

GRATIS EXEMPLAAR / YOUR FREE COPY

abaku[®]

MAY - JUNE - JULY 2016 • SURINAM AIRWAYS • Inflight magazine



SURINAME



OP WEG
NAAR
RIO 2016

THE
ROAD TO
RIO 2016

www.flyslm.com

JAP International Airport

NEW Duty Free Shop in the arrival terminal



Spirits/ Alcohol

Johnnie Walker, Remy Martin,
Moët & Chandon, Glenfiddich, Hennessy



Luxury watches/ jewelry for him & her

TAG Heuer, Gucci, Tissot
Michael Kors, Swarovski

Fragrances for him & her

Dolce & Gabbana, Burberry, Paco Rabanne
Carolina Herrera, Estee Lauder



Sweets/ Chocolates

Toblerone, Ferrero Rocher, Nestle
M&M, Oreo



Torarica™

Group of Hotels

Welcome to the Torarica Group of Hotels!

‘Only at the Royal Torarica’ you can have your business meeting in a beautiful garden or enjoy a great business lunch prepared by our Chef. For any corporate occasion Royal Torarica offers the perfect location. You can also have a relaxing swim in our pool and enjoy our Garden.

Prepare yourself for your adventurous trips and “Have a taste of nature” at Eco Resort. Enjoy a relaxed day at the pool alongside the Suriname River with a glass of fresh juice and delicious snacks while the most beautiful local birds pay you a visit.

For a great family vacation or holiday getaway with friends Torarica Hotel & Casino is the best place to stay. With a great variety of resort facilities, bars and a great restaurant your vacation will be an experience

For Reservations
(+597) 471500 ext. 5100 or

[Facebook.com/ToraricaGroupOfHotels](https://www.facebook.com/ToraricaGroupOfHotels)
 [Twitter.com/Torarica](https://twitter.com/Torarica)

WELKOM

Het belooft een mooie, vrolijke en sportieve zomer te worden: de zomer van 2016. Voor het eerst worden de Olympische Spelen, het grootste sportevenement ter wereld, in Zuid Amerika gehouden en wel in ons buurland Brazilië in de stad Rio de Janeiro van 5 tot en met 21 augustus 2016. Een uitgelezen mogelijkheid dus voor inwoners van Suriname en haar bezoekers om dit unieke evenement in tropische sferen mee te maken. In dit nummer van Sabaku besteden wij ook uitgebreid aandacht aan de Olympische Spelen in Rio, de kansen van Suriname op een medaille en wij duiken ook in de Surinaamse Olympische geschiedenis.

Ketikoti is een feestdag in Suriname die gevierd wordt op 1 juli. Dit is de dag waarop de afschaffing van de slavernij in 1863 wordt herdacht. Het (mee) vieren van Ketikoti in Suriname is een belevenis, een spektakel welke het beste in elke Surinamer naar boven brengt. Paramaribo wordt dan één groot kleurrijk en vrolijk feestterrein waar gegeten, gedanst en herdacht wordt. Een historisch evenement dat u mee moet maken.

Besluit u de komende zomer af te reizen met de SLM naar Nederland dan is een bezoek aan Rotterdam en Amsterdam een must. Het wereldberoemde Zomercarnaval Rotterdam waarvan de Straatparade plaatsvindt op zaterdag 31 juli, een groot evenement in Nederland met ruim een miljoen bezoekers. In Amsterdam wordt van 16 juli tot en met 7 augustus het Kwaku Summer Festival gehouden, van origine een Surinaams festival, dat is uitgegroeid tot het grootste multiculturele festival van Nederland.

Ook Aruba is als SLM bestemming de komende zomer zeker de moeite van een bezoek waard. In dit nummer een artikel dat is gewijd aan de cultuur en aan het natuurschoon van dit kleine maar fascinerende eiland.

Uit het interview met muzikant, componist en schrijver Ronald Snijders blijkt weer eens hoeveel (muzikaal) talent zijn oorsprong kent in Suriname. Ronald Snijders maakte in opdracht van de SLM een nieuw arrangement van zijn bekende compositie, 'Kon Esi Baka', dat gebruikt werd in een SLM Srefidensi actie ter gelegenheid van de 40-jarige staatkundige onafhankelijkheid van Suriname.

In dit nummer vindt u dus weer genoeg informatie en tips om optimaal te genieten op en van uw SLM bestemming. Zoals u van ons gewend bent, stellen wij alles in het werk om u als onze gast het hoogste niveau aan te bieden als het gaat om veiligheid, betrouwbaarheid en service. Heeft u punten van verbetering: laat het ons dat weten. Wij nemen uw aanbevelingen, kritiek en suggesties heel serieus.

Wij wensen u een prettige reis en een aangenaam verblijf op uw bestemming.

Louis Voigt - President & CEO Surinam Airways



WELCOME

It promises to be a lovely, cheerful and sportive summer: the summer of 2016. For the first time in history the Summer Olympics, which is the biggest sporting event in the world, will be held in South America. It happens to be in our neighbouring country of Brazil in the city Rio de Janeiro and it will be held from August 5 until August 21 2016. A perfect opportunity for the people of Surinam and her visitors to experience this event in a tropical atmosphere. In this edition of Sabaku we will have a special focus on the Summer Olympics in Rio, what odds does Surinam have at a medal and we will also take a look at the history of Surinam at the Olympics.

Ketikoti is an anniversary in Surinam which is celebrated on July 1. This is the day on which slavery was banned in 1863 and there for we commemorate. The celebration of Ketikoti in Surinam is quite the experience, a spectacle which brings up the best in each and every Surinamese. Paramaribo turns into one big colorful and cheerful festival ground where people eat, dance and commemorate. An historic event you have to attend.

Should you decide to travel to the Netherlands using SLM, you should definitely consider a visit to Rotterdam and Amsterdam. The world famous 'Summervestival' in Rotterdam which has its own Street Parade on Saturday July 31, is a large event in the Netherlands with over a million visitors. Amsterdam is host to the Kwaku Summer Festival, starting July 16 until August 7, which is an original Surinamese festival, which has grown to be the biggest multicultural festival in the Netherlands. Aruba is also one of the SLM destinations which is worth a visit this summer. In this edition we focus on the culture and nature's wonders of this small but fascinating island.

In the interview with musician, composer and writer Ronald Snijders you get a good look at how much (musical) talent knows its origin in Surinam. Ronald Snijders made, by order of SLM, a new offer of his well-known composition 'Kon Esi Baka' which was used during the SLM Srefidensi event in memory of the 40 year state independence of Surinam.

In this edition you will find plenty of information and tips to enjoy your SLM destination to the fullest. As you're used to we do everything to give our customers the highest level of security, reliability and service. Should you have any recommendations: do not hesitate in letting us know. We take your recommendations, criticism and suggestions very serious.

We hope you enjoy your trip and that you have a very pleasant stay at your destination.

Louis Voigt - President & CEO Surinam Airways

SABAKU INFLIGHT MAGAZINE

WORDT UITGEGEVEN DOOR:

Sabaku Inflight Magazine is published by:



TEKSTEN/TEXT

Harry Mulder
Anouska Blanca
Natasja Batenburg
Desney Romeo

BEELDREDACTEUR/PHOTO EDITOR

Kenneth Heesbien

FOTOGRAFIE/PHOTOGRAPHY

Kenneth Heesbien
Harry Mulder
Raúl Neijhorst
Remy Amatjasir
Robelys Mujica

REDACTIE/EDITOR

Harry Mulder
Rosita Leeflang

PRODUCTIE/PRODUCTION

Harry Mulder
HP Media
www.hpmedia.nl
hptekst@gmail.com

VERTALING /TRANSLATION

Simon Gramsbergen

VORMGEVING/ GRAPHIC DESIGN

HP Media/ Job Hugenholtz

DRUK/PRINTING

HP Publishing

EINDREDACTIE/FINAL EDITING

SLM Public Relations
sabaku@flyslm.com

ADVERTENTIES/ADVERTISING

Veronica Brunswijk /SLM PR Dept.
sabaku@flyslm.com
Tel/Phone (465700 ext 281)

AUTEURSRECHT/COPYRIGHT

No part of this magazine may be reproduced, stored in a retrieval system or resold without the prior written consent of the publisher. Sabaku makes every effort to check all information, but cannot accept any responsibility for errors or omissions.

INHOUDSOPGAVE • INDEX

Welkom / Welcome	5
Introductie / Introduction.....	7
Suriname op weg naar Rio 2016 / the road to Rio 2016.....	8
Reisadviezen / Travel tips.....	17
Ketikoti	18
Suriname Culinary Team naar Miami / To Miami.....	20
Rotterdam bruijt / Rotterdam rules	22
'Tuintje in mijn hart' film/ movie	26
Online boeken – inchecken / Booking & Check-in.....	30
Woordenboek / Dictionary.....	31
Aruba – 7 redenen / Aruba – 7 reasons.....	34
Levende legende Letitia Vriesde /	
Living legend Letitia Vriesde.....	40
Ontstaan van ziekenhuizen in Suriname /	
Rise of hospitals in Suriname	46
Fit tijdens de vlucht / Fit while flying	50
Patrick Rechard heeft een missie /	
Patrick Rechard has a mission	52
Focus op Europa / Focus on Europe.....	54
Kwaku Summer Festival.....	56
Ronald Snijders – Muziek kent geen grenzen /	
Music knows no limits.....	66
Loyal Wings.....	67
The Mall – onboard shopping.....	69



Sabaku...



Sabaku, zo heet dit inflight magazine van Surinam Airways. Je spreekt het uit als ‘sabbakoe’, met de klemtoon op de laatste lettergreep. Sabaku is het Surinaamse woord voor reiger. In Suriname leven achttien soorten reigers, waarvan er vier ‘sabaku’ worden genoemd. Deze kleine, sierlijke vogels zijn uitgerust met lange poten en een lange, krachtige snavel. De verschillende soorten leven vaak met elkaar samen.

Bij zonsopkomst verlaten de sabaku’s collectief de gemeenschappelijke slaapverblijven in de mangrovebossen langs de rivier. Een kolonie vliegende reigers biedt een indrukwekkende aanblik. Aan het eind van de dag keren de vogels opnieuw in groepen terug naar hun onderkomens voor de nacht. Het wit van hun veren steekt dan mooi af tegen het roze of purper van de avondhemel.

Sabaku’s zijn sociale vogels: ze slapen en broeden gemeenschappelijk. In Paramaribo vinden we een broedkolonie en slaappleats van sabaku’s langs de Surinamerivier aan de monding van de Van Sommelsdijckskreek.

“Sabaku” is the name of Surinam Airways’ inflight magazine. It is pronounced “SA-BA-KOO” with the emphasis on the last syllable. Sabaku is the Surinamese word for the snowy egret (and some other species of egrets). Snowy egrets are small, graceful, long-legged birds with a long, pointed, powerful bill.

At sunrise, the birds leave the communal roost and nesting sites within a short period of time. The stream of sabakus flying to their feeding grounds forms an impressive spectacle. At dusk, they return again in flocks to spend the night in the mangroves.

The white wings of the sabakus then form a startling contrast with the pink or purple colour of the early evening sky.

Sabakus are social birds. In Suriname, tens of thousands of sabakus breed and roost communally in the mangrove forests along the Atlantic coast. In Paramaribo, a breeding colony and nocturnal roost of sabakus, among which several snowy egrets, is found in the mangroves bordering the Suriname River at the mouth of the Van Sommelsdijckskreek.

NIEUW IN TE VULLEN:

DOUANE PASSAGIERS-DECLARATIEFORMULIER

Iedereen die Suriname binnenkomt, moet voortaan een douane passagiers-declaratieformulier invullen. Het nieuwe declaratieformulier komt samen met het reeds van toepassing zijnde immigratieformulier dat ingevuld en overhandigd moet worden aan de Militaire Politie.

Het is in de internationale burgerluchtvaart gebruikelijk dat elke passagier zich bij binnenkomst in een land met zijn of haar bagage bij de douaneambtenaar aanmeldt en een passagiers-declaratieformulier overlegt.

Met de introductie van het passagiers-declaratieformulier voldoet de Surinaamse Douane aan een internationale verplichting, aangezien hierdoor wordt voorzien in het optimaliseren van de controle op de legale of illegale invoer van: verdovende middelen, bedreigde dier- en plantensoorten, alsook vuurwapens en munitie, persoonlijke- en handelsgoederen en vreemde valuta.



NEW TO FILL IN:

CUSTOMS PASSENGER DECLARATION FORM

Everyone who enters Suriname needs to complete a customs passenger declaration form from now on. The new declaration form is filled in together with the already applicable immigration form that needs to be completed and handed to the Military Police.

In international civil aviation, it is customary for every passenger to report to the customs officer with his or her baggage on arrival, and to hand over a passenger declaration form. With the introduction of the passenger declaration form, Surinamese Customs will adhere to an international obligation, seeing how this provides optimization of inspection regarding the legal or illegal import of: narcotics, endangered animals and plants, as well as firearms and munition, personal effects and commodities, and foreign currency.



SURINAME:

OP WEG NAAR RIO 2016





Wie wordt de opvolger van **Anthony Nesty**?

Voor het eerst in de geschiedenis organiseert Zuid Amerika de Olympische zomerspelen. De 28^e editie van 's werelds grootste sportevenement vindt plaats van 5 t/m 21 augustus 2016 in Rio de Janeiro, Brazilië. De huidige onrustige politieke situatie in Brazilië en het zikavirus nemen nu jammer genoeg de focus een beetje weg van dit aankomende sportspektakel. Hopelijk verandert dit zodra de Spelen aanvangen.

In Rio zullen twee nieuwe sporten voor het eerst op het programma staan: golf en rugby. Honkbal en softbal moesten plaatsmaken voor deze nieuwe Olympische sporten.

Het Surinaams Olympisch Comité werd in 1956 opgericht en werd officieel lid van het Internationaal Olympisch Comité in 1959. Suriname debuteerde op de Olympische spelen van 1960 in Rome. Wim Esajas was de eerste atleet die Suriname vertegenwoordigde. Helaas kwam hij niet uit op de 800 meter, terwijl middellange afstanden juist zijn specialiteit waren. De reden hiervoor is nog altijd niet helder. Er wordt beweerd dat Esajas zich zou hebben verslapen, maar er wordt ook geroepen dat de toenmalige secretaris generaal, Fred Glans, zou hebben gefaald. Wat de waarheid ook moge zijn, het was een gemiste kans voor Suriname en in het bijzonder voor Esajas die tot zijn grote verdriet de bijnaam 'de schone slaper' kreeg.

Met uitzondering van 1964 en 1980 nam Suriname elk jaar deel aan het grootste sporttoernooi ter wereld met als enig hoogtepunt een gouden medaille in 1988 voor Anthony Nesty in Seoul op de

100 meter vlinderslag. Met 23 seconden vestigde hij een nieuw Olympisch record. Na deze gouden plak wist Suriname nog éénmaal een podiumplek te veroveren. Opnieuw was het Nesty die vier jaar later in Barcelona goed was voor brons. Suriname haar grootste Olympisch sporter ooit werd bij thuiskomst dan ook groots ontvangen.

In totaal hebben 29 atleten de eer gehad de Surinaamse vlag te verdedigen tijdens Olympische Spelen. Hiervan waren er slechts zes vrouwen. Letitia Vriesde is de atlete welke Suriname het vaakst vertegenwoordigd heeft op Olympische Spelen, namelijk vijfmaal. Jammer genoeg viel zij nooit in de prijzen.

Wie gaan er naar Rio?

Atleten die naar de Spelen willen, moeten zich eerst kwalificeren. Voor Surinaamse sporters is kwalificatie voor de Spelen een zwaar traject. Tot nu toe hebben zich twee sporters weten te plaatsen voor Rio 2016, namelijk Chinyere Pigot en Renzo Tjon A Joe.

The Winner's Destination


**VIP
AREA**

PUNTO BANCO
ROULETTE | BLACK JACK
POKER

LIVE GAME



Savannah
Hotel & Casino

LIVE MUSIC

**000
OPEN
BUFFET**



SLOTS





Suriname kan via het zogenaamde systeem van 'Universality places' meer sporters naar Rio krijgen.

Pigot werd op 1 mei 1993 geboren en woont inmiddels al ruim 10 jaar in de Verenigde Staten waar zij traint aan de University van Georgia. Zij heeft de B limiet op de 50 meter vrije slag behaald en zal voor de derde keer mogen deelnemen aan de Olympische Spelen. Zij maakte haar debuut in 2008 in Beijing. Met een tijd van 27.66 sec eindigde zij op de 54^e plaats. Vier jaar later was haar tijd van 26.30 seconden goed voor de 40^e plaats.

Tjon A Joe werd op 8 juli 1995 geboren en wordt beschouwd als een groot zwemtalent. Hij maakte voor het eerst naam op de jeugdwereldkampioenschappen van 2013 in Dubai door in de finale van de 50 meter vrije slag als 8^e te eindigen. Het jaar daarop pakte hij zilver tijdens de Zuid Amerikaanse jeugdkampioenschappen. Renzo is lid van het Auburn Pro swim team. Slechts 0.03 sec scheiden hem van een A limiet en dus zal hij zijn debuut maken op de Olympische Spelen in Rio.

Elk land dat zich niet kwalificeert voor de Spelen krijgt twee wildcards voor atletiek en zwemmen. Er zullen dus nog twee atleten worden afgevaardigd. Ondanks er nog geen namen zijn genoemd door de Surinaamse Atletiek Bond, ligt het in de verwachting dat het grootste Surinaamse atletiektalent, Miquel van Assen, aanwezig zal zijn in Rio. Van Assen won in 2014 al Jeugd Olympisch goud en in maart jongstleden nog een gouden medaille tijdens de Carifta Spelen in Grenada. Met wie hij samen afreist naar Rio blijft nog een verrassing.

Overigens kan Suriname via het zogenaamde systeem van 'Universality places' meer sporters naar Rio krijgen. Dit systeem biedt landen die tijdens de spelen in Londen met minder dan 8 atleten aanwezig waren, de mogelijkheid hiertoe een verzoek in te dienen.

Het Surinaams Olympisch Comité (SOC) heeft geopteerd voor badminton, judo, taekwondo en wielrennen. De respectievelijke bonden hebben hiervoor namen van sporters via het SOC doorgespeeld naar *Olympic Solidarity*.

Olympic Solidarity is een organisatie welke nationale Olympische Comités die daarvoor het meest in aanmerking komen zowel



financieel als technisch ondersteunt. Uiteindelijk zal deze organisatie uit de ruim 100 aanvragen uit meer dan 100 landen een keuze maken en bekendmaken welke atleten er nog meer mogen deelnemen aan de eerste Olympische Spelen in Zuid Amerika.

De voorzitter van het SOC, Guno van der Jagt, hoopt dat Suriname met enkele goed gekwalificeerde sporters mag meedoen aan de Spelen. Renzo en Chinyere zijn nog maar enkele honderdste van een seconde verwijderd van hun A limiet.

Van der Jagt hoopt daarnaast een of misschien wel twee 'Universality' plaatsen in de wacht te slepen voor Jair Tjon En Fa (wielrennen) en wellicht Tosh van Dijk (taekwondo). Ondanks dat hij niet direct verwacht dat Suriname in de gouden plakken zal vallen, hoopt hij hier stiekem toch een beetje op. Belangrijkste vindt hij dat alle atleten in staat worden gesteld om hun Personal Best en Surinaamse records te verbreken op de Olympische Spelen.





SURINAME:

THE ROAD TO RIO 2016

Who will be the next **Anthony Nesty**?

A South American country is organising the Olympic Summer games for the first time ever. The 28th edition of the world's largest sporting event will take place in Rio de Janeiro, Brazil between 5th and 21st August 2016. The current political unrest in Brazil and the outbreak of the Zika virus have unfortunately taken away some of the attention from this upcoming sporting event. Hopefully this will change once the games begin.

In Rio two new sports will be on the programme for the first time: Golf and Rugby. Baseball and Softball had to make way for these new Olympic sports.

The Surinamese Olympic Committee was founded in 1956 and became an official member of the International Olympic Committee in 1959. Suriname made its debut at the Olympics 1960 in Rome. Wim Esajas was the first athlete to represent Suriname. Unfortunately he didn't take part in the 800 metre race, despite medium distance running being his speciality. Why he didn't take part remains a mystery to this day. It has been claimed that Esajas may have overslept, but it is also said that the Secretary General at the time, Fred Glans, failed him. Whatever the real reason is, it was a missed opportunity for Suriname and especially for Esajas, who to his grief gained the nickname 'the beautiful sleeper'.

With the exception of the 1964 and 1980 games, Suriname has taken part in the biggest sporting event in the world every time.

The highlight for Suriname was in 1988 in Seoul when Anthony Nesty won the Gold medal in the 100 metres Butterfly. He broke the Olympic record by 23 seconds. After this, Suriname earned itself a place on the podium one more time. Again it was Nesty, but this time four years later in Barcelona where he won the bronze. Suriname's biggest Olympic athlete ever was given a very warm welcome when he returned home.

In total, 29 athletes have had the opportunity to represent Suriname at the Olympic Games. Of these, only six were women. Letitia Vriesde is the athlete who has represented Suriname at the Olympic Games the most, taking part five times. Sadly she never won a medal.

Who is going to Rio?

Athletes that want to take part in the games have to qualify first. This is a very challenging process for Surinamese athletes. Currently two swimmers have booked their places in the Rio Games; these are Chinyere Pigot and Renzo Tjon A Joe.

SKY-PORT INTERNATIONAL BUILDING

Kwattaweg 352 | Paramaribo, Suriname | 493344

Shops & Offices, Suites & Studios,
Conference & Church, Party & Ballroom,
Restaurant & Café, Penthouse & Warehouse

Grand Opening
COMING SOON





Suriname could also manage to get more athletes to Rio by the 'Universality places' system.

Pigot was born on 1st May 1993 and has now been living in the USA for more than 10 years. There she trains at the University of Georgia. She has achieved the B limit with the 50 metres Freestyle and will be allowed to participate in the Olympic Games for the third time. She made her debut in 2008 in Beijing, with a time of 27.66 seconds she finished in 54th place. Four years later her time was 26.30 seconds, which placed her 40th in the Olympics.

Tjon A Joe was born on 8th July 1995 and is seen as a greatly talented swimmer. He made his first major appearance at a youth swimming championship in Dubai in 2013 and finished in 8th place in the final of the 50 metres Freestyle. A year later he gained the Silver medal during the South American youth championships. Renzo is a member of the Auburn Pro swim team. Just 0.03 seconds separate him from the A limit, meaning he will be making his Olympic debut at Rio 2016.

Every country that does not qualify for the games gets two wildcards for athletics and swimming. Therefore there will be two delegate athletes. Despite the fact that no names have been mentioned by the Surinamese Athletics Bond, it is expected that Surinam's biggest athletic talent, Miquel van Assen, will be present at Rio. Van Assen took the gold at the 2014 youth Olympics and in March last year he again won gold at the Carifta Games in Grenada. It still remains to be seen who will be accompanying him to the Rio.

Suriname could also manage to get more athletes to Rio by the 'Universality places' system. This system allows countries which had less than 8 athletes present in London the chance to submit a request for more athletes.

The Surinamese Olympics Committee (SOC) has opted for badminton, judo, taekwondo and cycling. The respective unions have named athletes and passed this on via the SOC for Olympic Solidarity.

Olympic Solidarity is an organisation which supports the national Olympics Committees of the countries that need it the most both financially and technically. Ultimately the organisation will have to



choose from more than 100 requests from more than 100 countries to announce which athletes will be able to go take part in the Olympic Games in South America.

The chairman of the SOC, Guno van der Jagt, hopes that Suriname can be represented by a few well-qualified athletes at the Olympics. Renzo and Chinyere are only a few hundredths of a second from their A limit. Van der Jagt also hopes that one or two 'Universality' places are available for Jair Tjon En Fa (cycling) and probably Tosh van Dijk (taekwondo). Despite the fact he doesn't expect Suriname to achieve the top position, secretly he hopes they will achieve it. Most importantly, he believes that all the athletes will be able to break their Personal Best and Surinamese records at the Olympic Games.



TROPICANA
Hotel & Casino



WHERE THE WINNING NEVER STOPS

TROPICANA HOTEL & CASINO | Saramaccastraat 17
Paramaribo, Suriname | ☎ 52 09 90 | www.pashaglobal.com

REISADVIEZEN

De volgende tips van de SLM zullen uw reis veraangename

STOELRIEMEN Maak vóór de start en landing uw stoelriemen vast. Houdt deze om zolang het 'fasten seat belt' -lichtje aan is. Ervaren reizigers houden de riemen de gehele reis losjes om. Dit uit zorg voor plotselinge turbulentie.

ONTSPANNING Wij kunnen u voorzien van kranten en tijdschriften. Op de Mid-Atlantische route worden tijdens de reis films vertoond, terwijl u met behulp van uw koptelefoon kunt genieten van films en aangename muziek. Door de atmosfeer in de cabine en het stilzitten kunnen uw voeten opzwellen. Draag daarom ruimzittende schoenen of slippers.

SPECIALE MAALTIJDEN Gebruikt u op doktersvoorschrift of uit geloofsovertuiging speciale maaltijden, dan serveren wij zolang het kan, die graag. Maak uw verzoeken duidelijk kenbaar bij de reservering van uw vlucht.

GEZONDHEID In het vliegtuig is de lucht droger dan daarbuiten. Drink daarom zoveel mogelijk tijdens een vlucht. Alcohol, koffie en thee onttrekken vocht aan het lichaam, beperk daarom het gebruik. Beweeg (zeker op lange vluchten) zoveel mogelijk. In de magazine staan er oefeningen die u in uw stoel kunt doen. De boordapotheek bevat medicijnen voor de meest voorkomende kwaaltjes. Gebruikt u medicijnen, neem die dan altijd mee in uw handbagage.

KINDEREN Reist u met een baby? De steward(ess) maakt graag het flesje voor de baby klaar. Waarschuw op tijd, dan hoeft uw kleintje niet te wachten. Op de Mid-Atlantische route (Paramaribo – Amsterdam v.v.) kunnen wij u ook bij noodgevallen voor babyvoeding en luiers zorgen. Laat uw kinderen veel drinken. Geeft u borstvoeding drink dan zelf ook meer dan normaal. Geef uw baby bij start en landing een fopspeen of flesje met drinken, om de druk op de trommelvliezen te verminderen. Een ouder kind geeft u een zuignoopeje of een stukje kauwgum. Zelf kunt u eventueel ook geeuwen of slikken om de druk te verminderen.

ELEKTRONISCHE APPARATUUR In het vliegtuig mag u geen apparaten gebruiken waarin een zender of ontvanger zijn verwerkt. Mobiele telefoons en laptops werken namelijk storend op het gevoelige navigatie systeem van het vliegtuig.

HANDBAGAGE Iedere passagier mag één (1) stuk handbagage meenemen. Het moet van een dergelijk formaat zijn dat u het kwijt kunt onder uw stoel. De bergplaatsen boven uw hoofd zijn alleen bestemd voor lichte artikelen, zoals hoeden, mantels en andere lichte artikelen. Open de klep voorzichtig en kijk bij het opendoen van de hat-rack uit dat de spullen erin niet eruit vallen.

BAGAGE Voor volwassenen en voor kinderen vanaf 2 jaar mogen tussen Paramaribo en Amsterdam maximaal 1 stuk van maximaal 25 kg (54 lbs) meenemen in de Tourist Class. In de Business Class geldt 2 stuks van 32 kg (70 lbs). Op vluchten van en naar de Verenigde Staten van America en de Regionale Route geldt als bagageregeling : 1 (een) stuk met een totale afmeting van maximaal 158 cm (62 inch) (lengte+breedte+hoogte) en een gewicht van maximaal 23 kg (50 lbs).

Heeft u meer bagage, dan moet u bijbetalen. Voorzie zowel binnen- als buitenkant van uw bagage van adresstickers. Deze hoeven aan de buitenkant niet voor iedereen leesbaar te zijn.

HERBEVESTIGEN Verblijft u ergens langer dan 72 uur, dan moet u tenminste 72 uur vóór vertrek uw gereserveerde door- of terugreis opnieuw bevestigen. Op de vluchten Paramaribo – Amsterdam v.v. is deze regel niet van toepassing. Wenst u een aangepaste of andere bijzondere dienstverlening, dan is het verstandig om dit verzoek opnieuw te bevestigen. Herbevestigen kunt u online via de webpagina www.flyslm.com/herbevestigen.

Dank voor uw vertrouwen in SURINAM AIRWAYS.

TRAVEL TIPS

The following travel advice will make your journey more comfortable:

YOUR SEATBELTS Before take off and landing, fasten your seatbelts and keep these fastened until the 'fasten seat belt sign' is turned off. As a precaution, you may keep your seatbelt loosely fastened during the entire flight.

RELAXATION A selection of international newspapers and magazines is available on the Mid- Atlantic route (Paramaribo- Amsterdam v.v). And you can also enjoy music and films via headsets. Because of the cabin pressure and enforced sitting for several hours, your feet may become swollen. Wear, therefore, roomy shoes or slippers.

SPECIAL MEALS Special meal requests, either because of medical or religious can be fulfilled. Please advise us of this when making flight reservations.

HEALTH The atmosphere inside the aircraft is dryer than that on the ground , therefore you should drink as much as possible during a flight . Alcohol , coffee and tea however, remove fluids from the body . Use these stimulans as little as possible. Move about as much as possible (especially on longer flights). In the magazine you will find exercises which you can do while sitting in your aircraft seat. The medical dispensary on board contains medicine for the most anticipated minor complaints . If you take medicine regularly , be sure to always place this in your hand baggage.

CHILDREN Are you traveling with a baby? The steward(ess) will gladly prepare the baby bottle for you. Please give sufficient advance notice so that your baby does not have to wait. On the Mid- Atlantic route (Paramaribo- Amsterdam v. v.) we can in case of emergency also provide baby food and diapers(limited available). For older children on this route we have toys and books available. The children must drink a lot. If you are breast- feeding, you should also drink more than normal. Give your baby a pacifier or a bottle with liquid to lessen the pressure on the eardrums. Give an older child either candy or chewing gum. For yourself, you may either yawn or swallow to lessen the pressure.

ELECTRONIC DEVICES Once you are on board the aircraft you may not use electronic equipment with transmitters and receivers. The use of cellular phones, laptops and other electronic equipment can disrupt the sensitive navigation system and are not allowed during take-off and landing.

HAND LUGGAGE Every passenger is allowed one (1) piece of carry on hand luggage that fits easily under the aircraft seat. The luggage bins above your head are only intended for light articles such as hats, coats , flowers etc. Open the flap carefully so that items do not fall out.

LUGGAGE On the route between Paramaribo and Amsterdam , adults and children from the age of 2, are allowed 1 piece of maximum 25 kilo (54 lbs) luggage in Tourist class, and 2 pieces of 32 kilo (70 lbs) maximum in Business class. Different luggage regulations apply on flights to and from the United States and the other Regional Destinations. On before mentioned routes each passenger is allowed 1 (one) piece of luggage with a maximum dimension of 158 cm. (62 in.) (length + width + height) and a maximum weight of 23 kg (50 lbs). If you have additional then there is an excess baggage fee. Please place address stickers on both the interior and exterior of your luggage . On the exterior, these don't have to be readable for everyone.

RECONFIRMATION If you are staying for longer than 72 hours, then at least 72 hours before your departure , you are asked to reconfirm your flight . On flights between Paramaribo and Amsterdam this rule is not applicable. If you require adjusted meals, wheelchair service or other special services , then please place your requests when reconfirming. You can also reconfirm your flight through the website www.flyslm.com/reconfirm

We thank you for flying Surinam Airways.



KETIKOTI

Het (mee) vieren van Ketikoti op 1 juli in Suriname is een belevenis, een spektakel welke het beste in de Surinamers naar boven brengt. Zo is Paramaribo één groot kleurrijk en vrolijk feestterrein waar gegeten, gedanst en herdacht wordt.

Het bijzondere aan de viering is dat iedereen (mannen, vrouwen en kinderen) de mooiste kleding (vaak traditionele kleding) uit de kast haalt, waardoor er een bonte verzameling aan mensen ontstaat. Het is ook een dag van zien en gezien worden.

Met de jaarlijkse Ketikoti herdenking op 1 juli staan alle Surinamers (waar ook ter wereld) stil bij het verleden, kijken vooruit naar de toekomst en vieren vrijheid, gelijkheid en verbondenheid.

(Joining in) celebrating Ketikoti July 1st in Suriname is an experience, a spectacle that brings out the best in the Surinamese. Paramaribo is one big colorful and joyful festival area for eating, dancing and commemorating.

The special feature of this celebration, is that everyone (men, women and children) get their best clothes (often traditional) from their closet, because of which a diverse collection of people is created. It's also a day to see and be seen.

During the annual Ketikoti commemoration on July 1st, all Surinamese (around the world) dwell on the past, look ahead to the future and celebrate freedom, equality and solidarity.



REIS MEE MET HET SURINAME CULINARY TEAM NAAR MIAMI

Voor het zesde achtereenvolgende jaar gaat het Culinary Team van de Suriname Chefs Association naar Miami om in juni deel te nemen aan de *Taste of the Caribbean*. En u kunt mee. Hoe leest u aan het einde van dit artikel.

De Suriname Chefs Association is opgericht in september 2010. Het voornaamste doel is het verhogen van de culinaire standaarden in Suriname naar moderne internationale vereisten middels het professionaliseren van culinair Suriname en het bieden van een platform voor professionele chef-koks. Vanaf haar oprichting is de associatie dan ook bezig met het ontplooiën van diverse activiteiten die de visie en de doelen moeten ondersteunen.

Een van die activiteiten is deelname aan de wedstrijden tijdens de *Taste of the Caribbean* in Miami, Verenigde Staten. Om de twee jaar wordt er een nationaal Culinary Team gekozen dat twee jaar achter elkaar deelneemt aan die wedstrijden. Dit jaar doet dus het derde nationale culinair team mee, nadat zij het afgelopen jaar diverse zilveren en bronzen prijzen in de wacht wisten te slepen. Het team bestaat uit Chef Sherwin Alexander (team coach & manager), Chef Gilbert Wirjomoenawi (team captain), Chef Lorenzo Harper, Pastry Chef Xaviera Mijnhijmer, Bartender David Deul en Junior Chef Yamuro Zuiverloon. Vanaf januari zijn zij actief bezig zich voor te bereiden middels educatieve dagtochten, creatieve sessies en tastings –waarbij het publiek mee mag eten en zo meehelpt de deelname te financieren.

Ze zijn er klaar voor en hebben uw hulp nodig om ze aan te vuren. Reis dus met ons mee naar Miami middels een speciaal tarief. (zie info elders in de *Sabaku*). Met uw support gaan wij er dubbel hard voor om net als in 2013 wederom goud binnen te slepen.

Voor meer informatie: suriname.chefs.association@gmail.com
Bezoek ook onze fb pagina: Suriname Chefs Association



TRAVEL WITH THE SURINAME CULINARY TEAM TO MIAMI

For the sixth time in a row the Suriname Culinary Team of the Suriname Chefs Association will participate in the Taste of the Caribbean in Miami in June 2016. And you can travel with them. Read how at the end of this article.

The Suriname Chefs Association was founded in September 2010. Their main goal is to elevate the culinary standards in Suriname to contemporary international levels by professionalizing the culinary art in Suriname and serve as a platform for international chefs. Since their establishment the association is working hard by organizing different activities that support the vision and the goals.

One of those activities is the participation at the competitions during the Taste of the Caribbean in Miami, United States. Every two years a National Culinary Team is chosen. This team of six participates two years in a row, which means that this year the third team is travelling to the United States. The team who won various silver and bronze medals last year and who will be participating again this year consists of Chef Sherwin Alexander (team coach & manager), Chef Gilbert Wirjomoenawi (team captain), Chef Lorenzo Harper, Pastry Chef Xaviera Mijnhijmer, Bartender David Deul and Junior Chef Yamuro Zuiverloon. Educational daytrips, creative sessions and tastings, where the public can experience some culinary experience for a sweet price, are just a few of the activities they conduct in order to be ready for June. These tastings are part of fundraising.

The chefs are ready for this journey, but need your help. Travel with us to Miami for a special rate (see ad in the Sabaku). With your support we will make double the effort to bring in the gold just like the first team did back in 2013.

For more information: suriname.chefs.association@gmail.com
Also visit our fb page: Suriname Chefs Association



ROTTERDAM BRUIST

ROTTERDAM UNLIMITED

DE MAASSTAD BRUIST DEZE ZOMER

Rotterdam Unlimited presenteert... Rotterdam! Juist! Alles wat een superdiverse stad als Rotterdam te bieden heeft op het gebied van kunst en cultuur zit in het DNA van het internationale city event Robin Rotterdam Unlimited. Een mega-cocktail met de beste ingrediënten uit deze veelzijdige stad: een buzzing binnenstad vol muziek, podia, dans, eten, drinken en een bubbling mix van meer dan 189 verschillende nationaliteiten! Dit grensverleggende festival dompelt Rotterdam drie dagen lang onder in de nieuwste ontwikkelingen uit de grote stad op het gebied van muziek, dans, street-art, theater en Zomercarnaval.

Tijdens Rotterdam Unlimited zal de havenstad DE hotspot van Nederland zijn. Met verschillende podia door de gehele binnenstad, op elke hoek van de straat (internationale) optredens en acts, de Zomercarnaval Straatparade en nog veel meer! Dance, hiphop, Latin, kunst, folk, wereldmuziek. Het maakt niet uit wat jouw culturele hart sneller laat kloppen, Rotterdam Unlimited brengt Nederland samen!

★
26 JULI -
30 JULI



ROTTERDAM IN TOP 10 VAN **LONELY PLANET'S** BEST IN TRAVEL 2016

Lonely Planet's Best in Travel heeft Rotterdam uitgeroepen tot één van de 10 topsteden van de wereld om in 2016 te bezoeken. Rotterdam dankt haar plek op de felbegeerde lijst aan haar futuristische architectuur, inspirerende stadsinitiatieven zoals RiF010 en groeiende aanbod van kunst, cultuur, horeca en uitgaansgelegenheden.

In de Lonely Planet mini guide Rotterdam geeft Lonely Planet haar Rotterdam tips, bestaande uit een mix van toeristische trekpleisters en verborgen parels in de stad.

De mini guide is een exclusieve uitgave en niet te koop in de winkel.



ZOMERCARNAVAL ROTTERDAM

GROOTSTE EVENEMENT VAN NEDERLAND

Rond de laatste zaterdag van juli is het in hartje Rotterdam Zomercarnaval: drie dagen passie, vuur, pracht en praal. Uitgegroeid van een kleinschalig feestje tot het grootste evenement van Nederland waarin meer dan 30 culturen vertegenwoordigd zijn.

De Straatparade, het kleurrijke hoogtepunt van Zomercarnaval, vindt plaats op zaterdag 31 juli 2016. Start om 13:00 uur vanaf Blaak.

Zomercarnaval Rotterdam Zomercarnaval groeide in iets meer dan 20 jaar uit van een kleinschalig Antilliaans feestje tot een groot-schalig driedaags evenement dat bezoekers uit heel Nederland en daarbuiten aantrekt. De jaarlijkse Straatparade van Zomercarnaval in Rotterdam werd in 2006 door ruim 900.000 mensen bezocht.

De Straatparade, het kleurrijke hoogtepunt van Zomercarnaval, vindt altijd plaats op de laatste zaterdag van juli. De parade begint om 13:00 uur en kronkelt zich een weg door de binnenstad van Rotterdam. Jaarlijks nemen ruim 2000 carnavalsvierders uit Nederland en ver daar buiten deel aan de grootste tropische carnavals-optocht van het land.

Jaren geleden heeft een enthousiaste groep Antilliaanse carnavalsvierders het plan opgevat om in Rotterdam een straatparade te organiseren zoals zij die kennen uit hun eigen land. Niet op de officiële datum voor Carnaval, daar werkt het Nederlandse weer immers niet aan mee, maar ergens in de zomer. Wanneer het niet koud is en de kans klein is dat het regent.

Het begon allemaal klein en heel bescheiden, maar het idee sloeg aan. Jaar op jaar groeide het "Antilliaans Zomercarnaval" en ook andere bevolkingsgroepen afkomstig uit allerlei delen van de wereld sloten zich erbij aan. Ieder bracht iets van zichzelf in, iets van de manier waarop in hun eigen land carnaval wordt gevierd. Door dat samengaan van zoveel nationaliteiten kreeg het Zomercarnaval een geheel eigen karakter.

Wie nu deze gebeurtenis meemaakt, weet nauwelijks wat hem overkomt. Een menigte mensen die een veelvoud is van de hele Antilliaanse bevolking op de Antillen én in Nederland bij elkaar opgeteld, viert in de straten van Rotterdam uitbundig feest, danst en geniet van een schitterende optocht en allerlei exotische hapjes die te koop worden aangeboden. De sfeer is feestelijk en ontspannen.

Komt u naar Nederland deze zomer: u mag dit tropische spektakel niet missen!

Bron: Wereld Feesten Almanak

PORT OF ROTTERDAM NORTH SEA JAZZ FESTIVAL

Musici uit de jazzwereld komen al jaren naar Ahoy om fantastische shows neer te zetten op Port of Rotterdam North Sea Jazz Festival. Drie dagen lang trakteren wereldsterren én nieuw talent het publiek op geweldige muzikale performances. Van jazz tot blues en van soul tot latin; alle genres komen voorbij op dit grootste indoor jazzfestival ter wereld.

Met dit jaar o.a.: The Roots, Gregory Porter, Jill Scott, Simply Red, Buddy Guy, Snarky Puppy, Level 42, Diana Krall, Chick Corea, Anderson .Paak, Walter Trout, Sabrina Starke, Colin Stetson & Sarah Neufeld en Scofield Mehldau Guiliana.

★
8 JULI -
10 JULI



★
VRIJDAG 29
TOT EN MET
ZONDAG 31
JULI 2016



ROTTERDAM RULES!

ROTTERDAM UNLIMITED

THE 'MAASSTAD' WILL BE
BOUNCING THIS SUMMER

Rotterdam Unlimited presents... Rotterdam! Right! Everything the super diverse city of Rotterdam has to offer when it comes to art and culture is in the DNA of the international city event Robin Rotterdam Unlimited. A mega-cocktail with the best ingredients from this diverse city: a buzzing city centre full of music, stages, dance, food, drinks and a bubbling mix of more than 189 different nationalities! This groundbreaking festival will take over Rotterdam for three days straight with the newest developments from the big city when it comes to music, dance, street-art, theater and the Summercarnival.

During Rotterdam Unlimited the port city will be THE hotspot of the Netherlands. Different stages throughout the city center, you will find (international) performances on every street corners, the Summercarnival Streetparade and much more! Dance, hip-hop, Latin, art, folk, world music. It doesn't matter what makes your cultural heart skip a beat, Rotterdam Unlimited will bring the Netherlands together!

★
26th JULY -
30th JULY



ROTTERDAM IN TOP 10 OF **LONELY PLANET'S** BEST IN TRAVEL 2016

Lonely Planet's Best in Travel has announced Rotterdam as one of the top 10 cities in the world to visit in 2016. Rotterdam gets this honor on this wanted list to its futuristic architecture, inspiring city initiatives such as the RiFO10 and the ever growing offer on art, culture, hospitality and nightlife.

In the Lonely Planet's mini guide Rotterdam they offer a variety of tips, consisting of a mix of tourist attractions as well as the hidden gems of the city.

The mini guide is a limited edition issue and is not for sale in the stores.



SUMMER CARNIVAL ROTTERDAM

THE LARGEST EVENT IN THE NETHERLANDS

Around the last day of July you will find in the center of Rotterdam a 'Summervcarnival': three days of passion, fire, pomp and circumstance. It has grown from a small party to the largest event in the Netherlands in which 30 or more cultures are being respresented.

The Streetparade, the colorful highlight of the Summervcarnival, takes place on Saturday July 30th and will start at 1pm from the Blaak.

Summervcarnival Rotterdam has grown in just over 20 years from a small Antillean party to a great 3-day event which attracts visitors from all over the Netherlands and beyond. The annual Streetparade of the Summervcarnival in Rotterdam had 900.000 visitors in the year 2006.

The Streetparade, the colorful highlight of the Summervcarnival, always takes place on the last Saturday of July. The parade starts at 1pm and circles through the city center of Rotterdam. Annually there are about 2000 people from the Netherlands and beyond that participate in the largest tropical carnival parade in the country.

Many years ago an enthusiastic group of Antillean carnival celebrators had a plan to have a street parade in Rotterdam, just like they are used to having in their native country. This wouldn't be on the official carnival date since the Dutch weather won't comply with that, but somewhere in the summer, when it isn't as cold and there is a small chance of it raining.

It all started very small and modest, but the idea was welcomed with open arms. Every year the 'Antillean Summervcarnival' grew and other communities from all parts of the world joined in celebration. Everyone would bring something traditional of their own, something that resembled the way they celebrated carnival in their country. By having so many nationalities coming together the Summervcarnival created its own character.

Whoever gets to join the experience has no clue what just happened. A crowd of people who are a plurality compared to the Antillean citizens, both on the Antilles and the Netherlands combined, who celebrate wildly in the streets of Rotterdam, who dance and enjoy the parades and all the exotic beverages who are on sale. The atmosphere is festive and relaxed.

Should you be going to the Netherlands this summer: this is a festival you don't want to miss.

Source: Wereld Feesten Almanak

PORT OF ROTTERDAM NORTH SEA JAZZ FESTIVAL

Musicians from all over the world have been coming to Ahoy for years to give a fantastic show at the Port of Rotterdam North Sea Jazz Festival. For three days you will be treated to some of the world stars as well as new talent with magnificent musical performances. Jazz, blues, soul and Latin; all genres are being played during the largest indoor jazz festival in the world.

This year features stars such as: The Roots, Gregory Porter, Jill Scott, Simply Red, Buddy Guy, Snarky Puppy, Level 42, Diana Krall, Chick Corea, Anderson Paak, Walter Trout, Sabrina Starke, Colin Stetson & Sarah Neufeld and Scofield Mehldau Guiliana.



VAN DE MAKERS VAN 'VERLIEFD OP IBIZA',
'TOSCAANSE BRUILOFT' EN
'MICHEL DE RUYTER'

'TUINTJE IN MIJN HART'





'Tuintje in Mijn Hart' film wordt "een ode aan Suriname"

Film is eerste multi-culti rom-com

In de afgelopen periode zijn na maanden van voorbereiding de opnames van TUINTJE IN MIJN HART afgerond. De film, die zijn première zal beleven in januari 2017, dankt zijn titel aan de hitsingle 'Mi rowsu' van de Surinaamse zanger Damaru. De Nederlandse versie 'Tuintje in Mijn Hart' werd een duet met Jan Smit. In 2009 stond het nummer 3 weken aan kop in de Nederlandse Top 40. Tuintje in mijn Hart is een ensemble multi-culti rom-com met iets meer 'com' dan 'rom' dat zich afspeelt in Suriname. Er zijn vier gescheiden verhaallijnen die bij elkaar komen.

Axel is een boeroe Surinamer die al 20 jaar in Nederland woont en volledig vernederlandst is, inclusief stampot boerenkool en een AH Bonuskaart. Hij is drogist, maar noemt zichzelf apotheker. Hij is getrouwd met een Hollandse en is al die tijd niet meer terug geweest naar zijn geboorteland. Als zijn moeder, die zes kinderen van verschillende vaders heeft, de familie bij elkaar roept met de Kerst, omdat de winti dokter denkt dat ze anders niet meer lang te leven heeft, gaat hij samen met zijn vrouw, haar zus en tegenzin terug naar Suriname. Al gelijk onder het kerstdiner explodeert de situatie, doordat zijn broer Virgil hem bij de eerste ontmoeting totaal laat doordraaien, omdat hij goud gevonden zou hebben op het landje van zijn vader. Hierna volgt een rollercoaster met nog drie andere verhaallijnen en Axel's vrouw Victoria realiseert zich opeens waarom ze verliefd is geworden op een Surinamer....

Ontwikkelingen genoeg dus om van deze film een heerlijk romantisch spektakel te maken dat zich afspeelt in Nederland en Suriname en duidelijk maakt hoe deze landen met elkaar verbonden zijn.

De film heeft een ware sterrenkast met onder meer: Edwin Jonker en Leo Alkemade, Prem Radhakishun (ja, u leest het goed) , Mike Libanon, Jörgen Raymann, Juvat Westendorp, Pip Pellens, Jetty Mathurin,

De makers van Tuintje in mijn hart (Klaas de Jong – producent, Marc Waltman – regisseur) zijn de mensen achter enkele van de meest succesvolle Nederlandse films van de afgelopen jaren: Verliefd op Ibiza, Toscaanse bruiloft en Michiel de Ruyter. In de komende edities van Sabaku zullen wij u op de hoogte houden van de productie,- waarin ook de SLM een rol in speelt- van deze film die wordt beschouwd als "Ode aan Suriname."

FROM THE MAKERS OF THE DUTCH FILMS
'VERLIEFD OP IBIZA', 'TOSCAANSE
BRUILOFT' AND 'MICHIEL DE RUYTER'

'TUINTJE IN MIJN HART'





The film **'Tuintje in Mijn Hart'** will be "a tribute to Suriname"

This is the first 'multicultural rom-com'

The film, which will premiere in January 2017, owes its title to the hit single 'Mi rowsu' from the Surinamese singer Damaru. The Dutch version 'Tuintje in Mijn Hart' became a duet with Dutch singer Jan Smit. In 2009 this song topped the Dutch Top 40 charts for 3 weeks.

Tuintje in Mijn Hart is a multicultural rom-com film set in Suriname with just a bit more 'com' than 'rom'. In the film there are four different story lines which come together.

Axel is a boeroe (a person of Dutch-Surinamese descent) who has lived in the Netherlands for 20 years and has lost his roots completely. He's cooking traditional Dutch food and living like Dutch people do. He is a chemist but calls himself a pharmacist. He married a Dutch person and never looked back to his home country. When his mum, who has six children from six different fathers, calls the whole family to come together for Christmas, because the Winti doctor thinks that she will otherwise not have long left to live, he reluctantly returns to Suriname with his wife and her sister. As soon as the Christmas dinner starts the situation explodes as his brother Virgil claims to have found gold on the land of his father. The rest is also rollercoaster of three other storylines and Axel's wife Victoria suddenly discovering why she fell in love with someone from Suriname again...

Enough ingredients to create a wonderfully romantic spectacle of this film that takes place in the Netherlands and Suriname and makes clear how these two countries are connected with each other.

The film has an all-star cast featuring among others: Edwin Jonker and Leo Alkemade, Prem Radhakishun (yes, you read that right), Mike Libanon, Jörgen Raymann, Juvat Westendorp, Pip Pellens, Jetty Mathurin. The makers of *Tuintje in Mijn Hart* (Klaas de Jong – Producer, Marc Waltman – director) are the people behind some of the most successful Dutch films of recent years: *Verliefd op Ibiza*, *Toscaanse Bruiloft* and *Michiel de Ruyter*.

In future editions of *Sabaku* we will keep you up-to-date with news surrounding the production of this film in which SLM also plays a role. This film is considered "a tribute to Suriname".

**Boek uw SLM-ticket voordeliger online
via www.flyslm.com**

Online boeken met uw pc en laptop

Steeds vaker boeken SLM-reizigers hun tickets online. En terecht. Uw voordelen bij online boeken zijn, dat u zelf uw voorkeursstoel kunt reserveren en dat u op uw gemak thuis achter uw pc of laptop online rechtstreeks bij de SLM uw tickets kunt boeken en betalen. Eenvoudig en betrouwbaar. Uw tickets naar alle SLM-bestemmingen, met uitzondering van tickets voor reizen aanvangende in Belem – Brazilië, kunt u online regelen.

Voor meer informatie: www.flyslm.com.



**Book your Surinam Airways ticket cheaper online
through www.flyslm.com**

Booking online with your PC and laptop

More and more Surinam Airways travellers book their tickets online. The advantages of booking online are that you can reserve your preferred seat, and that you can book and pay your tickets directly with Surinam Airways, at your leisure, at home from behind your PC and laptop. Simple and reliable. You can arrange your tickets to all Surinam Airways destinations, excluding tickets for travels departing from Belem – Brazil, online.

For more information: www.flyslm.com.

Voor uw gemak:

online inchecken

**Kies uw stoel en print uw instapkaart
vanachter uw computer**

Steeds meer passagiers ontdekken het gemak van de SLM online incheck service en dat is niet verwonderlijk. U kunt vanaf 24 uur tot 2 uur voor vertrek online inchecken en u bespaart zich hiermee veel tijd en stress. Zo kunt u op uw gemak achter uw pc of laptop uw stoel uitkiezen en uw instapkaart printen of naar u zelf mailen.

Wilt u meer weten over het gemak en de mogelijkheden van online inchecken bij de SLM? Ga dan naar www.flyslm.com.



For your convenience:

Online check-in

**Choose your seat and print your boarding pass
from behind your computer**

More and more passengers discover the ease of Surinam Airways' online check-in service, and that's hardly a surprise. You can check in online between 24 hours and 2 hours before departure, saving you a lot of time and stress. This way you can easily, from behind your PC or laptop, choose your seat, and print your boarding pass or e-mail it to yourself.

Would you like to know more about the ease and the possibilities of check-in online with Surinam Airways? Then go to www.flyslm.com.



Woordenboek

Dictionary

Nederlands	Sranan Tongo	English	Español	Français	Portugues
Goedemorgen	Morgu	Good morning	Buenos días	Bonjour	Bom dia
Goedendag	Odi	Good day	Buen día	Bonne journée	Ola
Ja	Ia	Yes	Si	Oui	Sím
Nee	No	No	No	Non	Não
Hoe gaat het?	¿Fawaka?	How are you?	¿Como esta(s)?	Comment allez-vous ?	Tudo bem?
Goed	A bun	Ok	Muy bien	Ok / d'accord	Bem
Dankjewel	Gran tangi	Thank you	Muchas gracias	Merci	Obrigado!
Mijn naam is ...	Mi nen na	My name is..	Mi nombre es.....	Mon nom est ...	O meu nom e...
Ik ben met vakantie	Mi de dya nanga fakansi	I'm on vacation	Estoy de vacaciones	Je suis en vacances	Estou de ferias
Hoe laat is het?	O lati a de	What time is it?	¿Que hora es?	Quelle huere est-il?	Que horas são?
Kunt u me helpen?	Suma kan yepi mi	Can you help me?	¿Me puede ayudar?	Pouvez-vous m'aider?	Você pode me ajudar?
Wat kost het?	O meni en?	How much is it?	¿Cuanto cuesta?	Combien ça coûte?	Quanto custa isso?
Rijst met kip	Aleisi nanga fowru	Rice and chicken	Arroz con pollo	Riz et poulet	Aroz e frango
Brood	Brede	Bread	Pan	pain	Pão
Peper	Pepre	Pepper	Picante	Poivre/ piment	Pimentão
Geld	Moni	Money	Dinero/ moneda/ Plata	Argent	Dinheiro
Tien SRD	Doni	Ten SRD	Diez dolares surinameses	Dix SRD	Dez dolares surinameses
Honderd SRD	Barki	Hundred SRD	Cien dolares surinameses	Cent SRD	Cem dolares surinameses
Hangmat	Amaka	Hammock	Hamaca	Hamac	Maca





ARUBA

ARUBA HEEFT IMMENSE EN
OVERWELDIGENDE NATUUR

7
REDENEN

WAAROM NATIONAAL PARK
ARIKOK EEN MUST-VISIT IS

PARK ARIKOK BESLAAT 20% VAN HET ONE HAPPY ISLAND

Hoewel Aruba qua oppervlakte een klein eiland is, is de natuur immens en overweldigend. Ons nationale park Arikok beslaat bijna 20% van het *One Happy Island* en is daarmee een van de grootste natuurreservaten in het Caribisch gebied. De naam van het park is minstens zo exotisch als de flora en fauna die je er tegenkomt. Arikok is namelijk vernoemd naar de Nederlander Arie Kok die ooit in het park een kleine plantage en lemen huisje in zijn bezit had. Wil je weten wat er zoal te zien en beleven is in ons spectaculaire natuurreservaat? Hieronder 7 redenen om Arikok te bezoeken.

1. Overwin je jetlag met een stevige ochtendwandeling

Na een lange vlucht naar een andere tijdszone slaat je bioritme een beetje op hol waardoor je vaak vroeg wakker bent. Het ideale moment dus om een fikse ochtendwandeling door de ruige en ongerepte natuur te maken. Arikok is vanaf 08.00 geopend, maar wandelaars mogen het park al eerder betreden. Wie vroeg opstaat komt in een serene oase van rust terecht en geniet onder meer van manshoge, kleurrijke cactussen, markante dividivi bomen, exotische diersoorten en bijzondere rotsformaties. Neem een lokale ranger in de arm en je wordt getraceerd op een fraai lesje plantkunde.

2. Ontdek Aruba's bijzondere geschiedenis in de Fontein grot

De populairste grot op Aruba is de Fontein grot. Niet verwonderlijk. Je aanschouwt hier tekeningen van de Caquetio Indianen, een van onze oorspronkelijke eilandbewoners. Wie de Fontein grot betreedt waant zich echt terug in de tijd. Wat velen niet weten is dat zich nabij de grot een verlaten landhuis van de Plantage Fontein bevindt. Bij het landhuis vind je een zoeterwaterbron waar je met je voeten in het water een gratis fish spa behandeling krijgt. Een topplek om even te ontspannen om vervolgens met frisse en schone voeten weer verder te wandelen.

3. Bezoek het Adobe huis; een traditioneel boerderijhuisje

Hike door de ruige natuur naar een regelrechte verborgen schat in het park. Een verlaten plek waar een historisch aandenken oude tijden doet herleven. We hebben het over ons schitterende, eeuwenoude cunucu (boerderijhuisje) genaamd Adobe. Dit spierwitte huisje is gemaakt met natuurlijke materialen zoals leem en modder en vormt een bijzonder aanzicht te midden van het woeste landschap.

4. Beklim de Jamanota heuvel voor een magistraal uitzicht

De Jamanota heuvel is 188 meter en vormt daarmee het hoogste punt van Aruba. Het is een hele klim om de top te bereiken, maar eenmaal

op grote hoogte geniet je wel van een adembenemend uitzicht over het eiland. Ben je iets minder sportief ingesteld? Geen enkel probleem, de top is ook deels per auto te bereiken. Wie de Jamanota beklimt maakt gelijk nieuwe vrienden, in de omgeving lopen namelijk wilde geiten en ezels rond. Ook staat het natuurgebied bekend om de prachtige, kleurrijke wilde parkieten.

5. Maak adembenemende foto's bij Boca Prins

Boca Prins is een magische, bijna spierwitte inham aan de Noordoostkust en geldt als een van de mooiste, ongerepte stranden van Arikok. De azuurblauwe zee met de verschillende kleurschakeringen brengt je direct in vervoering en zorgt ervoor dat je eindeloos blijft fotograferen. Door de enorm sterke stroming is zwemmen hier niet mogelijk, maar wie naar de zandduinen achter Boca Prins wandelt kan gerust even pootjebaden in de branding.

6. Neem een frisse duik in ons natuurlijke zwembad 'Conchi'

Aan de Noordoostkust bevindt zich een natuurlijk zwembad, onze enige echte Natural Pool. De Natural Pool, liefkozend in het Papiaments 'Conchi' genoemd, is uit vulkanisch gesteente ontstaan en heeft de vorm van een kom. Je kunt hier heerlijk zwemmen of snorkelen terwijl de hoge golven over de rotsen gutsen. Het is een hele klim om dit natuurverschijnsel te bereiken, maar als je eenmaal in het water ligt of snorkelend een school kleurrijke vissen tegenkomt, dan weet je dat het de tocht meer dan waard was.

7. Ga bodyboarden bij Dos Playa

Ben je een beetje avontuurlijk ingesteld en een redelijk geoefende surfer? Dan is een bodyboard sessie bij Dos Playa een absolute aanrader. Dos Playa is een spectaculaire baai waar de golven over het zand breken. Ondanks de sterke stroming kun je op zo'n 15-30 meter vanuit de kust nog steeds in de zee staan en je helemaal uitleven op de immense golfslag. Ben je geen daredevil dan kun je op Dos Playa natuurlijk ook gewoon lekker uitwaaien en het schouwspel van de locals die de golven trotseren aanschouwen. Topvermaak!



ATLANTIS

HOTEL & CASINO



Where dreams come true

Kwattaweg 244 - Kwatta • ☎ 443411 & 443412 •



www.pashaglobal.com





ARUBA



beleef haar fascinerende cultuur

Mix van Indiaans, Zuid-Amerikaans en Europese invloeden

Bewonder de lokale kunst en architectuur; dans mee met de muziek, proef de heerlijke keuken en vraag de locals naar eeuwenoude tradities en moderne gewoonten. Kortom: leer de verrassende Arubaanse cultuur kennen en ervaar zo de unieke ziel van het eiland. De combinatie van indiaanse, Zuid-Amerikaanse en Europese invloeden zorgen voor een bijzondere mix.

Terug naar de oorsprong

Om de cultuur te begrijpen, duik je eerst de geschiedenis in. In het prachtige Archeologisch Museum in Oranjestad leer je alles over de oorspronkelijke bewoners van het eiland, de Arawak indianen. In Fort Zoutman, bij de Willem III toren, kom je meer te weten over de Spaanse en Hollandse invloeden. In dit oudste gebouw van Aruba is het Historisch Museum gevestigd, waar je het verleden van Aruba herbeleeft.

Op ontdekkingstocht

Een geweldige manier om Aruba te leren kennen is door een tour over het eiland te maken. Begin je ontdekkingstocht bijvoorbeeld in het zuidelijk gelegen San Nicolas. Deze oude zeemannsstad heeft een heel eigen, Creoolse cultuur met lokale tradities. Natuurlijk sla je een drankje of heerlijk visgerecht bij Charlie's Bar, de Aruba Rum Shop of White Star niet af. De perfecte manier om met locals in aanraking te komen en de echte verhalen over Aruba te horen.

Cultuur in de natuur

De Arubaanse natuur kent enkele culturele schatten. Rij in het Arikok National Park, een van de grootste natuurreservaten in het Caribisch gebied, bijvoorbeeld naar het witte cunucu huisje, beter bekend als het Adobe huis. Dit traditionele boerderijhuisje stamt uit de 19^e eeuw. An-

dere bijzondere natuurverschijnsels zijn de Fonteingrot met de eeuwenoude rotstekeningen van de Arawak indianen, de Ayo Rock Formations – waar je ook eeuwenoude rotstekeningen aanschouwt – en de ruige en verlaten stranden en baaien van Dos Playa, Boca Keto en Black Stone Beach.

Aloë en theater

Een plant als onderdeel van de cultuur? Op Aruba wel. De aloë plant was ooit het belangrijkste gewas op het eiland, ontdek zelf waarom in het Aruba Aloe museum met bijbehorende fabriek. Je culturele dag sluit je af in de Cas di Cultura, het Nationaal Theater op het eiland, waar je terecht kunt voor films, concerten, dansvoorstellingen, tentoonstellingen, folkloristische shows en toneelstukken.

Aruba is feest

In de Arubaanse cultuur staat één ding centraal: feest! Swing met de bewoners mee tijdens één van de kleurrijke festivals. Het jaarlijkse carnaval met de Grande Parade is hierbij het ultieme hoogtepunt. Denk aan optochten vol muziek, schitterende kostuums en dansende Arubanen. Kun je niet wachten tot februari? Geen nood, want elke dinsdagavond is er dans, muziek en verrukkelijk eten tijdens het Bonbini Festival bij Fort Zoutman.

Of ga donderdagavond naar San Nicolas voor het Carubbian Festival, waarbij de inwoners je laten genieten van de traditionele keuken, kunst en muziek. Na de officiële shows dans je mee door de straten in een heuse carnavalsoptocht. Leer Aruba kennen en je sluit het *One Happy Island* voor altijd in je hart.



ARUBA

OVERWHELMING AND
IMMENSE NATURE

7
REASONS

**WHY THE NATIONAL PARK
ARIKOK IS A MUST-VISIT**



PARK ARIKOK TAKES UP 20% OF THE ONE HAPPY ISLAND

Even though Aruba is relatively small when you look at the surface, the nature is immense and overwhelming. Our national park Arikok takes up about 20% of the One Happy Island and being so it is one of the largest nature reserves of the Caribbean. The name of the park is almost as exotic as the flora and fauna you will find there. Arikok is named after the Dutchman Arik Kok whom once owned a small plantation and a clay house in the park. Do you want to know what you can see and experience in our spectacular nature reserve? Check the 7 reasons you have to visit Arikok.

1. Beat your jetlag with a firm morning walk

After a long flight from a different time zone your biorhythm will go crazy making you wake up quite early. This is the ideal moment to go for a firm morning walk through the rugged and untouched nature. Arikok opens at 8am, but hikers are allowed to enter the park earlier. The early birds will enter a serene oasis of calmness and are able to enjoy the full length, colourful cactuses, remarkable divi-divi trees, exotic animal species and exceptional rock formations. Hire a local ranger and you will be treated to a lesson in botany.

2. Explore Aruba's remarkable history in the Fontein cave

The most popular cave in Aruba is the Fontein cave, which is to no surprise. You will bear witness to the drawings of the Caquetio Indians, one of the original inhabitants of the island. Anyone who enters the Fontein cave will take a journey back in time. Many don't realize that close to the cave you will find an abandoned house of the Plantation Fontein. Near the house you will find a freshwater source in which you will get a free fish spa treatment for your bare feet. A top location to relax and after that you can continue on your feeling fresh with clean feet.

3. Visit the Adobe house; a traditional farmhouse

Hike through the rugged nature straight to a hidden treasure in the park. An abandoned place where a historic memento makes relive old times. We are talking about our beautiful, secular cunucu (farmhouse) named Adobe. This snow white house is made with natural resources such as clay and mud and creates a special view in the middle of the savage landscape.

4. Climb the Jamanota hill for a magisterial view

The Jamanota hill is 188 meters high which makes it the highest point of Aruba. It is quite a climb to reach the top, but once you get there

you are able to enjoy a breath-taking view over the entire island. Are you not as sporty? This is no problem, as you can also get to the top by car. Whoever climbs the Jamanota will make new friends along the trip, as you will find wild goats and donkeys wandering around. This piece of nature is also known for its beautiful, colourful wild parakeets.

5. Make breath-taking pictures at Boca Prins

Boca Prins is a magical, near snow white gap on the Northeast coast and is known as one of the most beautiful, untouched beaches of Arikok. The azure blue sea with different colour shades will take your thoughts away and will make you want to take pictures continuously. Because of the strong current you are not allowed to swim here, but to those who walk on the sand dunes behind Boca Prins you are more than capable to paddle around in the surf.

6. Take a refreshing dive in our natural pool 'Conchi'

On the northeast coast you will find a natural pool, which non-surprisingly was also named Natural Pool. The Natural Pool, who got the affectionate Papiamentu nickname 'Conchi', was risen from the volcanic ashes and is shaped like a bowl. You can take an amazing swim here or go snorkelling while the high waves crash on the rocks. It is quite a climb to reach this natural phenomenon, but once you are laying in the water or are snorkelling away and encounter a colourful school of fish you know the trip was worth every bit of it.

7. Go bodyboarding at Dos

Are you a bit adventurous and a reasonable practiced surfer? If you answered this with yes, a body board session at Dos Playa is recommended. Dos Playa is a spectacular bay where the waves crash on the beach. Despite the strong current you are still able to stand when you are 15-30 meters in and go completely wild with the immense billow. If you are not quite a daredevil you are able to go to Dos Playa to get some fresh air and witness the spectacle the locals are giving in the waves. Great entertainment!



A NEW EXPERIENCE

Mirage
Hotel & Casino

Address: Domineestraat 11 | Paramaribo | Suriname
Phone: +597 520576 | Fax: +597 520577 | www.pashaglobal.com





ARUBA



experience her fascinating culture

Mix of Indian, South-America and European influences

Admire the local art and architecture, dance along to the music, taste the cuisine and ask locals about the secular traditions as well as modern ones. In short: learn about the surprising Aruban culture and experience the unique soul of the island. The combination of Indian, South-American and European influences make for an interesting mix.

Back to the origin

To understand the culture, you first need to read up on the history. In the beautiful Archeologic Museum in Oranjestad you will learn all about the original habitants of the island, the Arawak Indians. In Fort Zoutman, by the Willem III tower, you will learn more about the Spanish and Dutch influences. In this building, the oldest on Aruba, you will find the Historic Museum, where you can relive the past of Aruba.

Go exploring

A fantastic way to learn about Aruba is by touring across the island. For example, you could start your exploration in the southern San Nicolas. This old sailor town has a very own, Creole culture with local traditions. Of course you cannot deny yourself a beverage or a nice fish meal at Charlie's Bar, the Aruba Rum Shop or White Star. The perfect way to get in touch with the locals and hear the real stories about Aruba.

Culture in nature

The Aruban nature knows many cultural treasures. Drive in Arikok National Park, one of the largest wild reservations in the Caribbean, to for example the white cunucu house, better known as the Adobe house. This traditional farm house is from the 19th century. Other

special sights of nature are the Fonteingrot with secular cave drawings by the Arawak Indians, the Ayo Rock Formations – where you can find these secular cave drawings as well – and the rugged and abandoned beaches and bays of Dos Playa, Boca Keto and Black Stone Beach.

Aloe and theater

A plant which is part of the culture? On Aruba it is. The aloe plant was once the most precious crop on the island. You can find this out by yourself in the Aruba Aloe museum and associated factory. The culture day can be finished off at the Cas de Cultura, the National Theater on the island where you can go for movies, concerts, dance shows, exhibitions, folkloric shows and plays.

Aruba is a party

In the Aruban culture one thing is the central point: party! Swing along with the residents during one of the colourful festivals. The annual carnival with the Grande Parada is an ultimate high. Think about parades full of music, beautiful costumes and dancing Arubans. Can't wait until February? Don't worry, because every Tuesday there is plenty of dance, music and delicious food during the Bonbini Festival at Fort Zoutman.

You could also go to San Nicolas on Thursday evening for the Carubbian Festival, where the locals will let you enjoy their cuisine, art and music. After the official shows you can dance along through the street in an actual carnival parade. Get to know Aruba and hold the One Happy Island close to your heart for the rest of your life.

“...de meest
succesvolle
hardlooper
van Suriname
ooit.”



**Levende
legende,**

**Letitia
Vriesde**

Lang voor topsporters als Usain Bolt konden genieten van de faam en roem, was er een tijd waar pioniers een keiharde weg moesten banen voor de erkenning en acceptatie van topsport. Voor Suriname was de pionierstaak weggelegd voor atlete Letitia Vriesde (49). Haar eenvoud en bescheidenheid maken dat de topsporter van wereldniveau overkomt als teruggetrokken.

Beste hardlooper ooit

Niets is minder waar. Vriesde kan dan van buiten een en al eenvoud uitstralen, maar haar denken en karakter zijn te vergelijken met een amazone uit de Griekse mythologie. Niet voor niets staat ze bekend als de meest succesvolle hardlooper van Suriname ooit. "Topsport is voor mij een life style. Het heeft gemaakt dat mijn leven zo vanzelfsprekend is. Het is een constante investering. Een drang om steeds beter te worden. Wil je resultaat of een beloning dan moet je bloed, zweet en tranen willen geven," zegt Vriesde met een ijzeren zelfverzekerdheid. Haar woorden in twijfel trekken heeft geen zin. Ze won haar eerste titel, Nederlandse Indoorkampioene 800m, in 1992. Vervolgens won ze zilver op de wereldkampioenschappen (WK) van 1995 in Göteborg. Eerder dat jaar behaalde ze een bronzen medaille op de wereld indoorkampioenschappen. Ze ging door deze prestatie de geschiedenis in als de eerste Zuid-Amerikaanse atlete die medailles behaalde tijdens de wereldkampioenschappen. Ze zou in totaal zeven keer mee doen aan de WK en vijf keer aan de Olympische Spelen. Vriesde is daarnaast nog altijd Zuid-Amerikaans recordhoudster op de 800m, 1000m, 1500m (in- en outdoor) en 3000m (indoor).

Durf

Haar succes kwam niet uit de lucht vallen. In 1985 besloot de Vriesde Suriname te verlaten en zich in Nederland te vestigen. "Het was grappig. Want ik kwam in september in Nederland aan en zocht een atletiekclub op. Let wel, het was koud. Ik moest elke zondag om negen uur in Hoek van Holland aanmelden voor een strandtraining. Ik had het gevoel dat ik op klompen liep, omdat mijn voeten zo bevroren waren. Van de trainer kreeg ik, het naar mijn gevoel, bizarre trainingsschema van bijvoorbeeld 2000m lopen. De tranen bevroren op mijn gezicht. Vaak vroeg ik mezelf af: wat is er met die man aan de hand? Gelukkig wende mijn lichaam eraan en wilde ik vaker juist zwaarder trainen. De beloning na zo'n strandtraining: het eten van pannenkoeken en warme chocolademelk drinken." De trainingen stoomden haar klaar voor meetmomenten met 's werelds besten. Toch was het niet voldoende om haar mentaal gereed te krijgen. Volgens

Olympisch kampioene Letitia Vriesde traint de volgende generatie



Vriesde is technische training slechts een van de ingrediënten van topsport. Om binnen een arena met duizenden toeschouwers een wedstrijd te lopen is een mentale strijd. "Geen enkele topsporter hoeft me te zeggen dat hij of zij geen last van de zenuwen heeft. Het hulpmiddel hiertegen is enorme concentratie. Door in je zone te komen, sluit je jezelf af voor de afleidingen uit de omgeving. Topsporters zijn egoïstisch, maar niet egocentrisch. Je hebt een missie en deze vereist offers en keuzes die je voor jezelf moet durven maken, alleen

om de vastgestelde eisen van de sport te evenaren. Ik heb een universitaire graad behaald op de universiteit van het leven," zegt ze bedachtzaam.

Een opvallende keuze van Vriesde is dat zij de Surinaamse nationaliteit heeft behouden ondanks de vele mogelijkheden die op haar pad kwamen die meer voordelen zouden bieden als ze de Nederlandse nationaliteit had. Dit heeft ertoe geleid dat ze veel heeft misgelopen maar aan de andere kant ook gewonnen heeft door deze keus. Ze werd tot drie keer toe geridderd en de Cultuurtuinlaan in Paramaribo werd omgedoopt tot de Letitia Vriesdelaan.

Thuisbasis

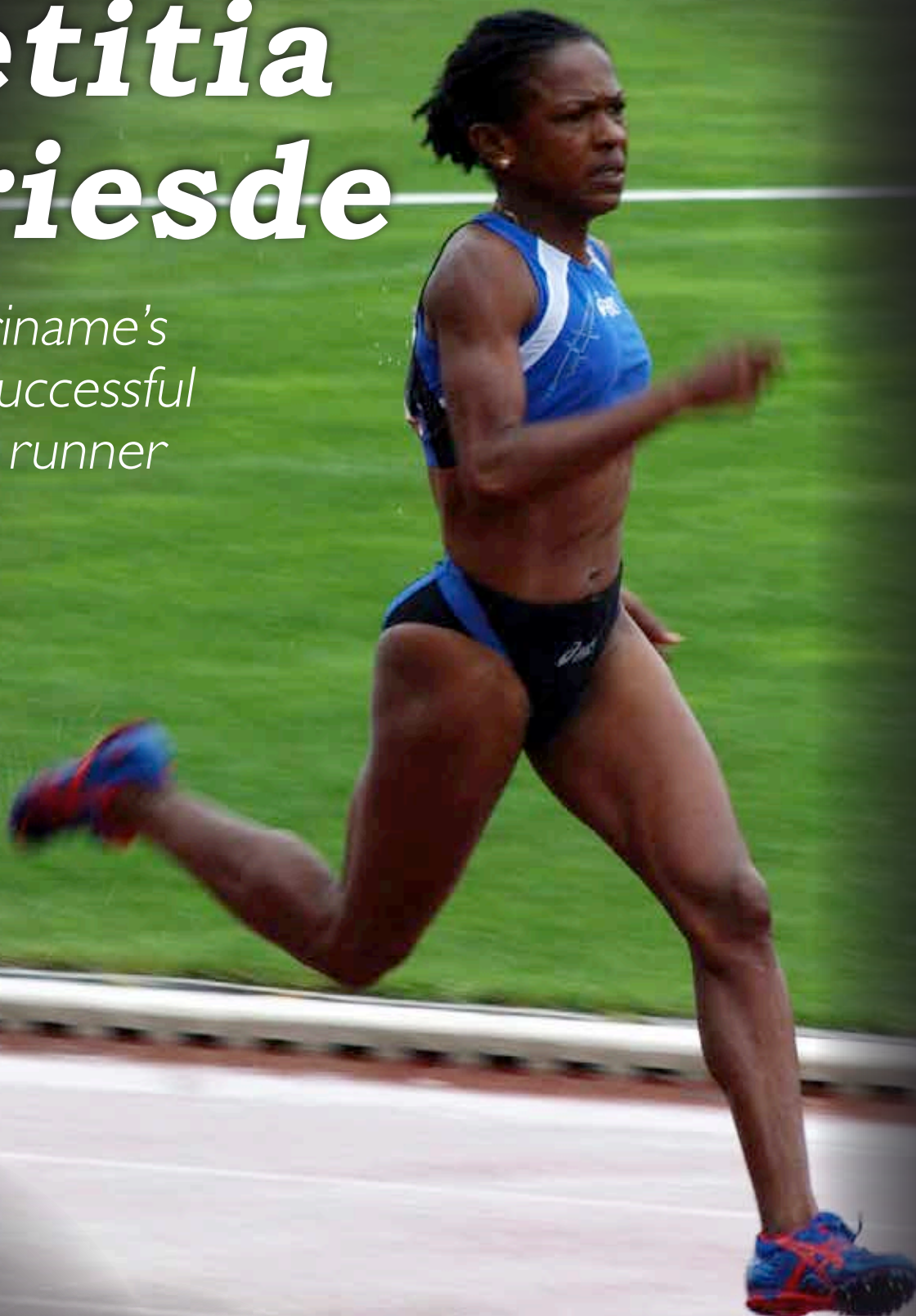
In 2008 remigreerde ze naar haar thuisbasis met echtgenoot Bas van Veen en dochter Joi Vienna (8). In 2012 werd ze de voorzitter van de Surinaamse Atletiek Bond, waar ze haar ervaring en kunde probeerde te delen met de aangesloten clubs. Die periode is nu afgesloten, toch weet ze veel over de ontwikkeling van het kind in de atletiek. "Uit mijn ervaring weet ik dat er wereldwijd gewerkt wordt aan kweekvijvers vanuit de scholen, waarbij niet alleen het technische deel van de sport wordt onderwezen maar ook de gedachtegang van de kinderen. moeten vanaf de schoolbanken worden groot gebracht met het 'bloed, zweet en tranen' principe. Topsport is niet recreatief, je moet er hard voor werken. Het laatste kan ik proberen te stimuleren maar het begint met het eerst zelf willen. Wat niet alleen geldt voor de sporter maar ook voor de autoriteiten en het bedrijfsleven. Topsport moet onderdeel zijn van het DNA van een land. Als je eruit wilt zien als een topsporter, moet je willen en kunnen trainen en leven als één."



Living legend,

Letitia Vriesde

“...Suriname’s
most successful
female runner
ever.”



Long before professional athletes like Usain Bolt could enjoy fame and glory, there was a time when pioneers had to pave a long, hard road to recognition and acceptance of professional sports. For Suriname, that pioneering role was played by athlete Letitia Vriesde (49). Her simplicity and modesty make the world class athlete come across as reserved.

Best female runner ever

Nothing could be further from the truth. Vriesde may be all simplicity on the outside, but her thinking and character can be compared to an amazon from Greek mythology. She's known as Suriname's most successful female runner ever for a reason. "To me, professional sport is a life style. It has made my life a matter of course. It's a constant investment. A will to improve all the time. If you want results, you have to be willing to give blood, sweat and tears," Vriesde says with cast-iron confidence. Doubting her words would be useless. She won her first title, Dutch indoor champion 800m, in 1992. She then won silver at the 1995 world championships in Gothenburg. Earlier that year, she won a bronze medal at the world indoor championships. With this achievement, she went down in history as the first South American athlete to win medals in both world championships. All in all, she would enter the world championships seven times, and participate in five Olympic Games. In addition, Vriesde still holds South American records on the 800m, 1000m, 1500m (indoor and outdoor), and 3000m (indoor).

Courage

Her success did not come out of thin air. In 1985, 21-year-old Vriesde decided to leave Suriname to settle in the Netherlands. "It was funny. I came to the Netherlands in September, and found a track and field club. Keep in mind, it was cold. Every Sunday at nine o'clock, I had to report at Hook of Holland for a beach training. I felt like I was walking on wooden shoes, my feet were so frozen. The trainer gave me the, in my view, bizarre training schedule of running 2000m, for instance. The tears froze on my face. I often wondered, what's wrong with that man? Fortunately my body got used to it, and I actually wanted to train harder more often. The reward after such a beach training: eating pancakes and drinking hot chocolate." The trainings prepared her for competing with the world's best. And yet, it was not enough to prepare her mentally. According to Vriesde, technical training is just one of the ingredients of



professional sports. To run a race in an arena with thousands of spectators is a mental struggle. "No other professional athlete should tell me they are not nervous. What helps with this is intense focus. By entering your zone, you block out distractions from your surroundings. Professional athletes are egoistic, but not egocentric. You're on a mission, which demands sacrifices and choices you have to make for yourself with courage, just to attain the demands set by the sport. I have obtained a degree from the university of life," she says thoughtfully.

A remarkable choice is that Vriesde has kept her Surinamese nationality, despite the many opportunities that crossed her path, which would have given her more advantages if she had the Dutch nationality. This has led to her having missed a lot, but on the other hand, she also won a lot because of this decision. She was knighted no less than three times, and the Cultuurtuinlaan in Paramaribo was renamed Letitia Vriesdelaan.

Home

In 2008, she migrated back home, together with her husband Bas van Veen and daughter Joi Vienna (7). Since 2012 she's been chairwoman of the Suriname Athletics Federation, where she aims to share her experience and knowledge with the associated clubs. "She has finished that period now, but even so she knows a lot about the development of children in athletics. "From my experience, I know that we are working worldwide on breeding grounds from schools, where not only the technical part of the sport is taught but also the mentality of the children. Children need to be raised with the 'blood, sweat and tears' principle from the beginning. Professional sport is not recreational, you have to work hard. I can try to stimulate this but it starts with you wanting to do it first. This is not only true for athletes but also for the authorities and industries. Professional sport must be part of the DNA of a country. If you want to look like a professional athlete, you have to be willing and able to train and live like one."

**Faça uma boa escolha.
Escolha SURINAM AIRWAYS!
Dois países, uma família!**





SURINAM AIRWAYS®
Voando nas asas de confiança

www.flyslm.com



HET ONTSTAAN VAN ZIEKENHUIZEN IN SURINAME IN VOGELVLUCHT

Suriname staat in het Caribisch gebied vrij hoog aangeschreven wat betreft de gezondheidszorg. Van consultatiezorg tot complexe hart- en hersenoperaties; een goed functionerende medische universiteit en goede verpleegkundige opleidingen. De basis voor deze kwalitatieve gezondheidszorg is reeds lang gelegd. Dit artikel geeft u een goed beeld van de ontwikkeling van ziekenhuizen in Suriname.

In de Surinaamse prehistorie ontbrak elke vorm van gezondheidszorg. Zieken, bejaarden en invaliden werden in het algemeen aan hun lot overgelaten. Bij de komst van de Europese kolonisten waren deze zich bewust van de noodzaak de strijdkrachten adequate medische hulp te verlenen door hen militaire dokters en soldaten-ziekenoppassers ter beschikking te stellen, waarvan de burgerij ook kon profiteren. In 1679 was er al een ziekenhuis in Paramaribo, dat in 1686 werd vervangen door het Provisioneel Gasthuys. Dit werd in 1688 overgebracht naar de bovenverdieping van het centraal aan het Kerkplein gelegen raadhuys. In 1693 werd voor 92000 pond suiker het huis van Pieter Muenicx aangekocht. Dit werd in 1694 geopend als 'Edele Societets Hospitaal, later ook Landgasthuis en Burgergasthuis genoemd. In 1760 werd met financiële steun van de burgerij aan de Gravenstraat een Militair Hospitaal geopend. Toen op 21 januari 1821 het Landgasthuis door brand werd verwoest, konden de burger patiënten van het Landgasthuis opgenomen worden in het Militair Hospitaal. Zo werd het Militair Hospitaal een burgerziekenhuis onder militair beheer. Het hospitaal onderging in de loop der tijd diverse uitbreidingen en het personeel werd succesievelijk vervangen door burgerpersoneel. In 1930 werden patiënten met een meer sociaal dan medisch probleem overgebracht naar een nieuwe inrichting aan de Wanicastraat, het

Buitengasthuis. In 1934 werd het Militair Hospitaal omgezet in een civiele inrichting onder de naam 's Lands Hospitaal. Aangezien het niet meer aan moderne eisen voldeed, werd, mede door het toenemende aantal specialisten, in 1965 een nieuw algemeen ziekenhuis in gebruik genomen. Dit ziekenhuis, dat eerst Centraal Ziekenhuis heette en later, in 1969 Academisch Ziekenhuis Paramaribo (AZP), had een capaciteit van 350 bedden. Met de komst van het AZP ging het 'oude' 's Lands Hospitaal op een lager pitje draaien. De eerste particuliere ziekeninrichting kwam in 1910 en werd geëxploiteerd door r.k.-zusters. Deze inrichting had de naam St. Vincentius Ziekenhuis en telde 180 bedden. In 1961 werd het Protestants Diaconessenhuis geopend, dat 227 bedden telde. Tegenover het Academisch Ziekenhuis werd in 1965 voor militairen het Dr. F.A.C. Dumontier hospitaal geopend, met een capaciteit van 60 bedden. Andere inrichtingen waren o.a. 's Lands Psychiatrische Inrichting (LPI; thans Psychiatrisch Centrum Suriname (PCS)), Longpaviljoen (voor Tuberculose patiënten), cholerabarak (1831), gele-koortsbarak (1908-1909), tyfusbarakken (1961, 1964) en Lotje's huis voor ondervoede kinderen (1965). Daarnaast waren er diverse poliklinieken van overheid en particulieren (w.o. Groene Kruis, Witgele Kruis, Surinaamse Rode Kruis), alsmede crèches en bejaardentehuizen.

SURINAME HEEFT PRIMA REPUTATIE QUA GEZONDHEIDSZORG

Districten

In de districten werden in 1776 vier militaire infirmerieën langs het cordon van posten gebouwd, later gevolgd door meerdere. Tijdens de slavernij was er op elke plantage een primitief lokaal zonder voldoende licht en lucht onder de naam 'ziekenhuis', waar de verpleging in handen was van de dresneger of dresmama (dresi=genezing), een slaaf of slavin die enige tijd bij een chirurg in de leer was geweest. Met de komst van de Hindoestanen werden door de overheid betere landelijke hospitalen opgericht, die geleidelijk grotendeels verdwenen naarmate betere wegverbindingen met Paramaribo tot stand kwamen. Enkele van deze inrichtingen zijn o.a. het ziekenhuis te Marienburg en het Petronella ziekenhuis te Wageningen. De Evangelische Broedergemeente hield enkele kleine poliklinieken en ziekenhuizen in stand. Het grootste is het Johannes King Zendingshospitaal op Stoelmanseiland (55 bedden). Ook het Jaja Dande Hospitaal te Djoemoe mag worden genoemd. De Suralco stichtte in de jaren 20 te Moengo een bedrijfshospitaal (50 bedden). In Nieuw-Nickerie, Coronie en Albina werden gouvernementsziekenhuizen in gebruik genomen, respectievelijk in 1959, 1960 en 1974. Ook te Brokopondo was er een gouvernementsziekenhuisje.

Actuele stand

Tegenwoordig beschikt Suriname over meerdere gezondheidsinstellingen, namelijk:

- Het Academisch Ziekenhuis Paramaribo (AZP), heeft een beddenbestand van 465 en beschikt over een Spoedeisende Hulp, en een brede scala aan medische specialismen. Tevens biedt het ziekenhuis een ondersteunende rol bij de opleiding van medisch personeel (artsen, laboranten en verpleegkundigen).
- Het Diakonessenhuis; een protestants-christelijk ziekenhuis met een geschat beddenbestand van 240
- Het St.Vincentius Ziekenhuis Suriname, met een beddenbestand van 320 bedden.
- Het 's Lands Hospitaal beschikt over een beddenbestand van 310.
- Lachmipersad Mungra Streekziekenhuis Nickerie (LMSZN)



Amar Ramadhin

Amar Ramadhin is huisarts. Hij is de directeur van de in januari 2016 geopende huisartsenkliniek CuraMed aan de Emielaan 98b, alwaar hij zeven dagen per week spreekuur houdt. Hij is in Suriname opgeleid tot huisarts en praktiseert het medisch beroep sinds 2012. Gedurende zijn studie en loopbaan heeft hij op diverse verpleegkundige opleidingen en aan de University of Applied Sciences (IBW) medisch gerelateerde vakken gedoceerd. Hij is sinds 2014 de coördinator/presentator van een medisch informatieprogramma op de radio en heeft in de loop der tijd allerhande actuele medische onderwerpen gepubliceerd in diverse Surinaamse dagbladen. Sedert maart 2015 maakt hij tevens deel uit van de medische staf van de Surinaamse Voetbalbond (SVB).

heeft een beddenbestand van 75 en biedt voornamelijk diensten aan bewoners van de westelijke districten m.n. Nickerie en Coronie. Vanwege de nabijheid komen ook Guyaneze regelmatig voor medische behandeling naar het LMSZN.

- Het Psychiatrisch Centrum Suriname (PCS), waar psychische hulpverlening centraal staat. Dit centrum heeft poliklinieken, observatieafdelingen en een sociaalpsychiatrische dienst.
- De Regionale Gezondheidsdienst (RGD): beschikt over diverse poliklinieken in de kustvlakte en biedt zowel curatieve als preventieve zorg.
- De Medische Zending, welke de zorg verleent aan de gebieden in het achterland van Suriname
- De particuliere poliklinieken
- De particuliere laboratoria en röntgencentra



THE RISE OF HOSPITALS IN SURINAME IN A QUICK OVERVIEW

Suriname is acknowledged in the Caribbean as top class when it comes down to healthcare. From consultation to complex heart- and brain surgeries; a well-functioning medical university and excellent nurse courses. The base for this quality health care was made a long time ago. We will show the development and rise of the hospitals in Suriname in this article.

In ancient Suriname every form of healthcare was non-existing. The sick, elderly and disabled were generally left to take care of themselves. When the European colonists came they were aware of the need to give their military personnel medical help by offering their military doctors and caretakers for the sick and injured soldiers, of which the population also benefited. Paramaribo already had a hospital in the year 1679, which was replaced by the 'Provisioneel Gasthuys' in 1686. This hospital was moved to the upper floor of the town hall which was located at the Kerkplein. In 1693, 92000 pounds of sugar was traded to buy the Pieter Muenicx. This was opened as the 'Edele Societets Hospitaal', later known as the 'Landgasthuis' and 'Burgergasthuis' in 1694. In 1760, with the help of financial aid from the civilians, the 'Military Hospital' at the Gravenstraat was opened. When the 'Landgasthuis' was destroyed by a fire in 1821, the patients from this hospital were transferred to the 'Military Hospital'. This made the 'Military Hospital' to one for civilians but under military regiment. The hospital got expanded several times during the ages and the personnel working there got replaced by civilians. In 1930, patients with a more social, rather than medical, problem were taken to the new establishment on the Wanicastraat, the 'Buitengasthuis'. In 1934 the 'Military

Hospital' got transferred into a civil establishment under the name of 's Lands Hospitaal. Seeing how it no longer met the modern standards, in combination with an increasing number of specialists, the new general hospital was put into use in 1965. This hospital, first named 'Centraal Ziekenhuis' and renamed to 'Academisch Ziekenhuis Paramaribo (AZP)' in 1969, had a capacity of 350 beds. With the arrival of the AZP the 'old' 's Lands Hospitaal was downscaled. The first private sick facility arrived in 1910 and was run by Roman-Catholic nurses. This facility had the name 'St. Vincentius' and counted 180 beds. In 1961 the 'Protestants Diaconessenhuis' was opened, which had a total of 227 beds. Across from the 'Academisch Ziekenhuis' the Dr. F.A.C. hospital was opened for military personnel in 1965, with a capacity of 60 beds. Other facilities were amongst others 's Lands Psychiatrische Inrichting' (LPI; currently known as Psychiatrisch Centrum Suriname (PCS)), Longpaviljoen (for tuberculosis patients), cholera barrack (1831), yellow-fever barrack (1908-1909), typhus barracks (1961, 1964) and Lotje's house for underfed children (1965). Besides these there were several polyclinics from the government and private owned ones (such as Green Cross, Whiteyellow Cross, Suriname Red Cross), as well as crèches and senior houses.

SURINAME HAS AN EXCELLENT HEALTHCARE SYSTEM

Districts

In the districts four military infirmaries were built alongside the cordons of watchtowers in 1776, and later followed by more. During the days of slavery there was a building on every plantation, without sufficient lighting and air, which they called a 'hospital', in which the caretaker was the 'dresneger' or 'dresmama' (dresi means healing), which was a slave who had taken up a study with a surgeon for some time. With the arrival of the 'Hindostanen' the government managed to build better national hospitals, which gradually disappeared with the arrival of better roads towards Paramaribo. Some of these facilities are the hospital in Marienburg and the Petronella hospital in Wageningen. The 'Evangelical Brother Municipality' managed to keep some of these smaller hospitals in use. The largest one is the 'Johannes King Zendingshospitaal' in Stoelmanseiland (55 beds). Also the 'Jaja Dande Hospitaal' in Djoemoe is worth mentioning. The Suralco founded a company hospital in Moego in the 1920's (50 beds). In New-Nickerie, Coronie and Albina government hospitals were put into use in respectively 1959, 1960 and 1974. You would also be able to find a small government hospital in Brokopondo.

Currently

Nowadays Suriname uses more healthcare institutes, them being:

- The 'Academisch Ziekenhuis Paramaribo (AZP), has a bed capacity of 464 and features an Emergency Response, as well as a wide range of medical specialities. The hospital is also responsible for a supporting role in the educating of medical personnel (doctors, laboratory technicians and nurses).
- The Diakonessenhuis; a Protestant-Christian hospital with an estimated bed count of 240
- The St. Vincentius Ziekenhuis Suriname, with a bed count of 320.
- Lachmipersad Mungra Streekziekenhuis Nickerie (LMSZN) has a bed count of 75 beds and mainly provides its services to the

Amar Ramadhin

Amar Ramadhin is a general practitioner. He is the director of the in January 2016 opened practitioner's clinic CuraMed found at the Emielaan 98b, where he holds office hours seven days a week. He was educated in Suriname and practises in the medical field since 2012. During his study and career he has been following several medical studies and has taught medical related classes at the University of Applied Sciences (IBW). Since 2014 he is a coordinator/host of a medical infoprogram on the radio and also published several current medical subjects in diverse Suriname magazines. Since March 2015 he is also part of the medical staff of the Suriname Football Association (SVB).



western districts such as Nickerie and Coronie. Because it is relatively close Guyaneze, they also regularly go to LMSZN for a medical treatment.

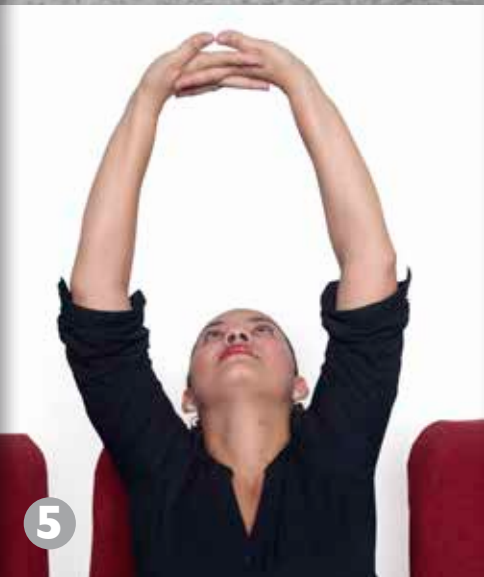
- The Psychiatrisch Centrum Suriname (PCS), where psychiatric aid is the main focus. This centrum has policlinics, observation departments and a social-psychologic service.
- The Regionale Gezondheidsdienst (RGD): has several policlinics near the coastline and offers both curative and preventive care.
- The Medische Zending, which bring healthcare to the remote areas of Suriname.
- Private policlinics
- Private labs and x-ray centres.



FIT TIJDENS DE VLUCHT

Blijf in beweging, voor soepele gewrichten, een goede bloedsomloop en een ontspannen gevoel. Succes!

- 1** Zit ontspannen in uw stoel met een rechte rug en de voeten plat op de vloer. Adem vijf tellen in. Adem vijf tellen uit. Houd uw adem vijf tellen vast. Herhaal dit drie keer.
Adem vijf tellen in. Adem vijf tellen uit. Houd uw adem vijf tellen vast. Herhaal dit drie keer.
Adem vijf tellen in, houd vijf tellen vast, adem vijf tellen uit en houd vijf tellen vast. Herhaal dit drie keer.
- 2** Zet de ballen van uw voeten stevig op de grond en licht uw hielen op. Vindt u deze oefening te gemakkelijk, plaats dan uw tas op uw bovenbenen. Ga door tot u moe bent.
- 3** Houd uw hielen stevig op de grond en wijs met uw tenen naar het plafond. Deze oefening kunt u doen zolang u wilt!
- 4** Sla de benen over elkaar. Maak cirkels met de hangende voet. Ga door tot u moe bent en wissel dan van been.
- 5** Sla uw handen ineen. Breng uw armen zo hoog mogelijk boven het hoofd, met de palmen naar het plafond. Herhaal vier keer.
- 6** Sla uw handen in elkaar achter de nek. Steun uw nek met de handen en duw de ellebogen rustig omhoog. Herhaal vier keer.
- 7** Breng de kin langzaam naar de borst en haal drie keer diep adem. Herhaal dit vijf keer.
- 8** Breng uw linkeroor zo ver mogelijk naar de linkerschouder. Breng daarna uw rechteroor zo ver mogelijk naar de rechterschouder. Doe deze oefening langzaam en herhaal vijf keer naar beide kanten.
- 9** Laat de armen rustig langs uw lichaam rusten. Rol de schouders acht keer naar voren en acht keer naar achteren. Trek daarna uw schouders op. Dat mag tegelijk of een voor een. Houd zes tellen vast en laat de schouders daarna rustig vallen. Vier keer herhalen.
- 10** Strek uw armen voor u uit. Houd de handpalmen naar beneden. Kantel de palmen tien keer naar voren en vervolgens tien keer naar u toe.
- 11** Kiss the stars!!! Rol uw hoofd langzaam naar achteren. Als u dit goed doet, voelt u het van kin tot schoudergewricht. Laat uw hoofd langzaam van links via het midden naar rechts rollen. Maak ondertussen kusbewegingen in de lucht. Ga vervolgens van rechts naar links. Herhaal tien keer.



FIT WHILE FLYING

Keep moving for flexible joints, a good blood circulation and a relaxed feeling during your flight.

- 1 Sit relaxed in your chair with the back straight and your feet flat on the floor. Inhale for five seconds, hold for five seconds, then exhale for five seconds. Repeat this exercise three times. Inhale for five seconds, exhale for five seconds, hold for five seconds. Repeat this exercise three times. Inhale for five seconds, hold for five seconds, exhale for five seconds, hold for five seconds. Repeat this exercise three times.
- 2 Place the balls of your feet firmly on the floor and lift your heels. If you don't find this exercise challenging enough, put your carry on bag on your thighs. Continue until you are tired.
- 3 Plant your heels firmly on the floor and point your toes to the ceiling. You can do this exercise as long as you wish.
- 4 Cross your legs. Rotate your dangling foot in a circle. Continue until you are tired then switch to the other leg.
- 5 Clasp your hands together. Lift your hands as high as possible above your head, with your palms pointing to the ceiling. Repeat this exercise four times.
- 6 Bring your hands together behind your neck. Support your neck with your hands and slowly push up your shoulders. Repeat four times.
- 7 Slowly bring your chin to your chest and take three deep breaths. Repeat this exercise five times.
- 8 Bring your left ear to your left shoulder as much as you can. Then bring your right ear to your right shoulder as much as possible. Do this exercise slowly and repeat five times on each side.
- 9 Let your arms rest calmly alongside your body. Rotate your shoulder eight times forward and eight times backwards. Then lift your shoulders, one by one, or both simultaneously. Hold this position for five counts then slowly lower your shoulders. Repeat four times.
- 10 Stretch your arms to the front. Point your palms downwards. Turn your palms ten times to the front, then ten times towards you.
- 11 Kiss the stars! Slowly tilt your head back. If you're doing this correctly you should feel the burning from your chin to your collar bone. Slowly roll your head from the left to the center then to the right. In the meantime make kissing motions in the air. When you've finished, repeat the action from right to left. Repeat ten times.

7

8

9

10

11

PATRICK RECHARDS

HEEFT EEN MISSIE

“Als het eten met liefde gemaakt is op een mooie locatie in tropische sferen, smaakt alles beter. Alleen dat is al een reden om Suriname te bezoeken!”

Patrick Rechards (geboren 1966 te Paramaribo) was als kleine jongen vastberaden om iets te betekenen voor Suriname en de Surinaamse keuken, en hij wilde vooral mensen uit verschillende culturen bereiken met zijn kookkunst. Zijn liefde voor koken werd al vroeg ontdekt

en anno 2016 is Patrick één van de bekendste en meest gewaardeerde koks van Nederland en Suriname.

Patrick laat via zijn heerlijke Surinaamse kookkunsten mensen kennis maken met het land Suriname. Suriname heeft als land ontzettend veel te bieden maar voor hem heeft de Surinaamse keuken de aller-grootste aantrekkingskracht.

De Surinaamse keuken is uniek in de wereld. De bevolking van Suriname is samengesteld uit vele bevolkingsgroepen afkomstig uit alle werelddelen die elk hun lekkerste gerechten meebrachten. De Surinaamse keuken is in de basis van internationale allure, door de unieke mix van vele culturen die het land herbergt. Geen wonder dat de Surinaamse keuken niet alleen divers, maar ook nog eens uitzonderlijk lekker is.

Surinaamse Bami met Wok Marinade

Ingrediënten:

500 gr mie/spaghetti • 3 eetlepels Wok Marinade

• 1 eetlepel soja • 2 eetlepels olie • 2 maggi

blokjes • 2 takjes selderij (gesneden) • 1 ui (fijngesneden)

• ½ theelepel zwarte peper • ½ theelepel zout

Bereiding:

Breng een pot water met een snufje zout en 1 theelepel olie aan de kook. Als het water eenmaal kookt voegt u de mie/spaghetti hier aan toe. Wanneer de mie/spaghetti gaar is, giet het dan af en spoel het in een vergiet in koud water. Verhit de olie in een wok en fruit de ui en voeg de uitgelekte bami erbij. Voeg 2 maggi blokjes toe, goed omschep- pen en doe vervolgens de Wok Marinade en soja erbij. Roerbak het geheel en maak het verder op smaak af met zout en peper. Strooi de gesneden selderij er overheen.

Tip: Serveer het met eisliertjes



PATRICK RECHARDS HAS A MISSION

"If food is cooked with love on a beautiful location in a tropical atmosphere, everything tastes better. That alone is a reason to visit Suriname!"

Patrick RecharDS (born 1966 in Paramaribo) was determined to do something for Suriname and Surinamese cuisine from a young age, wanting to reach people from different cultures with his cooking. His love for cooking was discovered early on, and now Patrick is one of the most famous and most appreciated cooks in the Netherlands and Suriname.

Through the delicious Surinamese dishes he cooks, Patrick introduces people to the nation of Suriname. As a country, Suriname has a great deal to offer, but for him, Surinamese cuisine is the biggest attraction by far.

Surinamese cuisine is unique in the world. The population of Suriname is comprised of many ethnic groups from all continents, each of which having brought along their tastiest dishes. Surinamese cuisine is, at its core, internationally oriented, thanks to the unique mix of various cultures calling this country home. No wonder then that Surinamese cuisine isn't just diverse, but also extraordinarily tasty.

Suriname Noodles with Wok Marinade

Ingredients:

500 grams noodles/spaghetti • 3 tablespoons Wok Marinade
• 1 tablespoon soy sauce • 2 tablespoons oil • 2
bouillon cubes • 2 stalks of celery (chopped) • 1 onion (finely
chopped) • ½ teaspoon black pepper • ½ teaspoon salt

Preparation:

Boil a pan of water with a pinch of salt and 1 teaspoon of oil. When the water boils, add the noodles/spaghetti. When ready, drain in a colander and rinse with cold water. Heat the oil in a wok-pan (stir-fry pan), fry the onion and add the drained noodles. Add 2 bouillon cubes, toss well and add the Wok Marinade and soy sauce. Stir-fry all and add salt & pepper to taste. Sprinkle with the finely chopped celery.

Tip: Garnish with thinly sliced omelet.



FOCUS OP EUROPA

CULTUUR OP INTERNATIONAAL NIVEAU OP HOLLAND FESTIVAL 2016

VAN 4 TOT EN
MET 26 JUNI



Het Holland Festival is het grootste internationale podiumkunstenfestival in Nederland. Het festival presenteert theater, dans, muziek, muziektheater en opera van internationaal niveau op verschillende Amsterdamse locaties. De 69e editie vindt plaats van 4 t/m 26 juni. Dit is het tweede festivalprogramma door artistiek directeur Ruth Mackenzie. Het Holland Festival presenteert dit jaar 45 producties, waaronder 12 wereldpremières, die goed zijn voor 104 voorstellingen, concerten en evenementen.

De 69e editie van het Holland Festival opent op 4 juni 2016 in Stadschouwburg Amsterdam met *Die Stunde da wir nichts voneinander wußten* van Peter Handke door het Hamburgse Thalia Theater en het Estse regie-duo Ene-Liis Semper en Tiit Ojasoo. Het festival heeft dit jaar een focus op Europa met als titel *Edges of Europe*. De openingsvoorstelling toont de diversiteit van en de spanning in het Europa van nu.

Holland Festival toont ook dit jaar werk dat gratis en in de openbare ruimte te zien is. Op het Museumplein staat tijdens het festival de interactieve installatie *Tomorrow is the Question* van Thaise beeldend kunstenaar Rirkrit Tiravanija. In navolging van het succes van de digitale liedcyclus *The Book of Sand* van Michel van der Aa geeft Holland Festival dit jaar de opdracht aan Sjaron Minailo en Anat Spiegel om een digitaal werk te creëren. Zij maken *The Transmigration of Morton F.*, een ode aan Morton Feldman met Joan La Barbara in de hoofdrol. Vanaf 20 juni is deze digitale opera te zien op mortonf.net.

Naast de thematische focus op Europa, legt het festival de nadruk op drie kunstenaars(-collectieven): componist Olga Neuwirth, het Kronos Quartet en het Nederlandse acteurscollectief Wunderbaum.

Het festival duurt van 4 tot en met 26 juni 2016. Tickets zijn te koop via www.hollandfestival.nl.



FOCUS ON EUROPE

FROM JUNE 4th
UNTIL JUNE 26th



CULTURE ON AN INTERNATIONAL LEVEL AT THE HOLLAND FESTIVAL 2016



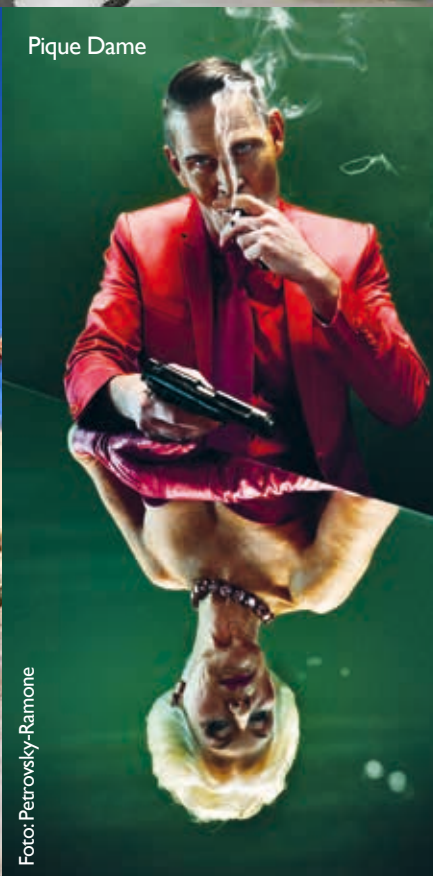
Ben-Folds-y-Music

Foto: Lauren-Clifford

The Holland Festival is the largest international stage art festival in the Netherlands. The festival presents theater, dance, music, musical theater and opera on an international level in several locations across Amsterdam. The 69th edition will take place between June 4th and June 26th. This is the second festival programming by artistic director Ruth Mackenzie. The Holland Festival presents 45 productions this year, of which 12 are world premieres, which total to 104 shows, concerts and events.



Lila-Gnawa-ensemble



Pique Dame

Foto: Petrovsky-Ramone

The 69th edition of the Holland Festival starts in the 'Stadsschouwburg Amsterdam' on July 4th with 'Die Stunde da wir nichts voneinander wußten' by Peter Handke of the Hamburg Thalia Theater and the Estonian directing duo of Ene-Liis Semper and Tiit Ojasoo. This year's festival has the focus on Europe and is titled 'Edges of Europe'. The opening show will show the diversity as well as the tension in 21st century Europe.

Holland Festival will also have shows which are free to visit in a public area. At the 'Museumplein' you can find an interactive installation of Tomorrow is the Question by Thai visual artist Rirkrit Tiravanija. Following the success of the digital song cycle The Book of Sand by Micel van der Aa, the Holland Festival gave the task of producing a digital version to Sjaron Minailo and Anat Spiegel. They will be creating The Transmigration of Morton F., a dedication to Morton Feldman with Joan La Barbare in the lead role. Starting June 20th you will be able to find this digital opera at motonf.net.

Beside the thematic focus on Europe, the festival is highlighting three artists(-collectives): composer Olga Neuwirth, the Kronos Quartet and the Dutch acting collective Wunderbaum.

The festival takes place from June 4th until June 26th. Tickets are available at www.hollandfestival.nl

KWAKU SUMMER FESTIVAL:

DE GROOTSTE INTERNATIONALE REÛNIE VAN SURINAMERS

VAN 16 JULI
TOT EN MET 7
AUGUSTUS

De grootste internationale reünie van Surinamers, het jaarlijkse Kwaku Summer Festival is aanstaande en belooft weer het nodige spektakel. Kwaku bestaat sinds 1975 en heeft haar roots in Amsterdam Zuidoost. Het zomerfestival is inmiddels grensoverschrijdend bekend als HET feest van culturele identiteit en diversiteit in combinatie met lekker eten en een dyogo. Kwaku wordt dit jaar georganiseerd in de weekenden van 16 juli tot en met 7 augustus. Naast de reguliere zaterdagen en zondagen, organiseert Kwaku voor de tweede keer de succesvolle Friday Concerts, met op 22 juli de Grammy Award 2016 winner, Morgan Heritage.

Het is voor het zomerfestival een bijzonder hoogtepunt om de familieband, kinderen van de legendarische Denroy Morgan, te programmeren. Morgan Heritage staat bekend om de spetterende reggae openlucht optredens. Het concert op Kwaku staat in het teken van hun laatste album 'Strictly Roots'.

Het openingsweekend biedt een waaier aan artistieke variëteit van Brace, Ronald Snijders en Kankantrie op de zaterdag, de Nederlandse Latino Rolf Sanchez die momenteel furore maakt in Miami, tot een eervolle tribute aan Max Nijman, onder leiding van Trafassiman Edgar 'Bugru' Burgos op zondag. In het tweede weekend extra aandacht voor de homo- en biseksuele gemeenschap en transgenders op Kwaku's Roze Zondag, het grootste black gay evenement van Europa. Vanzelfsprekend staat er weer een ijzersterke line up van spraakmakende artiesten, zoals Kenny B, Coolquest, Johan Misedjan, Damaru uit Suriname, maar ook Aptijt en Reinforcement.

Uiteraard is er meer dan genoeg te eten, allerlei Surinaamse, Caribische, Afrikaanse, Aziatische en lekkernijen en ook het 5x5 straatvoetbaltoernooi staat weer op het programma. Verder is er infotainment en een uitgebreid educatief en maatschappelijk pro-

gramma o.a. met de Beauty & life-style dag, modernisering in de wintcultuur en de Bigi Sma Dey waar senioren uit Amsterdam Zuidoost in het zonnetje gezet worden.

Kwaku Summer Festival blijft op de zaterdag en zondag laagdrempelig. De toegangsprijs is online ten opzichte van 2015 verlaagd naar € 5,-, inclusief servicekosten. Aan de poort is het publiek een euro duurder uit. De toegangsprijzen zijn op de twee vrijdagavonden hoger, regulier € 15,-, omdat dan een grote internationale act of combinatie van acts exclusief op het programma staat. De kwaku bezoeker krijgt absoluut waar voor zijn of haar geld met een attractieve programmering en veel lekker eten en drinken.

Tickets zijn verkrijgbaar via de website:
www.kwakufestival.nl/kaarten





KWAKU SUMMER FESTIVAL: THE LARGEST INTERNATIONAL REUNION OF SURINAMESE



It is a special highlight for the summer festival to have the family band, children of the legendary Denroy Morgan, on the program. Morgan Heritage is known for its outstanding reggae open air performances. The concert on Kwaku will be dominated by their last album 'Strictly Roots'.

The opening weekend will offer a range of artistic variety by Brace, Ronald Snijders and Kankantrie on Saturday, and on Sunday you will see the Dutch Latino Rolf Sanchez who is making a name for himself in Miami at the moment, as well as an honorable dedication to Max Nijman, led by Trafassi-man Edgar 'Bugru' Burgos. In the second weekend there will be an extra focus on the LGBT-community during Kwaku's Pink Sunday, the largest black gay event in Europe. Naturally there will be a big line up of high-profile artists, such as Kenny B, Coolquest, Johan Misiedjan, Damaru from Surinam, as well as Aptijt and Reinforcement.

The largest international reunion of Surinamese, the annual Kwaku Summer Festival is coming up and promises to be quite the spectacle. Kwaku has been around since 1975 and has its roots in Amsterdam Zuidoost. The summer festival is internationally known as THE party for cultural identity and diversity in combination with great food and a dyogo. This year Kwaku will take place in the weekends between July 16th and August 7th. Next to the regular Saturdays and Sundays, Kwaku will also organize the successful Friday Concerts for the second time, starting 2016 Grammy Award winner Morgan Heritage on July 22nd.

Of course there will be plenty of food with all kinds of Surinamese, Caribbean, African and Asian treats as well as a 5x5 street football tournament. There will also be a infotainment and an extended educational and social program with amongst other thing a 'Beauty & Life-Style' day, modernization of the winti culture and the 'Bigi Sma Dey' where seniors living in Amsterdam Zuidoost will get a special day.

The Kwaku Summer Festival on Saturday and Sunday will remain approachable. The entrance fee online has been lowered, compared to 2015, down to €5,- including service costs. At the door you will pay a euro more. The entrance fees for the Friday programs are a bit more expensive, relatively €15,-, since there will be large international acts or a combination of them on the program. The Kwaku visitor will get true value with an attractive program and lots of great food and drinks.

Tickets are available at the website: kwakufestival.nl/kaarten

RONALD SNIJDERS



“MUZIEK KENT GEEN GRENZEN”

MADE FOR MUSIC: 22 UUR MUZIEK OP 20 CD'S

Ronald Snijders (Paramaribo 1951) kan worden omschreven als muzikale wereldburger, creatieve duizendpoot, veelzijdig en talentvol artiest, schrijver, performer in hart en nieren en bovenal super productief. Zijn onlangs uitgebrachte cd-box (20 cd's!) 'Made for Music' geeft een uitstekend beeld van de veelzijdigheid van deze ras-muzikant voor wie twee levens nog niet genoeg zouden zijn om al zijn creatieve plannen uit te voeren. Op de unieke cd-box speelt Snijders in verschillende bezettingen zoals met de Ronald Snijders band, solo's, duo's, trio's en met een big band en een symfonieorkest. In diverse muziekstijlen waaronder jazz, funk, wereldmuziek, Braziliaanse muziek en natuurlijk Surinaams.



Ronald Snijders werd in 1951 geboren in Paramaribo als zoon van de bekende componist, dirigent, muziekpedagoog, fluitist, klarinettist en kornettist, Eddy Snijders (1923-1990). Vanaf 1942 zat zijn vader bij de TRIS militaire kapel (Troepenmacht in Suriname) en in 1974 werd hij daarvan de kapelmeester. Met dit befaamde harmonieorkest was hij in 1969 op concertreis door Nederland en Duitsland. Ook was zijn vader in 1958 oprichter en dirigent van de Politiekapel in Paramaribo en leidde deze muziekkapel tot 1963. In 1958 schreef hij het officiële arrangement voor het Surinaamse Volkslied. Zijn bekendste compositie heet *Poeroe Voetoe*. Hij was de eerste musicus die Afro-Surinaamse stijlen toepaste in dergelijke orkesten. In Fort Zeelandia staat sinds 2003 een beeld van hem dat werd vervaardigd door kunstenaar Erwin de Vries.

Het muzikale talent heeft Ronald dus niet van een vreemde. Op zevenjarige leeftijd begon hij met blokfluit en iets later met dwarsfluit. In zijn tienerjaren speelde hij ook gitaar en saxofoon. Snijders vertrok in 1970 naar Nederland om aan de Technische Hogeschool Delft civiele techniek te studeren. Hij bleef daarnaast muziek maken en won in 1973 de persprijs van het NOS Jazzconcours in Laren. De Wereldomroep

“ER ZIT AL MUZIEK IN DE SURINAAMSE TAAL”

maakte in dat jaar een filmdocumentaire over hem. In 1975 koos Snijders definitief voor de muziek. Hij bleef in Delft wonen. Van 1986 tot 1991 studeerde hij musicologie aan de Universiteit van Amsterdam, waar hij afstudeerde op een scriptie over Surinaamse kaseko muziek. Nog altijd woont hij in Delft maar

bezoekt hij naast Nederlandse podia diverse andere landen om zijn aanstekelijke muziek te spelen en geeft daarnaast workshops en lezingen. Hij werd in 2001 door zowel Nederland als Suriname geridderd en trad in april van dit jaar, samen met gitarist Robby Faverey, op tijdens het Koningsconcert voor koning Willem Alexander en koningin Maxima. Verder treedt hij op 9 juli aanstaande met een speciale bezetting op tijdens het North Sea Jazzfestival te Rotterdam.

Naast componist/fluitist is Snijders ook auteur/schrijver. In de jaren negentig publiceerde hij een lexicon over straattaal, een bundel korte verhalen en een biografie over zijn vader. Verder bracht hij drie cd's uit met traditionele en nieuwe Surinaamse kinderliedjes.

“Ik ben een geboren creatieveling. Een talent dat ik heb meegekregen. Hier ben ik dankbaar voor en ik koester het. Door

Comfort that makes you feel right at home!



Suriname

Residence Inn Paramaribo
T: 597 - 521414
E: frontoffice@resinn.com
www.resinn.com / www.facebook.com/resinn

Residence Inn Nickerie
T: 597 - 210950
E: rin.frontoffice@resinn.com



Dr. J. F. Nassilaan 02
Paramaribo-Suriname
Tel: +597-477088
E-mail: mets@sr.net
WWW.SURINAMEVACATIONS.COM

80 YEARS SOLID & TRUSTWORTHY

**“Celebrating 80 years
of being one big
Hakrinbank
family!”**

Jim Bousaid
CEO Hakrinbank



Hakrinbank offers a wide range of banking services of excellent quality:

- Consumer loans • Internetbanking • Creditcards • Corporate loans
- International transfers • Insurances



HAKRINBANK

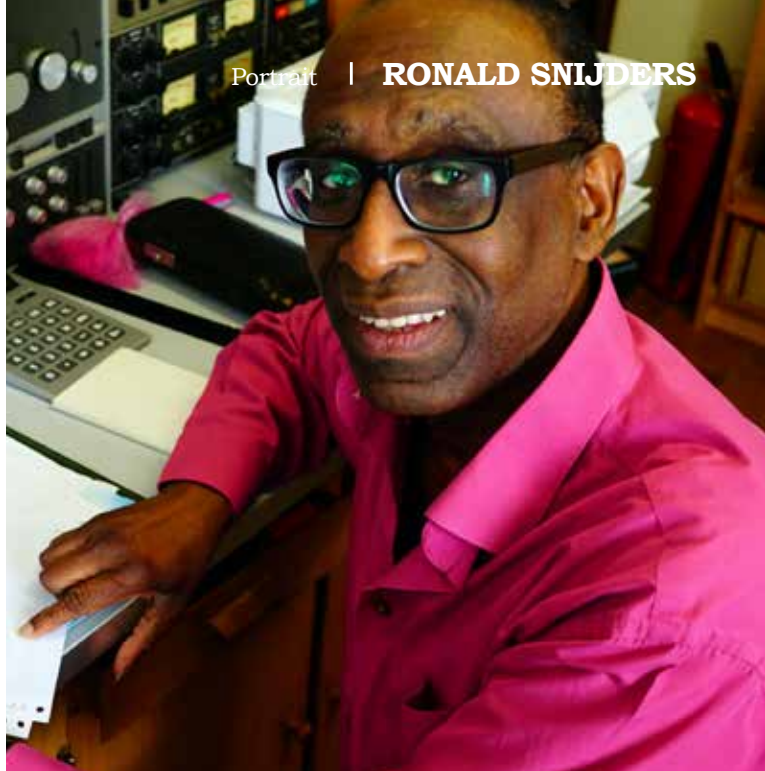
CREATIVITEIT KENT GEEN GRENZEN OOK NIET WAT LEEFTIJD BETREFT WANT IK BEN ONLANGS 65 JAAR GEWORDEN

de jaren heen heb ik in talrijke categorieën en stijlen muziek gemaakt en mij nooit beperkt tot één genre. Vooral omdat ik als vrije beroepsmusicus wendbaar moet zijn. In de afgelopen jaren heb ik honderden composities geschreven met allerlei invloeden zoals Surinaams, Hindoestaans, jazz, Braziliaans, soul, pop maar ook klassiek. Voor de KRO filmserie Buck en Tommy schreef ik zelfs Griekse en Vietnamese muziek. Naast mijn reeds uitgebrachte 30 platen en cd's waren er in de afgelopen vier decennia veel prachtige composities die wel waren opgenomen, maar om allerlei redenen nog niet waren uitgebracht. Dit heb ik opgelost door de 20 cd-box 'Made for music' uit te brengen met in totaal 382 van deze composities, waar ik ontzettend blij mee ben.”

Deze unieke cd-box van Ronald Snijders wordt door publiek en critici alom geprezen. Talrijke bekende Surinaamse, Nederlandse en andere musici zijn erop te horen, waaronder Denise Jannah, Eddy Veldman, Randal Corsen en het Concertgebouw Jazz Orchestra. Het kan worden beschouwd als muzikaal statement maar zeker niet als een eindpunt van een muzikale reis. In 2014 en 2015 werd deze 20 cd-box door radio ABC te Paramaribo verkozen tot album van het jaar. “Dit muziekproject heeft mij enorm veel nieuwe energie gegeven alsook positieve reacties. Intussen heb ik talrijke nieuwe muzikale ideeën. Creativiteit kent geen grenzen ook niet wat leeftijd betreft want ik ben onlangs 65 jaar geworden”, zegt Snijders. “Recent is door platenmaatschappij V2 Records mijn eerste internationale cd, lp en documentaire uitgegeven onder titel 'The Nelson en Djosa sessions'. Hierop komen gloednieuwe opnamen van enkele van mijn oude vinyl lp tracks uit de jaren zeventig en tachtig voor, maar nu gespeeld door internationaal bekende musici uit Brazilië (de groep Azimuth en zanger Ed Motta), Colombia (harpist Edmar Castaneda) de Verenigde staten (trompettist Avishai Cohen en drummer Jamire Williams), Afrika (Bassekou Koite uit Mali en saxofonist Orlando Justius uit Nigeria) en Europa. Uiteraard ben ik er zelf ook op te horen”.

Het is duidelijk: de wereld kan nog veel moois verwachten van de musicus en schrijver Ronald Snijders.

www.ronaldsnijders.nl



Samenwerking Ronald Snijders/SLM

Ronald Snijders heeft in opdracht van de SLM een nieuw arrangement geschreven en uitgevoerd van zijn bekende song *Kon esi baka* (Kom gauw terug) dat werd gebruikt als titelsong van de succesvolle, gelijknamige tv-serie eindjaren 70. In deze serie, die in Nederland en Suriname werd opgenomen en uitgezonden, speelden onder meer Borger Breeveld en Harold Braam. Het nieuwe arrangement van *Kon esi baka* werd gebruikt in een SLM social media Srefidens actie ter gelegenheid van de 40-jarige Staatkundige onafhankelijkheid van Suriname.



RONALD SNIJDERS

"MUSIC KNOWS NO LIMITS..."

MADE FOR MUSIC: 22 HOURS OF MUSIC ON 20 CD'S

Ronald Snijders (Paramaribo, 1951) can be described as a worldwide musician, a creative all-rounder, has many sides to him and a talented artist, writer and performer in his heart and soul. Above all he is very hard working. His recently released CD-box set, of no less than 20 CD's, 'Made for Music' gives an excellent impression of how gifted this amazing musician is. Two lives would not be enough for him to release all of his creative ideas into the world. On this unique CD-box set Ronald Snijders plays in various compositions, such as the Ronald Snijders band, solo's, duets, trio's and with the big band and symphony orchestra. He plays in numerous music genres such as jazz, funk, world music, Brazilian music and of course Surinamese.



Ronald Snijders was born in Paramaribo, Suriname in 1951, the son of the well-known composer, conductor, music teacher, flute, clarinet and cornet player Eddy Snijders (1923-1990). Since 1942 his father was in the TRIS (Surinamese Military Marching Band) and in 1974 he became the bandmaster. With this famous harmony orchestra he toured round the Netherlands and Germany in 1969. His father was also the founder of the Police Band in Paramaribo in 1958 and led the band until 1963. In 1958 he wrote the official composition for the Surinamese national anthem. His best known composition is called PoeroeVoetoe. He was the first musician that applied Afro-Surinamese styles in such bands. Since 2003 there has been a statue of Eddy him in Fort Zeelandia created by artist Erwin de Vries.

This meant that Ronald is no stranger to music and explains where his talent comes from. When he was seven he started playing the recorder and a little later the flute. During his teenage years he also played the guitar and saxophone. He left Suriname in 1970 for the Netherlands to study Civil Engineering at the Technical University in Delft. During his studies Snijders continued to make music and in 1973 he won the press award at the NOS Jazz Concours in Laren. The world broadcaster also made a film-documentary in that year about him. In 1975 Snijders decided to pursue a career in music and stayed in Delft. Between 1986 and 1991 he studied Musicology at the University of Amsterdam, where

"THE SURINAMESE LANGUAGE IS ALREADY PRETTY MUSICAL"

he graduated after writing a thesis about Surinamese Kaseko music. He still lives in Delft, but besides performing several Dutch stages he also visits a number of other countries to play his infectious music and give workshops and lectures. In 2001 he was knighted by both the Netherlands and Suriname and in April of this year he performed, together with guitarist Robby

Faverey, for the Dutch King Willem Alexander and Princess Maxima at the Kings Concert. This year on 9th July he will also make a special appearance at the North Sea Jazz Festival in Rotterdam.

Besides being a composer and flute player, Snijders is also an author. In the nineties he released a dictionary about slang, a collection of short stories and a biography of his father. Additionally he released three CD's with traditional and new Surinamese children's songs.

"I was born a creative person. It's a talent I inherited, something which I am thankful for and cherish. Over the years I have made so many different styles and categories of music and never limited myself to just one genre. This is especially because as a free professional musician you have to be flexible. I have written hundreds of compositions over the years with various influences, such as Surinamese, Hindi, jazz, Brazilian, soul, pop but also classical. For the 'Buck en Tommy' series of films produced by the KRO I even wrote Greek and Vietnamese music. Besides the 30

**FOR THE ULTIMATE
FISHING AND OUTDOOR EXPERIENCE, VISIT
FISH FINDER - FISHING AND OUTDOORS!**



Book your FISHING trips
to KAYSER and PIRAIBA lodge
at our store!



FISHING



HUNTING



CAMPING

BOATING

APPAREL



“CREATIVITY KNOWS NO LIMITS, IT CERTAINLY DOESN'T PAY ATTENTION TO AGE, AS I HAVE RECENTLY TURNED 65”

records and CD's that were already released I have written numerous beautiful compositions over the past four decades which for one reason or another weren't released before. By releasing the 20 CD boxset 'Made for music' I have solved this issue. The CD's feature a total of 382 compositions with which I am very pleased”.

This unique CD boxset created by Ronald Snijders is receiving acclaim from both the public and music critics. Numerous well known Surinamese, Dutch and other musicians can be heard on the records, including Denise Jannah, Eddy Veldman, Randal Corsen and the Amsterdam Concert Building Jazz Orchestra. It could be considered as a musical statement, but it is certainly not the end of this musical journey. In 2014 and 2015 this album was chosen as the Album of the Year by ABC Radio in Paramaribo.

“This musical project has given me a huge amount of new energy, as have all the positive reaction. Meanwhile I have come up with all sorts of new musical ideas. Creativity knows no limits, it certainly doesn't pay attention to age, as I have recently turned 65” according to Snijders. “Record company V2 Records recently released my first international CD, LP and a documentary called 'The Nelson and Djosa sessions'. This includes brand new recordings of some of his old LP vinyl tracks from the seventies and eighties, except that now they are played by internationally renowned musicians from Brazil (the group Azimuth and singer Ed Motta), Colombia (harpist Edmar Castaneda), the US (trumpet player Avishai Cohen and drummer Jamire Williams), Africa (Bassekou Koite from Mali and saxophonist Orlando Justius from Nigeria) and Europe. Of course I also played on this album.”

It's clear that the world can expect a lot more great things from musician and writer Ronald Snijders.

www.ronaldsnijders.nl



Collaboration Ronald Snijders/SLM

Ronald Snijder was given the task of writing and performing a new composition of his well-known song *Kon esi baka* (Come back soon) by the SLM. This was the theme tune for the successful TV programme of the same name at the end of the 1970's. Actors like Borger Vreeveld and Harold Braam played roles in this programme, which was filmed and shown on TV in the Netherlands and Suriname. The new composition of *Kon esi baka* was used in a SLM social media Srefidensi (Independence Day) event to celebrate the 40th anniversary of Suriname's independence.



"Money withdrawal, buying phone credit and making payments. It's all so convenient with DSB."

DSB | Ease of Payment

We accept all foreign MasterCard and Maestro cards at our ATMs and POS machines.



DSB DE SURINAAMSCHE BANK

DSB | Henck Arronstraat 26-30, P.O.Box 1806, Paramaribo, Suriname | T. +597 47 11 00 | F. +597 41 17 50 | SWIFT: SURBSRPA | www.dsbbank.sr | info@dsbbank.sr

TOURS & TASTINGS



Surinaamsch Rumhuis
Cornelis Jongbawstraat 18
Paramaribo
Tel (+) 597) 473344, toestel 6
Info@rumhuis.sr
www.rumhuis.sr



Comfort that makes you feel right at home!

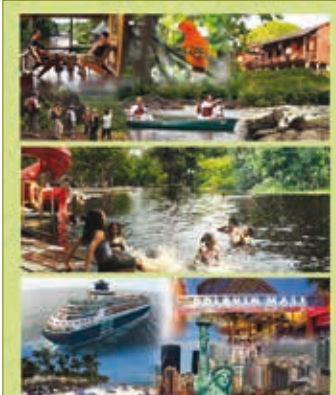


Residence Inn
Where they stay, they love it!

Suriname

Residence Inn Paramaribo
T: 597 - 521414
E.frontoffice@resinn.com
www.resinn.com / www.facebook.com/resinn

Residence Inn Nickerie
T: 597 - 210950
E.in.frontoffice@resinn.com



METS
Travel & Tours
Established since 1982

Dr. J. F. Nieuwman 62
Paramaribo - Suriname
Tel: +597-477388
E-mail: mets@met.net
www.surinaamsmets.net

TORK

Total Hygiene Solutions

*
We help you
to make a difference



INTERMED
CARIBE

J.D. Gompertsstraat 46
Tel.: (597) 450470
Paramaribo - Suriname
info@intermedsuriname.com
www.intermedcaribe.com

Intermed
Find us on
facebook



Loyal Wings

Speciaal voor trouwe klanten

**LOYAL WINGS: HET FREQUENT FLYER
PUNTEN-SYSTEEM VAN SURINAM AIRWAYS**
AANMELDEN IS HEEL EENVOUDIG
EN BIEDT VEEL VOORDEEL

Met het Loyal Wings Program beloont de SLM haar trouwe klanten. Dankzij dit loyaliteitsprogramma in de vorm van een frequent flyer systeem, betekent vaker reizen met de SLM veel extra voordeel.

Deelname aan het Surinam Airways Loyal Wings Program is heel eenvoudig. U kunt zich registreren op de site www.flyslm.com. Na registratie - dat slechts enkele minuten in beslag neemt - beginnen deelnemers punten (Wings) te verzamelen zodra men een SLM-ticket koopt en reist op een SLM-traject.

Hoe meer Wings u verzamelt, hoe sneller u in aanmerking komt voor de vele voordelen van het frequent flyer puntensysteem van Surinam Airways. De punten zijn te gebruiken voor een ticket, een upgrade naar de luxueuze SLM Business Class of om extra baggage mee te mogen nemen.

De punten (Wings) worden toegekend aan iedere reiziger die deelneemt aan het Loyal Wings programma en die een SLM-ticket koopt en reist op een SLM-traject.

Het loont dus zeker de moeite om u aan te melden voor dit frequent flyer systeem, dat de SLM introduceert als extra beloning voor haar trouwe klanten.

Voor meer informatie: **www.flyslm.com**.



Especially for loyal customers

**LOYAL WINGS: SURINAM AIRWAYS'
FREQUENT FLYER CREDIT SYSTEM**
REGISTERING IS VERY EASY
AND OFFERS MANY BENEFITS

With the Loyal Wings Program, Surinam Airways rewards its loyal customers. Thanks to this loyalty programme, in the form of a frequent flyer system, frequently travelling with Surinam Airways translates to a big advantage.

Participating in the Surinam Airways Loyal Wings Program is very simple. You can register on the www.flyslm.com site. After registration - which takes just a few minutes - participants start to collect credits (Wings) as soon as they buy

a Surinam Airways ticket and travel on a Surinam Airways route.

The more Wings you collect, the quicker you are eligible for the many benefits of Surinam Airways' frequent flyer credit system. The credits can be used for a free ticket, you can get an upgrade to the luxurious Surinam Airways Business Class, or bring extra luggage with you.

The credits (Wings) are granted to each traveller who participates in the Loyal Wings programme, and who buys a Surinam Airways ticket and travels on a Surinam Airways route.

So it's certainly worthwhile to register for this frequent flyer system, which Surinam Airways introduces as an extra reward for its loyal customers.

For more information: **www.flyslm.com**.

Paramaribo

AM **11 00**

Paris

PM **3 00**

Tokyo

PM **11 00**

New York

AM **9 00**

No time boundaries to let your business grow

**Allow us to solve the manufacturing,
import and distribution challenges for you.**

With over **10 years** of experience as a family-owned, privately held business, Tropical Group knows the industry from top to bottom. This means we can help you every step of the way. With offerings ranging from sales to merchandising to warehousing and more, Tropical Group can help guide you through your entire process. Tropical Group also offers Contract Manufacturing and Packaging Solutions for the Food, Personal Care and Pharmaceutical Industry.

Tropical Group, Taking Your Business Ahead



Tropical Group NV

Tropical Group of Companies
2005 - 2015 | 10 years' Manufacturing,
Innovation & Distribution

TROPICAL GROUP consisting of:

Tropical Marketing & Distribution NV | Tropical Trade & Industries NV | Tropical Building & Steel NV
Tropical International Distribution NV | Tropical Electronics NV | Tropical Auto Supplies NV

Aboenawrokostraat 55 | Paramaribo – Suriname | P: +597 458666
F: +597 458587 | E: import@tropicalgroupnv.com | W: www.tropicalgroupnv.com

The Mall

onboard shopping

Fragrances

Cosmetics

Duty Free

Fashion

Snacks
& Drinks

Gadgets



Boordverkoop uitsluitend op vluchten van en naar Amsterdam

Inflight sales only available on flights to and from Amsterdam

For him...



paco rabanne

Paco Rabanne Paco

23€

Eau de Toilette 100ml

Men love it, women adore it. Positive-refreshing. Green tea, Lemon, Lime.



DAVIDOFF

Davidoff The Game

50€

Eau de Toilette 60ml

Live life to the fullest – play the game with mastery and without limits, from the first moment of eye contact to the final showdown. Iris, Gin, Wood. Fresh - woody - bursting.



BOSS

Boss Bottled for Men

55€

Eau de Toilette 50ml

For all men who redefine the word success. Sporty-elegant. Citrusfruits, Cinnamon, Sandal wood.

Travel exclusive sets – The perfect gift!



GIORGIO ARMANI

Giorgio Armani Acqua di Gio set

54,50€

The symbol for peace, well-being, the smell of fresh air, water and sun. Sparkling-sporty. Ocean fragrance, Sharon fruit, Cedar wood. **With free 75ml After Shave Balm!**

Travel Exclusive



GIORGIO ARMANI

Giorgio Armani Gents' Coffret

5 x 5ml Eau de Toilette

Armani's men's world in one fantastic coffret. A must-have for all travellers! Armani Code, Acqua di Gio, Attitude, Armani Pour Homme and Diamonds.

Travel Exclusive



PRESTIGE ET COLLECTIONS

PARIS

Haute Collection Coffret

The most wanted fragrances in one set: Poeme EdP 4ml, Safari EdP 4ml, Tresor EdP 7.5ml, Noa EdT 7ml, Paloma Picasso EdT 5ml.

Travel Exclusive



Elizabeth Arden

Elizabeth Arden Sunflowers

23€

Eau de Toilette 100ml

A celebration of life. Fruity-floral. Bergamotte, Jasmine, Sandal wood.



ESCADA

Escada Cherry in the Air

38€

Eau de Toilette 30ml

A scent that's as light as spring and as beautiful as summer. Sweet-fruity. Sour cherry, Marshmallow, Sandalwood.

Limited Edition



by SHAKIRA

Shakira Florale

23€

Eau de Toilette 80ml

The new fragrance from Shakira. A floral explosion that lingers sensually on the skin, an expression of youthful joy, optimism and vitality. Fruity-sweet. Black-Currant, Blackberry, Vanilla.



roberto cavalli

Roberto Cavalli

62€

Eau de Parfum 50ml

A luminous and sexy print. The fragrance wraps the silhouette of the Cavalli woman soft like a precious fabric. Ambery-floral. Pink pepper, Orange blossom, Tonka bean.



LADY GAGA

LADY GAGA Fame

38€

Eau de Parfum 50ml

The first ever black Eau de Parfum that sprays clear and becomes invisible once airborne. Dark. Sensual. Light. Honey, Tiger Orchid, Sambac Jasmine.



CAROLINA HERRERA

Carolina Ferrera

212 VIP Woman

66€

Eau de Parfum 50ml

212 VIP embodies the lifestyle of young, stylish, modern and creative people, always ready for fun. Seductive-floral. Rum, Gardenia, Tonka bean.

For both...



DAVIDOFF

Cool Water Man

23€

Eau de Toilette 40ml

Strong and mysterious like the ocean. Powerful-dynamic. Peppermint, Oak moss, Ambra.

Cool Water Woman

23€

Eau de Toilette 30ml

A fragrance filled with happiness. Natural-refreshing. Sweet melon, Jasmine, Raspberry.

GOSH
COSMETICS



GOSH Primer Kit Foundation and Eye

22€

The perfect base for any make-up. The primer kit for the complexion and the eye area fills in fine lines, creates a matt surface and makes your skin feel silky soft. Easy and comfortable to wear.



paco rabanne

Paco Rabanne 1 Million

55€

Eau de Toilette 50ml

1 MILLION marks the return of the masculine seduction. Fresh spicy leather. Blood Mandarin, Rose absolute, Leather accord.

Paco Rabanne Lady Million

67€

Eau de Parfum 50ml

A stunning fragrance, voluptuous and ultra-feminine. Fresh-woody-floral. Sweet orange, Orange flower, Sensual Cashmere.



GOSH Nail Laquer

15,50€

5 x 10ml

Trendy Oh My GOSH Nail lacquer, 5 beautiful colours of OMG mini Nailacker. Trendy shiny colours, easy application, dries quickly and has a lasting finish. Formaldehyde-free.



GOSH Mascara Trio

34€

Set of 3 Show me Volume Mascara giving exaggerated volume to the lashes, which are intensified with each upward stroke.



GOSH Eye-shadow

20€

22 beautiful eye shadows in one box! Let your inner make-up artist loose – create your own look. Fantastic pay-off and soft texture that makes it easy to blend and tone out.

CLINIQUE

CLINIQUE Full Potential Lip Duos

38€

5 Pack

Re-plumping gloss, full lips and moisturizing. 10 fantastic colors in 5 Duos with triple action: Glamorful, Mimosa Bloom Peach Plump, Play-full Plump Pink Aplenty, So Pink Luscious Lilac and Double Plum.



L'ORÉAL Nude Magique BB Cream Duo

31€

Make-up set for the perfect complexion. Includes two medium Nude Magique BB-Creams and a free BB-Concealer.

With free BB Concealer



Because you're worth it.
L'ORÉAL PARIS

L'ORÉAL Revitalift Laser Renew Duo

38€

50 ml + 15ml

A triple-action for an instant efficacy.
REPLUMPS: Wrinkles appear reduced
REFIRMS: Skin feels firmer
REFINES: Skin looks smoother

Travel Exclusive



Lambretta
watches

Lambretta Ladies' Silver Watch

66€

Divinely elegant ladies' watch with a touch of the sixties. The face, second hand and strap are all the same silver metallic colour. Features a stainless-steel case and a leather strap. 2-year international guarantee.



AVIATOR

Ladies' Aviator Watch multi straps

110€

Stainless-steel case with white crystal. mother-of-pearl dial with calendar. Water-resistant up to 5 AM.

Easily changeable lilac, orange, white, pink and black leather straps.



FESTINA

Festina Sport Mens' Watch

140€

Gentlemen's Festina chronograph sports watch with stainless-steel case and bracelet. Blue face with silver, fluorescent display. Features: Stop watch, day/24-hour/date display. Water-resistant up to 10 ATM.



TIMEX

Timex Mens' Expedition Watch

85€

Gentlemen's outdoor watch with stainless-steel case with an analogue and digital display. White multi-function face, Indiglo® features in poor light. Water-resistant leather strap in brown. Water-resistant up to 10 ATM.



SEKONDA

Sekonda Ladies' Black & White Crystal watch

66€

Ladies' watch with chrome case and glass crystals. With white mother-of-pearl face and individually adjustable bracelet featuring black and white crystal beads. Water-resistant up to 3 ATM. 2-year guarantee.



Ladies Fashion Sunglasses **28,50€**

Big, dark and top – The newest model out of the fashion "Catwalk"-collection with laser logo 'Catwalk' on left temple gold decoration. The smoke gradient coloured lenses offer 100 percent protection against harmful UV-rays.



Granite Silverflash Aviator Sunglasses **15,50€**

Casual unisex sunglasses with silver reflective lenses and 100% UV protection. Frames made from silver-coloured metal.



Codello Flowers Pleated Scarf **39€**

This scarf made out of premium cotton silk mix and a delicate paisley-blossoms print goes with every outfit. 70% Cotton, 30% Silk
Size: 55cm x 180cm



Saress Galaxy Beach Dress **33€**

So easy and yet subtle. A sheer, flexible cloth, that lets itself turn quickly into a lightly-elegant wrap dress thanks to the arm slings. No knots. No shifting. Quickly dries, doesn't crumple and extremely light.





Sweet Deluxe Sienna Bracelet

33€ each

Trendy leather bracelet with a rhinestone magnetic lock. Available in white or brown leather.



Sweet Deluxe Dog Key Chain **22€**

This eye-catching key holder in the shape of a dog comes in embossed orange leather, complete with delicate charms. Its karabiner design keeps your keys securely attached.



pierre cardin

Pierre Cardin Pendant and Earring Set **45€**

Pierre Cardin selection of six rhodium-plated earrings with white crystals and with two matching rhodium-plated pendants.

B U C K L E Y
L O N D O N



Buckley Necklace and Earring Russian Sparkle Set **77€**

A beautiful Russian sparkle necklace and earrings set in gold, silver and rose gold with cubic zirconia.

Airline Exclusive



Buckley Russian Ring **28€**

Russian sparkle ring, triple in gold, silver and rose gold with cubic zirconia.

Airline Exclusive

Buckley 18k Gold Bangle Set **29€**

Russian trio bracelet set, each ring is plated with real 18k gold, rose gold and rhodium to create the three colors. stones are hand set clear cubic zirconia.

Airline Exclusive



Crystal Glass Nail File

22€

This beautiful glass nail file is very gentle, very effective and helps promote healthier nails. Embellished with Swarovski Crystals.



SWAROVSKI

Swarovski Amethyst Ballpoint Pen

30€

A great gift idea for family and friends! This sleek purple pearl ballpoint pen adds a colourful, stylish note to your desktop. The body is filled with 160 sparkling crystals, creating magnificent light reflections with every stroke. The high quality refill can be replaced quickly and easily.



hot diamonds

Hot Diamonds 'Levante' Pendant

67€

An ornate and delicate pendant featuring sterling-silver and a real diamond. A graceful and confident outline perfectly showcases the elegant and intricate filigree inner of the pendant.



la-tweez

La Tweez LED Tweezers

25€

A revolutionary tweezer concept. The subtly co-ordinated tweezer tips enable an easy handling. The LED lamp makes even hardly reachable tiny hairs visible. Battery included.

Kids & Travel Essentials...



Hello Kitty Surprise Bag 3€

Hello Kitty surprise bag with sweet treats, stickers and a surprise.



Marvel Surprise Bag 3€

Marvel Heroes surprise bag with sweet treats, stickers and a surprise.

Surinam Airways Collectible Model Aircraft

The perfect souvenir for your trip. These 1:200 scale models require no paint or glue and come complete with their own stands. Suitable for ages 14 years +. Subject to availability.

A340 - 300 14€



B737 - 300 12,50€



Travel Easy Elite Mini Sound Box 23€

Travel accessory must-have!
Perfect for music
on the go.



iPhone not included



TeleSur Sim Card 10€

Available onboard your flight today.





M&M's® Peanut Bag

4€

250g



Jelly Snakes

3,50€

200g



Pringles

2,50€ each

40g

Original or Sour Cream and Onion.



Kinder Bueno

2€

43g



Sensations Honey and Salt Peanuts

2,50€

55g

Sensations Sweet Chilli Peanuts

2,50€

55g



Marlboro Red
400's

55€

Equivalent to
2,75€ per pack

Marlboro Gold
400's

55€

Equivalent to
2,75€ per pack



Customer service

Prices are correct at time of press. All products shown are not to scale. Only alcohol served by the Cabin Crew may be consumed onboard. Always drink responsibly. Some products may not be available on all routes for operational reasons. For customer services regarding faulty or damaged items please e-mail rkoch@gategourmet.com

Please note: Occasionally some products may be unavailable, we therefore may offer substitutes. Please ask your Cabin Crew for details. We regret that we are unable to exchange or refund items onboard.

How to pay

We accept Euros, Visa Credit cards and Euro MasterCard.



Surinam Airways shopping tariff is produced for Gate Gourmet by Picot Limited, Aylesbury, Buckinghamshire, HP20 1RE.



Johnnie Walker
Double Black Whisky
40€



Johnnie Walker
Red Label Whisky
28€

Let u erop dat u op de voorzijde uw handtekening plaatst.

- THIS FORM MAY NOT BE REPRODUCED WITHOUT APPROVAL FROM THE CBP FORMS MANAGER.
CBP Form 4040d (11-0-00)



CURAÇAO

**curacao
north sea
jazz festival**

**EXPERIENCE
CURAÇAO**

May 6 & 7, 2016
Curaçao International
BlueSeas Festival

June 3 & 4, 2016
Viva la Musica Latina

September 1, 2 & 3, 2016
Curaçao North Sea
Jazz Festival

CURACAOTB CURACAOTR CURACAOTB CURAÇAO.COM

JACK tour & travel service
WE MAKE SURINAME FEEL LIKE HOME
2-3 BEDROOM APARTMENTS, STUDIO'S AND GYM



JACK Apartments
Gebroeders Penardstraat 4 - 8
Paramaribo - Suriname
Tel.: (597) 411755 / 411756 / 471030
Web: www.jacktours.com

SURINAM AIRWAYS
Inflight Magazine

**Hier had uw advertentie
kunnen staan**

abaku

www.flyslm.com

**SURINAM
AIRWAYS**

Addresses

CITY / COUNTRY	ADDRESS	PHONE / FAX
PARAMARIBO		
HEAD OFFICE	Mr. Jagernath Lachmonstraat 136	(597) 465700
Suriname	P.O. Box 2029	Fax: (597) 491213
	e-mail: publicrelations@flyslm.com	
Flight Information	Dokter Sophie Redmondstraat 219	(597) 433111
Reservations and		(597) 432700
Reconfirmations		(597) 434723
Cargo Office	Dokter Sophie Redmondstraat 219	(597) 433636
	e-mail: surair.orgcargo@flyslm.com	Fax: (597) 433636
NIEUW NICKERIE		
Reservations and	R.P. Bharrosstraat 82a	(597) 0231359
Reconfirmations		Fax: (597) 0210350
AIRPORT OFFICE	J.A. Pengel International Airport	(597) 0325181
		Fax: (597) 0325292
THE NETHERLANDS		
AMSTERDAM	NATIONAL PHONE	0900-8050
MAIN OFFICE	M. Hanenbergstraat 17 - Osdorp	(31) 020-6262697
	1068 GT - AMSTERDAM	Fax: (31) 020-6264549
	P.O. Box 9521 - 1006 GA - Amsterdam	
	e-mail: businesscenter@slm.nl	
Reservations and	Ferdinand Bolstraat 162 - 164	(31) 020-6262060
Reconfirmations	e-mail: ams.py@slm.nl	Fax: (31) 020-4214835
SCHIPHOL OFFICE	Terminal West, Kamer C737	(31) 020-6480333
Cargo office	Terminal West, Kamer C737	Fax: (31) 020-6530413
	e-mail: slmspi@slm.nl	
ROTTERDAM		
Reservations and	Nieuwe Binnenweg 10-H	(31) 010-4364200
Reconfirmations	e-mail: rtm.py@slm.nl	Fax: (31) 010-4366033
MIAMI		
Toll free		866-992-4623
Reservations and	7270 NW 12th street, S/255 Miami, FL 33126	(1-305) 599-1196
Reconfirmations	e-mail: info@flysurinamairways.net	Fax: (1-305) 591-3466
Airport office	Miami International Office	(1-305) 870-9740
		Fax: (1-305) 870-9742
Cargo office	1701 NW 63th Ave, Bldg 712 Miami, FL 33126	(1-305) 526-3183
	e-mail: info@flysurinamairways.net	Fax: (1-305) 871-5889
ARUBA		
Reservations and	Masun Building	(297) 5827896
Reconfirmations	Rockefellerstraat 1-H	Fax: (297) 5827895
	e-mail: info@surinamairwaysaruba.com	
BELEM		
Reservations and	Avenida Governador Jose Malcher no. 1	(5591) 3222 4831
Reconfirmations		
	e-mail: belug@flyslm.com	Fax: (5591) 3351 9997
Airport Office	Aeroporto Internacional de Belém	(5591) 3210 6435
	e-mail: beloperations@flyslm.com	Fax: (5591) 3210 6436
CURACAO		
Reservations and	F.D. Rooseveltweg 505B	(5999) 8689600
Reconfirmations	Willemstad	(5999) 8684360
	e-mail: slmcuracao@flysurinamairways.net	Fax: (5999) 8689674
GEORGETOWN		
Reservations and	Lot 110 Duke & Barrack Streets	(592) 225 4263 /
Reconfirmations	Kingston, Georgetown	225 4249
	e-mail: slmguyana@flysurinamairways.net	
Airport office	Timehn International Airport	(592) 261 2220
PORT OF SPAIN		
Reservations and	24 Fitzgerald Lane	(868) 627 0102 /
Reconfirmations	e-mail: surinamairways.tt@gmail.com	627 4747
		Fax: (868) 627 1936
Airport Office	Piarco International	(868) 669 4770
		Fax: (868) 669 0495
Cargo Office	Piarco International	(868) 669 5285
		(868) 669 4076
		Fax: (868) 669 5194
CAYENNE		
Reservations and	15 rue Louis Blanc - 97300	(594) 29 3000
Reconfirmations	e-mail: surinampy@gmail.com	29 3001 / 29 3002
		Fax: (594) 30 5786
	C.C. Carrefour	(594) 25 1075
	e-mail: contact@atlasvoyages-guyane.com	
Airport Office	Aéroport de Rochambeau	(594) 35 8130
		Fax: (594) 35 8121

visit us & book online at : www.flyslm.com



FLYING ON TRUSTED WINGS

www.flyslm.com



**PREPAID
EXCESS BAGGAGE**



**ONLINE
RESERVATIONS
RECONFIRMATION**

**COLLECT
YOUR WINGS**

LOYAL WINGS™



ViewTrip



Call 433111 / 494185 for daily flight
information Text AMS to 8783111
on wednesday, friday, saturday and sunday
for flights to and from Amsterdam



IOSA





TWEE LANDEEN, ÉÉN GEVOEL

WIJ ZIJN ÉÉN!

Bel voor ÉÉN tarief in



en



vanaf € 0,10 p/min



**SIM-KAART
PAKKET**

€10,-

incl. beltegoed

€5,- direct, €5,- na registratie
op www.telesur.nl



Verkrijgbaar aan boord en bij:

• Kruidvat •



Zus & Zo en Telesur Jap Airport

www.telesur.nl



TELESUR
Keeping us in touch