

# stadsdorp Rivierenbuurt

Nieuwsbrief 5, oktober 2019, 7<sup>e</sup> jaargang

In deze Nieuwsbrief informatie over de komende Themabijeenkomst op 2 november. Ook een verslag van de lustrumviering van de Inloop.

En weer een mooi verhaal bij De Dorpspomp.

Veel informatie over allerlei activiteiten binnen en buiten ons Stadsdorp en nieuws van enkele werkgroepen.

---

## Themabijeenkomst op zaterdag 2 november

### 'Klimaatverandering en duurzaamheid... wat kan ik er zelf mee?'

Op zaterdag 2 november pakken we het vraagstuk van de klimaatverandering op en onderzoeken we wat dat voor ons in ons dagelijks leven betekent.

Matty van Ewijk\*, deskundig op het gebied van duurzame ontwikkelingen, verzorgt een inleiding over 'Duurzaamheid in je woning en in je wijk'.



In de daarna volgende workshops staat de vraag centraal welke gevolgen de klimaatverandering en de ontwikkeling naar een duurzame samenleving voor onze eigen levensstijl heeft. En, omgekeerd, hoe kunnen we zelf bijdragen aan een duurzame toekomst? Hoe kun je je vertrouwde doen en laten aanpassen, en wat betekent dat? Welke tips kunnen we elkaar daarover geven? En hoe kun je helpen bij een verantwoord waterbeheer in de stad?

Jazeker, een pittig onderwerp! Maar ook zeer actueel!

In de workshops gaan we met elkaar vooral over de praktische kanten van het onderwerp in gesprek. Van de vier workshops kun je er twee volgen.

Je kunt met de inleider verder praten over mogelijkheden in je eigen woning; zowel huurders als eigen woningbezitters kunnen met al hun vragen terecht. In een tweede workshop kun je leren hoe je met gezonde voeding op een prettige manier goed voor jezelf kunt (blijven) zorgen en verspilling van voedsel zo veel mogelijk kunt voorkomen. De derde workshop gaat over recyclen en ontspullen. In de workshop gaat het om de vraag: Hoe houdt je een opgeruimd huis en een opgeruimd gemoed? En last but not least kun je met de mensen van het Repair Café Rivierenbuurt aan de slag met de SIRE Campagne: *Waardeer het. Repareer Het.*



We houden de bijeenkomst weer in het personeelsrestaurant van de RAI. De deuren gaan om 13.00 uur open en dan is er ook koffie en thee. Om 13.15 uur starten we met het programma. En natuurlijk sluiten we de middag af met een gezellige borrel. Het programma vind je aan het eind van deze Nieuwsbrief.

*\*Matty van Ewijk is oprichter van het netwerk voor duurzaamheid IN De Pijp en energievoöperatie PRET (Pijp en Rivierenbuurt Energie Team), en al jarenlang binnen en buiten Amsterdam actief op het gebied van duurzaamheid en initiatieven en netwerken van bewoners.*

*Via deze link <https://vimeo.com/showcase/6198469/video/343277205> kun je een indruk krijgen van zijn activiteiten. Nu nog vooral in De Pijp, hopelijk bij verdere ontwikkelingen steeds meer ook in de Rivierenbuurt.*

## Verslag lustrumviering van de Inloop

### Feestelijkheden op 14 september

14 september vierden we dat de Inloop vijf jaar bestaat! Maandelijks is het inloopteam, een groep van actieve Stadsdorpers, in de weer om een gezellige en ongedwongen zaterdagmiddag mogelijk te maken. Meer dan zestig mensen waren aanwezig om dit te vieren. Het team had gezorgd voor een feestelijke aankleding van de ruimte. En de drankjes waren dit keer gratis en er waren heerlijke hapjes. Er was een mooie presentatie voorbereid over de geschiedenis van de Inloop met een leuk samengesteld filmpje, waarin foto's uit de afgelopen jaren. Met deze beelden op ons netvlies interviewde Annemiek de Witte tussendoor Carin Giesen – initiatiefneemster van de Inloop – en Herman Melkman – medeorganisator van het eerste uur – over de verschillende fasen van de Inloop.



Anekdotes over bijzondere momenten en bijeenkomsten werden aangehaald, vooral voor de vaste bezoeker een feest der herkenning, en het werd maar weer eens duidelijk hoeveel energie daar telkens opnieuw is ingestoken. Zonder de onverminderde inzet van Carin zou de Inloop misschien al lang geleden verleden tijd zijn geweest: meerdere keren moest naar een nieuwe ruimte worden gezocht, terwijl er in de Rivierenbuurt heel weinig ontmoetingsruimten zijn. Maar het lukte steeds opnieuw, en op tijd! De Inloop was en is een succes en vormt een belangrijke pijler van het Stadsdorp.

Dat haalde ook Guuske Kotte aan, die namens de Kerngroep in een dankwoord Carin toesprak. Zij stipte enkele eigenschappen van Carin aan waarmee zij anderen aanzet(te) tot activiteit. En ook het enthousiasmeren van het team werd benoemd. Namens alle Stadsdorpers kreeg Carin een prachtige bos bloemen overhandigd.

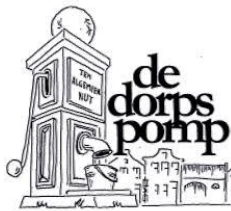


Ook het inloopteam werd in het zonnetje gezet met bloemen: van Carin en Annemiek als coördinatoren, en vanwege een oproep van een paar Stadsdorpers om één bloem mee te nemen, kreeg ieder lid van het team ook een bosje van bezoekers.

Het laatste gedeelte van deze extra lange Inloop bijeenkomst was er gezorgd voor gezellige accordeonmuziek, waarbij de aanwezigen werden uitgenodigd mee te zingen met enkele bekende liedjes. En natuurlijk werd bij nog een laatste drankje en hapje zoals altijd bijgepraat en informatie uitgewisseld, en vandaag ook herinneringen opgehaald. Een geslaagde middag!



## Verhalen bij de Dorpspomp



Dit keer een bijdrage van *Ymkje Swart*.

### Gaan of niet gaan. Dat was mijn vraag.

Vorig jaar in maart bedacht ik dat het waarschijnlijk fijner voor mij zou zijn om naar mijn geboortegrond terug te gaan. Dit is in het noordwesten van Friesland, en mijn twee broers wonen daar. Ik had sinds een half jaar een hondje en die moet je vier tot vijf keer per dag uitlaten. Het verkeer is druk op het Europaplein vooral door de RAI. Ik mopperde over al “die buitenlanders die mij voor de voeten lopen”. Ik heb mij ingeschreven bij een woningcorporatie en weldra kwamen de beschikbare woningen via de mail binnen. Toen er een woning in mijn dorp vrijkwam aarzelde ik om daarop te reageren. Waaróm vond ik lastig uit te leggen, temeer omdat ik meteen na die beslissing om te verhuizen was gaan inpakken. Doos na doos stapelde zich op in één van mijn lege kamers. Ik heb te laat gereageerd!

Juli kwam en ik werd uitgenodigd voor een BBQ bij mijn familie. Die vertelden dat ze drie weken met vakantie gingen waarop ik aanbod op hun huis en kat te passen. Zij blij en ik blij want nu kon ik drie weken gaan ervaren hoe het is om in een dorp te wonen. Het was een hele hete zomer en ik was dolblij met de grote tuin, de Waddenzee en de rust. Ook ken ik nog veel mensen in het dorp dus aan praatjes en koffiedrink afspraakjes geen gebrek.

Na drie weken was het tijd om naar huis te gaan. Daar aangekomen belde een vriendin om een kopje thee te komen drinken en ik vertelde enthousiast over mijn verblijf in Friesland. Samen met de hond wandelde ik later met haar op straat en zei “ik moet hier nooit vertrekken, het is daar fijn maar ik pas er niet”.

De dozen zijn niet allemaal uitgepakt en omtrent de buitenlanders zeg ik nu “wel leuk al die buitenlanders”....

## Nieuws van de werkgroep Concerten&Lezingen

### Vooraankondiging: decemberlezing Fred Dubiez

De werkgroep Concerten&Lezingen heeft vorig jaar het plan opgevat om voortaan in de decembermaand afwisselend een concert of een lezing te organiseren. Vorig jaar was er een concert.

Dit jaar zal Fred Dubiez op verzoek van de werkgroep met een aantal voorbeelden door de geschiedenis van de jazz 'racen', in ongeveer 45 minuten. Vanaf de jaren 10 tot in de jaren 60 van de vorige eeuw. Ter afsluiting hoor je dan nog een wat recentere opname van een getalenteerde pianist, die bijna in deze buurt is opgegroeid!

De lezing wordt gehouden tijdens de inloop van 14 december in De Berlage.



## Nieuws van de werkgroep Zorg en Wonen

### Drie goede vragen bij de arts

Of het nu gaat om een knieoperatie of om een andere ingreep, het is goed vragen te stellen over consequenties van behandelen of niet behandelen. Als je naar de arts gaat voor onderzoek of behandeling heb je altijd meerdere mogelijkheden waaruit je kunt kiezen. Welke behandeling of welk onderzoek het beste bij je past hangt van een aantal zaken af. Bijvoorbeeld van de risico's en de bijwerkingen, van je manier van leven en omstandigheden. De Patiënten Federatie Nederland maakte daarom met artsenorganisaties drie goede vragen die je altijd kan stellen:

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

Meer weten en voorbeelden lezen? Zie: <https://3goedevragen.nl/patienten/>.

### Samendementievriendelijk

Maike Rol en Marjan Stomph van de werkgroep Zorg en Wonen volgden twee dagdelen cursus om de wijk dementie vriendelijk te maken. Leerzame middagen. Stadsdeel Zuid wil de wijk vriendelijk maken voor mensen die gaan dementeren. Zij verwachten dat je als medeburger na de



cursus iemand kunt helpen die even de weg kwijt is in een winkel, in het OV of op straat. Zij roepen iedereen op mee te doen. Door de cursussen weet je wat je voor simpele dingen kunt doen. Een idee om eens mee te doen? Wil je meer weten, of tips lezen kijk dan op: <https://samementieuvriendelijk.nl/wat-kun-jij-doen>.

## Beter mobiel

### Laatjenietvallen

Het afgelopen jaar raakten 38.000 65-plussers in Amsterdam ten val.



Per dag worden 280 ouderen op de Spoedeisende Hulp behandeld na een val. Het is belangrijk om vallen te voorkomen. Kijk eens wat je kan doen op <https://laatjenietvallen.nl/> voor tips en cursussen in de buurt.

### OV-coach

Als je niet meer zelf in het OV durft, kan je om een OV-coach vragen. Een OV-coach gaat met je mee om te oefenen zelf te reizen. De coach kan door jong en oud worden aangevraagd. Toets in Google [ov-coach](#) in voor de website of bel 020 – 308 4500. Vertel het vooral verder!



## Divers nieuws en informatie

### Agenda website

Op de startpagina van de website van het Stadsdorp – [www.stadsdorprivierenbuurt.nl](http://www.stadsdorprivierenbuurt.nl) – kun je in de rechter kolom de Agenda openen (bij het gele vierkantje).



Daarin staan terugkerende activiteiten en bijzondere bijeenkomsten, zoals bijvoorbeeld Themabijeenkomsten. Tegenwoordig zijn daarin ook de data van een aantal overleggen aangegeven. Zoals de momenten dat de Kerngroep overlegt, dat er een overleg met de Klankbordgroep is gepland en met de coördinatoren van de Binnenbuurten. Heb je een vraag of opmerking voor een van deze overleggen, laat het dan (graag bijtijds!) weten via [info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl). Zet er alsjeblieft bij voor welk overleg je vraag of opmerking bedoeld is.

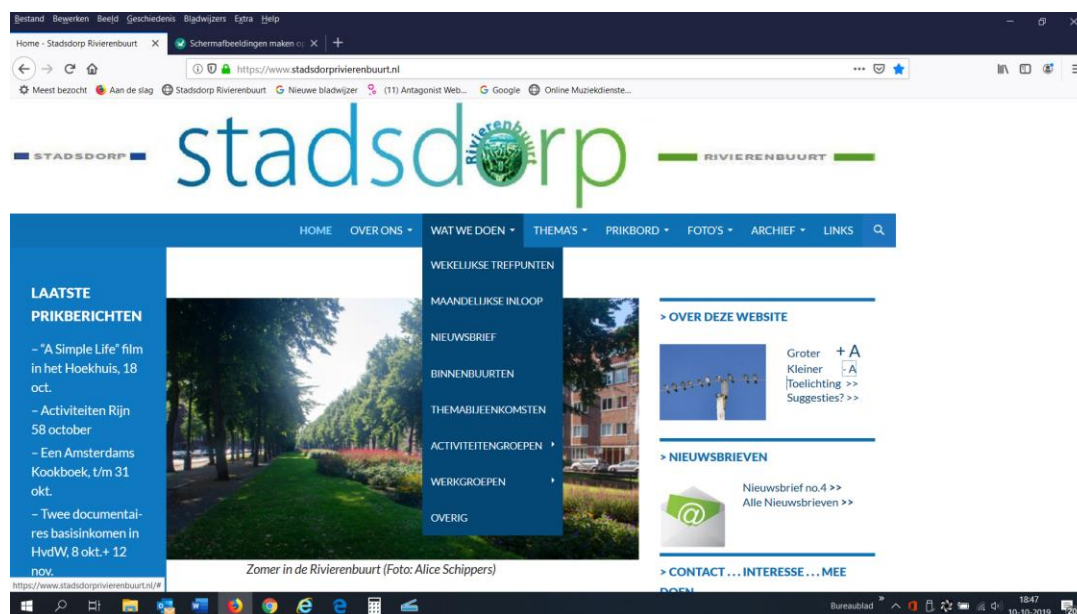
### Activiteiten in het Stadsdorp

In ons Stadsdorp zetten allerlei mensen zich in voor het organiseren en coördineren van tal van activiteiten. In de loop der jaren hebben zich hieromheen allerlei groepjes geformeerd. Hoewel we proberen hieraan met enige regelmaat aandacht te schenken hebben we gemerkt dat dit toch niet bij iedereen bekend is. Het zou natuurlijk jammer zijn als je graag samen met anderen iets zou willen

ondernemen, en je bent niet op de hoogte dat er al groepjes gelijkgestemden actief zijn. We brengen het hier dus nog eens onder de aandacht.

Er valt van alles te doen. Zo kun je je aansluiten bij Stadsdorpers die *Jeu de Boules* spelen op het Merwedeplein, je kunt meewandelen met een van de *wandelgroepen* – die kortere of langere wandelingen maken –, je kunt meezingen in het *koor Lorelei*, of meedoen met de TuBa club: de *tuin- en balkon groep*. Ook kun je samen met anderen boeken lezen en bespreken in de *leesgroep* en je in poëzie verdiepen in de *poëzieleesgroep*. Daarnaast zijn er zijn meerdere Stadsdorpers die het leuk vinden om *samen naar een concert of museum* te gaan, en er zijn *bridge-liefhebbers*.

Je kunt de meeste activiteiten terugvinden op de website van het Stadsdorp: [www.stadsdorprivierenbuurt.nl](https://www.stadsdorprivierenbuurt.nl). Op de startpagina klik je op de blauwe bovenbalk op WAT WE DOEN. Dan wordt een keuzemenu zichtbaar en klik je op ACTIVITEITENGROEPEN. Daar zie je per activiteit staan wie de coördinator of contactpersoon is en kun je meer lezen over frequentie, locatie en tijden. Sommige activiteiten zijn zo populair dat er op een gegeven moment een tweede groepje wordt opgestart.



Het concert- en museumbezoek, en de bridgeclub verkeren nog in een startfase. Die staan niet in het activiteitenoverzicht. Heb je hier zin in, laat het dan weten via [info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl). Dan brengen we je in contact met andere gegadigden en kun je misschien samen een nieuwe activiteitengroep starten. Naast de maandelijkse Inloop bijeenkomsten kun je andere Stadsdorpers ook treffen bij de *wekelijkse borrel* na afloop van het Jeu de Boules in café Blek in de Waalstraat, of voor een *kop koffie of thee*, of een pannenkoek in IJsland, in de

Maasstraat. Zie hiervoor ook de website onder WAT WE DOEN en dan kiezen voor TREFPUNTEN.

Van tijd tot tijd neemt iemand initiatief voor een eenmalige activiteit. Dat wordt zo veel mogelijk via de Nieuwsbrief of op het Prikbord van de website bekend gemaakt (zie de linker kolom).

Heb je zelf een leuk idee voor een nieuwe activiteit? Graag! Laat het weten via [info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl). Dan helpt de Kerngroep mee te zoeken naar Stadsdorpers met gelijke interesse en proberen we een nieuwe groep te beginnen.

## Wetenswaardigheden



### TIPS

- ... de mooiste geveltuin 2019 in de Rivierenbuurt, in de Deurloostraat is gevonden? Zie <https://nmtzuid.nl/2019/10/01/groenste-parel-rivierenbuurt-gekozen/>.
- ... er een leuke krant is over alle activiteiten tijdens de 'Zomer in Zuid' weken, waar ook de workshops van ons Stadsdorp in staan? Zie [https://www.odensehuis.nl/wp-content/uploads/2019/09/Nazomer\\_in\\_Zuid\\_2019\\_v5.pdf](https://www.odensehuis.nl/wp-content/uploads/2019/09/Nazomer_in_Zuid_2019_v5.pdf).
- ... het Huis van de Wijk Rivierenbuurt gratis erg interessante avonden over het basisinkomen organiseert? De laatste avond van dit jaar is op 12 november van 19.30 – 21.00 uur.
- ... vanwege de bouw aan de Zuidasdok de A10 Zuid dicht is van 31 oktober 22.00 tot 4 november 05.00 uur en er geen treinverkeer zal zijn? De metro rijdt wel. Zie <https://zuidas.nl/blog/2019/vrijdag-1-t-m-zondag-3-november-a10-zuid-dicht-geen-treinverkeer-stations-zuid-en-rai/>.
- Heb je overlast, ligt er vuil op straat of is er iets in de openbare ruimte kapot, laat het weten aan de gemeente. Bel 14020 (werkdagen van 08.00 tot 18.00 uur) of doe een melding via [www.amsterdam.nl/mor](http://www.amsterdam.nl/mor).
- Woningvervuiling bij burens die hinderlijk is (stank, ongedierte) kun je melden bij het Meldpunt Zorg en Woonoverlast van de gemeente. Telefoon: 020 – 255 2914. Wees niet bang om te bellen, het Meldpunt denkt echt met je mee, respecteert je privacy goed en handelt in overleg.
- UP! organiseert in de Rode Hoed een bijeenkomst over hoe je actieve levensbeëindiging met je dokter kunt bespreken: *“UP! Talkshow #15: Leven en dood. In gesprek met je dokter”*. Voor het programma zie: <https://rodehoed.nl/programma/up-15/>. UP! biedt programma's over zingeving en inspiratie rond ouder worden, “met een frisse blik en ruimte voor schurende thema's”.



## Data komende Inloopbijeenkomsten

9 nov en 14 december, van 16.00 – 18.00 in De Berlage, Lekstraat 13A.

## Jaarlijkse bijdrage

De jaarlijkse bijdrage aan het Stadsdorp is met ingang van 2019 (minimaal) €15,-. Je kunt je bijdrage overmaken op de rekening van het Stadsdorp: NL16 TRIO 0338 5062 76 t.n.v. Stadsdorp Rivierenbuurt Amsterdam. Vermeld hierbij s.v.p. 'voor 2019'.

## Bereikbaarheid Stadsdorp

Op onze website [www.stadsdorprivierenbuurt.nl](http://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](mailto: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](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl) en zet erbij: 'Voor Wist je dat'.
- Heb je vragen over thema's, bijeenkomsten, activiteiten, etc. van het Stadsdorp? Stel ze via [info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl).
- Heb je geen computer en wil je wel meer over activiteiten weten of iets melden, bel dan het Stadsdorp telefoonnummer: 06 – 576 356 13.

## Aan- en afmelden

**Meedoen?** Vul het aanmeldformulier in op [www.stadsdorprivierenbuurt.nl](http://www.stadsdorprivierenbuurt.nl) onder 'Contact...Interesse...Meedoen > Aanmelden?'

**Afmelden?** Vul het afmeldformulier in op [www.stadsdorprivierenbuurt.nl](http://www.stadsdorprivierenbuurt.nl) onder 'Contact...Interesse...Meedoen > Afmelden?'

Heb je geen e-mail, bel dan het Stadsdorp telefoonnummer 06 – 576 356 13.

## Redactie en bijdragen

**Kerngroep:** Andrea Balk, Carolien van den Handel, Guuske Kotte

**Met bijdragen van:** Carin Giesen, Marjan Stomph, Ymkje Swart

Heb je iets voor de volgende Nieuwsbrief?

Laat het weten vóór 2 december via

[info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl)

# THEMABIJEENKOMST KLIMAATVERANDERING EN DUURZAAMHEID... WAT KAN IK ER ZELF MEE?

op 2 november  
13.00 UUR – 17.00 UUR in de RAI



## PROGRAMMA

- 13.00 uur Inloop - koffie en thee
- 13.15 uur Welkom. Toelichting op het programma.
- 13.20 uur Inleiding: **Duurzaamheid in je woning en in je wijk – *Matty van Ewijk***, oprichter van het netwerk voor duurzaamheid IN De Pijp en van PRET – Pijp Rivierenbuurt Energie Team.
- 13.40 uur Toelichting op de workshops
- **Wat kun je als huurder en wat als eigenaar bewoner? – *Matty van Ewijk***, gelegenheid om door te praten en vragen te stellen.
  - **Gezonde voeding & voorkomen verspilling – *Riem Osinga***, oud-docent voeding en diëtetiek. Hoe kun je op een prettige en gezonde manier goed voor jezelf (blijven) zorgen en verspilling van voedsel voorkomen?
  - **Recyclen en Ontspullen – *Marjan Stomph* en *Ymkje Swart*** van Stadsdorp Rivierenbuurt. Hoe houd je een opgeruimd huis en een opgeruimd gemoed?
  - **Repair Café Rivierenbuurt – *Hein Hoonakker*** en collega's. Gooi je spullen niet weg. Hoe kun je je huishoudelijke apparaten onderhouden en hoe kun je zelf veelvoorkomende problemen oplossen?
- 13.50 uur Workshops Ronde 1
- 14.45 uur Pauze
- 15.00 uur Workshops Ronde 2
- 16.00 uur Borrel
- 17.00 uur Afsluiting