

stadsdorp Rivierenbuurt

Nieuwsbrief 6, december 2019, 7^e jaargang

In deze Nieuwsbrief veel informatie uit de Themabijeenkomst over
Klimaatverandering en duurzaamheid.
Natuurlijk ook weer een leuk verhaal bij De Dorpspomp en allerlei nieuws
van binnen en buiten het Stadsdorp.

Nieuwjaarsborrel 11 januari 2020

Op elke eerste Inloop van het jaar organiseren we traditiegetrouw de nieuwjaarsborrel, een gelegenheid bij uitstek om ook Stadsdorpers die je al een tijdje niet hebt gezien, weer eens te ontmoeten. Iedereen is van harte welkom!

Datum: zaterdag 11 januari a.s.

Tijd: 16.00 – 18.00 uur.

Locatie: De Berlage, Lekstraat 13A.

Waardevolle informatie uit de Themabijeenkomst over Klimaatverandering en duurzaamheid

Op 2 november hielden we een Themabijeenkomst over Klimaatverandering en duurzaamheid. Bij de inleiding en in de workshops is een enorme hoeveelheid informatie en tips naar voren gebracht. Voor de deelnemers én voor alle Stadsdorpers die er niet waren is dit in de onderstaande berichten samengevat. Lees het, want er is veel wetenswaardigs en er zijn veel verwijzingen naar websites met nuttige informatie.



Inleiding Klimaatverandering en duurzaamheid

In de inleiding wijdde Matty van Ewijk ons, als deskundige op het gebied van duurzame ontwikkelingen, in het thema in. Hij vertelde in vogelvlucht over diverse

initiatieven en duurzaamheidsontwikkelingen in De Pijp en de Rivierenbuurt. Hij noemde o.a. de onderwerpen die ook in het gebiedsplan van het Stadsdeel zijn overgenomen: samenwerken (co-creatie) rond verduurzaming, minder wateroverlast in de Rivierenbuurt en bevorderen van de energietransitie.

Wat het waterbeheer betreft is het belangrijk om je tuin niet te betegelen. Maar er zijn meer tips, die vind je o.a. op www.rainproof.nl. Als je wilt weten wat de stad doet aan wateroverlast, kijk dan op <https://maps.amsterdam.nl/rainproof/> en je zult zien dat de wateroverlast in de Rivierenbuurt door de stad extreem urgent wordt genoemd. Ook zie je welke maatregelen de Gemeente de komende jaren zal nemen.

In twee werkgroepen ging Matty van Ewijk daarna in op wat je als huurder of eigenaar-bewoner in je eigen huis of wijk kunt doen om te verduurzamen. Er zijn meerdere redenen om met duurzaamheid in je buurt of trappenhuis aan de slag te gaan: je dient het milieu, er is financieel voordeel en het brengt sociaal contact tot stand omdat je het samen met anderen doet.



Wat geldt voor iedereen, huurder of eigenaar-bewoner?

- Als je je woning wilt isoleren, begin dan van binnenuit. Je kunt daarbij de energiecoach inschakelen voor gratis advies, zie: www.energiecoach.amsterdam of bel 020-5230130.
- Stap over naar een duurzame energieleverancier. Een goed advies is te vinden bij de Consumentenbond, zie: <https://www.consumentenbond.nl/energie-vergelijken/overstappen-energieleverancier> of bij Greenpeace, zie: <https://www.greenpeace.org/nl/acties/groene-stroom-ranglijst-2019/>.
- Het accent bij verduurzamen ligt vooral op het gebied van zonnepanelen voor elektriciteitsopwekking. De Gemeente is nog bezig een visie te ontwikkelen voor het aardgasvrij maken van wijken als De Pijp en de Rivierenbuurt. In 2020 wordt meer bekend gemaakt, zie: https://duurzaamdepip.nl/wp-content/uploads/2019/11/Verslag_bijeenkomst_Duurzame_Warmte_18nov2019_def-1.pdf.

- Bij de plannen van de Gemeente wordt 'klimaatrechtvaardigheid' meegenomen. De energiekosten mogen slechts weinig hoger worden, zodat mensen met kleine inkomens niet de dupe worden.
- De toekomst is: koken via inductieplaten en de verwarming gaat via centrale verwarming. Bij goed geïsoleerde woningen kan infrarood verwarming (investering € 300 tot € 600) aanvullend zijn.
- Voorafgaand aan het definitieve advies per buurt op de lange termijn kent de Gemeente op korte termijn subsidieregelingen om woningen voor verwarming en koken van het gas af te halen, zowel voor eigenaren als voor huurders. Zo kun je ook als huurder je gas laten afsluiten en zelfvoorzienend zijn.
- Vooruitlopend op de gemeentelijke plannen kunnen zonnepanelen een prima investering zijn. Zonnepanelen leveren altijd wat op. Op www.zonneatlas.nl is te vinden of het dak van je woning geschikt is voor zonnepanelen.
- Is er op je woning geen ruimte voor zonnepanelen dan kun je terecht bij de Postcoderoos. De PostCodeRoos regeling (fiscale benaming is de Regeling Verlaagd Tarief) is geïntroduceerd als financieringsmogelijkheid om gezamenlijk zonne-energie op te wekken, zonder dat de zonnepanelen op het eigen dak hoeven te liggen. Aanmelden kan via de website van PRET: <https://pret-amsterdam.nl/>.



Tips voor huiseigenaren

Mogelijkheden op het gebied van alternatieve energie voor huiseigenaren en medebewoners zijn te vinden op de website van PRET : <https://pret-amsterdam.nl/> of op <https://duurzaamdeprijs.nl/in-de-prijs/>.

Wat betreft zonnepanelen: onderzoek wat de mogelijkheden zijn en begin klein. Advies aanvragen moet formeel door het bestuur van een VvE gedaan worden. Is je VvE erg klein probeer dan VvE's om je heen erbij te betrekken. Zowel Milieu Centraal, zie: <https://www.milieucentraal.nl/> als de Vereniging Eigen Huis, zie: <https://www.eigenhuis.nl/#/> kunnen helpen met het maken van een schatting van de kosten.

Tips voor huurders

In de werkgroepen van Matty waren veel vragen van huurders over achterstallig onderhoud en onduidelijkheid over de verduurzaming van woningen. Het advies is altijd: neem contact op met !WOON. Zij kunnen je de wegen wijzen en je

ondersteunen bij dergelijke problemen. <https://www.wooninfo.nl/contact/zuid/>
Spreekuur: Woensdag van 14.00 tot 16.00, PuurZuid, Lekstraat 13A.

Duurzame, gezonde voeding en voorkomen van verspilling



Oud-docent diëtetiek Riem Osinga hield een verhaal met de kernboodschap: zorg goed voor jezelf! Dat verhoogt je vitaliteit, je conditie en is belangrijk voor het algeheel welbevinden.

Belangrijkste tips rond voeding

- Over de *aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsstoffen* is bruikbare informatie bij het Voedingscentrum te vinden, zie: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/> (zie 50+: fit en vitaal en eten na je 70^{ste}). Goed om te weten dat het voedingscentrum gemiddelden geeft aan benodigde stoffen. Wil je precies weten wat je persoonlijk nodig hebt dan kan je een lichaamsmeting laten doen door een diëtiste. Zie voor diëtisten: https://www.dieetplaneet.nl/dietist_amsterdam_zuid.



- *Bereiding van eten*: zorg voor afwisseling, voor een smakvolle aanblik, voor wisselend gebruik van kruiden en voor genoeg vezels. Zorg dat er verschillende smaken op je bord liggen: zuur-hartig-pittig-bitter.
- *Eiwitten*: uit onderzoek is gebleken dat je 's nachts eiwitten beter opneemt. Advies is dan ook voor het slapen gaan iets te eten dat rijk is aan eiwitten (bijvoorbeeld een ei, een handje noten of een paar lepels kwark). Voldoende eiwit opnemen is belangrijk bij het ouder worden.
- *Cholesterol*: houd je laag door veel vezelrijk voedsel te eten, m.n. veel groente.
- Peulvruchten zijn goede *vlees- én koolhydraatvervangers*.
- Groente en fruit verlagen de zuurgraad in je lichaam en dat is goed tegen *botontkalking*.

Overige tips over voeding en tips over voorkomen van milieubelasting en

verspilling komen binnenkort op de website: klik op de blauwe bovenbalk op de startpagina op het onderwerp 'Archief' en dan op 'Verslagen Themabijeenkomsten'.

Repair Café Rivierenbuurt

Drie heren van het Repair Café vertelden waarmee zij kunnen helpen en met welk soort problemen je een beroep op hun vaardigheden kunt doen. Hun bekwaamheid ligt in het repareren van allerlei huishoudelijke apparaten. Er zijn weinig apparaten waar ze geen raad mee weten. Maar, "het openen van apparaten is tegenwoordig wel erg lastig, ze zijn eigenlijk niet meer voor reparatie gemaakt."



De vrijwilligers volgen echter hun nieuwsgierigheid en weten uiteindelijk (bijna) alles wel open te krijgen, sporen het defect op en voeren de reparatie uit. Enige voorwaarde is dat jij het risico van beschadiging op je neemt. Het repareren lukt

niet altijd, soms is een apparaat echt op, maar in veel gevallen gaan de 'klanten' met een weer werkend apparaat onder de arm tevreden naar huis.

Het doel van het Repair Café is te verhoeden dat apparaten die nog te repareren zijn onnodig in de vuilnisbak terecht komen. Nog beter is natuurlijk om door goed gebruik en goed onderhoud problemen te voorkomen. Daar kregen de aanwezigen handige adviezen voor.

Het Repair Café Rivierenbuurt is elke dinsdag van 11.00 – 13.00 uur te bezoeken in het Huis van de Wijk, einde Rijnstraat.



Een opgeruimd huis en een opgeruimd gemoed

Bijna alle deelnemers van de workshop vertelden last te hebben van te veel spullen. Iedereen had moeite spullen weg te doen. Vaak ontbrak de moed om te beginnen, waar moet alles heen? En hoe kan je voor vervoer zorgen?

Waar Stadsdorpers te veel van hebben varieert per persoon. Het kunnen boeken zijn, kleding of verzamelingen (zoals iemand zei 'lieve dingetjes').

Maar als het lukt dingen naar een goede plek te brengen komt er ruimte, zowel letterlijk als figuurlijk.

Er zijn heel veel tips uitgewisseld:

- Haal alles uit kasten per onderwerp (bijv. kleding) en kijk waar je nog blij van wordt, doe de rest weg. Hetzelfde kun je doen met boeken, keukenspullen of gereedschap. Iedereen heeft zo zijn eigen verzamelingen.
- Maak er een project van en werk er met regelmaat aan; vraag hulp van iemand die je wil helpen of met iemand als stok achter de deur.
- Neem een besluit: wanneer je gaat beginnen.
- Bedenk hoe fijn het is, nu je nog goed bij je verstand bent en fysiek gezond, alles in je huis zo in te richten dat het prettig is als je wat ouder bent en alles voor jezelf gemakkelijk en praktisch geregeld is.
- Winkel eens in je eigen huis als je iets nodig hebt of als je iemand iets wilt geven.

Iemand die niet mee deed met de workshop vertelde het volgende: Als je geen zin hebt op te ruimen, geen nood: als je er niet meer bent ruimen familie, vrienden of een bedrijf zonder moeite je huis op. Zo kun je het ook bekijken.

Er waren heel veel tips voor adressen waar spullen naar toe kunnen.

De tips staan op een lange lijst die binnenkort op de website staat: klik op de blauwe bovenbalk op de startpagina op het onderwerp 'Archief' en dan op 'Verslagen Themabijeenkomsten'.



Afsluitend drankje

Verhalen bij de Dorpspomp



Dit keer een bijdrage van *Marjan Stomph*.

Meergeneratiewoning

4 uur in de nacht. Ik word wakker van rennende voetjes boven mijn hoofd. Even later hoor ik voetstappen van een volwassene en geruststellend gepraat, daarna even gehuil en weer geruststellend gepraat. Dan is er weer rust.

Om ½ 7 hoor ik weer voetjes rennen, blokken omvallen, een kindewagentje piepen of een bal stuiteren. Daarna wordt het aan alle kanten lawaaiiger, burenen beneden die gaan douchen. Iemand die de trap af rent.

Af en toe lees ik artikelen over Meergeneratiewoningen in Duitsland. Eigenlijk woon ik al in zo'n huis, met een jong gezin boven mij, heel jonge mensen onder ons en een oudere buurman op de begane grond. Het lawaai boven mij roept herinneringen op aan het huis waar ik opgroeide. Als ik half wakker word van de kindergeluiden verhuis ik in de tijd naar vroeger en hoor mijn broertjes en zusje. Ik geniet van de gesprekjes met het kleine buurmeisje in het trappenhuis, haar eigenwijze blik als zij even binnenloopt met haar vraag: *wat doe je?*

Maar ook de anderen, die af en toe raad vragen of gereedschap lenen, maken dat ik het gevoel heb met allerlei leeftijden verbonden te zijn. En of ik mij nooit erger? Natuurlijk wel. Heel af en toe, want wat zijn de huizen in Plan Berlage gehorig...

Nieuws van de Kerngroep

Na bijna zeven jaar vinden we het tijd om ons te herbezinnen op de visie, de structuur van en de werkwijze binnen het Stadsdorp. Er is in de afgelopen jaren enorm veel gebeurd, er hebben zich veel ontwikkelingen voorgedaan en er zijn en worden heel veel activiteiten ondernomen. Daar zijn we blij mee: ons Stadsdorp is een stevige organisatie geworden waarin veel verbindingen zijn gelegd.

Toch lijkt het de Kerngroep goed om ons de vraag te stellen hoe we verder willen gaan. We willen dat heel graag in samenspraak met de leden doen. Vragen als: komt het Stadsdorp tegemoet aan de behoefte van de deelnemers? Kunnen mensen vinden en doen wat ze hadden verwacht? Wordt de visie zoals die ooit werd geformuleerd voldoende ondersteund, of zijn we aan een aanpassing toe? Hebben de leden voldoende het gevoel dat ze ertoe doen en dat wat ze doen bij hen past? Zijn de taken goed verdeeld en zijn draagkracht en draaglast bij de actieve leden met elkaar in evenwicht? Vragen om rustig te overdenken en om

over met elkaar in gesprek te gaan.

De Kerngroep heeft Gilde Amsterdam benaderd om dit proces te begeleiden. We stellen met hen nu eerst een werkplan op en gaan daarmee in de komende maanden aan de slag. Jullie horen daar in het nieuwe jaar meer over.

Nieuws van de werkgroep Zorg en Wonen

De nieuwe donorwet



Op 1 juli 2020 wordt in Nederland de nieuwe donorwet ingevoerd. De essentie van deze wet is dat als je niet zelf actief een keuze vastlegt, je automatisch wordt geregistreerd in het donorregister, onder de noemer 'geen bezwaar tegen

orgaandonatie'. Denk erover na wat je wilt en laat je beslissing vastleggen.

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/orgaandonatie-en-weefseltransplantatie/vraag-en-antwoord/wat-houdt-de-nieuwe-donorwet-adr-in>.

Een zinvol bestaan als je ouder wordt komt niet vanzelf

Aandacht voor zingeving is belangrijk. Zingeving blijkt een van de belangrijkste factoren voor gezondheid te zijn. De Raad van Ouderen van het Ministerie van VWS heeft in hun achterban gevraagd wat zin geeft aan het leven als je ouder wordt en daarvan een mooi lijstje gemaakt.



Een aantal zaken ter inspiratie in de decembermaand:

- * Iets leren en blijven ontwikkelen, zoals een taal, schaken, bridgen et cetera.
- * Persoonlijke perspectieven, met het verbeteren van de kwaliteit van leven als streven.
- * Zelfbeschikking, het vermogen om zelf richting te geven aan je leven.
- * Nieuwe mogelijkheden, het volgende hoofdstuk in je persoonlijke boek.
- * Blijven meedoen met clubjes (zwemmen, tuinclubje).
- * Bijdragen aan de samenleving door vrijwilligerswerk of bestuurswerk.

Dus laat je kans actief te worden in ons Stadsdorp niet voorbijgaan!

Als je meer wilt lezen zie:

https://www.beteroud.nl/nieuws/een-zinvol-bestaan-voor-ouderen-komt-niet-vanzelf?utm_source=flexmail&utm_medium=e-mail&utm_campaign=beteroudnieuwsbrief5december&utm_content=bekijk+de+top+10.

Data komende Inloopbijeenkomsten

11 januari nieuwjaarsborrel; 8 februari, en 14 maart. Van 16.00 – 18.00 uur in De Berlage, Lekstraat 13A.

Divers nieuws en informatie

Theatervoorstelling

Theatergroep Lydia heeft een voorstelling gemaakt over eenzaamheid. De titel is: *'Hallo, is daar iemand...?'*. Het belooft een interessante voorstelling met een knipoog, een lach en een traan te worden.



Gespeeld wordt in Huize Lydia, Roelofhartplein 2a op: zaterdag 21 december 20.00 uur, zondag 22 december 16.00 uur, en vrijdag 14 februari 20.00 uur. Er wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd.

Thuisafgehaald

Ken je Thuisafgehaald al? Dit is het: “Thuisafgehaald laat buurtgenoten elkaar ontmoeten door het delen van eten. Niet iedereen vindt het leuk om te koken en soms lukt het gewoon niet om (iedere dag) een lekkere, verse en vooral gezonde maaltijd voor jezelf te maken. Sommige mensen koken juist heel graag en maken met plezier ook maaltijden voor anderen. Thuisafgehaald brengt deze mensen bij elkaar. Wie niet kan of wil koken kan zo een maaltijd bij een buurtgenoot afhalen en leert meteen iemand uit de buurt kennen. Op dit moment zijn er 11.500 thuiskoks aangesloten.” Ook in de Rivierenbuurt kun je bij thuiskoks aankloppen. Meer weten? Zie: www.thuisafgehaald.nl.

Concert

Voor € 12,50 per ticket (exclusief € 6,95 servicekosten over de gehele bestelling) kun je met je Stadspas (groene stip *en* blauwe ruit) in december naar de Messiah van Händel, in het Concertgebouw – rang 2.

De data zijn: zondag 22 december (14.15 uur), donderdag 26 december (14.15 uur), zaterdag 28 december (14.15 en 19.30 uur).

Kaartverkoop telefonisch: 052 568 4819. Vermeld erbij dat het om een Stadspas actie gaat.

Meer info en kaartverkoop online: www.beleefklassiek.nl/stadspas.

Wetenswaardigheden



... er een zoekservice is als je een polis van een verzekering kwijt bent? Zie:

<https://www.alleszelf.nl/administratie/polis-zoek>.

... als de verzekeraar niet meer bestaat je hulp kan krijgen van de [Informatiedesk van De Nederlandsche Bank \(DNB\)](#) om de rechtsopvolger te zoeken.

... je energie kan besparen door goed op je tablet-, laptop- en computergebruik te letten? Kijk eens op <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/apparaten-en-verlichting/tv-ict/desktop-laptop-en-tablet/>.

... je met je Stadspas met groene stip bij een (gratis) rondvaart tijdens het Amsterdam Light Festival ook gratis iemand zonder Stadspas mee mag nemen? Zie: lovers.nl/nl/stadspas/.



Wil je actief of actiever worden in ons Stadsdorp? Er is van allerlei te doen. We zouden blij zijn met je (extra) hulp, want vele handen maken licht werk. Iedereen op zijn/haar eigen wijze. Dus schroom niet, laat het ons weten via:

info@stadsdorprieverenbuurt.nl.

Tot 15 maart 2020 is in het [ABC architectuurcentrum Haarlem](#) de tentoonstelling 'Vitaal Wonen, nieuwe woonvormen voor senioren' te zien. Heren5 Architecten maakte o.a. een heuse bouwdoos, van bouwstenen die uit een voorafgaand onderzoek onder ouderen naar voren zijn gekomen. Daarmee kan elke bezoeker zijn/haar eigen ideale 'stadsveteranen-gebouw' bouwen en uploaden naar de community van Stadsveteranen: [de Stadsveteranenclub](#).

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'.

Als je je bijdrage voor 2020 overmaakt, vermeld dan s.v.p. 'voor 2020'.

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 vragen over thema's, bijeenkomsten, activiteiten, etc. van het Stadsdorp? Stel ze via 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 onder 'Contact...Interesse...Meedoen > Aanmelden?'

Afmelden? Vul het afmeldformulier in op 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, Annemiek de Witte

Heb je iets voor de volgende Nieuwsbrief?
Laat het weten vóór 3 februari 2020 via
info@stadsdorprivierenbuurt.nl