent bij Dolfijn Wellness (www.dolfijnwellness.nl) aan de Nieuwe Meer, waar op een unieke plek aan het water ook kinderyogalessen worden gegeven.

57 _ HET LANDJE

Een eigen plek onder de zon



Een afgebakend gebiedje waar kinderen vrij kunnen zijn en zonder betutteling van ouders of anderen bezig kunnen zijn. Bezig met hutten bouwen, fikkie stoken, knutselen, ponyrijden, bootje varen of gewoon een beetje zitten en kletsen.

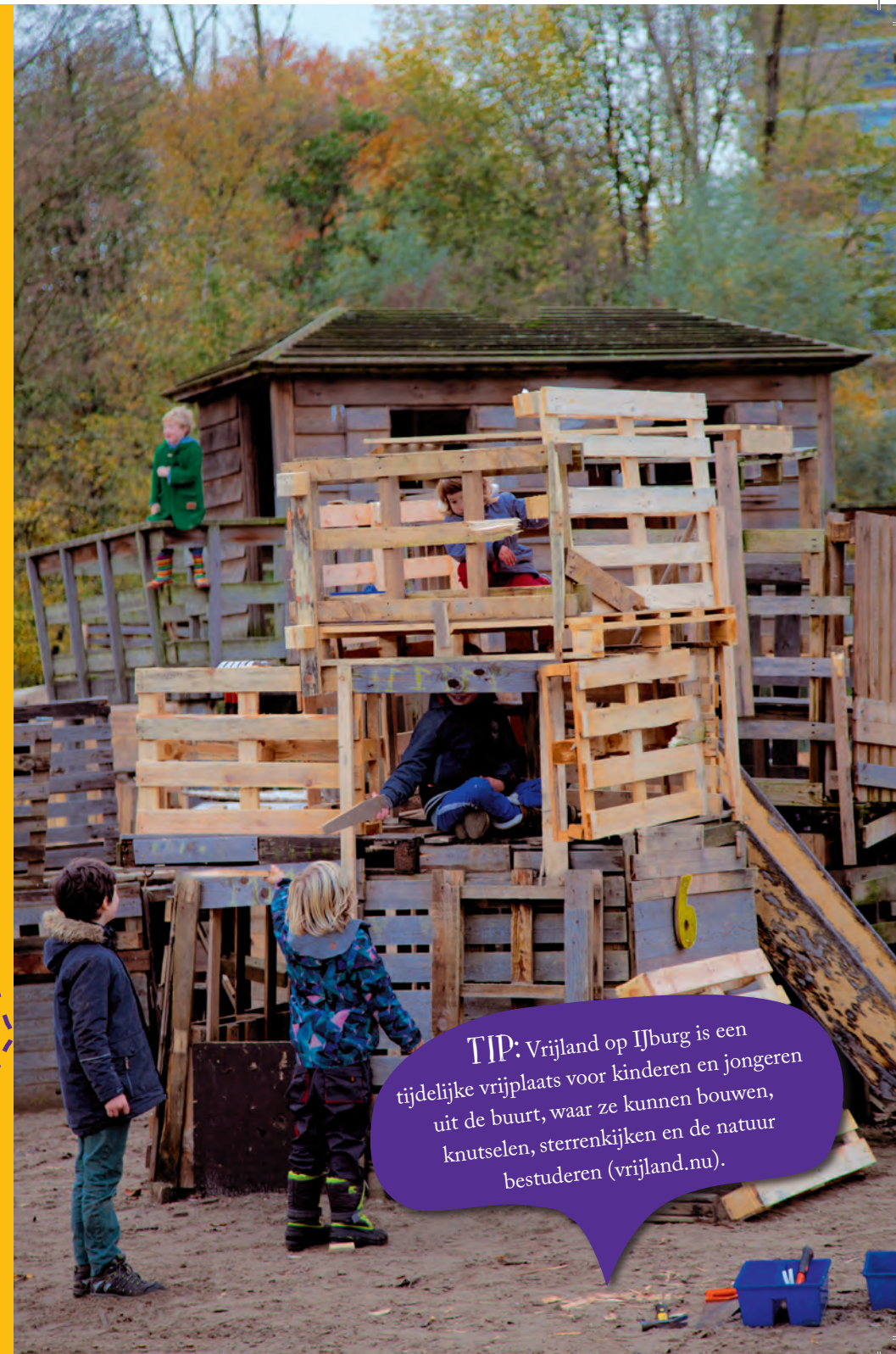
Bouwspeelplaats Het Landje in het Rembrandtpark is al bijna vijftig jaar een **vrijplaats** voor de jeugd. Er is toezicht, maar het uitgangspunt is dat kinderen er zoveel mogelijk hun eigen gang moeten kunnen gaan. Zodat ze spelenderwijs kennis kunnen maken met de vier elementen aarde, water, lucht en vuur.

Kinderen vinden het begrijpelijkerwijs fantastisch op het Landje. Ze kunnen er moeilijkheden aan het thuisfront, die in de omringende buurten wel aan de orde zijn, even achter zich laten. Wie regelmatig komt kan de **zelfgebouwde hut** als zijn eigen onderkomen met een eigen nummer beschouwen, een eigen plek onder de zon.

Bemoeizuchtige en bezorgde ouders worden zoveel mogelijk van het terrein geweerd, maar iedereen mag er natuurlijk wel komen kijken. Alle bezoekers worden er hartelijk ontvangen door de twee vaste medewerkers en de vele vrijwilligers, onder wie enkelen die er als kind al kwamen spelen.

De eerste aanblik van het terrein is ontwapenend. Een woud van hutten gemaakt van pallets, twee pipowagens, een indrukwekkende **boomhut**, een vuurplaats, bootjes, een waterfiets, een **knutselruimte**, de pony's: was je nog maar 10! Het Landje is onderdeel van Impuls Kinderopvang en bso's en scholen kunnen er, mits ze van tevoren reserveren, ook gebruik van maken. Het Landje heeft ook een eigen bso-groep. De **pipowagens** op het terrein zijn beschikbaar voor kinderfeestjes, waarvoor dan verder geen programma hoeft te worden bedacht, want kinderen vermaken zich hier zo wel.

Adres Staalmeesterslaan 197 A, 1057 NT Amsterdam (West), www.impuls-kinderopvang.nl // OV Bus 18, halte Nachtwachtlaan // **Openingstijden** Zie website.



TIP: Vrijland op IJburg is een tijdelijke vrijplaats voor kinderen en jongeren uit de buurt, waar ze kunnen bouwen, knutselen, sterrenkijken en de natuur bestuderen (vrijland.nu).

60 _ HET MUIZENHUIS - WINKEL & WERKPLAATS



Beleef de muizenwereld in het echt

Het verhaal van Het Muizenhuis is het verhaal van een min of meer toevallig idee dat is uitgegroeid tot een wereldbedrijf. Karina Schaapman liep al langer met het idee rond een **kinderboek** te maken. Toen ze in 2008 nadacht over de illustraties bij het verhaal dat ze had bedacht, kwam ze op de gedachte de wereld die ze had verzonnen niet te tekenen, maar daadwerkelijk te gaan bouwen. 'Er stond een **kartonnen doos** in precies de goede maat om kamertjes in te bouwen, en toen ben ik gewoon begonnen', vertelt ze in een interview.

Die impuls liep uit op een project van drie jaar waarin het kartonnen Muizenhuis uiteindelijk wel honderd kamertjes telde. Het wordt bevolkt door **lieve, zachte muisjes**, ook zelfgemaakt, en is tegenwoordig te bewonderen in de Centrale Openbare Bibliotheek. Het boek, *Het Muizenhuis – Sam en Julia*, dat verscheen bij uitgeverij Rubinstein, werd meteen een hit, omdat het zo echt en anders was.

Dat smaakte naar meer en nu zijn er in totaal al **vijf Muizenhuis-boeken**, die inmiddels in meer dan 25 talen zijn vertaald. De vier volwassen kinderen van Schaapman werken nu allemaal mee in het bedrijf, dat behalve de boeken ook van alles verkoopt om zelf een muizenhuis te maken, waarvoor op de site ook een hele serie instructievideo's staat. Aan een 3D-animatieserie voor televisie – een voor de hand liggende extensie – wordt ook al gewerkt.

En er is de eigen winkel in de Jordaan, waar je de **decors** voor de boeken in het echt kunt bekijken. Een klein museumje is het waar je goed kunt zien hoe gedetailleerd en vernuftig die muizenpoppenhuizen zijn gemaakt. Ach, was je maar een muis zodat je voor altijd in die aardige wereld kon blijven.

Adres Eerste Tuindwarsstraat 1hs, 1015 RT Amsterdam (Centrum), www.hetmuizenhuis.nl // **OV** Tram 5, halte Marnixplein //

Openingstijden wo-zo 11-18 uur.



79 _ PLASTIC WHALE

Word een plasticvisser

De verpesting van het milieu is voor veel kinderen, terecht, een grote zorg. Luchtvervuiling, klimaatverandering en de **plastic soep** in de oceanen zijn ook megagrote problemen waar je als nieuwkomer op deze aardbol best moedeloos van kunt worden. Want wat kun je eraan doen?

Plastic Whale is een organisatie die volwassenen én kinderen laat zien dat het wel degelijk mogelijk is om zelf iets te doen. De basisgedachte van Plastic Whale is dat de plastic soep al begint in de grachten van Amsterdam. Want het plastic dat daarin drijft komt uiteindelijk een keer in zee terecht. Wil je zorgen dat er niet nóg meer plastic in de oceanen komt, dan moet je het dus hier al uit het water vissen.

Dat is precies wat Plastic Whale een aantal jaren geleden is gaan doen. Op **plasticvisdagen** met een heleboel bootjes tegelijk. In een middag hadden ze zo bergen plastic uit het water gevestig. Dat plastic besloten ze te recyclen om er een boot van te maken. Waarmee weer nieuw plastic uit de grachten kon worden gevestig. Inmiddels ligt er een hele vloot van boten gemaakt van Amsterdams grachtenplastic voor de deur van het Plastic Whale-kantoor aan de Le Mairekade.

Groepen en dus ook **kinderpartijtjes** kunnen zich aanmelden om twee uur met een of meer van die boten te gaan plasticvissen. Lekker varen door de grachten terwijl je ook nog iets nuttigs doet, dat is dubbel leuk. De opbrengsten van die groepstochten worden weer gebruikt voor een scholenprogramma, waarbij schoolklassen uitleg krijgen over de plastic soep en daarna ook weer plastic gaan vissen. En van het opgevestigte plastic maken ze tegenwoordig ook tafels en stoelen!

TIP: In het water van het Westerdok wordt plastic opgevangen door een bubbelscherm. Het plastic drijft door de bubbels in het water naar een opvangbak aan de kant. Zo drijft het niet het IJ en uiteindelijk de zee in.

