

stadsdorp orp

Nieuwsbrief 5, oktober 2017, *5^e jaargang*

Inhoud

Aankondiging

Verslag Themabijeenkomst Duurzaamheid

Meer duurzaamheid

Nieuws uit Kerngroep

Nieuws uit de Werkgroepen

Divers nieuws

Wist je dat... en Tips

Bereikbaarheid Stadsdorp

Wens van de Kerngroep:

Laten we in ons Stadsdorp vooral doorgaan met wat Eberhard van der Laan ons als motto meegaf:

'ZORG GOED VOOR ONZE STAD EN VOOR ELKAAR'

Aankondiging: Algemene Ledenvergadering en Themabijeenkomst 2 december

Op 2 december wordt de volgende grote bijeenkomst georganiseerd. Dit wordt een combinatie van onze eerste Algemene Ledenvergadering en een verrassingsprogramma. Dus reserveer de datum in je agenda!

De bijeenkomst zal weer in de RAI worden gehouden. Meer informatie volgt per email.

Onder de kop 'Nieuws uit de Kerngroep', na het verslag van de themabijeenkomst over Duurzaamheid, kan je meer lezen over het hoe en waarom van de Algemene Ledenvergadering. Daar staat ook informatie over de twee kandidaten die zich hebben aangemeld voor deelname aan de Kerngroep.

Verslag themabijeenkomst over Duurzaamheid

Op 23 september vond de themabijeenkomst over Duurzaamheid plaats. De keuze van de onderwerpen en de workshops bleek een schot in de roos. De aanwezigen hebben ervan genoten en er veel van opgestoken.

Na een inleidend praatje van de workshopbegeleiders verdeelden de aanwezigen zich over de vier workshops. Die duurden een uur en werden vervolgd door een informatiemarkt. Behalve over de vier thema's van de workshops kon je daar ook informatie vinden over onder andere geveltuinen, composteren en parken. Ook kon je je inschrijven voor deelname aan een balkon-/tuinkring. En natuurlijk sloten we weer af met een gezellige borrel! Jammer als je er niet bij was, want het was een zeer geslaagde middag.

Eén van de aanwezigen: "Wat een goede middag! Die kan je zo nog een keer herhalen.". Een ander: "Wat jammer dat er te weinig tijd is om te kunnen rouleren, ik vind het allemaal wel interessant."



Hieronder staan ervaringen van deelnemers aan de workshops. De verslagen zijn ook op de website terug te vinden. www.stadsdorprivierenbuurt.nl onder 'Archief'.

Workshop 'Balkontuinieren' bij Toos Tuin

Toos Tuin is zelfstandig Tuinvrouw. Ze bracht een leerzaam verhaal over tuinieren op je balkon. Heb je er bijvoorbeeld ooit aan gedacht dat je rekening moet houden met het gewicht? Ik in ieder geval niet. Een gemiddeld balkon kan ongeveer 175 kilo per vierkante meter hebben. Een grote ronde pot met een doorsnee van 60 cm gevuld met aarde weegt al gauw 180 kilo. Te zwaar dus.

Toos gaf allerlei handige tips over potten met waterreservoir, klei korrels, speciale gieters voor je hangplanten, verticaal tuinieren, etc. Wat voor velen van ons een openbaring was: dat je dus niet elk jaar nieuwe tuinaarde in je plantenbakken hoeft te stoppen. Gewoon een beetje compost erbij! De compost maak je zelf: je neemt een melkpak waar je een soort luikje uitsnijdt en daarin stop je fijngesneden groen afval, maar ook je theezakjes en je papieren filter met koffiedik. Wordt het te nat? Doe er dan in kleine stukjes gescheurd karton van een eierdoos in. Bewaar het volle melkpak op het balkon en na een week of acht heb je prachtige compost. Ook zou je wikke kunnen planten: die zorgt voor extra stikstof in de aarde.

Wil je graag een druif of een mooie roos op je balkon? Neem dan een oude prullenbak, die is lekker diep. Maak aan de zijkant, een eindje van de bodem af, een paar gaatjes zodat je onderin een waterreservoir creëert. De ruimte die je overhoudt kun je vullen met bijvoorbeeld een Hangende Rozemarijn of Oost-Indische kers. En ooit gehoord van regenschaduw? Op de meeste balkons valt niet veel regen; negen van de tien keer moet je dus water geven. Het is dan handig om schotels te gebruiken.

Eigenlijk was een uur te kort voor al onze vragen. Nadat Toos ons liet zien hoe je stekjes kan maken werd afgesloten met een kopje thee van de Agastache (dropplant).



Tuin-/balkonkring

Tijdens de workshop kon je je inschrijven voor deelname aan een 'Tuin-/balkonkring'. Belangstellenden konden intekenen om elkaars tuin of balkon te bezichtigen, tips en stekjes uit te wisselen en/of parken, tuinen en Hortus te bezoeken. Er hebben zich vijf deelnemers opgegeven. Als het je aanspreekt, geef je dan ook op via info.stadsdorprivierenbuurt.nl met als onderwerp: 'Tuin-/balkonkring'.

Workshop van het Repair café Rivierenbuurt, bij Hein Hoonakker

Hein Hoonakkers, John Delventhal en Philip Hallan, de vrijwilligers van het Repair café, hebben ons veel behartenswaardigs geleerd. Over hoe je apparaten moet

onderhouden, hoe je ermee om moet gaan en hoeveel er bij een defect nog te repareren valt. Allereerst gaven ze ons tips om een kapotte stofzuiger te voorkomen:

- ✚ trek niet aan snoeren en stekkers;
- ✚ hou het snoer vast als het zichzelf oprolt, dan gaat het rustiger en veiliger;
- ✚ zuig geen water op;
- ✚ vervang stofzak en de twee stoffilters (!) regelmatig;
- ✚ weinig zuigkracht? Misschien zit er opgehoopt vuil in de slang.



Behalve stofzuigers krijgen de medewerkers ook regelmatig kapotte koffiemachines voor hun neus. Dus let op:

- ✚ ontkalk het apparaat – NIET met (schoonmaak)azijn, maar met speciale tabletten;
- ✚ laat het klepje openstaan – dan staat de veer niet onder spanning;
- ✚ spoel de cuphouder regelmatig schoon onder de kraan;
- ✚ zorg ervoor dat er geen koffieresten aankoeken.

Verder kregen we nog tips voor het onderhoud van strijkijzers, cd/dvd–spelers, waterkokers, broodroosters, vaatwassers, kruimeldieven, versterkers en allerlei apparaten met thermische zekeringen.

Kunnen de mannen alles repareren? Jammer genoeg niet. Maar ze kunnen wel vaststellen dat een apparaat ECHT dood is. En dan mogen wij tenminste met een gerust hart iets nieuws kopen.

Waar zit het Repair Café Rivierenbuurt? In het Huis van de Wijk, Rijnstraat 115, elke maandag van 11.00 tot 13.00 (inloop tot 12.30).

De medewerkers kunnen problemen voor je oplossen, maar nog leuker is het als je samen met hen aan de slag gaat. De volgende keer kan je het zelf!



Workshop van het Project Energiecoach, bij Imre Doff

Wil je meer weten over energie besparen? Schakel dan een energiecoach in om mee te denken. Daarover vertelde Imre Doff van Stichting !WOON. De deskundigheid en het enthousiasme van hem maakte indruk. Wij deden allerlei nieuwe inzichten op:

- 💡 Het leeuwendeel van energieverbruik komt van stoken (55%) en het verwarmen van water (15 %), bij elkaar 70 %! Winst haal je dus vooral uit gas besparen.
- 💡 Dat heeft sowieso het meeste zin want kosten van elektra bestaan voor een groot deel uit vaste lasten.
- 💡 Waardoor kan je nog meer besparen? Zet je verwarming 's nachts of als je weggaat niet lager dan 14/15 graden. Doe je dat wel, dan kost het opwarmen van je huis meer energie dan je bespaart met het lager zetten van je verwarming.
- 💡 Kijk goed naar je eigen gedrag! In de winter in zomerkleren in huis lopen kan wel, maar kost wel stookkosten als je het niet koud wilt hebben.
- 💡 En de belangrijkste tip voor mensen die niet (meer) werken en veel thuis zijn: GA DE DEUR UIT. Ga naar de Openbare bibliotheek; lees daar een boek. Of zoek mensen op. En zet meteen de verwarming lager.
- 💡 En vraag een energiecoach langs te komen om mee te kijken. Het kost niets. Mail naar ikdoemee@energiecoach.amsterdam of bel 020-5230130.
- 💡 Tot slot: als je zelf energiecoach wilt worden, meld je dan op ditzelfde adres.

Workshop 'Gezonde voeding en voorkomen voedselverspilling' bij Riem Osinga

Riem Osinga, ex-docent voeding en diëtetiek, sneed het onderwerp in enkele hapklare brokken aan:

- ✓ *inkoop*: let er bij het kopen bij de supermarkt, de eco-winkel of de markt goed op uit welk land het afkomstig is, in verband met de milieubelasting;
- ✓ als je *kant-en-klaar* maaltijden wilt: oriënteer je ook op 'thuis-afgehaald', op eettafels of op de mogelijkheid te delen met buurtgenoten;
- ✓ *bereiding*: zorg voor afwisseling, voor een smaakvolle aanblik, voor wisselend gebruik van kruiden en voor genoeg vezels. Zorg dat er verschillende smaken op je bord liggen: zuur-hartig-pittig-bitter;
- ✓ *bewaren*: doe dat in maaltijdporties in de diepvries; restjes kunnen verwerkt worden in soepen, en met wat beslag kunnen er koekjes van gebakken worden;
- ✓ *het eten*: zorg voor jezelf: ga lekker zitten, dek gezellig, wees bewust van wat je eet, neem de tijd en kauw goed. De maaltijd wordt smakelijker door een

fijne aanblik en geur. En wist je dat het de smaak ten goede komt als je vanaf een uur voor de maaltijd geen zoetheid meer eet?



Aan deze adviezen voegde Riem nog enkele tips toe:

- veel groenten kunnen geraspt of fijngesneden verwerkt worden in een salade;
- peulvruchten zijn goede vlees- én koolhydraatvervangers;
- noten: altijd goed, puur en zonder toevoegingen;
- gepureerde restjes met wat smakelijke kruiden kunnen gebruikt worden als broodbeleg;
- groente en fruit verlagen de zuurgraad in je lichaam en dat is goed tegen botontkalking.

Ons Stadsdorp in de lokale Media

De Kerngroep zet zich in om ons Stadsdorp zo goed mogelijk op de kaart te zetten. Bij de welzijns- en zorginstellingen, bij het Stadsdeel, maar vooral bij de bewoners van de Rivierenbuurt. In de aanloop naar de themabijeenkomst over Duurzaamheid verscheen van onze hand een uitnodiging aan alle belangstellenden in *de Echo*. Ongeveer gelijktijdig plaatste de krant *Amsterdam* een stukje van ons, waarin het bestaan, het doel en de activiteiten van het Stadsdorp werden belicht.

Stadsdorp Recepten-groeiboek



In het kader van de themabijeenkomst werd het idee gelanceerd om met elkaar een Stadsdorp Receptenboek samen te stellen. Daarin kunnen favoriete recepten van alle Stadsdorpers een plek krijgen. Er zijn al diverse recepten binnengekomen, maar we willen er nog veel meer. Alles is welkom: eenvoudige toetjes, uitgekiende maaltijden, lekkere koekjes, smakvolle drankjes, et cetera.

Op ieder moment kan je een lekker, makkelijk en/of duurzaam recept sturen naar info@stadsdorprivierenbuurt.nl met als onderwerp 'Recept' en wij zorgen dat het

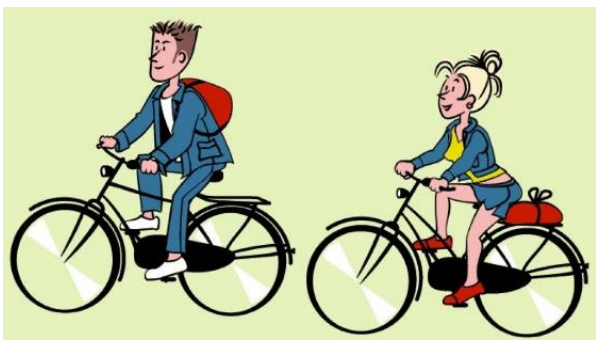
receptenboek wordt aangevuld. Het komt voor iedere Stadsdorper digitaal beschikbaar. Wij wachten op jouw unieke recept!

Meer duurzaamheid

Je oude fiets opruimen

Heb je ergens nog een oude fiets? Maak er een ander blij mee. Geef de fiets aan ANWB Kinderfietsenplan. Vrijwilligers van de ANWB komen de fiets ophalen en knappen deze op. Zij geven de fiets aan kinderen tussen de 10 en 18 jaar waarvan de ouders geen geld hebben om een fiets te kopen. Kijk op

<https://www.anwb.nl/over-anwb/anwb-kinderfietsenplan>



Voedselverspilling, of toch niet?

Wist je dat er een organisatie bestaat die voedselverspilling positief bekijkt? BuurtBuik bereidt heerlijke en gratis maaltijden van overvloedig eten van supermarkten, winkeliers en horeca. Zie <http://buurtbuik.nl/>.

Vrijwilligers en buurtgenoten halen het eten op en koken er gezamenlijk een lekker diner van. Iedereen die wil is welkom om mee te eten. Huis van de Wijk Olympus, Hygiëaplein 10. Schuif aan op dinsdag & donderdag om 12:00 uur, of op zaterdag om 12:30 uur voor een smakelijke maaltijd.



Kunst in de Circle

ABN Amro werkt aan de circulaire economie. In het nieuwe paviljoen van ABN Amro, de Circle – volledig duurzaam gebouwd –, is in het souterrain een kunstpresentatie te zien. De kunst is “losjes gebaseerd op het thema circulariteit”. Gratis toegankelijk voor publiek. Je kan ook deelnemen aan een rondleiding. Inschrijven via <https://circl.nl/agenda/theme/kunst/>. Het paviljoen zit aan de Gustav Mahlerlaan, even voorbij de hoek met de Beethovenstraat. Ook prima te combineren met een bezoek aan de kunstruimte in het AkzoNobel Center; hoek Beethovenstraat en Matthijs Vermeulenpad.

Werkgroepen duurzaamheid

Wist je dat de Stadsdorpen Zuid en Vondeldorp beide een werkgroep duurzaamheid hebben? Zij zouden graag ook mensen uit onze buurt hebben die actief willen mee doen. Zin? Laat het weten via info@stadsdorprivierenbuurt.nl.

Nieuws uit de Kerngroep

Algemene Ledenvergadering

Sinds wij een ‘informele vereniging’ zijn, moeten wij ons aan een aantal wettelijke spelregels houden. Daar hoort het houden van een jaarlijkse Algemene Ledenvergadering (ALV) bij. Op zo’n ALV legt het bestuur (de Kerngroep) aan de leden (de deelnemers) verantwoording af over het afgelopen jaar, en worden voornemens voor de komende periode voorgelegd. Een belangrijk onderdeel vormt het financieel jaarverslag. Ook eventuele statutenwijzigingen, contributie aanpassingen, en andere belangrijke voornemens worden ter stemming gebracht. Tijdens deze eerste ALV zal de Kerngroep meer vertellen over wat de status van ‘informele vereniging’ voor ons betekent en welke rechten en plichten dat met zich meebrengt. De Kerngroep is, in overleg met een advocaat, op dit moment hard bezig om alle formaliteiten netjes op orde te brengen.

De nieuwe Statuten worden voorafgaand aan de ALV aan iedereen toegestuurd. Je kan hierop ter vergadering reageren, maar dat kan ook eerder al, via info@stadsdorprivierenbuurt.nl. Zet bij het onderwerp ‘Statuten’.

Twee serieuze kandidaten voor de Kerngroep

Tijdens de themabijeenkomst op 23 september hebben we aangekondigd dat Guuske Kotte en Joke Schouwenaar zich hebben aangemeld als kandidaat voor deelname aan de Kerngroep. Een zeer welkome aanvulling op de huidige Kerngroep, waaruit over enige tijd twee leden zullen weggaan. Met Guuske en Joke is uitvoerig gesproken en we hebben er alle vertrouwen in dat we goed met elkaar zullen kunnen samenwerken. Vanaf oktober gaan beiden, vooruitlopend op definitieve besluitvorming, volop meedraaien.

Onze status als ‘informele vereniging’ vereist dat alle leden van de vereniging de mogelijkheid hebben zich over de voorgenomen bestuurswisseling uit te spreken. De toetreding van Guuske en Joke tot de Kerngroep zal daarom op de ALV formeel ter stemming worden gebracht. Mocht iemand bezwaar tegen hun Kerngroep lidmaatschap hebben, of heb je een tegenkandidaat, dan kan je dat op de ALV kenbaar maken. Wil je dat eerder laten weten, of kan je niet op de ALV aanwezig zijn, stuur dan een mail naar info@stadsdorprivierenbuurt.nl. Zet bij het onderwerp ‘Bestuurswisseling’.

Nieuws uit de Werkgroepen: Zorg en Wonen

In de toekomst wonen in de Kop Zuidas?

De Kop Zuidas ligt ten zuiden van de Veluwebuurt en naast Zorgvlied. Er worden hier de komende jaren nog veel woningen gebouwd. Sociale huurwoningen, midden huur en koopwoningen. Woon je nu op twee- of driehoog en maak je je zorgen of je er kan blijven wonen? Laat je dan informeren over de ontwikkelingen. *En denk vast na over eventueel verhuizen.* Heb je een sociale huurwoning? Zorg dan dat je een goed profiel hebt op WoningNet en laat je zo nodig adviseren door medewerkers van !Woon. Spreekuur: dinsdag 14.00 – 16.00 uur in de Rijnstraat 115 . Huur je in de vrije sector of heb je een koopwoning? Ook dan kan nadenken over verhuizen zin hebben.

De werkgroep Zorg & wonen van ons Stadsdorp is samen met Stadsdorp Zuid en De Pijp in gesprek met het team Zuidas. Een gesprek over mogelijkheden om mensen uit onze buurten te laten inschrijven op de woningen daar. Daarnaast vragen we aandacht voor levensloopbestendig wonen.

Wil je meer weten of meedenken, mail naar info@stadsdorprivierenbuurt.nl met als onderwerp ‘Werkgroep Zorg & wonen’.

Bed in eigen buurt

Als je tijdelijk zorg nodig hebt, bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname, en je kunt niet direct naar huis kan je bij d'Oude Raai terecht voor een bed in je eigen buurt. Dit verblijf valt onder de Ziektekostenverzekeringswet. De huisarts of het ziekenhuis kan een indicatie afgeven voor kortdurend eerstelijns verblijf. Meer informatie: 020-3485400.

Zie ook <https://www.cordaan.nl/kortdurend-eerstelijns-verblijf>

Nieuws uit de Werkgroepen: Binnenbuurten

De Werkgroep Binnenbuurt nodigde op 6 oktober jl. alle coördinatoren van de vier bestaande Binnenbuurten uit voor een gezamenlijke bijeenkomst. De bedoeling was om uit te wisselen wat leuk en fijn is, maar ook om moeilijke zaken aan de orde te stellen. Men kon elkaar tips bieden en/of gezamenlijke initiatieven bespreken. Het was een geanimeerde bijeenkomst, waarin nieuwkomers werden verwelkomd en waarin ‘oudgedienden’ hun ervaringen konden delen.

De werkgroep kan met tips en aanwijzingen het huidige Draaiboek Binnenbuurten aanpassen en heeft weer wat meer bagage bij het oprichten van de volgende Binnenbuurt. Dat zal Schelde Oost zijn, gelegen tussen de Churchilllaan, Maasstraat, Uiterwaardenstraat en Rijnstraat. Meer informatie hierover in de volgende Nieuwsbrief.

Binnenbuurt Veluwe

Deze actieve Binnenbuurt had een bijeenkomst op 22 september jl. Er waren twee nieuwe Stadsdorpers aanwezig! Er werden wetenswaardigheden uitgewisseld, uitjes besproken en een serieus onderwerp werd 'op tafel gelegd': Joke Schouwenaar kondigde haar vertrek als coördinator aan. Zij heeft het coördinatorschap indertijd met veel verve opgepakt en uitgevoerd en ieder was vol lof daarover. Het laatste half jaar viel het haar wat zwaarder omdat zij er vanwege het vertrek van de duo-coördinator alleen voor stond. Zij wil zich vanaf nu richten op andere werkzaamheden binnen het Stadsdorp. Twee Binnenbuurters zijn bereid gevonden bij Joke de 'snuffelstage coördinatorschap' te gaan doen om te kijken of het wat voor hen is. Joke heeft voor hen een inwerkprogramma.

Kort geleden togen een aantal Binnenbuurters uit de Veluwebuurt naar het EYE museum. Het was een heel gezellig uitstapje, waarbij tevens werd genoten van een heerlijke lunch!



Binnenbuurt Rijn Oost

In september vond de tweede kennismakingsbijeenkomst van Binnenbuurt Rijn Oost plaats. Vasthoudend had Guuske Kotte iedereen opnieuw uitgenodigd. Er was meteen veel energie bij deze bijeenkomst in het huis van Dineke Been. Nadat nog eens verteld was over het hoe en waarom van Binnenbuurten zijn namen van de aanwezigen uitgewisseld. En heeft iedereen verteld waarom hij/zij gekomen is en wat hij/zij denkt aan de Binnenbuurt te kunnen hebben. Het waren allemaal heldere antwoorden.

Er is ook even over het coördinatorschap gesproken. Guuske wil het stokje graag overdragen. Gepke Andringa heeft aangeboden om de coördinatie op zich nemen, maar dan toch wel het liefst samen met iemand anders en voorlopig tot en met december. Zij zal op onderdelen anderen erbij betrekken.

De hele middag was zeer geanimeerd en gezellig. Er is honderduit gepraat. Eerst centraal en later, nadat de wijn en de hapjes op tafel kwamen, ontstonden er aparte gesprekjes met 2 of 3 mensen. Mede dankzij het uitmuntende gastvrouw-

schap van Dineke gingen velen pas laat weg. Samenvattend: een mooie, energieke middag. Op naar een volgende!

Woon je in de buurt, heb je belangstelling in de Binnenbuurt en was je niet uitgenodigd? Meld je dan bij de coördinator van de werkgroep Binnenbuurten: Andrea Balk via info@stadsdorprivierenbuurt.nl met als onderwerp 'Graag deelnemen aan Binnenbuurt Rijn Oost'.

Nieuws uit de Werkgroepen: Inloop

Maandelijks Inloop

We kunnen nog iets langer in het Huis van de Wijk in de Rijnstraat 115 terecht. Januari en februari 2018 staat de ruimte nog tot onze beschikking. Daarna sluit het Huis tijdelijk de deuren voor een flinke verbouwing. Waar we vanaf maart 2018 naar toe gaan is nog niet zeker. Zodra daarover meer bekend is laten we dat natuurlijk weten.

Interviews, presentaties en korte verhalen

Tijdens de maandelijks Inloop wordt van tijd tot tijd plaats ingeruimd voor een korte presentatie, een interview of een persoonlijk verhaal. Volgens afspraak trekken we hier maximaal een kwartier voor uit. Als je hiervoor een idee hebt, of als je zelf iets wilt vertellen over bijvoorbeeld je (vroegere) werk of een hobby, laat het weten aan Carin Giesen via giesen.cwm@kpnmail.nl.

In 2016 hebben Marjan Stomph en Anton Kruidenink wat verteld, in 2017 beet Jan Groen in september de spits af.

Jan Groen vertelde ons over zijn werk voor opvang van zeelieden in Amsterdam. Als gepensioneerd directeur van een cargadoorsbedrijf kende hij de wereld van zeelieden goed. Na zijn pensionering zette hij zich in voor de opvang. Jan nam ons mee naar de 19e eeuw. Dat waren barre tijden voor zeelui. Zij werden geronseld in cafés op de Zeedijk en daar ook uitbetaald. Met als gevolg dat de gage al op was voor zij het café verlieten. De schulden bij de zogenoemde slaapbazen werden alsmaar groter. Na 1904 kwam daar een kentering in en er ontstonden diverse opvanghuizen. Zo kwam ook op het Kadijksplein een huis waar zeelieden werden aangenomen, betaald, konden logeren en eten. Lang waren die opvangactiviteiten hard nodig. Nu zijn er nog maar heel weinig bemanningsleden op schepen. Bovendien zijn zij een aantal weken aan boord en dan weer een aantal weken thuis. De tijden zijn veranderd, veel is geautomatiseerd.

Het verhaal over de zeelieden riep mooie aansluitende verhalen van verschillende luisteraars op. Aan het tafeltje van Jan werd nog een hele tijd geanimeerd doorgepraat.

Divers nieuws

De HeenenWeer dienst

Guuske Kotte vertelt: “Een paar weken geleden ging de slang van mijn stofzuiger stuk. Wat nu? Een nieuwe stofzuiger? Liever niet. Zou het Onderdelenhuis in de Tolstraat nog bestaan? Op internet gekeken: ja hoor. Probleem: hoe kom ik daar?



Ik kan niet meer fietsen, openbaar vervoer lukt ook niet meer, en de afstand naar de Tolstraat is veel te groot om met mijn rollator naar toe te lopen. Nu verschijnt er een ideeënlampje boven mijn hoofd, ook al is dit stukje geen striptekening. De HeenenWeer dienst! Eerst even gebeld om te horen hoe en wat, en een paar dagen later

afgesproken. Erbij gezegd dat ik naar het Onderdelenhuis wil om een stofzuigerslang te kopen, dus of de chauffeur even wil wachten zodat ik meteen naar huis teruggebracht kan worden. Allemaal geweldig gelukt! Ook de slang!

In tegenstelling tot wat Ans Kalkman eerder schreef over het gebruik van HeenenWeer, trof ik een Canta, die vermoedelijk iets groter is dan het autootje waar zij in gezeten heeft. Bijkomend voordeel is dat er een hele kleine ruimte achter de stoelen is, een soort achterbak, waar een kleine inklapbare rollator in zou passen.

Ik zou eindelijk wel weer eens naar de Albert Cuypmarkt willen. Daarvoor heb ik mijn rollator nodig en moet ik vragen of ik met een Canta vervoerd zou kunnen worden. Als dat lukt, want hij moet beschikbaar zijn, spreek ik af dat ik op een bepaald tijdstip, misschien door een andere vrijwillige chauffeur, weer word opgehaald. Geweldige dienst!”

Gezond Natuur Wandelen

De Stichting Gezond Natuur Wandelen organiseert wekelijks wandelingen van een uur langs groene routes in Zuid. De wandelingen worden begeleid door vrijwilligers; zij vertellen onderweg leuke dingen over de omringende natuur. Je kan gratis meewandelen, elke maandag om 10.30 uur. Iedereen is welkom en je hoeft je niet van tevoren aan te melden.

Start vanaf het Odensehuis, Hygiëastraat 4. Meer informatie op www.gezondnatuurwandelen.nl.

Mantelzorgers in het zonnetje

Mantelzorgers zijn goud waard. Het stadsdeel bedankt op de Dag van de

Mantelzorg op 10 november a.s. alle mantelzorgers in Zuid voor hun grote inzet. Van 13.00 – 17.00 uur zijn de mantelzorgers welkom in de Sporthallen Zuid. Mantelzorgers krijgen een cadeautje: via www.amsterdam.nl/mantelzorg kunnen zij een VVV-bon aanvragen tussen 10 november en 31 december; gewoon DOEN!








Parkeervergunning

Wil je direct een parkeervergunning in je buurt? Dan moet je een elektrische auto aanschaffen. Mensen die elektrisch willen rijden krijgen voorrang; hun aanvraag gaat buiten de wachtlijst om. Zie www.amsterdam.nl/elektrisch.

Wetenswaardigheden



TIPS

-  ... je goed kunt eten in Brasserie Bol in d'Oude Raai? Lekker vers en gezond. Als bezoekend buurtgenoot betaal je € 5,- voor de hoofdmaaltijd. Voor € 2,50 extra krijg je daar soep en een toetje bij. Je kunt terecht op maandag tot en met vrijdag om 12.30 uur en 17.30 uur. In het weekend en op feestdagen alleen om 12:30 uur.
-  ... je bij 'Vers aan Tafel' maaltijden thuis kunt laten bezorgen? Er is een ruime keuze, ook voor mensen met een dieet. Bel 085-401 64 44 of kijk op www.cordaan.nl/maaltijdservice-vers-aan-tafel.
-  ... het Martin Luther King Park een vriendenvereniging heeft opgericht? Om het park mooi en vriendelijk te houden voor de buurt. Word lid of geef je op als vriend. Het kost niets en je
-  Ontmoet Stadsdorpers bij een drankje in de buurt. Elke dinsdag om 10.30 uur bij Ijsland, Maasstraat 63, of 's maandags om 16.30 uur bij café Blek, Waalstraat 48.
-  Het boek *Prettig blijven wonen* geeft een overzicht van opties om zo lang mogelijk in je eigen huis te kunnen blijven wonen. Ook de financiële aspecten van verschillende oplossingen komen aan bod. Je kunt het bestellen bij www.consumentenbond.nl/webwinkel of bij www.bol.com.
-  Benieuwd hoe die boom voor je huis of in het park heet? Op <https://maps.amsterdam.nl/bomen/> kan je precies zien welke bomen er in je straat, je buurt, in het park en overal elders in de stad staan. Leuk om eens rond te kijken; wat een variatie.
-  Bezwijk je onder alle boeken in huis?

ondersteunt hun acties.
vriendenmlkpark@gmail.com

...er 28 oktober een rommelmarkt is in d'Oude Raai? Van 10.00– 15.00 uur kan je daar terecht. Wil je zelf spullen kwijt? Inleveren kan bij de receptie op de Ferdinand Bolstraat 321.

Vat moed, mail Annemarie Behrens en bespreek een plaats op de boekenmarkt in het Huis van de Wijk in de Rijnstraat:

annemarie.behrens@gmail.com.
Verkoop wat je kwijt wilt op 28/10, 25/11 of 23/12.

Rectificatie: Per abuis stond er in de vorige Nieuwsbrief dat het wekelijkse schaken in Torendael om 20.30 uur start. Dat moet zijn: **20.00 uur**. Kom niet te laat, want dan is de indeling al gemaakt. Elke donderdag in Torendael, Veluwelaan 21. Deelname is gratis. Zie ook: www.espion.amsterdam.

Bereikbaarheid Stadsdorp

Op onze website www.stadsdorprivierenbuurt.nl is de meeste informatie over het Stadsdorp te vinden. Heb je een tip of een vraag, stel hem!

- Heb je een nieuwtje of iets waar je anderen attent op wilt maken? Geef het door via info@stadsdorprivierenbuurt.nl en zet erbij: 'Voor het Prikbord'.
- Heb je een tip voor de rubrieken 'Wist je dat?' of 'Tips' in de nieuwsbrief, meld het via info@stadsdorprivierenbuurt.nl en zet erbij: 'Voor Wist je dat'.
- Heb je een vraag aan anderen om samen wat te doen, iets te ondernemen, ergens heen te gaan, wil je ergens hulp bij of wil je iets aanbieden? Meld het via info@stadsdorprivierenbuurt.nl en zet erbij: 'Voor Vraag en Aanbod'.
- Heb je informatieve vragen over thema's, bijeenkomsten, activiteiten, etc. van het Stadsdorp? Meld het via info@stadsdorprivierenbuurt.nl.

Goed om te weten: berichten naar het mailadres info@stadsdorprivierenbuurt.nl worden eenmaal per week beantwoord.

Heb je geen computer en wil je wel meer over activiteiten weten of iets melden, bel dan het Stadsdorp telefoonnummer: 06–57635613.

Aan- en afmelden

Meedoen? Vul het aanmeldformulier in op www.stadsdorprivierenbuurt.nl onder 'Nieuwsbrief' / 'Op de verzendlijst?'

Afmelden? Stuur een mail naar info@stadsdorprivierenbuurt.nl.

Heb je geen e-mail, bel dan het Stadsdorp telefoonnummer 06–57635613.

Redactie en bijdragen

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

Met bijdragen van: Elly Mönnichman, Guuske Kotte, Joke Schouwenaar (foto's).

- Heb je iets voor de volgende Nieuwsbrief? Laat het weten vóór 4 december via info@stadsdorprivierenbuurt.nl.