

stadsdorp Rivierenbuurt

Nieuwsbrief 1, februari 2020, 8^e jaargang

In deze Nieuwsbrief een uitnodiging voor de komende ALV met aansluitend Themabijeenkomst, verslagen van verschillende bijeenkomsten en presentaties, en veel nieuws van de werkgroepen Zorg & Wonen. Ook mooie initiatieven van Stadsdorpers en leuke plannen van de werkgroep Concerten&Lezingen. En de aankondiging van het afscheid van een van de Kerngroep leden.

ALV en Themabijeenkomst 28 maart

Op **28 maart** houden we de Algemene Ledenvergadering, met aansluitend een themabijeenkomst. Als locatie kiezen we dit keer niet voor de RAI, maar voor De Berlage, waar ook de maandelijkse Inloop is. **We nodigen alle Stadsdorpers van harte uit voor beide onderdelen!**

De jaarstukken voor de ALV ontvangen jullie ruim van tevoren, evenals begroting en jaarplan voor 2020. Het houden van een ALV is een verplichting in een vereniging, maar ook een mooi moment om samen stil te staan bij het recente verleden en de plannen voor de komende tijd! Als je iets op de ALV wilt inbrengen, of je hebt een reactie op de stukken, laat dat dan vóóraf aan de Kerngroep weten! Je kunt je punt e-mailen naar info@stadsdorprivierenbuurt.nl.

‘Hoe vergroot je de biodiversiteit op je balkon, dak of in je tuin?’



Voor het thema hebben we **Caspar Janssen** uitgenodigd, journalist, schrijver en Volkskrant-columnist, over milieubewust balkon-tuinieren. En natuurlijk, wat op je balkon kan, kan ook op je dak of in je tuin. Caspar legt zich vooral toe op het creëren van een aantrekkelijk milieu voor vlinders, bijen, hommels en zelfs vogels, door in het juiste seizoen de juiste planten te kiezen. Onze eigen TuBa-groep wordt betrokken bij de voorbereidingen.

Nieuwjaarsborrel 2020

De nieuwjaarsborrel van 11 januari werd met enige spanning tegemoet gezien: zou de historische opkomst van een jaar geleden worden geëvenaard of zelfs voorbijgestreefd? Het inloopteam, deze keer met negen personen inclusief



twee nieuwkomers, was op alles voorbereid. Maar het liep anders. Dit jaar werd de nieuwjaarsborrel bezocht door 60 mensen, een daling met een derde ten opzichte van 2019. Dat deed echter weinig af aan de kwaliteit van de bijeenkomst: wie om zich heen keek en haar/zijn oren te luisteren legde, kon het niet ontgaan dat de sfeer even geanimeerd was als anders. Dankzij de hulp van vrijwilliger Clayton van De Berlage, hadden we een microfoon ter beschikking die geen moment haperde. Gelukkig maar, want nu was de behartenswaardige nieuwjaarstoespraak van onze voorzitter Carolien van den Handel voor iedereen goed te verstaan.

Na de toast op het nieuwe jaar gingen leden van het inloopteam rond met grote



schalen vol zelfgemaakte borrelhapjes: gevulde dadels, kaasblokjes in diverse smaken, bladerdeeghapjes met ham en vegetarische varianten.

Op de uitnodiging om een verhaaltje, gedicht of stukje muziek ten gehore te brengen, stak Annemieke Taal meteen haar hand op. Met de juiste dictie las ze rechtstreeks van haar smartphone het prachtige “Gedicht voor land- en tuinbouw” voor van de in december overleden Jules Deelder. Dit was deze keer de enige bijdrage. Wel jammer. Dat vond ook een van de gasten: zij was speciaal gekomen in de verwachting dat er ook op muzikaal gebied iets te beleven zou zijn.



Na afloop van de feestelijke middag, en nadat alles was opgeruimd en teruggeplaatst, en de afwas en de financiële administratie waren gedaan, kon voor het inloopteam de

welverdiende nazit beginnen. Gezellig en ontspannen samen rond de tafel, terugblikken en bijpraten. Met een drankje en een stuk pizza

[Data komende inloopbijeenkomsten 2020](#), telkens van 16.00–18.00 in De Berlage: 8 febr – 14 mrt – 11 april – 9 mei – 13 juni – 11 juli – 8 aug – 12 sept – 10 okt – 14 nov. NB: op 12 december is er een concert in plaats van Inloop.

Eerste decemberlezing door Fred Dubiez

Op verzoek van de werkgroep Concerten&Lezingen heeft Stadsdorper Fred Dubiez op 14 december in De Berlage een presentatie gehouden over jazz. Muziek waarvan hij indrukwekkend veel weet en waarvan hij al sinds zijn 12^e een groot liefhebber is. Aan de hand van muziekfragmenten liet Fred in vogelvlucht de ontwikkeling zien (horen) van de jazz 'mainstream' vanaf de jaren 10 tot in de



jaren 60 van de 20ste eeuw. Er kwamen diverse ensembles langs, van de Original Dixieland Jazz Band (New Orleans) tot het John Coltrane Quartet. Ook belichtte hij hoe improviseren werkt. Ter afsluiting liet hij nog een wat recentere opname horen van een getalenteerde pianist, die vlak bij de Rivierenbuurt is opgegroeid.



Hoewel niet iedereen affiniteit heeft met jazz, was er voor de ruim 50 toehoorders genoeg interessants te horen en nodigde de muziek soms uit tot een spontaan dansje van een paar Stadsdorpers.

Een succesvolle aftrap van de tweejaarlijkse decemberlezingen die de werkgroep Concerten&Lezingen heeft opgezet.

Hélène Sterkman tekent en schildert op haar balkon



Tijdens de Inloop van februari hield Hélène Sterkman–Nypels een inspirerend verhaal over gebeurtenissen op haar balkon. Zij illustreerde haar verhaal met beelden en gedichten uit haar boek ‘Momenten van geluk’. Waar zij vroeger dagen achtereen tekende en schilderde in de natuur is haar buitenterrein nu haar balkon. Ook die kleine wereld op het balkon geven haar nog momenten van geluk. Een inspirerend voorbeeld voor iedereen.

Na haar verhaal liet zij haar boek in drievoud circuleren om in te bladeren. Voor dat bladeren was veel belangstelling.

Een pagina uit Hélènes boek:

GELUK

Ik zaaide korenbloemen
in een pot op het balkon
nu staan ze korenbloemenblauw
te stralen in de zon
naast het blauw van de lobelia's
het roze van de fuchsia's
en alle andere bloemen

hommels en bijen zoemen
en boven al die kleuren
zweven kruidige geuren
lavendel, tijm en roosmarijn...

een mens kan maar tevreden zijn
op zijn bloemrijke balkon
in de zomerzon



Verhalen bij de Dorpspomp



Dit keer een bijdrage van *Hanneke van Sijl*.

Verwarring

Vrijdagmiddag voorafgaand aan een begrafenis ga ik naar een tekencursus. Ik parkeer mijn fiets vlakbij een supermarkt. Met twee prachtig ingepakte rozen, duidelijk bedoeld om later bij de kist te leggen, stap ik naar de portiek. Daar word ik aangesproken door een man op een scootmobiel. “Wat een mooie bloemen! Zijn die voor mij?”. Typisch iemand die zich met Jan en alleman bemoeit die daar boodschappen komt doen. Maar ja, toch beleefd uitgelegd waarom ik die bloemen bij mij heb. Niks aan de hand zou je denken.

De week daarna ga ik weer naar mijn cursus. Gelukkig staat de man er niet weer. Eerlijk gezegd vind ik die Amsterdamse vrijpostigheid niet altijd prettig. Als we allemaal zitten met een kopje thee voordat we aan de slag gaan informeert de docent: “Wat is er vorige week toch gebeurd op de stoep? Nadat jullie weg waren gegaan ontstond er consternatie in het trappenhuis. Buren belden bij elkaar aan om te vragen wie er een sterfgeval had. Gelukkig! Alle burens leefden nog en er waren geen dierbaren overleden maar het bleef een mysterie.”. De scootmobielier had er een wild – of moet ik zeggen Amsterdams? – verhaal van gemaakt.

Nieuws van de Kerngroep

Afscheid van de Kerngroep



Na jaren van enthousiaste inzet verlaat Andrea Balk de Kerngroep. Andrea: “in maart, na de ledenvergadering, neem ik afscheid van de Kerngroep. Ik heb viereneenhalfjaar met veel inzet en enthousiasme de bestuurlijke taken mede op mij genomen. Er is veel gebeurd in de afgelopen jaren: het ledental is gegroeid, het aantal werkgroepen is uitgebreid, er zijn meer activiteiten en die worden meestal goed bezocht. Er zijn nu Binnenbuurten waar op kleinere schaal leuke dingen worden georganiseerd en ondernomen. Mijn ideaal was en is: je eigen stuk stad waar je mensen kent en samen leuke, mooie en verdrietige dingen deelt. Dat is voor mij de glans van de levensfase na mijn werkkring.

Ik blijf actief lid van het Stadsdorp: zo zet ik me in, net als Carin voorheen, een locatie te zoeken in de buurt die we voor langere tijd zouden kunnen gebruiken, samen met Jacqueline. En ook zal ik, samen met Annette, de Binnenbuurten blijven ondersteunen.

Ik dank jullie allen voor het vertrouwen dat mij is geschonken en alle positieve reacties die ik heb ontvangen.”

Zoektocht opvolger Carin

Carin Giesen, trekker, coördinator en teamlid van de Inloop van het eerste uur, zal dit jaar haar werkzaamheden voor de Inloop afbouwen. Ze houdt de coördinerende taken (naast Annemiek), maar ze is niet meer opgesteld in het inlooprooster. Met ingang van januari 2021 stopt Carin definitief met haar taken voor de Inloop. Om de continuïteit van de Inloop in de toekomst te waarborgen, zal er gezocht moeten worden naar een geschikte opvolger. Met name is er behoefte aan iemand die (samen met Annemiek) de coördinatie op zich neemt en die medeverantwoordelijk is voor de financiële afrekening van de inloop. Carin gaat wel door met haar activiteiten in de werkgroep Concerten&Lezingen.

Nieuws van de werkgroep Zorg en Wonen

Binnenkort geopend: woonzorglocatie Zuidoever

Zuidoever is een nieuwe woonzorglocatie op de kop van de Zuidas. De locatie is speciaal voor mensen die zware 24-uurszorg nodig hebben vanwege (beginnende) dementie of chronische lichamelijke klachten.



De doelgroep is in staat bij te betalen voor woonkosten en service.

Zie voor meer informatie: <https://www.deoevers.amsterdam/>.

In het voorjaar wordt het huis geopend. De locatiemanager en de zorgmanager willen graag het huis aan Stadsdorpers laten zien en zullen 30 april van 17.00 – 18.00 uur een rondleiding verzorgen. Ben je nieuwsgierig en wil je een kijkje nemen? Meld dat dan aan via info@stadsdorprivierenbuurt.nl, met als onderwerp *rondleiding Zuidoever*.

Openbaar vervoer en toegankelijkheid

In de lente van 2018 is op een themabijeenkomst gesproken over ouderen in de stad. Genoemde knelpunten rond openbaar vervoer waren: verdwenen tramhaltes



(Rijnstraat), de noodzaak om vaker over te stappen, volle trams (door toeristen met koffers), mensen die niet meer opstaan voor ouderen en mensen die met stokken of rollator lopen.

Er is nu een Zwartboek openbaar vervoer gemaakt voor de gemeente waarin al dit soort klachten op een rijtje zijn gezet om

druk uit te oefenen de stad toegankelijk te laten zijn en blijven voor iedereen. Als je klachten wilt melden of meer wilt weten kijk dan op:

<https://www.clientenbelangamsterdam.nl/thema-belangenbehartiging/toegankelijkheid>.

Veel meer aspecten van toegankelijkheid zijn gemeld in een grootscheeps onderzoek dat in 2019 is uitgevoerd in alle Stadsdelen. Namens het Stadsdorp nam de werkgroep Zorg & Wonen deel. Uitkomsten laten problemen zien met openbaar vervoer, maar ook ontoegankelijke openbare ruimte (slechte verlichting, geen bankjes, ongelijke stoepen), ontmoetingsplekken en horeca. En niet te vergeten onbegrijpelijke (= ontoegankelijke) informatie van de gemeente. Op 27 januari is alles aan de wethouder Zorg gepresenteerd en is beloofd de toegankelijkheid in allerlei opzichten te verbeteren.

Rijbewijs verlengen na je 75^{ste}

Er was veel in het nieuws over lange wachttijden voor medische keuringen voor verlenging van het rijbewijs na je 75^{ste}. Sommige Stadsdorpers zaten daardoor



maanden zonder rijbewijs. Er is nu een tijdelijke aanpassing van de regeling rond rijbewijsverlenging. Vanaf 1 december 2019 mogen 75-

plussers onder bepaalde voorwaarden blijven rijden als hun rijbewijs verloopt. Dat is een administratieve verlenging die opgenomen wordt in het Rijbewijzenregister. Voorkom dat dit nodig is en vraag op tijd een rijbewijs en gezondheidsverklaring aan. Digitaal kan je een Gezondheidsverklaring 4 maanden voor het verlopen van je rijbewijs invullen. Kijk op <https://www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/gezondheidsverklaring/uw-situatie/gezondheidsverklaring-75-jaar-of-ouder/tips.htm>.

Kan je dit niet zelf, of heb je geen computer? Vraag dan een vriend(in), familielid of iemand anders die je vertrouwt om je te helpen. Wie weet iemand uit je Binnenbuurt.

Herindicatie huishoudelijke hulp

Als je een herindicatie hebt voor huishoudelijke hulp en twijfelt hoe daarover een gesprek te voeren, kun je advies vragen bij Puur Zuid, in De Berlage Lekstraat 13A, tijdens het spreekuur op maandag van 9.00 – 11.30 uur.

Gezamenlijke traplift

Wist je dat er huurders zijn die samen met hun burens een traplift hebben aangelegd? Hoe zij dat hebben gedaan kun je zien op:

<https://www.wooninfo.nl/nieuws/2019/12/huurders-leggen-zelf-traplift-aan-video/>

Huurtoeslag 2020

Als je wilt weten of je in 2020 huurtoeslag kunt krijgen, kun je een proefberekening maken op de website van de Belastingdienst. Zie:

<https://www.belastingdienst.nl/rekenhulpen/toeslagen/>.

Als blijkt dat je recht hebt, kun je toeslag aanvragen. Je kunt ook wachten tot je zeker bent van je inkomen in 2020. Aanvragen van huurtoeslag over 2020 kan tot 1 september 2021.

Samenwerking Inloop en werkgroep Concerten&Lezingen

Gemiddeld bezochten in 2019 zo'n kleine dertig Stadsdorpers de 'reguliere' Inloopbijeenkomsten in De Berlage. Heel leuk om te constateren dat dat aantal enorm opliep bij speciale bijeenkomsten: bij de nieuwjaarsborrel waren dat er 90, bij het 1e lustrum van de Inloop in september 60, en de decemberlezing van Fred Dubiez, over de geschiedenis van de jazz, trok 50 personen! Er blijkt dus veel belangstelling te zijn voor 'extra's'. Daar wordt aan gewerkt!

Decemberlezingen

De werkgroep Concerten&Lezingen heeft in de afgelopen jaren al meer dan eens voor mooie verrassingen gezorgd. Denk aan verschillende interessante presentaties en het concert in 2018 de Gabriëlkerk. In april 2019 lichtte Femke Schaap haar beeldenproject Virtual Fountains toe, dat zij ontwierp voor de Europaboulevard. En in juni vertelde Jeannine Winklaar over haar werk als dichter en las zij enkele gedichten voor.

De presentaties werden steeds tijdens een Inloopbijeenkomst georganiseerd, het concert was een 'vervanging' daarvan.

Afgelopen december werd een nieuw initiatief gepresenteerd: de eerste decemberlezing, door Stadsdorper Fred (zie elders in deze Nieuwsbrief). Het voornemen is om een dergelijke lezing in de komende jaren vaker te organiseren. De werkgroep Concerten&Lezingen zal dit jaar via de Inloop en bij andere gelegenheden peilen hoe de belangstelling voor decemberlezingen ligt. En welke onderwerpen dan aanspreken. Het idee is dat concerten en decemberlezingen elkaar afwisselen.

Plannen voor 2020

Ook voor 2020 staan al verschillende initiatieven in de steigers, of zijn zelfs al gerealiseerd. Begin februari heeft Hélène Sterkman haar 'balkonboekje' al gepresenteerd (zie voor het verslag elders in deze Nieuwsbrief), voorafgegaan door Christien Visch van Stadsdorp De Pijp, die over de tweewekelijkse dansavonden in buurtgebouw H. de Keijser vertelde.

Het voornemen van de werkgroep Concerten&Lezingen is om eens per twee maanden iets 'extra's' te doen tijdens de Inloop. Het gaat vooral om korte presentaties (maximaal 15 à 20 minuten). Enkele dingen zijn al gepland: in oktober geeft Stadsdorper Olga Grütters een demonstratie van klankontspanning, en het is de bedoeling om in december weer een concert te organiseren. De onderhandelingen met musici en de voorbereidingen voor een locatie zijn al in volle gang. En er komen vast nog meer leuke ideeën voor andere momenten! Niet door de werkgroep, maar wel tijdens een Inloop georganiseerd is een uitleg van de webredacteur Dick de Jong over handig gebruik van onze website, in april.

Locatie Inloopbijeenkomsten

Wat betreft de locatie voor de Inloopbijeenkomsten is de toekomst nog onduidelijk. Voorlopig kunnen we van de ruimte in De Berlage gebruik blijven maken. Wanneer de verbouwing van het Huis vd Wijk aan de Rijnstraat afgerond is en de locatie weer in gebruik kan worden genomen, is nog niet bekend. Evenmin is bekend of de Stadsdorp-Inloop na ingebruikname van het verbouwde pand, weer in het Huis van de Wijk terecht kan. Een en ander zal mede afhangen van de kosten.

Nieuws van actieve Stadsdorpers

Korte wandelingen: "You never walk alone"

... is de naam van onze wandelgroep! Naast 2 wandelgroepen voor langere afstanden is in het Stadsdorp ook een wandelgroep actief die circa 4 km wandelt: wij wandelen voornamelijk in de parken van Amsterdam, soms in de buurt, soms iets verder weg. We bestaan inmiddels bijna twee jaar. Onze groep bestaat uit 7/8

personen, maar omdat lang niet iedereen elke keer kan is er plaats voor enkele nieuwe deelnemers!



We wandelen altijd in het weekend, op zaterdag of op zondag, op een vast tijdstip: 14.00 uur bij het startpunt van de wandeling. Welke dag het wordt hangt af van wanneer de meesten kunnen, maar we kijken ook naar de weersverwachting. Niemand heeft zin om echt in de regen te lopen... al is een buitje nooit helemaal uit te sluiten! Onze ervaring is dat het niet werkt om lang vooruit te plannen. Dat levert toch teveel afzeggingen op. Meestal mailt de *coördinator Marjon Lamberts* een week van tevoren het voorstel en de locatie door. Wie kan en zin heeft loopt mee! Na afloop drinken we nog ergens koffie/thee of wat anders. Lijkt het je wat? Neem dan contact op met Marjon, liefst per e-mail: lambertsm10@gmail.com.

Tramritten en boottochten

Stadsdorper Victor van Wees organiseert sinds drie jaar “nostalgische tramritten en boottochten door en rond Amsterdam, onder de noemer: ‘Rondje Oost’”. Victor doet dit in teamverband. Het team mikt op “deelnemers die het ontdekken van delen van Amsterdam leuk vinden en geïnteresseerd zijn in de verhalen en wetenswaardigheden van de vaak historische plekken die we onderweg tegenkomen”. Voor 2020 staat een hele reeks ritten en tochten gepland. De tramritten worden met medewerking van de vereniging ‘Rijdend Electrisch Tram Museum’ van Amsterdam georganiseerd. De ritten worden voornamelijk met



trams van 90 jaar oud gereden. De ‘Lichtjesritten’ – eind november en eerste helft december – worden gereden in verwarmde trams van meer dan 60 jaar oud. Behalve de geplande tramritten kun je ook met een groep mensen een tramrit op verzoek boeken, in het kader van ‘Amsterdam-Senioren’.

De boottochten worden door een ervaren crew van Rederij Hattem gevaren, met salonboten bestaande uit 2 etages en voorzien van bar, toilet en lift. Bij deze tochten is een lunch inbegrepen. Victor: “Tijdens alle ritten en tochten krijg je

uitleg en begeleiding van ons team en zijn er EHBO'ers aanwezig, alsmede een AED. Daarnaast kunnen er een beperkt aantal inklapbare rollators mee op trams en boot."

Lijkt het je leuk een van deze ritten of tochten mee te maken, wees er dan snel bij, want de boekingen lopen hard! Victor zelf doet dit belangeloos, maar aan deelname zijn natuurlijk wel kosten verbonden. Een overzicht van de geplande ritten en tochten en de kosten kun je opvragen via trambootvic@gmail.com.

Tentoonstelling Jeannine Winklaar



Tot eind februari presenteert Stadsdorper Jeannine Winklaar 14 van haar schilderijen in de praktijk voor fysiotherapie Waalstraat 43. Druk even op de bel en de deur gaat vanzelf open. De schilderijen zijn verspreid over de behandelkamers. Het kan zijn dat niet alles op elk moment toegankelijk is in verband met behandeling. De gang en de oefenruimte zijn steeds bereikbaar.

Zin in een klankontspanning of een Droomtijdconcert?

Stadsdorper Olga Grütters houdt zich hier al jarenlang mee bezig en stelt zich graag aan je voor: "Ik ben zangeres en gecertificeerd Soundfulness Klankwerker. Samen met een collega Klankwerker geven wij landelijk bijna maandelijks een soundfulness klankontspanning of Droomtijd concert 'Zo Binnen zo Buiten!'. Een klankontspanning of Droomtijdconcert is een bad met rustgevende geluiden en klanken. Denk aan ruisend riet, kabbelende beekjes, regen en wind, klankklokjes, golven van de zee. Deze klanken maken wij met diverse akoestische instrumenten en met mijn warme altstem.



Ons lichaam bestaat voor meer dan 70% uit water. Klanken zijn trillingen en zetten dit water in beweging en dat heeft invloed op je lichaam. Ik geef klankontspanning sinds 2013 in het Huis vd Wijk Rivierenbuurt, samen met mijn collega Klankwerker en instrumentbouwer Jan den Bakker uit Delft. Klankontspanning is helend, ontspannend en werkt zacht, subtiel en diep door. O.a. bij vermoeidheid, stress, of onrust. Als deelnemer zit je in een comfortabele stoel of lig je op een lekker matrasje. Met liefdevolle aandacht stemmen wij af op de aanwezige sfeer en de energie van de deelnemer(s) zodat je de ruimte en de veiligheid voelt om in een heerlijk diepe ontspanning of droomtijd te komen. Droomtijd is het gebied tussen

waken en slapen. Een Klankontspanning of Droomtijdconcert duurt variërend van de context tussen 45 minuten en 2 uur.”

Meer informatie vind je op de website www.zobinnenzobuiten.nl. Aanmelden kan via de site of per e-mail: olga@zobinnenzobuiten.nl. Om een idee te krijgen kun je op de website in het menu linksboven kiezen voor ‘cd klankontspanning’.

Komende droomtijd concerten: 3 maart, 7 april, 12 mei.

Divers nieuws

Wijsheid van honderdjarigen



Mocht je je zorgen maken over ouder worden, haal dan dit boek van Yvonne Witter uit de bibliotheek! De prachtige verhalen van ruim twintig honderdplussers laten zien dat oud worden niet altijd makkelijk is, niet altijd leuk, maar dat het wel de moeite waard kan zijn.

Als voorproefje uit de mooie levenslessen van de honderdjarigen: “*Nooit klagen, doorzetten en bezig blijven*” en “*Mensen accepteren zoals ze zijn*”.

Open Toren Dag

Op de Open Toren Dag op 21 maart is Hotel nhow Amsterdam RAI van Rem Koolhaas te bezichtigen, zie: <https://www.nhow-hotels.com/en/nhow-amsterdam-rai/>. Na 1 maart is er op de site van de Open Toren Dag meer informatie beschikbaar: https://opentorendag.nl/nl_NL/Home/0/156/.

Uitnodiging van Stadstoneel: KOM SPELEN MET TIJD



“Loopt de tijd tussen uw vingers door of heeft u juist zeeën van tijd, kom dan vanaf maart bij Stadstoneel kennismaken met andere 75+ buurtbewoners, door te kijken en luisteren naar elkaars verhalen.

Elke vrijdagmiddag spelen we met tijd in het Amstelhuis, vertellen elkaar verhalen, hebben onverwachte ontmoetingen en reageren op niet voorziene gebeurtenissen. Samen onderzoeken we de kunst van het improviseren in ons dagelijks leven.”

NEEM DE TIJD EN KOM SPELEN BIJ



Voor informatie bel Joanne Swaan: [06-33090236](tel:06-33090236) of mail: info@stadstoneel.com.

Wetenswaardigheden



- ... er leuke weetjes zijn op de site van LASA? Zie: <https://www.lasa-vu.nl/weetjes/weetjes.html>
- ...daar o.a. staat dat Vitamine D leidt tot beter fysiek functioneren van ouderen?
- ... je je vitamine D gehalte kan laten controleren bij je huisarts?
- ... je heerlijk kunt dansen in buurtgebouw Henrick de Keijser, Henrick de Keijserplein 25? Elke tweede en vierde zaterdag van de maand, van 20.00 – 22.30 uur. Inloop 19.30 uur. Diverse muziekstijlen, ook verzoeknummers mogelijk. Entree: € 3,- per keer. Zie: www.buurtgebouwhdk.nl
- ... je met je Stadspas tot eind augustus gratis naar het Stedelijke Museum kunt?



TIPS

- Wat doe je met je oude spullen? Zo geef je ze weer een nieuw leven: <https://www.iamsterdam.com/nl/beste-van-amsterdam/specials/gezond-en-duurzaam/zo-geef-je-je-oude-spullen-een-nieuw-leven-in-amsterdam>
- In de OBA CC Amstel worden cursussen van Cybersoek aangeboden. Ken je mensen die niet zo (Nederlands)-talig zijn en/of niet computervaardig? Tip hen! Zie voor meer informatie: <https://www.cybersoek.nl/>
- In het informatiecentrum Zuidas aan de Strawinskylaan 59 is een mooie maquette te zien van alle plannen voor de Zuidas. Openingstijden: <https://zuidas.nl/colofon>



Jaarlijkse bijdrage

Graag ontvangen we je jaarlijkse bijdrage van (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 2020'.

Bereikbaarheid Stadsdorp

Op onze website www.stadsdorprieverenbuurt.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, Olga Grütters, Hélène Sterkman, Marjan Stomph, Hanneke van Sijl, Joanne Swaan, Christien Visch, Victor van Wees, Jeannine Winklaar, Annemiek de Witte

Heb je iets voor de volgende Nieuwsbrief?

Laat het weten vóór 3 april via

info@stadsdorprivierenbuurt.nl