

# stadsdorp orp

Nieuwsbrief 2, februari/maart 2016, 4<sup>e</sup> jaargang

## Inhoud

- \* Themabijeenkomst **'Levenskunst & Inspiratie'**
  - \* Vervolg themabijeenkomst **'Zorg is een zaak van iedereen'**
  - \* Maandelijkse inloop
  - \* Nieuws kerngroep, klankbordgroep, werkgroepen
  - \* Divers nieuws
  - \* *Wist je dat?*
  - \* Bereikbaarheid Stadsdorp
  - \* Verslag themabijeenkomst **'Zorg is een zaak van iedereen'**
- 

## Themabijeenkomst **'Levenskunst & Inspiratie'**

met presentatie van notaris Cora Hagendijk over het Levenstestament

23 april van 13.00 tot 16.00 uur in Torendael

**ALS DE TIJD VLIEGT**

**VLIEG MEE**

*Loesje*

Deze themabijeenkomst bestaat uit twee delen. In het eerste deel van de middag zullen we het onderwerp **Levenskunst** van verschillende kanten toelichten. We bekijken het vanuit de filosofische hoek, we ontdekken het leven als Kunstwerk, we discussiëren in groepjes over zinvolle invullingen van het leven en doen inspiratie op voor een gezonde toekomst waar levensvreugde uit te putten valt.

In het tweede deel van de bijeenkomst zal notaris Cora Hagendijk, van notariskantoor Meijer uit Amsterdam, een presentatie geven over het **Levenstestament**. Wat is het, wat kan je ermee, hoe zinvol is het om een dergelijk testament af te sluiten (niet te verwarren met een gewoon testament), hoe pak je dat aan, wat zijn de alternatieven, etc. Er is ruim gelegenheid om de notaris vragen te stellen.

Ontvangst zaterdag 23 april 13.00 uur, start van het programma 13.15 uur. Adres Torendael, Veluwelaan 21.

## Vervolg themabijeenkomst ‘Zorg is een zaak van iedereen’

In Nieuwsbrief 1 van dit jaar beloofden wij een verslag van de themabijeenkomst ‘Zorg is een zaak van iedereen’. Bij deze nieuwsbrief is een uitgebreid verslag gevoegd (ook te lezen op de website onder Thema’s, Zorg, documenten zorg). In het verslag is beschreven – *Wat te doen als je formele zorg nodig hebt* – aan de hand van vier situaties. Op sommige vragen die op de middag zijn gesteld, zijn nu niet direct antwoorden. In de loop van het jaar als de veranderingen in de zorg meer vorm krijgen, zullen er hopelijk meer antwoorden gegeven kunnen worden. Laat ons weten als je meer wilt weten of andere vragen hebt via [info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl)

## Maandelijks inloop

### Meer helpende handen bij organisatie inloop

Voortaan is de organisatie van de maandelijks inloop niet meer alleen in handen van Carin Giesen en Herman Melkman, maar zijn ook Gepke Andringa, Fenny Volmers en Annemiek de Witte ingeroosterd. De ploeg zal in koppels van wisselende samenstelling de bijeenkomsten regelen. Joke Schouwenaar heeft zich aangeboden als algemeen invaller. Carin doet ook de coördinatie.

Stadsdorpers kunnen voor het eerst kennismaken met deze verandering op de inloop van 12 maart. Mét verwarming! (die was in februari defect, waardoor de bijeenkomst niet door kon gaan). De inloop is als altijd van 16–18 uur in het ROC-gebouw Geulstraat 9.

### Inloopdata in 2016

De tweede zaterdag van de maand: 12 maart, 9 april, 14 mei, 11 juni, 9 juli, 13 augustus, 10 september, 8 oktober, 12 november, 10 december.

## Nieuws kerngroep, klankbordgroep, werkgroepen

### Van de werkgroep Binnenbuurten

De werkgroep ‘Binnenbuurten’ (Andrea Balk en Marjan Stomph) heeft in de vorige nieuwsbrief een oproep geplaatst voor deelnemers aan nieuw te starten ‘Binnenbuurten’. Voor zowel ‘Wielingen’ als ‘Veluwebuurt’ hebben zich al mensen aangemeld. Stadsdorpelingen uit de betreffende buurten krijgen binnenkort een uitnodiging voor een startbijeenkomst om meer te horen over de ideeën achter

Stadsdorp Rivierenbuurt Amsterdam Nieuwsbrief 2, februari/maart 2016, *4e jaargang*.

‘Binnenbuurten.’ De werkgroep hoopt dan ook mensen te vinden, die bereid zijn om als coördinator en contactpersoon voor de betreffende buurt te willen optreden.

‘Wielingen’ is de buurt gelegen tussen Amstelkanaal, Scheldestraat, Wielingenstraat en Boerenwetering, dus de buurt ten noorden van het RAI-terrein. De ‘Veluwebuurt’ ligt tussen Europaboulevard, President Kennedylaan, Mirandalaan en Zorgvlied. De werkgroep hoopt op creatieve en enthousiaste ‘Binnenbuurters’!

## Bijdrage 2016

Wij vragen aan ieder die zich heeft aangesloten een kleine bijdrage van € 10,- voor het jaar 2016. De bijdrage dient om onkosten te dekken voor zaalhuur, onderhoud en ontwikkeling van de website, drukkosten, printkosten, e.d. Een aantal mensen maakte direct in januari het geld over, waarvoor dank. Wij vragen iedereen die dat nog niet deed, dat alsnog te doen. ***Aarzel niet, maak het bedrag nu over.***

Omdat wij geen vereniging zijn, is er geen rekening bij een bank te openen.

Twee leden van de kerngroep hebben daarom een en/of rekening geopend.

De bijdrage kan op het volgende rekeningnummer worden gestort:

[NL57 ASNB 0708 8895 22](#) t.n.v. J.A.M. van Sijl en/of M.Stomph.

## Divers nieuws

### Nog deelnemers 2<sup>e</sup> vertelkring gezocht

In de vorige nieuwsbrief heeft al een stukje gestaan over het starten van een 2<sup>e</sup> vertelkring, die hopelijk dit voorjaar nog van start kan gaan. Hopelijk.., want hoewel zich al enkele deelnemers hebben gemeld, zoeken we nog enkele gegadigden om definitief te kunnen beginnen. Kort gezegd, gaat het in een vertelkring om de uitwisseling van levenservaringen met elkaar. Herinneringen worden in groepsverband opgehaald, waarbij steeds één deelnemer vertelt, terwijl de anderen luisteren. De groep bepaalt samen het onderwerp waarover verteld zal worden.

In beginsel wordt uitgegaan van 8 bijeenkomsten om de twee weken. Maar eerst wordt – bij voldoende aanmeldingen – een introductiebijeenkomst georganiseerd, waar uitgebreid informatie wordt gegeven wat alles inhoudt. Dan ook wordt nagegaan welk dagdeel de voorkeur heeft. Daarna kan men besluiten wel of niet mee te doen.

Aanmelden kan bij: Joan van Esveld, [joanverves@gmail.com](mailto:joanverves@gmail.com) In een volgende nieuwsbrief hopen we te kunnen vertellen daadwerkelijk van start te zijn gegaan.



-  ...Op het prikbord van onze site elke week nieuwe tips staan van Stadsdorpelingen..Neem eens een kijkje.
-  ... Er een handige website is met allerlei tips over langer thuis wonen? Zie: [www.alleszelf.nl](http://www.alleszelf.nl)
-  ...Meerdere Stadsdorpelingen in de afgelopen jaren al heel wat geslaagde bruggetjes hebben geslagen... en dat bruggetjes slaan nu ook via de site kan... Kijk bij: Vraag en aanbod.
-  ...Er een heel gezellige schaakclub (EsPion) in de buurt zit waar ook vrouwen meer dan welkom zijn? En dat een paar vrouwen van ons Stadsdorp daar al lid van zijn?
-  ...Er 15 maart in het Huis van de Wijk, Rijnstraat vanaf 19.30 een belangrijke bijeenkomst is over het steeds dalende aantal sociale huurwoningen in Zuid.
-  ...Wij vlakbij de Rivierenbuurt een soort museum hebben gekregen aan de westkant van het Beatrixpark? In haar nieuwe kantoor aan de Christiaan Neefestraat 2 stelt AkzoNobel sinds kort haar kunstcollectie open voor het publiek in de AkzoNobel Essential Art Space. Geopend van maandag t/m vrijdag van 10.00 – 17.00 uur.



Goede voornemens?



'Het blijkt heel leuk om te sporten bij Golden Sports. Zelfs voor iemand over de 80! Ga ook eens kijken'.

<http://www.goldensports.nl/>



'Het is heerlijk elke week in de Artsenijhof te werken. Er worden vrijwilligers gevraagd om te helpen bij het onderhoud op dinsdagochtend of woensdagavond. En het is leuk werk, lekker buiten. Wil je je melden of meer weten? Zie: <http://www.vriendenbeatrixpark.nl> klik op: artsenijhof/vrijwilligers-artsenijhof.

## Bereikbaarheid Stadsdorp

Op onze website [www.stadsdorprivierenbuurt.nl](http://www.stadsdorprivierenbuurt.nl) is informatie over het Stadsdorp te vinden. Heb je een nieuwtje of iets waar je anderen attent op wilt maken? Geef het door via [info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl) en zet erbij 'Voor het prikbord'.

Heb je een tip voor de 'Wist je dat?'-rubriek in de nieuwsbrief, meld het via [info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl). Heb je een vraag aan anderen om samen iets te doen, iets te ondernemen, ergens heen te gaan, heb je informatieve vragen, wil je hulp of wil je iets aanbieden, etc. meld het voor de 'Bruggetjes' via [info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl). Aan- afmelden als belangstellende, vragen over ons Stadsdorp, kun je doorgeven via: [info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl)

Heb je geen computer en wil je wel meer weten over activiteiten of iets melden? Bel dan Marian Klauwers en spreek een bericht in op nummer 6426954.

### Redactie:

Kerngroep Marjan Stomph,  
Carolien van den Handel,  
Hanneke van Sijl en Andrea  
Balk

### Met bijdragen van:

Carin Giesen, Joan van Esveld  
en Maaïke Rol.

## WAT TE DOEN ALS JE FORMELE ZORG NODIG HEBT?

Verslag van de bijeenkomst 'Zorg is een zaak van iedereen' op 12 december 2015



### Het kan zomaar zover zijn.....

Op meerdere momenten in je leven kan zich een moment voordoen dat je zorg nodig hebt. Je weet nooit precies wanneer, maar het is wel goed je daar op voor te bereiden. Zo'n moment kan zich acuut voordoen na bijvoorbeeld een ongeval, het kan ook 'gepland' zijn na bijvoorbeeld een ziekenhuisopname.

Soms zie je zo'n moment dat je zorg nodig hebt langzaam maar zeker aankomen, als je bijvoorbeeld ouder of minder zelfredzaam wordt.....en (meer) zorg nodig hebt. Ook als mantelzorger kan het moment komen dat er meer zorg nodig is voor jou en/of de ander.

Het kan zijn dat je hulp in je omgeving hebt van mensen die je kent zoals familie, vrienden of burens (informele zorg), maar er kan ook formele zorg nodig zijn van bijvoorbeeld wijkzorg, thuiszorg etc.

### Wanneer je denkt aanvullende formele zorg nodig te hebben, waar kan je dan terecht?

Op 12 december 2015 is deze vraag aan de hand van 4 concrete situaties besproken. Verschillende professionals van de wijkzorg (wijkverpleegkundige en maatschappelijk werk), vertegenwoordigers van het Stadsdeel en Stadsdorpelingen hebben gezamenlijk naar antwoorden gezocht. Dat bleek op 12 december nog niet altijd gemakkelijk.

De aanwezige Stadsdorpelingen vonden de informatie die uit de bespreking van de concrete situaties naar voren kwam heel nuttig. Daarom zetten we deze situaties nogmaals voor u op een rijtje. Zie voor algemene informatie de folder: *Zorg en ondersteuning in de wijk: Zo regelt u het in Zuid*: <http://www.stadsdorprivierenbuurt.nl/rivierenbuurt/wp-content/uploads/2015/12/Wijkzorg-Zuid-folder.pdf>

We beschrijven hieronder kort de besproken situaties en stellen drie vragen:

- Welke zorg is mogelijk nodig in deze situatie: de ZORGVRAAG?
- Bij WIE kan je terecht, als je hulp uit de formele zorg nodig hebt?
- Welke Vragen/opmerkingen kwamen aan de orde?

### ACUTE ZORGVRAAG (Situatie 1)

Alleenwonende werkende vrouw van 58 jaar maakt ongelukkige val en breekt haar arm. Haar arm moet enkele weken in het gips en daarna is fysiotherapie nodig. Zij woont 2 hoog zonder lift. Haar netwerk van vrienden en familie bestaat uit ver weg wonende en werkende mensen met door de week weinig of geen tijd. Zij heeft met haar werk afgesproken dat zij ondanks haar gips doorwerkt.

#### Haar vragen:

Bij wie moet ik terecht voor: hulp bij douchen, aankleden, boodschappen doen, oplossingen voor koken en vervoer naar mijn werk?

#### Wie:

- Sociaal Loket Zuid als je echt geen idee hebt waar je moet zijn (zie folder voor contact gegevens: *Zorg en ondersteuning in de wijk: Zo regelt u het in Zuid*)
- Huisarts voor de medische zaken/controles
- Wijkverpleging & verzorging via thuiszorgorganisatie voor douchehulp
- Thuiszorgorganisatie voor huishoudelijke hulp (zie ook wie er in aanmerking komt voor hulp: <https://www.amsterdam.nl/zorg-welzijn/wmo/wmo-helpdesk/>)
- Maaltijdservice voor maaltijden (zie folder: 'Onder de pannen' of <http://www.voorelkaarinzuid.nl/onder-de-pannen/>)
- Leveranciers voor thuisbezorging van boodschappen
- Met werkgever in gesprek gaan over vervoer naar het werk
- Zorgverzekeraar informatie vragen over extra vergoedingen (maaltijden, vervoer, etc.).

#### Vragen/opmerkingen:

Wat moet je doen als je niet in aanmerking komt voor wijkverpleging & verzorging en thuiszorg en je het toch niet redt? Antwoorden:

- Commerciële hulp inhuren als je dat kunt betalen
- Maatschappelijk werk inschakelen als de situatie je boven het hoofd groeit.

### ZORGVRAAG NA GEPLANDE ZIEKENHUIS OPNAME (Situatie 2)

Weduwnaar van 73 jaar zonder kinderen heeft een knieoperatie ondergaan. Jammer genoeg heeft hij in het ziekenhuis een flinke infectie aan de wond opgelopen. Aansluitend op de ziekenhuisopname lag hij een week in een Zorghotel. Hij woont drie hoog zonder lift en mag/kan nog geen trappen lopen. Omdat hij nog alleen met behulp van krukken kan staan en lopen, lukt zelfstandig douchen, koken en huishoudelijk werk nog niet. De wondverzorging heeft voorlopig nog professionele aandacht nodig.

#### Zijn vragen:

Hoe kom ik deze periode door? Wat voor hulp kan ik vragen bij wie en waar. Zou het lukken voor alle vragen hulp te vinden?

**Wie:**

- Sociaal Loket Zuid als je echt geen idee hebt waar je moet zijn (zie folder voor contact gegevens: *Zorg en ondersteuning in de wijk: Zo regelt u het in Zuid*)
- Huisarts voor de medische zaken/controles
- Wijkverpleging & verzorging via thuiszorgorganisatie voor wondzorg, hulp bij douchen, aan/uitkleden en toilet
- Thuiszorgorganisatie voor huishoudelijke hulp
- Maaltijdservice voor maaltijden (zie folder: 'Onder de pannen' of <http://www.voorelkaarinzuid.nl/onder-de-pannen/> )
- Leveranciers voor thuisbezorging van boodschappen
- Fysiotherapeut aan huis
- Professioneel ziekenvervoer voor ziekenhuis/specialisten bezoek zie ook: = <https://www.amsterdam.nl/zorg-welzijn/zorg-ouderen/aov/aanvullend-openbaar/>
- Zorgverzekeraar informatie vragen over extra vergoedingen (maaltijden, vervoer, etc.).

**Vragen/opmerkingen:**

- Wat wordt door de Zorgverzekeraar wel/niet (of eigen bijdrage naar draagkracht) vergoed?
- Helpt de transferverpleegkundige van het ziekenhuis ook na het Zorghotel?
- Kan ik voor de ziekenhuisopname al hulp achteraf regelen?
- Is er in deze situatie hulp te regelen bij trap op/af?

**OUDERE ZIET ZIJN BEHOEFTE AAN ZORG LANGZAAMZAMERHAND TOENEMEN (Situatie 3)**

Oudere geestelijk vitale weduwnaar van 87 jaar heeft een zoon in het buitenland en een dochter met een drukke baan in Den Haag. Kortom hij ziet zijn kinderen weinig. Hij woont in een prettige parterrewoning, maar merkt dat langzamerhand zijn zorgbehoeften toenemen. Hij loopt zeer moeizaam met behulp van een stok. Hij komt steeds minder buiten en de dagelijkse activiteiten als koken, huishouden, boodschappen doen en douchen vallen eigenlijk te zwaar. In huis is hij al een keer over een drempel gevallen. Zijn eigen netwerk is overleden of kan niet meer zelfstandig reizen. Hij heeft weinig leuke dingen meer en komt nauwelijks buiten de deur. Eigenlijk voelt hij zich eenzaam.

**Zijn vragen:**

Hoe kan ik hulp krijgen en waar kan ik dan terecht voor mijn vragen?

**Wie:**

- Maatschappelijk werk als je niet weet waar je moet beginnen met hulp vragen ( Puur Zuid 020-5706262)
- Maatschappelijk werk voor vragen rond eenzaamheid
- Huisarts voor de medische zaken/controles
- Wijkverpleging & verzorging via thuiszorgorganisatie voor douchehulp
- Thuiszorgorganisatie voor huishoudelijke hulp
- Maaltijdservice voor maaltijden (zie folder: 'Onder de pannen') of <http://www.voorelkaarinzuid.nl/onder-de-pannen/> )



- Leveranciers voor thuisbezorging van boodschappen
- Connexion voor vervoer; <https://www.amsterdam.nl/zorg-welzijn/zorg-ouderen/aov/aanvullend-openbaar/>
- Zorgverzekeraar informatie vragen over extra vergoedingen.

#### Vragen/opmerkingen:

- Hoe is eenzaamheid in deze situatie echt op te lossen?

### **MANTELZORGER MET DEMENTE PARTNER GROEIT DE SITUATIE BOVEN HET HOOFD (Situatie 4)**

Vrouw van 75 jaar verzorgt haar dementerende man van 84 jaar. Het is nu zo ver dat zijn dag/nachtritme in de war is en hij in de nacht door het huis gaat spoken. Zij kan haar man overdag niet meer alleen thuislaten. Zij vertrouwt hem niet meer met vuur en hij is al meerdere keren weggelopen. Zij is totaal oververmoeid en weet niet meer hoe het nu verder moet.

#### Haar vragen:

Bij wie kan ik aankloppen voor hulp voor mij en mijn man? Hoe moet ik omgaan met de dementie van mijn man? Kan hij ergens naar toe waar hij hulp krijgt? Kan ik af en toe met iemand praten om het vol te houden? Kan ik hulp in het huishouden krijgen?

#### Wie:

- Huisarts of zijn/haar praktijkondersteuner i.v.m. kennis over ziekteverloop bij dementie
- Maatschappelijk werk voor mevrouw als mantelzorger
- Thuiszorgorganisatie voor huishoudelijke hulp
- Huisarts voor verwijzing naar dagopvang van demente partner
- Alzheimercafé voor informatie en lotgenotencontact
- Alzheimer Assistent ([www.alzheimerassistent.nl](http://www.alzheimerassistent.nl)) voor info en lotgenotencontact
- Voor vragen als mantelzorger Markant <http://www.markant.org/>

#### Vragen/opmerkingen

- Hoe kunnen we voorkomen dat iemand zo laat met zijn/haar hulpvraag komt?
- Bij wie kan buurt/familie terecht bij signalering van het probleem?

## ALGEMENE VRAGEN, DIE GESTELD WERDEN

- Hoe kan het dat de info van de Gemeente niet komt bij hen die het nodig hebben?
- Hoe houd je (administratief ) het overzicht in al het aanbod van hulpverleners en de financiële afhandeling ?
- Inventariseert de Gemeente welke woningen geschikt zijn om van een lift te voorzien?
- Wordt er rekening mee gehouden dat niet iedereen digitaal geschoold/aangesloten is?

## CONTACT MET GEMEENTELIJKE VERTEGENWOORDIGERS EN ANDERE STADSDORPEN

### Contact met Gemeente

Ieder kwartaal heeft de Werkgroep Zorg (Marjan Stomph & Maaïke Rol) van Stadsdorp Rivierenbuurt overleg met Chris van der Kroon (Regisseur Zorg & Welzijn) en Dideric Immink (Kwartiermaker Wijkzorg Zuid ) om ieder vanuit zijn/haar rol de vinger aan de pols te houden van de enorme veranderingen in het domein van Zorg en Welzijn. Signalen die de Werkgroep Zorg doorkrijgt vanuit het Stadsdorp worden aan de relevante vertegenwoordigers gemeld om zo concreet mogelijke oplossingen te vinden. De Werkgroep Zorg is te bereiken via [info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl)

### Contact met andere Stadsdorpen

De Werkgroep Zorg is actief lid van de Kenniskring Zorg Amsterdamse Stadsdorpen. zie ook: [www.stadsdorpenamsterdam.nl](http://www.stadsdorpenamsterdam.nl) onder informatie/onderwerpen/zorg.

### Met dank

Dank gaat uit naar de professionals die mede de bijeenkomst van 12 december tot een waardevolle en nuttige middag hebben gemaakt: Chris van der Kroon (Regisseur Zorg & Welzijn Rivierenbuurt & De Pijp), Dideric Immink (Kwartiermaker Wijkzorg Zuid ), Frieda Kooij ( wijkverpleegkundige Wijkzorgteam) , Marijn van Ballegooijen (Lid van het Dagelijks Bestuur Bestuurscommissie Zuid), Ronny Bohnen ( maatschappelijk werkster/voorzitter Wijkzorgnetwerk Pijp/Rivierenbuurt) en Robert Jan Kamsma ( Sociaal Loket Zuid ).

### Werkgroep Zorg Stadsdorp Rivierenbuurt: Maaïke Rol & Marjan Stomph