

stadsdorp orp

Nieuwsbrief 3, juni 2020, 8^e jaargang

We leven nog steeds op (grote) afstand van elkaar, maar de tweemaandelijks nieuwsbrief blijven we verzorgen. In dit nummer een aankondiging van zomerse activiteiten in de buurt, in het kader van Vier de Zomer. Het inloopteam stuurt allen een hartelijke groet en de werkgroep Zorg & Wonen bericht over allerlei nieuwe ontwikkelingen. Ook van buiten het Stadsdorp weer veel nieuws en informatie.

Van de Kerngroep

Wat leven we toch in een bijzondere tijd. Er mag en kan inmiddels gelukkig weer wat meer, maar het afstand houden blijft een gegeven en met grotere groepen bij elkaar komen is nog steeds niet toegestaan. We zouden ons daar wellicht ook nog niet prettig in voelen. Liever nog even wat voorzichtig aan doen.

Toch komen we als Stadsdorp wel in actie. Net als vorig jaar doen we weer mee aan de organisatie van zomeractiviteiten voor buurtbewoners die de zomer in de stad doorbrengen. In juli en/of augustus (data zijn nog niet bekend) wordt door diverse maatschappelijke- en welzijnsorganisaties in Zuid samen een programma opgesteld met een keur aan activiteiten, onder de titel 'Vier de Zomer'. Op de volgende pagina lees je hier meer over.

Het is bijna ongelooflijk hoe lang we in maart, april en mei steeds maar stralend weer hebben gehad. Stadsdorpers komen elkaar daardoor regelmatig tegen, op straat en in het park tijdens een wandelingetje. Dan kunnen we even uitwisselen hoe het met ons gaat. Daarmee blijven onderlinge contacten toch in stand en houden we een 'oogje op elkaar'. Ook de Binnenbuurten spelen bij het onderhouden van contacten een belangrijke rol. We gaven daarvan in de vorige nieuwsbrief al allerlei voorbeelden. Niet iedereen is echter bij een Binnenbuurt aangesloten, dat hoeft ook niet. Maar als dat niet het geval is en je zou dat wel willen, meld je dan vooral aan! De Binnenbuurten staan open voor iedereen die in

een bepaald gebied binnen de Rivierenbuurt woont. Stuur een e-mail naar info@stadsdorprivierenbuurt.nl en wij zorgen ervoor dat een van de coördinatoren contact met je opneemt.

Wat jammer genoeg nog steeds niet kan doorgaan, is de maandelijkse Inloop. Enerzijds omdat dat nog niet verantwoord is, en bij meer dan 30 bezoekers ook nog niet toegestaan, anderzijds omdat De Berlage nog niet beschikbaar is. Uiteraard laten we het snel weten als dat weer kan! Het inloopteam is jullie echter niet vergeten; op pagina 4/5 lees je een bericht van hen.

Ook themabijeenkomsten kunnen we nog niet organiseren en wanneer dat wel weer zou kunnen is ongewis. Wij staan te popelen, maar we zullen nog wat geduld moeten hebben...

Anderhalve meter ... maar hoe en waar?

Ons wordt voortdurend voorgehouden: “neem social distancing in acht”. Maar waar in Amsterdam kun je dat in praktijk brengen? De TU Delft heeft samen met het Amsterdam Institute for Advanced Metropolitan Solutions ‘The SocialGlass research Program’ ontwikkeld. Het resultaat is te zien op een indrukwekkende kaart, waarop je voor elke straat kan zien wat haalbaar is. Zie <https://covid19.social-glass.tudelft.nl/#14/52.37068/4.89022>.

Vier de Zomer

‘Vier de Zomer’ is opgezet om buurtbewoners die in de zomer niet met vakantie kunnen of gaan, toch wat leuks te bieden. Dit jaar wel erg toepasselijk! Gedurende enkele weken bieden diverse organisaties in de Rivierenbuurt en De Pijp – zuid activiteiten aan voor alle buurtgenoten. Vooral buitenactiviteiten, en in kleine groepjes van maximaal 4 personen. Dat geldt ook voor het aanbod van de andere organisaties.

De doelgroep bestaat vooral uit oudere buurtbewoners, maar jongeren zijn zeker ook welkom. Tijdens ‘Vier de Zomer’ biedt het Stadsdorp een vijftal activiteiten aan. Het programma staat nog niet definitief vast, maar dit is ons voornemen:

- **Jeu de boules voor beginners**

Op een echte jeu de boules baan leer je de spelregels en hoe de puntentelling verloopt. Aan het eind van de les weet je genoeg om zelf te kunnen spelen.



- **Klankontspanning**



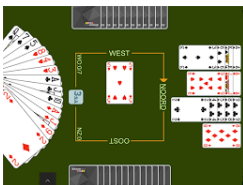
Een klankontspanning van Zo Binnen Zo Buiten is een bad van rustgevende akoestische klanken. Een heerlijk moment om te ontspannen en even weg te dromen. Deze klankontspanning is van te voren opgenomen, en laten we horen via een geluidsinstallatie, in aanwezigheid van de klankwerker.

- **Een verraswandeling door de Artsenijhof**



Wil je je laten verrassen in de prachtige Artsenijhof? Een groene oase in het Beatrixpark tegenover het zwembadje. Kom dan kijken en laat je inspireren door de verhalen en geuren in de tuin, en luisteren naar de vogels.

- **Bridge voor beginners (binnen)**



Onder leiding van een ervaren bridger word je ingewijd in de grondbeginselen van het edele bridgespel. Gezellig en goed voor de hersenen. Wie weet smaakt het naar meer.

- **Een rondje lopen en een praatje op een bankje**

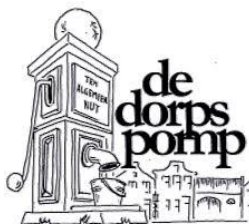
Een rondje lopen en een praatje op een bankje maken in de buurt of in een park? Een praatje over wat maar in ons opkomt. Vind je dat een leuk idee na de periode van weinig contact? Wij houden ervan met buurtbewoners in gesprek te zijn.



Zodra er definitieve beslissingen zijn genomen zal aanvullende informatie over data en locaties op de website bekend worden gemaakt.

Een krantje met de activiteiten van alle organisaties wordt eind van de maand in de buurt verspreid en kun je daarna o.a. ook vinden bij het Huis van de Wijk en andere buurtlocaties. Wil je je nu alvast opgeven of heb je een vraag, laat ons dat dan weten via info@stadsdorprivierenbuurt.nl; vermeld als onderwerp Vier de Zomer.

Verhalen bij de Dorpspomp



Dit keer een bijdrage van *Joke Boegheim*.

De Roompotstraat viert feest

We wisten het allemaal: 29 mei is de grote dag. De heer Joncker wordt 100 jaar. Hij is de buurman van de hele straat. Hij kent iedereen. Soms, als je geen tijd hebt en snel naar je auto loopt, maak je je klein, want als hij je ziet komt hij direct naar buiten om een praatje te maken... Dus deze dag moesten we vieren!

De jarige wist van niets. In de ochtend, toen ik een boodschap ging doen, moest ik binnenkomen. Kon dat wel in coronatijd, maar ja je kan een blijde 100 jarige niets weigeren. Zijn huis was al versierd met ballonnen en de vlaggen wapperden. Dat hadden overburen vroeg in de ochtend geregeld. Om kwart over 4 moesten



we naar buiten om de jarige toe te zingen. Remco de accordeonist begon iets te vroeg, dus ik en met mij vele burenracetende trappen af om mee te doen. We hebben daarom 2 keer 'Lang zal hij leven' gezongen.

Ik heb nog nooit zoveel burenracetende tegelijk in de straat gezien. Gelukkig hadden de boas wat anders te doen. Na een gezamenlijke versie van 'Aan de voet van de Oude Wester', kon iedereen zijn cadeaus, kaarten, tekeningen en knutselwerkjes aan de glunderende jarige overhandigen.

We mochten allemaal de brief bewonderen die hij van de koning had gekregen. En natuurlijk kwamen er hier en daar flesjes drank en lekkers tevoorschijn. En zo maakten we ook weer kennis met nieuwe burenracetende; leuk dat dit allemaal in de Rivierenbuurt gewoon gebeurt.

Bericht van het inloopteam

De coördinatoren, *Annemiek de Witte* en *Carin Giesen*, brengen namens het hele inloopteam een groet:

"Al sinds maart is het Stadsdorp verstoken van de Inloop in De Berlage, de maandelijkse gelegenheid om elkaar te ontmoeten, en gezellig bij te praten bij een glas wijn. De foto van het hele inloopteam is er om te zeggen:

We missen jullie, iedereen die de Inloop regelmatig of wel eens bezoekt. Wij denken aan jullie en hopen dat jullie in goede gezondheid zijn.

Nu de cafés, restaurants en musea weer heropend zijn, denken jullie misschien dat de Inloop ook weer kan starten. Helaas is dat nog niet het geval. Ook al zou het kunnen vanuit het oogpunt van besmetting, de ruimte wordt op het moment volledig gebruikt door buurtrestaurant Buurzaam, voor de



voorbereiding van bezorgmaaltijden. Wanneer we weer gebruik kunnen maken van De Berlage, weten we nog niet. Misschien wordt het september...

Mogelijkerwijs hebben we tegen die tijd een andere locatie, maar ook daarover is nog niets met zekerheid te zeggen. We zijn een paar opties aan het onderzoeken. Wij houden jullie op de hoogte.

Misschien hebben jullie ideeën om op een andere manier bij elkaar te komen, bijvoorbeeld in de buitenlucht? Laat het ons weten. We zijn blij met elke suggestie, of misschien wil je nog iets anders met ons delen? Mail naar annemiekdewitte@hotmail.com.

Van de werkgroep Zorg & Wonen

- ❖ Misschien heb je al gehoord dat de zorg en ondersteuning in Amsterdam gaat veranderen. In 2021 kan elke Amsterdammer terecht bij een buurtteam voor vragen en ondersteuning op het gebied van wonen, welzijn, inkomen, schulden en veiligheid. De gemeenteraad spreekt binnenkort over de datum waarop die veranderingen ingaan. Zodra er meer duidelijkheid is laten wij dat weten. Wil je nu al meer weten kijk dan op <https://www.amsterdam.nl/sociaaldomein/zorgprofessionals/buurtteams/uitleg-buurtteams-amsterdam/>.
- ❖ Regelmatig bereiken ons vragen over wonen, slecht onderhoud, particuliere verhuurders die eindeloos verbouwen, conflicten in VvE's. !WOON kan ook in deze onzekere tijd adviseren bij allerlei vragen over wonen van huurders en eigenaren. Zie <https://www.wooninfo.nl/>.
- ❖ Deze coronatijd werpt iedereen op zichzelf terug. In ons Stadsdorp horen wij veel verhalen over hoe mensen zich op creatieve manieren redden. Met of zonder hand- en spandiensten van burens, familie, Stadsdorpers. Dat is goed nieuws. In andere delen van de stad zijn er nogal wat mensen die nu zonder

professionele hulp zitten. Mocht jou dit ook treffen, dat je voorheen professionele hulp had en nu niet meer, dan kan je dat melden bij

Clëntenbelang
AMSTERDAM...

Clëntenbelang Amsterdam via: meldpunt@clentenbelangamsterdam.nl of via (020) 57 77 999.

En zo nodig kun je via hetzelfde nummer hulp vragen van een cliënt-ondersteuner, of mail naar steunpunt@clentenbelangamsterdam.nl.

- ❖ In verschillende Stadsdorpen wordt de kans aangegrepen mensen meer digitaal te laten doen. Er wordt gezongen, vergaderd en nog veel meer gedaan via online vergaderen. Ook worden cursussen gegeven om beter voorbereid te zijn op een digitale toekomst. Straks, als er veel meer ouderen zijn, zullen velen



van ons echt handiger moeten zijn met digitale middelen. Voor zorg en ondersteuning zal ook gebruik gemaakt gaan worden van die middelen. Misschien toch eens een cursus bij SeniorWeb gaan volgen om meer te leren?

Zie <https://seniorweb-amsterdamzuid.nl/>.

- ❖ Tot slot een citaat uit een overdenking van *Jeannette Weinberg* over de impact van corona op ons leven en de kans die datzelfde corona ook biedt. En hoe belangrijk het is in actie te komen rond het leren van digitale vaardigheden. Jeannette is een Stadsdorper uit de Wielingenbuurt die ook lid is van Stadsdorp Zuid. In Stadsdorp Zuid is zij o.a. actief in het Digitaal Trefpunt waar je met vragen terecht kunt over smartphone, tablet, enzovoort.

“Actief vanuit kansen leven ... ook digitaal

Een paar dagen geleden heb ik deelgenomen aan een digitale workshop. Doel van deze workshop was het delen van inzichten en het zoeken naar innovaties die bijdragen aan gezond en actief ouder worden.

Het Digitaal Trefpunt van Stadsdorp Zuid, waar iedereen van dat Stadsdorp met vragen kon komen, is i.v.m. corona gestopt. Terwijl juist nu in de coronaperiode digitale vaardigheden zo belangrijk zijn.

Persoonlijk neem ik mij voor positieve zaken uit deze periode te halen. Voor nu en voor de toekomst. Meer aandacht voor mensen die alleen zijn. Elkaar vaker bellen. Mijn streven is toch te proberen iedereen aan die digitale snelweg te krijgen. Laten zien dat digitale vaardigheden je ‘leefruimte’ vergroten. Je kunt dan interesses delen, nieuwe mensen ontmoeten. Zo kan ik straks terugkijken op een periode die mij iets geleerd heeft, mij aangemoedigd heeft nieuwe paden te betreden, nieuwe mogelijkheden te zoeken én te vinden.

Was het niet Kennedy die bij zijn inhuldiging als president zei; “Ask not what your country can do for you – ask what you can do for your country.”

Kortom, steek nu de handen uit de mouwen!”



Schrijven voor plezier, elke week weer

De eerste groep Schatgraven, sinds 2018 bezig met autobiografisch schrijven, schrijft nu elke week via de mail. In elkaars huiskamer of aan een keukentafel bij elkaar zitten kan op dit moment niet.

Een van de deelnemers: “Zo begonnen wij als experiment elke dinsdag een stukje aan elkaar te sturen. En het grappige is dat iedereen het steeds leuker vindt aan de wekelijkse opdracht te werken.

Waar schrijven wij over? Over van alles en nog wat. Over klein geluk, tegenwind, de bevrijding, over iets wat ongelooflijk prachtig is, of hoe een dier een voorwerp ziet. Je kunt het zo gek niet bedenken of wij schrijven erover. En wij dagen elkaar zo uit en leren ervan. En het mooie is dat iedereen plezier heeft in het schrijven en het lezen van elkaars teksten. En wij genieten van de enorme verschillen in invallen en schrijfstijlen.”

Hier een tekst van *Joke Boegheim* naar aanleiding van de opdracht klein geluk.

Klein geluk

Het eerste Italiaanse ijsje,
de knuffel van je kleinkind,
de lieve woorden van je dochter,
het straatfeest voor de buurman.

De snit die goed zit bij het bridgen,
een concert dat je ontroert,
een mooi gesprek met goede vrienden,
een ongeluk dat goed afloopt.

Klein geluk, dat zorgt dat je gelukkig bent,
als je het maar steeds herkent.

Divers nieuws

In je Uppie aan de lijn

Ouderenplatform UP! zet zich ervoor in om eenzaamheid onder ouderen te voorkomen of te verhelpen, door hen met elkaar te verbinden. Normaal gesproken doen ze dat door face to face groepsgesprekken over thema's die er toe doen als je ouder wordt, maar door de huidige omstandigheden kan dat nu niet. Daarom introduceert UP! 'In je Uppie aan de lijn', telefonische groepsgesprekken waarin ouderen leeftijdsgenoten kunnen ontmoeten en kunnen praten over zingevende thema's.

De telefonische groepsgesprekken vinden meerdere malen per week plaats en alle ouderen uit heel Nederland kunnen meedoen. Aan een gesprek, dat een klein uur duurt, kunnen 6 à 7 personen deelnemen. Er is een gespreksleider en een thema, waarover elke oudere mee kan praten. Thema's zijn bijvoorbeeld vriendschap, dankbaarheid, familie of het nieuwe nu.



Je spreekt dus met onbekenden. Maar de ervaring leert dat het ijs zo gebroken is, want iedereen zit immers in hetzelfde schuitje. Neurowetenschapper Erik Scherder hierover: *"Het is belangrijk voor de conditie van je brein om in beweging te blijven. Fysiek is dat nu wat moeilijker in deze corona tijd, maar je brein kun je actief houden. Uit onderzoek blijkt dat het nóg beter is om iets te doen dat je moeilijk vindt, dat is goed voor de kwaliteit van de witte stof in je brein. Zo'n groepsgesprek is een ongebruikelijke actie, die je brein echt 'aan' zet. Je moet immers je verlegenheid overwinnen en vervolgens een gesprek voeren met mensen die je niet kent en niet ziet. Reken maar dat dat wat doet met je brein. Ik kan me voorstellen dat je even een drempel over moet, maar het zal een positieve werking hebben."*

Aanmelden voor de telefonische groepsgesprekken kan via de website van UP! of door even bellen. Er is keuze uit verschillende thema's en gespreksmomenten. Deelname is gratis. Meer informatie en aanmelden: www.upnederland.nl of bel met 06 - 171 762 82.

Brieven aan Bep

Martje Bergsma heeft 'Brieven aan Bep' opgezet. Het is een penvriendenproject voor ouderen. Martje koppelt geïnteresseerde ouderen aan enthousiaste brieven-schrijvers en draagt zorg voor continuïteit. Zij heeft het project opgezet

Brieven aan Bep

vanuit de gedachte dat er nogal wat ouderen zijn die momenteel veel (alleen) thuiszitten en misschien wel baat hebben bij een schrijfmaatje, of gewoon een extra contact.

De eerste ervaringen zijn erg positief en er zijn enorm veel enthousiaste brieven-schrijvers die graag aan de slag gaan. Je kunt je aanmelden via de website www.brievenaanbep.nl. Daar kun je ook meer over de initiatiefneemster lezen. Wil je meer informatie, stuur dan een e-mail naar info@brievenaanbep.nl.

Groenvisie Amsterdam

Voor alle wandelende, fietsende en groen-liefhebbende Stadsdorpers is de nieuwe Groenvisie van de gemeente interessant. De Groenvisie biedt een plan voor Amsterdam tot 2050. Daarin staat onder andere dat volkstuinparken voor alle Amsterdammers toegankelijk moeten worden. Je kunt op de visie reageren tot 25 juni aanstaande. Kijk er vooral naar en laat je mening weten:

<https://www.amsterdam.nl/nieuws/nieuwsoverzicht/volkstuinparken/>

De Oevers



Per 1 juni zijn de eerste bewoners in De Oevers getrokken, het woon-zorgcomplex in Kop Zuidas voor ouderen met een zware zorgvraag. De eerder aangekondigde rondleiding is niet doorgegaan vanwege de coronamaatregelen. Zodra het mogelijk is wordt de

rondleiding georganiseerd. Wil je nog meekijken op de locatie? Mail dan naar info@stadsdorprivierenbuurt.nl met de mededeling: rondleiding De Oevers. Je hoort dan zodra er nieuws is. Had je je al eerder aangemeld dan hoef je niets te doen dan afwachten.

Buurtbudget Zuid

Stadsdeel Zuid stelt een budget van € 100.000,- beschikbaar voor plannen in De Pijp en Rivierenbuurt. Bewoners, ondernemers en organisaties kunnen plannen indienen en samen wordt bepaald wat het worden zal. Plannen kunnen tot eind juni worden ingediend. Terzelfder tijd kun je ook plannen van anderen van likes voorzien. Heb je een goed idee? Zoek medestanders en meld je aan. Zie voor meer informatie

<https://www.amsterdam.nl/zuid-gebied/buurtbudget-zuid/>.

Vragen kun je per e-mail stellen via buurtbudgetzuid@amsterdam.nl.



HeenenWeer

Wat er ook gebeurt, de HeenenWeer zal vroeg of laat weer gaan rijden... desnoods moeten we daarvoor wachten op een vaccin.



Cartoon Victor van Wees, chauffeur HeenenWeer en Stadsdorper

Wetenswaardigheden



TIPS

-  ... AT5 een leuk fitness programma aanbiedt? 'Amsterdam blijft fit', voor jong en oud. Zie <https://www.at5.nl/artikelen/p420/amsterdam-blijf-fit>.
-  ... SeniorWeb op dit moment ook niet-leden ondersteunt met alle vragen over het gebruik van laptop, tablet of smartphone? Ook problemen met je digitale apparaten kun je hier voorleggen. <https://www.seniorweb.nl/pchulp>
-  ... de Wolkenkrabber nu echt helemaal in ere is hersteld? Zie <https://www.parool.nl/amsterdam/de-wolkenkrabber-is-in-ere-hersteld~b6397119/>
-  Als je <https://tracker.geops.ch/?z=15&s=1&x=546944.3913&y=6865194.2103&l=transport> aanklikt kun je realtime zien waar jouw bus, tram, metro of veerpont is, of die vertraging heeft en hoe lang het nog duurt tot die bij jouw halte aankomt. Als je een beetje inzoomt kun je het openbaar vervoer door de hele stad zien rijden.
-  Hoewel je nu meestal vooraf moet reserveren, kun je wel weer naar allerlei musea toe. Bijvoorbeeld naar het Moco Museum, het Klederdrachtmuseum of het Verzetsmuseum – alle drie gratis voor Stadspashouders.

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: Joke Boegheim, Carin Giesen, Hanneke van Sijl, Marjan Stomph, Jeannette Weinberg, Victor van Wees, Annemiek de Witte

Medewerking aan Vier de Zomer: Coos Cleveringa, Hans van Elteren, Olga Grütters, Marjan Stomph, Hanneke van Sijl, Zinderin-groep

Heb je iets voor de volgende Nieuwsbrief?

Laat het weten vóór 5 augustus via

info@stadsdorprivierenbuurt.nl