

gen en wie 300 euro overheeft, krijgt vier balletfoto's en een kunstfoto van Avah als kind, eerder geëxposeerd in het Haags Gemeente Museum. Ook dan wordt de donateur op de hoogte gehouden van haar loopbaan.

Zie hier het financieringsplan dat moeder Mardoe en vader Sean hebben bedacht om de balletopleiding van hun oogappel te kunnen bekostigen. Met name het reisgeld breekt op. Per maand geeft het echtpaar 350 euro uit aan trein-, metro- en tramkosten voor de balletwens van hun dochter.



uitvoering van de *Notenkra-ker*, was Avah verkocht. Ik weet nog hoe ze op het puntje van haar stoel zat. En telkens ssssttt siste, als wij wat fluisterden," zo blikt Mardoe Painter vertederd terug.

De Painters hadden er niet zo'n rekening mee gehouden dat hun dochter serieus werk zou maken van een carrière als profdanseres. "We doen veel aan cultuur thuis. Ik ben beeldend kunstenaar en mijn man zit ook in de kunsten. Het was logisch dat Avah op balletles ging, maar het moment waarop ze werd gespot als talent, was bijzonder."

Avahs balletlerares stelde voor om auditie te doen bij de vooropleiding van de Nationale Balletacademie in Amsterdam. "Toen ik belde, waren wethouder en stichting hun handtekening zetten onder de overdracht. Hij streed jarenlang voor een onbebouwd ziekenhuisterrein en had het politieke tij lang tegen.

"Maar bij de vorming van een nieuwe coalitie in februari 2013 hebben D66'ers Pim van den Berg en Patrick Nederkoorn keihard geknokt voor een groene invulling," zegt De Langen. "Dat hier nu een groen park komt, is hun verdienste."

"En van de economische crisis," vult Eduard Vosters (Stichting Heiligenbergerbeekdal) aan. "Want daardoor werd de beoogde woningbouw veel minder rendabel."

Vosters en De Langen zetten met Wendy van Offeren (adviseur Groene Projecten) de vervolgstap- pen die leidden naar een groene inrichting van het gebied.

Reageren? ac.redactie@ad.nl

De stap om Avahs droom financieel te ondersteunen door middel van crowdfunding was voor haar moeder lastiger dan voor haar vader. "Ik was een beetje terughoudend. Maar mijn man is Amerikaan en daar is het heel normaal om anderen te betrekken bij geldprojecten. Hij vindt dat Nederland daarin nog zo calvinistisch is. *We zijn toch trots op Avah? Nou dan, was zijn re-denering.*"

Inmiddels is ruim 2000 euro opgehaald en de actie loopt nog een maand. "Een prachtresultaat, nu al," vindt moeder Mardoe.

En Avah? Dje voelt zich soms een beetje verlegen door de geldactie die uiteindelijk toch om haar draait. "Ik snap het wel en er komt veel geld binnen. Dus het was een goede beslissing om het zo te doen."

www.indiegogo.com/projects/avah-the-ballet-commuter.

voor talent," vertelt Painter over het prille begin.

Als moeder van een tienermeisje ziet Painter soms met een knoop in haar maag toe hoe veeleisend de opleiding van haar dochter is. Iedereen die eraan begint, weet dat de kans om de eindstreep te halen minimaal is. Van de 21 klasgenootjes van Avah zijn er na vier jaar nog negen over. "Een steeds maar die nadruk op het gewicht. Wie iets te zwaar is, krijgt

om te gaan."

De stap om Avahs droom financieel te ondersteunen door middel van crowdfunding was voor haar moeder lastiger dan voor haar vader. "Ik was een beetje terughoudend. Maar mijn man is Amerikaan en daar is het heel normaal om anderen te betrekken bij geldprojecten. Hij vindt dat Nederland daarin nog zo calvinistisch is. *We zijn toch trots op Avah? Nou dan, was zijn re-denering.*"

Inmiddels is ruim 2000 euro opgehaald en de actie loopt nog een maand. "Een prachtresultaat, nu al," vindt moeder Mardoe.

En Avah? Dje voelt zich soms een beetje verlegen door de geldactie die uiteindelijk toch om haar draait. "Ik snap het wel en er komt veel geld binnen. Dus het was een goede beslissing om het zo te doen."

www.indiegogo.com/projects/avah-the-ballet-commuter.

In de lucht

„Avah was 3, toen ze begon met dansen. Ze gooide haar benen in de lucht en haar vader moest de prins

Het moment waarop Avah werd gespot als talent, was bijzonder

—moeder Mardoe Painter

om te gaan."

De stap om Avahs droom financieel te ondersteunen door middel van crowdfunding was voor haar moeder lastiger dan voor haar vader. "Ik was een beetje terughoudend. Maar mijn man is Amerikaan en daar is het heel normaal om anderen te betrekken bij geldprojecten. Hij vindt dat Nederland daarin nog zo calvinistisch is. *We zijn toch trots op Avah? Nou dan, was zijn re-denering.*"

Inmiddels is ruim 2000 euro opgehaald en de actie loopt nog een maand. "Een prachtresultaat, nu al," vindt moeder Mardoe.

En Avah? Dje voelt zich soms een beetje verlegen door de geldactie die uiteindelijk toch om haar draait. "Ik snap het wel en er komt veel geld binnen. Dus het was een goede beslissing om het zo te doen."

www.indiegogo.com/projects/avah-the-ballet-commuter.

LEO DE VRIES
AMERSFOORT | Er wordt veel gepraat over de participatiesamenleving en zelfredzaamheid, maar gisteren werden daar in Amersfoort ook echt handen en voeten aan gegeven.

In het ketelhuis van het oude ziekenhuis St-Elisabeth droeg wethouder Menno Tigelaar (Stedelijk Beheer) de verantwoordelijkheid over voor de inrichting en het beheer van de te slopen ziekenhuislocatie.

Eerder al waren buurthuizen overgeheveld naar de burgers, nu is het de beurt aan de Stichting Elisabeth Groen om de steenmassa van het ziekenhuis om te toveren tot een mooi park voor de hele stad. Zij wordt straks opdrachtgever voor de aannemers die in het gebied aan de slag gaan met bomen, struiken, paden, bruggen en bankjes.

De burger is nu zelf aan zet

om te gaan."

De stap om Avahs droom financieel te ondersteunen door middel van crowdfunding was voor haar moeder lastiger dan voor haar vader. "Ik was een beetje terughoudend. Maar mijn man is Amerikaan en daar is het heel normaal om anderen te betrekken bij geldprojecten. Hij vindt dat Nederland daarin nog zo calvinistisch is. *We zijn toch trots op Avah? Nou dan, was zijn re-denering.*"

Inmiddels is ruim 2000 euro opgehaald en de actie loopt nog een maand. "Een prachtresultaat, nu al," vindt moeder Mardoe.

En Avah? Dje voelt zich soms een beetje verlegen door de geldactie die uiteindelijk toch om haar draait. "Ik snap het wel en er komt veel geld binnen. Dus het was een goede beslissing om het zo te doen."

www.indiegogo.com/projects/avah-the-ballet-commuter.

Waarom een revolutie?

"In het boek bespreek ik drie onderdelen. De viermaaltijden-dagindeling, recepten en de revolutie. Hoe ga je met jezelf om? Wat is een doel om naar te streven? Veel mensen hebben energiegebrek, na het eten voelen ze zich moe en na het avondeten storten ze in. Daar-naast hebben veel mensen overgewicht, dat leidt tot gesnaai en ontevredenheid. Dat moeten we veranderen."

Had je zelf verwacht dat je boek zo zou aanslaan?

"Absoluut niet. Ik heb het in eigen beheer uitgegeven en ik ben voorzichtig geweest met de eerste druk van duizend exemplaren. Ik ga deze week bijbestellen. Mensen reageren zo enthousiast. Ze zeggen: dat ik er nu pas achter kom dat vier maaltijden dé oplossing is!"

om te gaan."

De stap om Avahs droom financieel te ondersteunen door middel van crowdfunding was voor haar moeder lastiger dan voor haar vader. "Ik was een beetje terughoudend. Maar mijn man is Amerikaan en daar is het heel normaal om anderen te betrekken bij geldprojecten. Hij vindt dat Nederland daarin nog zo calvinistisch is. *We zijn toch trots op Avah? Nou dan, was zijn re-denering.*"

Inmiddels is ruim 2000 euro opgehaald en de actie loopt nog een maand. "Een prachtresultaat, nu al," vindt moeder Mardoe.

En Avah? Dje voelt zich soms een beetje verlegen door de geldactie die uiteindelijk toch om haar draait. "Ik snap het wel en er komt veel geld binnen. Dus het was een goede beslissing om het zo te doen."

www.indiegogo.com/projects/avah-the-ballet-commuter.

De burger is nu zelf aan zet

Lange vuurschade

Dief slaat van zich af

om te gaan."

De stap om Avahs droom financieel te ondersteunen door middel van crowdfunding was voor haar moeder lastiger dan voor haar vader. "Ik was een beetje terughoudend. Maar mijn man is Amerikaan en daar is het heel normaal om anderen te betrekken bij geldprojecten. Hij vindt dat Nederland daarin nog zo calvinistisch is. *We zijn toch trots op Avah? Nou dan, was zijn re-denering.*"

Inmiddels is ruim 2000 euro opgehaald en de actie loopt nog een maand. "Een prachtresultaat, nu al," vindt moeder Mardoe.

En Avah? Dje voelt zich soms een beetje verlegen door de geldactie die uiteindelijk toch om haar draait. "Ik snap het wel en er komt veel geld binnen. Dus het was een goede beslissing om het zo te doen."

www.indiegogo.com/projects/avah-the-ballet-commuter.

Maar eten we met vier maaltijden juist niet meer?

"Nee. Stel je ontbijt om half 8, je neemt een minimaaltijd om 3.11 uur, een minimaaltijd om 3 uur en je avondeten om 7 uur. Dan eet je, als je gezonde maaltijden kiest, minder calorieën dan je zou nemen als je gaat snaaien en rommelen met je eten. Dán raak je nooit verzadigd, terwijl je met vier maaltijden altijd genoeg hebt."

Waarom een revolutie?

"In het boek bespreek ik drie onderdelen. De viermaaltijden-dagindeling, recepten en de revolutie. Hoe ga je met jezelf om? Wat is een doel om naar te streven? Veel mensen hebben energiegebrek, na het eten voelen ze zich moe en na het avondeten storten ze in. Daar-naast hebben veel mensen overgewicht, dat leidt tot gesnaai en ontevredenheid. Dat moeten we veranderen."

om te gaan."

De stap om Avahs droom financieel te ondersteunen door middel van crowdfunding was voor haar moeder lastiger dan voor haar vader. "Ik was een beetje terughoudend. Maar mijn man is Amerikaan en daar is het heel normaal om anderen te betrekken bij geldprojecten. Hij vindt dat Nederland daarin nog zo calvinistisch is. *We zijn toch trots op Avah? Nou dan, was zijn re-denering.*"

Inmiddels is ruim 2000 euro opgehaald en de actie loopt nog een maand. "Een prachtresultaat, nu al," vindt moeder Mardoe.

En Avah? Dje voelt zich soms een beetje verlegen door de geldactie die uiteindelijk toch om haar draait. "Ik snap het wel en er komt veel geld binnen. Dus het was een goede beslissing om het zo te doen."

www.indiegogo.com/projects/avah-the-ballet-commuter.

RACHEL VAN KOMMER

Reageren? ac.redactie@ad.nl

om te gaan."

De stap om Avahs droom financieel te ondersteunen door middel van crowdfunding was voor haar moeder lastiger dan voor haar vader. "Ik was een beetje terughoudend. Maar mijn man is Amerikaan en daar is het heel normaal om anderen te betrekken bij geldprojecten. Hij vindt dat Nederland daarin nog zo calvinistisch is. *We zijn toch trots op Avah? Nou dan, was zijn re-denering.*"

Inmiddels is ruim 2000 euro opgehaald en de actie loopt nog een maand. "Een prachtresultaat, nu al," vindt moeder Mardoe.

En Avah? Dje voelt zich soms een beetje verlegen door de geldactie die uiteindelijk toch om haar draait. "Ik snap het wel en er komt veel geld binnen. Dus het was een goede beslissing om het zo te doen."

www.indiegogo.com/projects/avah-the-ballet-commuter.