

# stadsdorp orp

Nieuwsbrief 1, februari 2021, *9<sup>e</sup> jaargang*

Een fris nieuw jaar, maar nog steeds geen uitzicht op het houden van live bijeenkomsten. Daar heeft het inloopteam wat op gevonden, lees daarover in deze nieuwsbrief. Lees ook het mooie Dorpspomp verhaal over de verschrompelde aardappels!

Verder belangrijk nieuws van de werkgroep Zorg en Wonen en heel veel informatie en tips over een breed scala aan onderwerpen.

---

## Van de Kerngroep

Net toen er steeds meer knoppen aan bomen en struiken verschenen, de winterakonieten hun gele kopjes opstaken en er steeds meer krokussen en narcissen te zien waren, werd Nederland bedekt onder een witte deken. Kinderen genoten van sleetje rijden en rollebollen door de sneeuw. De dapperen onder ons trotseerden de snijdende oostenwind voor een ouderwetse winterwandeling. Anderen waagden zich de deur niet uit, maar ook vanuit huis zag het er sprookjesachtig uit! En misschien wordt er wel geschaatst tegen de tijd dat deze nieuwsbrief bij je in de digitale brievenbus glijdt. Het haalt ons even uit de corona-sleur.

Omdat het er niet naar uitzag dat we op korte termijn bij elkaar konden komen, besloot de Kerngroep in december om een deel van de stukken voor de ALV – die zonder corona op 28 maart 2020 zou hebben plaatsgevonden – per e-mail aan de leden voor commentaar voor te leggen. We ontvingen uitsluitend positieve reacties, waarmee deze onderwerpen nu afgehandeld zijn. Alleen het financieel jaarverslag van 2019 wacht nog op een live bijeenkomst. We voegen dat dan bij de jaarstukken van 2020.

Bijeenkomsten kunnen we nu nog niet organiseren, maar er gloort hoop. Nu er een begin is gemaakt met de vaccinatie, lijkt het oude leven weer dichterbij te komen. Laten we hopen dat de voortgang van de vaccinatie voorspoediger zal verlopen dan de start...

In de Binnenbuurten wordt nog steeds van allerlei ondernomen om het onderlinge contact in stand te houden. In Binnenbuurt Rijn Oost werden tijdens de kerstdagen etentjes bij elkaar georganiseerd, in kleine groepjes: 1<sup>e</sup> dag lunch bij de een, 2<sup>e</sup> dag een dinertje bij de ander en 3<sup>e</sup> dag een borreltje met spelletjes bij weer iemand anders. De leden van Binnenbuurt Schelde Oost werden begin januari verrast toen de twee coördinatoren voor hun deur stonden met een cadeautje! Dat bleek een amaryllis bol te zijn, om het jaar kleurrijk en hoopvol te starten. Wat ontzettend leuk! Een mooi gevolg hiervan was dat de Binnenbuurters via de groepsapp contact met elkaar zochten om de belevenissen met de amaryllissen te delen en foto's over de vorderingen uit te wisselen.



## De GGD gaat vaccineren

Waarschijnlijk weet je het al, maar de GGD vroeg ons toch dit bericht te verspreiden: de vaccinatie van thuiswonende ouderen gaat van start. Ouderen vanaf 80 jaar krijgen een brief van het RIVM met een uitnodiging voor de gratis corona vaccinatie. Praktische informatie over het vaccineren voor ouderen staat op de website van de GGD Amsterdam:

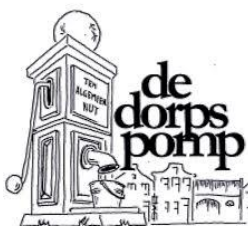
<https://www.ggd.amsterdam.nl/coronavirus/vaccineren-ouderen/>. Op de pagina staat ook een link naar een folder waarin alles met tekeningen wordt uitgelegd.

**LET OP:** Er zijn oplichters actief die ouderen bellen om uit naam van de GGD thuis te komen vaccineren. Dat doet de GGD niet!

De GGD heeft een waarschuwing op de website gezet:

<https://www.ggd.amsterdam.nl/nieuwsoverzicht/ggd-vaccineert-niet-thuis/>.

## Verhalen bij de Dorpspomp



Dit keer een bijdrage van *Hélène Sterkman*.

## Verschrompeld

Na bijna tien weken ziekenhuis en nog drie weken revalidatie mocht ik weer naar huis. Het viel niet mee. Hulp kreeg ik genoeg. Boodschappen werden voor mij gedaan. Kant en klare maaltijden, af en toe een voedzaam soepje van de dochters en van de buurvrouwen. Soms een door hen zelf gemaakt maaltje...

Slikproblemen waren er nog steeds, zodat ik vooral aardappelpuree binnen kreeg.

Na vijf weken thuis wilde ik wel eens een echte aardappel proberen. Ik kreeg een zak met een kilo piepers. In het halfdonkere gangetje zette ik de zak in een daartoe bestemd emmertje en vergat ze weer even.

Het ogenblik kwam, dat ik besloot om een paar aardappels zelf te koken. Ik deed het ganglicht aan en tilde de zak uit het emmertje. Onderin de emmer zag ik iets vreemds. Het leken enorme insecten met tientallen poten. Voorzichtig tilde ik ze op, het waren een paar aardappeltjes uit mijn vorige leven!

Totaal verschrompeld, verdroogd en rimpelig lagen ze in mijn hand. Ik herkende



ze, zo zag ik er nu zelf ook uit. Mooi van dappere lelijkheid. Dat klinkt tragisch maar ik moest er om lachen. Ik wilde ze niet weggooien, ik wilde ze later tekenen. Dat heb ik dan nu gedaan. Het is me gelukt ze op deze manier een nieuw leven te geven. Ik gaf mezelf er ook een stukje nieuw leven bij. Het voelde symbolisch. Het leven lukt me steeds beter.

## Nieuws van het inloopteam

### WIE MIST DE INLOOP?

Al bijna een jaar lang moeten we het doen zonder de vaste maandelijkse bijeenkomsten. We vragen ons af hoe dat voor eenieder is.

De komende tijd zal dit niet veranderen, zoals het er nu uitziet. We zullen dus moeten uitgaan van wat er nu nog wél kan, wat wel mogelijk is. Zo zijn we benieuwd wat er bij jullie voor in de plaats is gekomen, welke andere vormen je hebt gevonden om elkaar te ontmoeten. Zoals bijvoorbeeld een ontmoeting op een bankje in het park, of een wandeling, een spelletje bij iemand. Of misschien hele andere dingen... Misschien mis je juist wel de Inloop voor een gezellig praatje en een ontmoeting.

Wat wij op dit moment kunnen bedenken is het organiseren van een 'online Inloop'. Wij kunnen dan bijvoorbeeld via een Zoom-bijeenkomst onze wensen en suggesties met elkaar uitwisselen. Als jou dat ook wat lijkt, dan kun je je daarvoor aanmelden bij [annemiekdewitte@hotmail.com](mailto:annemiekdewitte@hotmail.com).

Wie niet aan een online ontmoeting wil meedoen, nodigen we uit om ons te bellen of te mailen. Wij hopen op veel reacties!

Annemieke Taal (06-439 421 69) / Annemiek de Witte (06-269 104 86).

We stellen een 'online Inloop' voor op  
**zaterdagmiddag 20 februari van 16.00 tot 17.00 uur.**

## Nieuws van de werkgroep Zorg en Wonen

### Nogmaals huisartsenportalen

In oktober schreven wij dat huisartsen een website met digitale informatie voor hun praktijk moeten hebben: een huisartsenportaal.

Vanuit Kenniskring Zorg en Wonen van de A'damse Stadsdorpen zijn trainingen ontwikkeld om zo'n portaal te leren gebruiken. Wij vroegen naar belangstelling voor zo'n cursus. Eén Stadsdorper meldde zich. Veel meer mensen lieten ons weten de weg op zo'n website wel te vinden.

Kijk nog eens op de website van je huisarts. Kan je alles vinden? Zo niet, laat het weten in een e-mail aan: [zorgenwonen@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:zorgenwonen@stadsdorprivierenbuurt.nl).

Bij voldoende vraag naar een cursus wordt bekeken of bij een van de Stadsdorpen in Zuid een cursus kan worden georganiseerd.

### Hulp bij huishouden gehalveerd. Kan dat zomaar?

Begin januari bleken bij sommige Amsterdammers de uren huishoudelijke hulp gekort te zijn. Bij de toekenning van 'Hulp bij huishouden' (Hbh) vermeldt de gemeente niet het aantal uren. Dus hoeft de gemeente voor een verandering geen nieuwe beschikking af te geven. Is er dan niets tegen te doen? "Gelukkig wel" zegt de jurist van Cliëntenbelang Amsterdam (CBA). "Je kunt in een brief aan de gemeente uitleggen wat er is gebeurd, en dat je het daar niet mee eens bent. In dezelfde brief vraag je om een 'voor bezwaar- en beroep vatbare beschikking'. Daarmee kun je formeel bezwaar aantekenen."

Is dit bij jou ook het geval? En heb je ondersteuning nodig? Bel of mail dan naar Cliëntenbelang. Zij kunnen de situatie met je bekijken en nagaan welke (juridische) stappen je kunt ondernemen. Bij bezwaar- en beroepsprocedures kunnen zij brieven voor je opstellen of als gemachtigde optreden. Deze dienstverlening kost je alleen de daadwerkelijke kosten, zoals de kosten voor het aangetekend versturen van een brief en de griffierechten (bij een beroepsprocedure), deze zijn voor eigen rekening. Je kunt de cliëntondersteuners van Cliëntenbelang bereiken via [steunpunt@clienbenbelangamsterdam.nl](mailto:steunpunt@clienbenbelangamsterdam.nl), of op werkdagen tussen 10.00 en 16.00 uur op tel. nr. 020-57 77 999.

### Hoe beslis je samen met een hulpverlener?

Het is altijd van belang je goed voor te bereiden als je naar een arts of naar een behandelaar gaat. Of je nou naar de huisarts gaat of naar een specialist in het ziekenhuis, of naar een fysio- of een ergotherapeut. Denk na over je wensen/zorgen en over wat voor jezelf belangrijk is, in jouw situatie. Want dat weet je zelf het beste. Bespreek met de arts of behandelaar de mogelijkheden en beslis samen voor een behandeling die het beste bij je past. Deze werkwijze heet in de hulpverlening 'Samen beslissen'.

Op deze website zijn tips te lezen om je voor te bereiden en is ook een oefenvideo te bekijken. Een heel belangrijke tip is: neem iemand mee bij gesprekken waar beslissingen moeten worden genomen.

[https://www.beteroud.nl/nieuws/voorbereiden-op-een-gesprek-met-dokter?utm\\_source=flexmail&utm\\_medium=e-mail&utm\\_campaign=beteroudnieuwsbriefspecialsamenbeslissen17december2020&utm\\_content=lees+meer+over+samen+beslissen](https://www.beteroud.nl/nieuws/voorbereiden-op-een-gesprek-met-dokter?utm_source=flexmail&utm_medium=e-mail&utm_campaign=beteroudnieuwsbriefspecialsamenbeslissen17december2020&utm_content=lees+meer+over+samen+beslissen).

## Wonen

Er ligt een wet ter goedkeuring bij het parlement om huurverhoging in de vrije sector aan banden te leggen. In 2021 is er voor het eerst in deze sector sprake van maximale huurverhoging. Voor dit jaar betekent dat dat de huren van woningen op 1 juli met maximaal 2,4% omhoog gaan (inflatie plus één procent). Alles over huren – sociale en vrije sector – kun je vinden op de site van de Woonbond: <https://www.woonbond.nl/wat-kost-huren-2021>.

Ondertussen wordt in de buurt Kop Zuidas, ten zuiden van de Veluwebuurt, nog steeds gebouwd. Wil je daar meer over weten? Kijk dan op <https://zuidas.nl/blog/2021/nog-veel-te-bouwen-in-buurt-kop-zuidas/>. Of het gebouw van Oldschool zal blijven bestaan is nog onzeker. Tegen de geplande sloop en het besluit van de gemeente om Oldschool niet als monument aan te wijzen is beroep aangetekend. Een uitspraak van de rechtbank wordt op z'n vroegst halverwege dit jaar verwacht. Tot die tijd blijft het gebouw staan en wordt het gebruikt door tijdelijke huurders.

## Divers nieuws van binnen en buiten het Stadsdorp

### De HeenenWeer wordt echt gemist!

Gelukkig heeft de stichting niet stil gezeten, en met hulp van fondsen voor één jaar een nieuwe auto kunnen leasen. Een elektrische auto waar meer mensen in kunnen zodat de passagier achterin kan zitten, gescheiden van de chauffeur. Zo is het corona veilig. Kijk op <https://stichtingheenenweer.nl/> voor de laatste informatie. HeenenWeer wil snel weer van start.



### Verveel je je langzamerhand?

Dan kan je je aanmelden weer iets bij te leren. Dit kan bij de nieuwe online academie OASE: Online Academie Senioren Educatie. Thema's als kunst, cultuur,



architectuur, geschiedenis, talen en persoonlijke ontwikkeling komen aan bod. Het aanbod wordt maandelijks vernieuwd. Als deelnemer kan je daarvan bericht ontvangen.



Kijk voor meer informatie op [www.oasevankennis.nl](http://www.oasevankennis.nl) of mail naar [info@oasevankennis.nl](mailto:info@oasevankennis.nl).

### Tentoonstelling Kennedyplantsoen

In de zomermaanden heeft op het Kennedyplantsoen een ‘aangeklede container’ gestaan: de buurtwoonkamer van Hoodlab (een samentrekking van neighbourhood en laboratory). In samenwerking met de gemeente heeft Hoodlab deze tijdelijke buurtontmoetingsplek ingericht. Doel was om buurtbewoners te betrekken bij de herinrichtingsplannen van het plein. Samen met lokale initiatiefnemers werden allerlei activiteiten en workshops georganiseerd voor jong en oud en werd gewerkt aan verbinding tussen buurtbewoners. Er werden gesprekken georganiseerd en interviews afgenomen. Een indruk hiervan is nu te zien op de foto-expositie op het plein.



### Pilates voor gewone mensen

Stadsdorper *Alice Schippers* vertelt over een nieuwe activiteit: “Tijdens de tweede lockdown ging ik op internet op zoek naar bewegiefilmpjes om m’n conditie op peil te houden. Zo vond ik het YouTube kanaal van Conny Tummers, een fysiotherapeut die normaal gesproken Pilates-les geeft op een sportschool in Capelle aan den IJssel.

Pilates is een effectieve oefenmethode waarbij de nadruk ligt op versterking van grote spiergroepen, flexibiliteit, stabiliteit, evenwicht, coördinatie en een goede houding. Je traint vooral je rompstabiliteit ofwel de 'core stability'. Met 'core' wordt bedoeld op het spierkorset rondom je rug, buik en bekken. Bij allerlei dagelijkse activiteiten gebruik je deze spiergroepen, ze beschermen je rug en zorgen voor een goede houding."

Alice heeft zich er verder in verdiept: "De methode is in het begin van de 20e eeuw ontwikkeld door Joseph Pilates (1880–1967). Hij bedacht een serie oefeningen en paste die tijdens de Eerste Wereldoorlog toe bij de revalidatie van gewonde soldaten. Pilates ging ervan uit dat elke beweging vanuit een centraal punt komt, namelijk je 'core', het centrum van je lichaam. Als je de spieren rond het centrum goed gebruikt, komt dat ten goede aan de gewrichten en is er minder kans op slijtage. Een sterke kern geeft meer kracht en balans en vermindert het risico op blessures. Daarom is het goed om deze 'core stability' te trainen. Pilatesoefeningen dragen ook bij aan een beter lichaamsbewustzijn, coördinatie en flexibiliteit."

Alice spreekt inmiddels uit ervaring: "Pilates is geschikt voor iedereen. Het voordeel is dat de methode zo is opgezet dat iedereen op eigen niveau kan meedoen. De bewegingen zijn dynamisch, je kunt ze uitvoeren op een matje, een fleecedeken of een grote handdoek. Met gewichtjes of flesjes water kun je de oefeningen wat zwaarder maken.

Conny Tummers noemt haar lessen 'Pilates voor gewone mensen', je hoeft geen topsporter te zijn om haar lessen te volgen. Er staan inmiddels 18 complete workouts van ongeveer drie kwartier op haar YouTube kanaal. Daarnaast zijn er nog wat buikspierkwartiertjes te vinden. Conny geeft heldere aanwijzingen, de lessen zijn goed opgebouwd en je kunt de training zo zwaar maken als je wilt." Het YouTubekanaal is hier te vinden:

<https://www.youtube.com/c/ConnyTummers/featured>

### **Goede analyse van effect BUUV Amsterdam–Zuid**

Het online platform BUUV Amsterdam–Zuid draagt bij aan de cohesie in de wijk. "Ook in corona-tijd heeft BUUV zich bewezen als een goed werkend middel om verbindingen in de wijk te realiseren." Dat schrijven de auteurs van het online magazine 'Wij in de wijk' van Movisie. Movisie is hét landelijk kennisinstituut voor een samenhangende aanpak van sociale vraagstukken. Samen met de praktijk ontwikkelen de medewerkers kennis over wat echt goed werkt en passen die kennis toe. Stadsdorp *Dick de Jong* is al jarenlang actief binnen BUUV. Hij werkte ook mee aan het hoofdstuk over BUUV in 'Wij in de wijk', en schreef deze bijdrage. Via het BUUV platform zijn 1132 deelnemers ingeschreven en eens in de drie dagen komt een match tot stand. Tuintjes zijn gesnoeid, taalmaatjes gevonden en iPad/tablet hulp is gegeven. Na een eerste contact zijn er vriendschappen tot

stand gekomen. De laagdrempeligheid van BUUV is prettig voor zowel aanbieders als hulpvragers. BUUV verbindt wijkbewoners onderling en legt nieuwe verbindingen tussen mensen van verschillende generaties. Ook draagt BUUV bij aan bonding, het verbinden van wijkbewoners die tot dezelfde groep gerekend kunnen worden.

Veel matches bij BUUV ontstaan op basis van interesses. Zo zijn er mensen die een wandelclub of koor willen starten en dan gelijkgestemden zoeken. Opvallend genoeg is interesse hierin dus leidend, niet leeftijd of gender.



BUUV draait sinds 2014 en maakt sinds 2017 onderdeel uit van Voor Elkaar in Zuid. Naast de site bieden ruim 400 vaste vrijwilligers van Voor Elkaar in Zuid meestal wekelijkse hulp bij kwetsbare ouderen in Zuid.

Zelf iemand helpen of iets plaatsen? Ga naar: <https://amsterdamzuid.buuv.nu>. Het complete artikel is te lezen in: <https://www.movisie.nl/publicatie/wij-wijk-2>.

### Online buurtwandelingen in Zuid

Stichting Buurtgids organiseert samen met lokale buurtgidsen en medewerkers van gemeente Amsterdam, vanwege de coronamaatregelen, online buurttours in stadsdeel Zuid. De tours kan je thuis op de computer bekijken. Of je kan zelf een buurtwandeling maken (op anderhalve meter afstand). Via je telefoon kun je onderweg gebruik maken van een digitale routekaart, informatie en filmpjes.



Via video's word je meegenomen langs bijzondere plekken of leuke buurtinitiatieven. Kijk op <https://www.buurtgids.nl/> en vul je postcode in. Je kan daarna kiezen uit de drie gebieden in stadsdeel Zuid.

### Punten scoren met je ommetjes

De app 'Ommetje', gemaakt door de Hersenstichting, in samenwerking met hersenprofessor Erik Scherder, is een ware rage geworden. Jong en oud houdt zijn/haar wandelactiviteiten met de app bij, en kan die delen met een algemene of zelfgekozen groep, of maakt er zelfs een competitie van. Elke wandeling levert punten op voor je ranglijst. De app stimuleert je om elke dag een stukje te wandelen. Goed voor je lijn, en voor het op peil houden of brengen van je immuunsysteem. Op sommige dagen wordt de app meer dan 20.000 keer gedownload!



## Uitgekeken in de Rivierenbuurt?

Stadsdorper *Hanneke van Sijl* zocht het wat verderop: Op weg naar het Amsterdamse Bos, omdat het Beatrixpark en het Amstelpark te druk zijn, afgestapt om een kijkje te nemen bij Park Schinkeleilanden (achter het Olympisch Stadion).

Aan de rand van dit park zijn steigers aangelegd. Rondom zijn honderden aalscholverpalen in het water gezet. Terwijl we over de Schinkel uitkijken en genieten van het winterse licht bedenken we dat aan de overkant Huis te Vraag ligt. Dus, niet naar het Bosplan maar over de sluis en langs het Jaagpad ernaartoe. Deze begraafplaats ligt tussen de bebouwing maar toch waan je je even 'alleen'. Ooit stond hier langs de weg van Haarlem naar Amsterdam bij de kruising met de Schinkel, een herberg. Het verhaal gaat dat Keizer Maximiliaan van Oostenrijk hier in 1484 logeerde. Hij was op weg naar het Mirakel van Amsterdam, op zoek naar genezing van een kwaal. En hier, bij het Huys Vraghe, zoals het toen heette, de weg vroeg. De keizer vond genezing. Als dank daarvoor zou hij de Amsterdammers het recht hebben geschonken de kroon op hun wapen te voeren. Ook de Westertoren draagt de keizerskroon.

In 1891 werd deze plek een begraafplaats. In 1962 was het vol en werd het een stadstuin. De tuin wordt onderhouden door vrijwilligers. Zelfs zo in de winter is het mooi. Tussen de hoge bomen staan veel banken. Aan de rand van de tuin heb je uitzicht op het Jaagpad en over het moerasweitje dat bij dit Cultuur Historisch monument hoort.

Adres: Rijnsburgstraat 51.

Openingstijden: dinsdag t/m vrijdag van 11:00 – 16:00 uur.



## Rijbewijs bij 75-plus

Na hun 75<sup>ste</sup> blijken meer mensen ongelukken te krijgen. Vandaar dat na je 75<sup>ste</sup> verjaardag een 'gewone' verlenging van het rijbewijs niet meer mogelijk is. Dat

kan dan alleen na een medische keuring. Vier maanden voor het verlopen van het rijbewijs krijg je daarover bericht van de Rijksdienst voor het Wegverkeer (RDW). Het is verstandig om de keuring dan snel in gang te zetten. Het kan namelijk maanden duren voordat het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) de aanvraag heeft beoordeeld. Zie voor meer informatie:

<https://www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/gezondheidsverklaring/uw-situatie/gezondheidsverklaring-75-jaar-of-ouder.htm>.

### Virtuele lezing over de Valley



Op de Zuidas wordt een bijzonder project gerealiseerd: Valley. Winy Maas van MVRDV architecten heeft een duurzaam ontwerp gemaakt voor een multifunctioneel torencomplex waarin woningen, kantoren, cultuur, retail en horeca worden samengebracht. Opvallend is vooral de speelsheid van de torens, het gebruik van natuursteen en de overvloed aan groen – ook bomen! – op alle balkons. Tussen de torens komt een openbaar toegankelijke binnentuin met hoogteverschillen. In het project worden de nieuwste inzichten op het gebied van duurzaamheid verwerkt. Op 11 maart kun je een virtuele lezing volgen over dit en andere intrigerende architectuur projecten.

Tijd: 19:30 uur tot 20:45 uur. De lezing wordt georganiseerd door 'De Gebouwendids', een organisatie voor rondleidingen en lezingen over architectuur en stedenbouw. Meer informatie, ook over de wijze van aanmelding vind je op <https://www.degebouwendids.nl/lezingen/>.



### Babeltruc beroving

Vanuit het actiecentrum Veiligheid en Zorg van de Gemeente ontvingen we een bericht over toename van babeltrucs in Zuid. Het gaat meestal zo:

- \* de bewoner wordt gebeld door een oplichter, die zich voordoeft als politie,
- \* tijdens het gesprek wordt je pincode ontfoetseld,
- \* de zogenaamde agent maakt een afspraak en vertelt dat iemand van PostNL de pinpas komt ophalen,
- \* de bewoner dient de pinpas van tevoren in een envelop te doen,
- \* de 'PostNL bezorger' komt langs en haalt de pinpas op,
- \* vervolgens worden er grote sommen geld van de rekening afgehaald.

De politie geeft hier hoge prioriteit aan, vanwege het feit dat men zich voordoeft als politie. Wees gewaarschuwd!

## Wetenswaardigheden



### TIPS

- ... er een nieuwe site is met handige hulpmiddelen voor thuis en onderweg? Zie: <https://www.hulpmiddelentips.nl>
- ... er een klimaat website is van de Jonge Klimaatbeweging en Grootouders voor het Klimaat? <https://kiesvoorklimaat.nu/>.
- ... 'Duurzaam in De Pijp' veel initiatieven voor een duurzamer leven op de site heeft staan? Zie: <https://duurzaamindepijp.nl>. Laat je inspireren!
- ... Wijkcentrum De Pijp in de Van der Helststraat mag blijven dank zij de vele handtekeningen, ook van mensen uit ons Stadsdorp?



- Wil je wandelen en zoek je gezelschap? Dan kun je een berichtje zetten in de App-groep 'Wandelen rond Amsterdam'. Initiatief van Stadsdorp Annemieke Taal. Wil je toegevoegd worden aan de App-groep, stuur dan je verzoek aan [annemieketaal@planet.nl](mailto:annemieketaal@planet.nl).
- Elke donderdag van 13.00 tot 15.00 uur kun je bij het Natuur&Milieuteam Zuid terecht voor vragen over groen, planten, e.d. i.v.m. de huidige corona maatregelen vooraf even mailen of bellen om een afspraak te maken via [info@nmtzuid.nl](mailto:info@nmtzuid.nl) of 06-205 394 06 (Nadja) / 06-205 395 34 (Lilian).
- Golden Sports heeft gratis digitale lessen, elke dag tot in maart via: <https://www.goldensports.nl/doe-mee-aan-life-zoom-training/>.
- Je kunt ook via Dance Connects in beweging blijven. Zie voor het online aanbod, ook voor 60+: <https://www.danceconnects.nl/>.

**NB:** In de vorige Nieuwsbrief namen we een link over uit de nieuwsbrief van de Gemeente, met wandel- en fietstips. Die is vervallen; dit is de vervanger: <https://www.020magazine.nl/sport-gezondheid-hobby/322-10-wandel-en-fietstips-in-en-rond-de-stad>.

## Jaarlijkse bijdrage

Je kunt je jaarlijkse bijdrage van (minimaal) €15,- overmaken op de rekening van het Stadsdorp: NL16 TRIO 0338 5062 76 t.n.v. Stadsdorp Rivierenbuurt Amsterdam. Vermeld hierbij s.v.p. 'voor 2021'.

## 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 [prikbord@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:prikbord@stadsdorprivierenbuurt.nl).
- 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 de Nieuwsbrief'.
- 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:** Carolien van den Handel en Guuske Kotte

**Met bijdragen van:** Dick de Jong, Alice Schippers, Hanneke van Sijl, H el ene Sterkman, Marjan Stomph, Annemieke Taal, Annemiek de Witte

Heb je iets voor de volgende Nieuwsbrief?

Laat het weten v or 5 april via  
[info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl)