

stadsdorp orp

Nieuwsbrief 2, april 2020, *8^e jaargang*

Een aangepaste Nieuwsbrief deze keer. Aangepast aan de bijzondere situatie waarin we momenteel leven. Wel weer een leuk verhaal bij de Dorpspomp en inspirerende bijdragen van actieve Stadsdorpers. En in plaats van de vaste rubriek Wetenswaardigheden helemaal aan het eind van de Nieuwsbrief een overzicht met veel linkjes naar allerlei informatieve, praktische en leuke onderwerpen.

Van de Kerngroep

Onze bijeenkomst van 28 maart hebben we helaas moeten cancelen. Voorlopig geen groepen meer, groter dan 3 personen. De ALV stellen we uit en het thema balkontuinieren zullen we op een andere datum, ergens in de ongewisse toekomst, opnieuw organiseren. Heel jammer dat het nu niet kon, want het thema paste zo mooi in deze tijd van het jaar. Afhankelijk van alle ontwikkelingen schuiven we dit door naar later dit jaar of het voorjaar van 2021.

Ook de Inloopbijeenkomsten van maart en april konden niet doorgaan, en naar alle waarschijnlijkheid zal dat ook in mei nog niet kunnen. Het zal nog even duren voor we elkaar weer zonder terughoudendheid en zonder bijzondere maatregelen voor een drankje en een praatje in De Berlage kunnen treffen. Voor de vele trouwe bezoekers een gemis, dat is zeker. Maar er komen weer betere tijden, en ondertussen proberen we er met elkaar het beste van te maken.

Dat gebeurt onder andere door de contacten in de Binnenbuurten: de banden worden hier en daar stevig aangehaald en we letten net een beetje meer op elkaar dan in 'normale' tijden. Binnenbuurters doen boodschappen voor elkaar, bellen of mailen elkaar, of onderhouden contact met elkaar via een WhatsApp-groep. Ook foto's en de nodige humoristische filmpjes doen de ronde.

In Binnenbuurt Wielingen is een telefooncirkel opgezet, waar zes mensen in deze coronatijd aan deelnemen. Het dagelijks contact wordt als zeer prettig ervaren: "Je kunt bij elkaar je verhaal kwijt, er wordt gelachen en het leidt tot nieuwe

initiatieven. Onze onderlinge contacten krijgen in deze lastige tijd een extra kans zich te verdiepen". In Binnenbuurt Rijn Oost regelen de deelnemers soms anderhalvemeteruitstapjes en tuinbezoek, waarbij gepaste afstand in acht wordt genomen. Deze Binnenbuurt startte bij de uitbraak van het coronavirus zelfs met een opruimactie: "Met een vuilniszak in de hand struinden we de buurt door om afval te ruimen".

Wat opbloeit zijn de één op één contacten: even aanbellen met de vraag hoe het gaat, met een buurtgenoot wandelen in een park, een verjaarslied zingen op de stoep, een vroege-morgen foto rondsturen om te raden waar dat is, tegelijk maar wel apart de volle maan bewonderen, een taartje aan de deurknop, een kaartje of cadeautje door de brievenbus, hartverwarmend!

Ook zijn er Stadsdorpers die online gedichten, tekeningen en verhalen uitwisselen.

Fijn dat we een Stadsdorp en Binnenbuurten hebben!



Tekening: Ymkje Swart

Door het wegvallen van de fysieke mogelijkheden is de wereld in een rap tempo aan het digitaliseren. Videobellen en videoconferenties zijn inmiddels bekende begrippen en vervangen voor veel mensen de node gemiste live contacten. Ook is er een enorm aanbod aan digitale- en online diensten ontstaan, dat ons door deze tijd heen kan helpen. Het aanbod loopt van concertuitvoeringen en museumbezoek tot hulplijnen van allerlei soort, en van verhalenvertellers tot beweegvideo's en virtuele rondleidingen door de bloembollenvelden. Aan het eind van deze Nieuwsbrief hebben we een paar pagina's samengesteld, waarin we uit het grote aanbod een selectie hebben gemaakt. Misschien zit er iets voor je bij.

En laten we vooral niet versomberen, want wàt een mooie lente en schone lucht hebben we, wat staan de bloesems er mooi bij en wat fijn dat we de vogels nu extra goed horen fluiten!

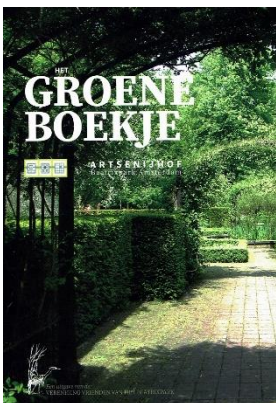
Lente in de Rivierenbuurt

Wat een weelde die parken in onze buurt...

Wat wel kan is een rondje lopen in het Amstelpark of Beatrixpark of door het Martin Luther Kingpark. Als je een beetje oplet kan je makkelijk afstand houden van anderen. Er is veel te zien. Er bloeit van alles en vogels zijn elkaar het hof aan het maken.



In de Artsenijhof van het Beatrixpark is het groot hoefblad al weer in bloei. De bomen maken al blad of zijn nog in bloei. De meesjes zijn hun nesten op allerlei plaatsen aan het voorbereiden. De specht laat van zich horen door driftig getimmer. In het Amstelpark zijn er in de stukken heemtuin hele veldjes met bosanemonen die hun hoofdjes meedraaien met de zon. Hier en daar bij het water staan stralende dotterbloemen.



Als je meer wilt weten over de geneeskrachtige kruiden in de Artsenijhof van het Beatrixpark, dan kan je alle informatie vinden in de nieuwe uitgave van het Groene Boekje. Het boekje is te koop tijdens de rondleidingen van het IVN de eerste zondag van de maand van mei tot en met september. Zodra de coronacrisis het toelaat en er weer groepen bij elkaar mogen komen zullen de rondleidingen starten. Houd de website in de gaten: <https://www.vriendenbeatrixpark.nl/>, onder 'nieuwste berichten' en dan 'activiteiten'.

foto's: site 'Vrienden van het Beatrixpark' en Hanneke van Sijl

Moestuintjes te huur op daktuin

Op de daktuin achter het Huis van de Wijk De Pijp, aan de Tweede van der Helstraat 66, wordt door vrijwilligers getuinierd. Op hun eigen gehuurde stukje én in het gemeenschappelijke stuk. Het is een groene oase, deze binnentuin.



Wil je een tuintje huren?

Recent zijn er een paar tuintjes vrijgekomen. Ze zijn 1 x 2 meter en kosten €50 per jaar. Heb je interesse neem dan contact op met Madelon Bos, m.bos@combiwel.nl, 0641525216.

Verhalen bij de Dorpspomp

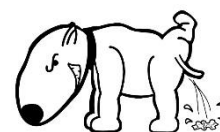


Dit keer een bijdrage van *Anneke Douw*.

Hondenhus

Het is al weer jaren geleden. Het idee werd geopperd, ik weet niet meer door wie, om hier en daar in de Rivierenbuurt een hondenhus (of hondenhuz, dat weet ik ook niet meer) te maken waar honden hun behoeften konden doen. Er werd er een gepland vlak voor mijn huis. Daar was ik niet erg blij mee, dus ik bekeek de aanleg met groot wantrouwen. Op een stuk stoep van ongeveer 2 bij 2 meter werd beton gestort, aflopend naar het midden, vlak naast de straatgoot waarin honden vaak hun drollen deponeerden. In het midden werd een soort putdeksel geplaatst met gleuven erin, zodat de uitwerpselen rechtstreeks in het riool konden worden geloosd.

Na de feestelijke opening waren er inderdaad een paar honden die er hun drollen deponeerden, maar die verdwenen helaas niet in de gleuven van het putdeksel. Er moesten mannen met een hogedrukspuit aan te pas komen om de hondenpoep toch weg te krijgen: die kwamen door het spuitgeweld aan de overkant van de straat terecht. Voor ze weer vertrokken deden de spuitgasten nog even een plas in de straatgoot vlak naast het hondenhus, met een triomfantelijk grote straal. Nooit meer een hond gezien in het hondenhus.



Van de werkgroep Zorg & Wonen

Meldpunt Cliëntenbelang

Sinds de coronacrisis krijgen cliënten noodgedwongen minder zorg en ondersteuning. Daarnaast heeft het verplichte thuisblijven voor veel mensen extra gevolgen. Daarom heeft Cliëntenbelang Amsterdam een meldpunt opgericht. CBA vraagt Amsterdamse inwoners om te delen welke problemen zij ervaren. Dat kan via: meldpunt@clientsbelangamsterdam.nl of via 020 – 57 77 999, op werkdagen van 10.00 – 16.00 uur.

Voor meer informatie zie:

https://www.clientsbelangamsterdam.nl/actueel/nieuws/problemen-door-coronacrisis-laat-ons-weten-wat-u-meemaakt?utm_source=Laposta&utm_campaign=Nieuwsbrief+31+maart+2020&utm_medium=email.

Ouderen-Infolijn ook voor migranten

Vertel verder aan mensen die het liefst in hun eigen taal hun zorgen over Het coronavirus delen:

NOOM
Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten

www.netwerknoom.nl

 **kbo-pcob**

www.kbo-pcob.nl

KBO-PCOB & NOOM Ouderen-Infolijn: 030-3400600

Vanaf maandag 30 maart kunnen ook migrantenouderen terecht bij de **Ouderen-Infolijn van KBO-PCOB & NOOM** met vragen over het coronavirus en/of een luisterend oor.

Het nummer van deze Ouderen-Infolijn is **030-3 400 600**, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur.

Oudere migranten worden - indien gewenst in de eigen taal - te woord gestaan door een vrijwilliger die zelf een **Caribische, Chinese, Italiaanse, Marokkaanse, Molukse, Spaanse, Surinaamse of Turkse achtergrond** heeft.



Foto NOOM, januari 2020

Actieve Stadsdorpers: wat gebeurt er allemaal nog wèl?

Workshops Art-Journalen met leden van het Stadsdorp

Art-journalen is een manier om creatief bezig te zijn met een dagboek.

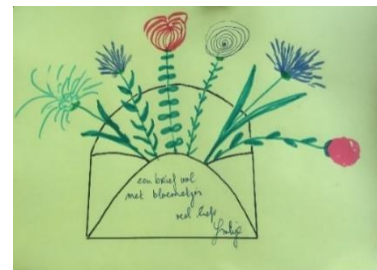
Stadsdorper *Jeannine Winklaar* heeft al verschillende workshops gegeven.

Jeannine vertelt: “Meestal schrijf je in een dagboek de dingen die je meemaakt of



denkt. Met Art-journalen doe je dit door middel van het illustreren. Dus een tekening of een schets maken over de gebeurtenis zodat je in één oogopslag kan zien wat er zoal in je dagelijkse leven gebeurt. Het schrijven kan je beperken tot wat korte zinnen in schoonschrift.

Het voordeel is dat je door te schrijven en te tekenen je oog-hand-coördinatie stimuleert. Het helpt je geest te bevrijden van zorgen en brengt je, behalve een leuk geïllustreerd dagboek ☺, innerlijke rust. Tijdens mijn workshops met leden van het Stadsdorp heb ik gezien wat voor invloed creatief bezig zijn heeft op de cursisten. Hoeveel vreugde dit hen heeft gebracht en hoe hun leven zich vulde met creatieve ideeën en initiatieven. Een aantal van hen doet dit nog dagelijks; zij zijn mij heel dankbaar voor alles wat ze tijdens de workshops hebben geleerd. Daarvoor doe je het. Dankbaar dat ik een ‘tool’ aan anderen door kan geven die je dagelijkse leven verrijkt.”



Jeu de boules // Borreluurtje

Al weer 4 jaar geleden werd door enkele Stadsdorpers gestart met het Jeu de boules groepje op het Merwedeplein. Een leuke en gezellige buitenactiviteit die



hier elke maandagmiddag wordt gedaan. Alleen als het heel slecht weer was ging het niet door. Nu zijn we echter voor een tijdje buitenspel gezet door de corona maatregelen. Maar zodra het weer veilig is en toegestaan gaan we natuurlijk weer vrolijk beginnen. De baan is dit voorjaar door het Stadsdeel breder gemaakt en van een nieuwe

deklag voorzien zodat er door twee groepen naast elkaar kan worden gespeeld. Wie geïnteresseerd is kan natuurlijk altijd komen kijken en meespelen (na corona natuurlijk). Het is niet moeilijk of ingewikkeld en je kan meteen meedoen als je dat wilt, de spelregels en puntentelling leggen we je terloops uit. Topconditie is bij dit spel helemaal niet nodig.

Na het boules-spel nemen degenen die daar zin in hebben nog een drankje bij café Blek en praten daar nog gezellig door.

In Frankrijk wordt dit spel voornamelijk door de mannen gespeeld maar bij ons zijn de vrouwen in de meerderheid. Dus mannen kom op en doe ook mee! Zodra

het weer kan: elke maandagmiddag, vanaf 15.30 uur. Je kan je nu al aanmelden. Dat kan bij Hans van Elteren: h.v.elteren@hccnet.nl.

Anneke Schmidt, trouw supporter van de Jeu de boules club vertelt: “Een kort stukje schrijven voor de nieuwsbrief van ons Stadsdorp, het lijkt zo gemakkelijk, maar in moeilijke tijden is het een hele opgave. Mijn hoofd zit vol van het coronavirus en mijn gevecht om er geen dupe van te worden. Maar alleen maar thuis blijven is geen reële optie. Mijn lijf heeft beweging harder nodig dan stilzitten. Dus zoek ik een compromis en ik ben niet de enige stadsdorp(st)er. Als het even kan ga ik nog kijken naar het Jeu de boules op het Merwedeplein. Van stadsdorpers ligt dat nu grotendeels stil, maar omwonenden spelen nog wel eens een potje.



En ik geniet éénmaal per week met een paar stadsdorp-vrouwen van een soort *dorpspomp*, op een geriefelijk plekje op het ene of het andere pleintje in de buurt, om het contact met elkaar niet helemaal te verliezen. Zo creëren wij ons eigen cafeetje, waarbij wij ons streng aan de beperkende regels van de overheid houden. Ter voorkoming van besmetting, neemt elk van ons haar eigen drankje en hapje mee, en een enkeling haar eigen klapstoeltje, en zitten we anderhalve meter bij elkaar vandaan in een ‘gezellige’ kring. We babbelen een eind weg en maken dus van de nood een deugd: elkaar ontmoeten in deze barre tijd. Na dit borreluurtje gaat ieder van ons voldaan huiswaarts.”

Haiku's van Hélène Sterkman

Stadsdorper *Hélène Sterkman* schrijft elke dag een haiku – een Japanse, niet-rijmende, dichtvorm. Ze laat ons meegenieten van enkele haiku's die ze schreef in de afgelopen corona-weken:

per dag één haiku
en aan iets anders denken
dan aan dat virus

het schoolplein is leeg
geen schreeuwende kinderen
die maken nu (+)huiswerk

Wat gaat er komen
hoe lang kan het nog duren
wachten op Godot

toch is het voorjaar
je zou het haast vergeten
maar alles bloeit weer

Veel thuis, is opruimen dan een idee?

Nu velen van ons aan huis zijn gebonden door de coronacrisis zou je kunnen beginnen met opruimen. Wat zou er leuk aan zijn?

In de workshop over opruimen in het najaar van 2019 waren er namelijk veel Stadsdorpers. Die allemaal aangaven last te hebben van te veel spullen in huis,

moeite met het weg doen van die spullen en gebrek aan moed om te beginnen met opruimen. Een drempel was het wegwerken van spullen. Waar moet alles heen? Er zijn toen heel veel tips uitgewisseld waar spullen naar toe gebracht kunnen worden. Die tips staan op de Stadsdorp-site onder het tabblad 'Archief'.

Wij – de workshopbegeleiders – belden diverse deelnemers van de workshop met de vraag: *ben je misschien aan het opruimen?* Sommigen moesten er niet aan denken, anderen zijn nu toch maar aarzelend begonnen. Wij spraken ook heel enthousiaste opruim(st)ers die al een hele papierbak hadden gevuld en stapels spullen in een hoekje hebben staan voor de kringloopwinkel.

Tob je hoe je alles naar de kringloop kan brengen en wanneer? Zie je jezelf al bekneeld tussen alle spullen die je weg wilt brengen? Misschien is er een handige plek waar dingen tijdelijk kunnen staan en zodat je er geen last van hebt. Of zijn de spullen in kleine hoeveelheden weg te brengen naar de kringloop in de Trompenburgstraat...

Of is er leuke ruilhandel te bedenken in je Binnenbuurt: een boek tegen een cd of een kledingstuk voor... verzin het maar.

Als je twijfelt, maar eigenlijk opruimen wel een leuk idee vindt, begin dan met één boekenplank of met één laatje. Een soort avontuur in eigen huis. Misschien vind je net die dierbare foto, cd of dat boek dat je al tijden zocht. Of blijkt iets een mooi cadeautje voor een jarige.



Tekening: Marjan Stomph

Iets heel anders doen dan anders?



Tel de bijen...

... op 18 en 19 april tijdens de Nationale Bijentelling. Zie hoe je mee kan doen op: https://www.nationalebijentelling.nl/?utm_campaign=Landschap%20Noord-Holland&utm_content=April%202020&utm_source=Nieuwsbrief&utm_medium=email.

HeenenWeer

Verschillende Stadsdorpers maken gebruik van de dienst HeenenWeer.

Spijtig genoeg kunnen de autootjes op dit moment niet rijden, omdat het niet



mogelijk is daarbinnen en bij het in- en uitstappen 1,5 meter afstand te bewaren. Maar, zo laat de Stichting ons weten, zodra de maatregelen dat toelaten wordt de dienst weer opgepakt.

Jaarlijkse bijdrage

Als je dat nog niet gedaan hebt ontvangen we graag 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.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: Carolien van den Handel en Guuske Kotte

Met bijdragen van: Andrea Balk, Anneke Douw, Hans van Elteren, Maaïke Rol, Annette Schutte, Hanneke van Sijl, Hélène Sterkman, Marjan Stomph, Ymkje Swart, Anneke Schmidt, en Jeannine Winklaar

Heb je iets voor de volgende Nieuwsbrief?

Laat het weten v  r 5 juni via

info@stadsdorprivierenbuurt.nl

Op de volgende pagina's staan tips, links en verwijzingen

Voor elk wat wils: diverse tips en informatie

Hieronder volgen tips en suggesties over hoe je je actueel kunt informeren over de situatie rond de corona-crisis, waar je hulp kunt vinden, hoe je in beweging kunt blijven, hoe je jezelf kunt vermaken met het online culturele aanbod, en waar je smakelijke en gezonde voeding kunt bestellen, die thuis wordt bezorgd.

Informatie over het coronavirus in Amsterdam

- Actuele informatie rond het coronavirus in Amsterdam is te vinden op: <https://www.amsterdam.nl/nieuws/nieuwsoverzicht/coronavirus/>
- Het OLVG heeft een coronacheck-app ontwikkeld. Na aanmelding houdt een team van artsen de door de gebruiker gemelde klachten bij. Als daar aanleiding voor is neemt het OLVG contact op met de gebruiker. Aanmelding voor de app gaat via www.olvgcoronacheck.nl of <https://luscii.com/nl/corona-virus/>.

Onderlinge hulp en steun

- Iedereen die hulp nodig heeft of hulp aanbiedt in verband met het coronavirus kan contact opnemen met *Voor Elkaar in Amsterdam*. Hier wordt de hulp gecoördineerd. Neem contact op via de website <https://voorelkaarinamsterdam.nl/> of bel 020 – 76 70 031 (maandag t/m vrijdag van 10.00 – 16.00 uur).
- Ook via *Burennetwerk Amsterdam* kun je hulp krijgen of aanbieden. Zie: <https://www.burennetwerk.nl/.Burennetwerk>. Stuur een e-mail naar helpdesk@burennetwerk.nl, een bericht via whatsapp: 06 – 514 143 79 of bel 020 – 62 39 771 (ma t/m vrij van 10.00 tot 15.00 uur). De organisatie verzorgt koppelingen tussen buurtgenoten om elkaar te helpen: boodschappen brengen, gezellige telefoontjes plegen, hond uitlaten, klusjes in huis oppakken, of vervoer verzorgen. Klusjes en ritjes alleen als die *echt* urgent zijn, na overleg, en op gepaste afstand van elkaar.
- Vier *VU-studenten* hebben het platform *iwillhelpyou* opgericht, om in deze lastige tijd vraag naar en aanbod van hulp samen te brengen. Op de site <https://www.iwillhelpyou.nl/> zie je hoe het werkt en kun je je aanmelden.
- Ben je in thuisisolatie en heb je behoefte aan een luisterend oor, advies of hulp, dan kan je bellen met de hulplijn van het *Rode Kruis*. Telefoon: 070 – 445 58 88. Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 en 21.00 uur, en op zaterdag tussen 10.00 en 16.00 uur.
- Als je behoefte hebt aan een luisterend oor kun je ook terecht bij *De Luisterlijn*. Dag en nacht bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Alle dagen van de week, per mail, per chat of per telefoon. De Luisterlijn wordt bemensd door vrijwilligers die daarvoor training en

begeleiding krijgen door deskundige beroepskrachten. Tel: 0900 – 0767.

<https://www.deluisterlijn.nl/>

Cultureel

- Het *Koninklijk Concertgebouworkest* streamt drie keer per week live concertopnamen via YouTube, Facebook en www.concertgebouworkest.nl. Iedere maandag, woensdag en vrijdag om 16.00 uur wordt steeds een ander concert gestreamd. De registraties blijven vervolgens online staan. Zie: <https://www.iamsterdam.com/nl/uit/online-podia/koninklijk-concertgebouw> en <https://www.concertgebouw.nl/live-streams>.
- Ook uit het archief van het *Nederlands Philharmonisch Orkest* zijn concerten te beluisteren: <https://orkest.nl/nl/kijk-thuis>.
- Het Amsterdamse muziektheatergezelschap Orkater plaatst elke dag een online voorstelling uit het archief met Orkater & Chill. Oude voorstellingen van Muziektheater Orkater kun je zien via: <https://vimeo.com/showcase/orkaterchill>
- Een selectie van *IDFA films* uit de afgelopen jaren is gratis online te bekijken: <https://www.idfa.nl/nl/collectie/gratis?page=30>.
- *Acteurs uit het Nederlandse theater* lezen dagelijks één verhaal uit Boccaccio's Decamerone. Elke dag een nieuw verhaal. Ook verhalen van eerdere dagen zijn nog te beluisteren. In de veertiende eeuw beschreef de Italiaanse dichter Boccaccio in Decamerone hoe een groep van tien jonge mensen Florence ontvlucht, waar de pest heerst. Ze vertellen elkaar verhalen tijdens hun verblijf op een buitenplaats. <https://ita.nl/nl/episodes/itas-decamerone/765119/>.
- Diverse *musea* hebben een virtueel bezoek aan hun locatie mogelijk gemaakt. Zie: <https://www.iamsterdam.com/nl/zien-en-doen/musea-en-galeries/beste-musea/virtueel-museumbezoek> en <https://thuismuseum.mydailyshotofculture.com/>.
- Een online rondleiding door het *Rijksmuseum* kun je meemaken via: <https://www.rijksmuseum.nl/nl/ontdek-meesterwerken>.
- Je kunt ook een uitstapje maken naar New York, waar je een virtuele tour door het *Guggenheim Museum* kunt maken: https://artsandculture.google.com/streetview/solomon-r-guggenheim-museum-interior-streetview/jAHfbv3JGM2KaQ?sv_lng=-73.95902634325634&sv_lat=40.78285751667664&sv_h=31&sv_p=0&sv_pid=MfnUmHRyOSzMtY3vtYU05q&sv_z=0.9999999999999997

Gewoon leuk en informatief

- Bij *Oud Geleerd Jong Gedaan* geven bevlogen studenten boeiende lezingen aan ouderen in buurthuizen, bibliotheken en verzorgingshuizen. Ook deze lezingen

zijn nu even gestopt. Daarom hebben ze alle lezingen online gezet. Kijk op <https://www.oudgeleerdjonggedaan.nl/onlinecolleges/>.

- De *Keukenhof* staat volop in bloei. Maar is gesloten voor bezoekers. Daarom zijn deze weken online de mooiste plekjes van het park te zien: <https://keukenhof.nl/nl/nieuws/keukenhof-opent-virtueel/>.
- Nu we zelf de natuur niet meer in kunnen, brengt *Nature Today* de natuur naar ons thuis. Nature Today houdt de actuele gebeurtenissen in de natuur in Nederland en daarbuiten bij. Op de website <https://naturetoday.nl/#/> geven biologen dagelijks informatie over onder andere vlinders, zoogdieren, amfibieën, libellen, planten, zeedieren en vogels. Als je een account aanmaakt kun je je eigen locatie invoeren en zie je wat daar allemaal te beleven is.
- Altijd leuk zijn de opnamen die *Vogelbescherming Nederland* maakt van parende, broedende en zorgende vogels. Je kunt hun wel en wee live volgen op <https://www.vogelbescherming.nl/beleefdelente>.

Warme maaltijden

- Stichting *Thuisgekookt* koppelt buurtgenoten aan elkaar voor een lekkere, verse en met liefde bereide warme maaltijd. Als je op dit moment niet in staat bent zelf boodschappen te doen, kan Thuisgekookt dat ook voor je verzorgen. <https://www.thuisgekookt.nl/coronacrisis/item207179>.
- Je kunt ook verantwoorde maaltijden bestellen bij *Uitgekookt*. Meer hierover vind je op: <https://uitgekookt.nl/>.
- Tot voorkort kon je in de Lekstraat eten bij restaurant *Buurzaam* in de Lekstraat. Dat gaat nu niet. PuurZuid en Dynamo bieden nu vanuit buurtkeukens maaltijden aan huis aan. Hiervoor geldt dat de aanmelding moet worden gedaan door een hulpverlener. Voor meer informatie: <https://www.dynamo-amsterdam.nl/nieuws/maaltijdbezorging-aan-huis/>. En: <https://youtu.be/h3G9Uq1yaV8>.

Goed om de spieren te gebruiken en fit te blijven

- Het *kenniscentrum Sport en Bewegen* heeft een poster gemaakt waar oefeningen op staan die je thuis kunt doen. Oefeningen in een stoel, maar ook om sterke benen en armen te krijgen of te houden. Zie: <https://laatjenietvallen.nl/>.
- *GoldenSports* verzorgt trainingen voor 55-plussers. Normaal in de buitenlucht, maar nu dat niet kan zijn de trainingen online te volgen. Meestal twee keer per week wordt een nieuwe training op de site gezet. Smaken verschillen daarom komen verschillende trainers aan bod. De meeste trainingen zijn ongeveer 30 minuten: <https://www.goldensports.nl/online-trainingen/>.
- Je kunt ook aan *Nederland in beweging* mee doen: Zie: <https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/>.