

stadsdorp Rivierenbuurt

Nieuwsbrief 2, april 2021, 9^e jaargang

In deze Nieuwsbrief een leuke oproep van het Inloopteam, een Dorpspompverhaal over de Amsterdamse boekenkastjes, nieuws van de werkgroep Zorg en Wonen, een schets van onze mede-Stadsdorpen in Amsterdam, en nog veel meer. En Hanneke inspireert weer met een mooi verhaal over wandelen aan de rand van de stad.

Van de Kerngroep

Alweer ruim een jaar geleden werd de eerste lockdown van kracht. Wat een jaar! Al die regels, al die beperkingen, al dat thuiszitten. We hebben er nu wel zo langzamerhand genoeg van. Maar hier en daar begint het van de weeromstuit soms ook een beetje te wennen. Dat is een bijzondere constatering. Op een één of andere manier passen we ons kennelijk toch aan. Maar leuk? Nee, dat niet. Gelukkig is het vaccineren eindelijk op gang gekomen, en sommige oudere Stadsdorpers zullen inmiddels een eerste prik hebben gehad. Nu de jongere garde. En zouden we dan misschien ergens in de loop van de zomer...?



Gelukkig hebben we de telefoon, de e-mail en de WhatsApp nog, en zelf merk ik dat ik op straat regelmatig Stadsdorpers tegenkom, met wie ik vaak wel even een praatje maak. Zo blijven we toch met elkaar in contact. In beweging blijven is belangrijk, dus maak als het even kan vooral een ommetje. Van sommige mensen hoor ik dat ze zichzelf 'opdragen' sowieso elke dag naar buiten te gaan, weer of geen weer, of naar een verder weg gelegen supermarkt lopen, om wat extra (kilo)metertjes te maken. Of ze hakken het boodschappenlijstje in tweeën, zodat ze twee keer een reden hebben de deur uit te gaan. Alle beetjes helpen. En als we

straks weer meer kunnen ondernemen, de deuren en terrassen weer open gaan, en het leven weer zijn normale loop neemt, zijn we niet sloom en ingezakt, maar vitaal en vol ondernemingslust!

Actualiteit vaccinatie GGD

De Gemeente heeft ons gevraagd informatie over de vaccinatie te verspreiden. De GGD vaccineert momenteel mensen van 75+ en binnenkort is de volgende leeftijdsgroep aan de beurt, de thuiswonende 70-plussers. Praktische informatie over het vaccineren voor ouderen kun je vinden op de website van de GGD Amsterdam: <https://www.ggd.amsterdam.nl/coronavirus/vaccineren-ouderen/>. **LET OP:** Er zijn oplichters actief die ouderen bellen om uit naam van de GGD thuis te komen vaccineren. Dat doet de GGD niet!

Verhalen bij de Dorpspomp



Dit keer een bijdrage van *Ina van der Bijl*.

Boekenkastjes, de nieuwe bibliotheek

Het eerste boekenkastje dat ik jaren geleden tegenkwam stond in de Sarphatistraat. Een heus kastje met een regenzeil erboven. Je mocht zomaar een boek meenemen maar werd wel geacht een euro door de bijbehorende brievenbus te gooien. Inmiddels zijn er door heel Amsterdam boekenkastjes verschenen. Ik heb me daar eens in verdiept. Worden die kastjes gevuld door mensen die van hun boeken af willen, of willen zij de goegemeente weer aan het lezen krijgen?

Ik trof een rekenmethode uit 1936 van ene meneer Veen, en een aardrijkskundeboek dat mij vertelde dat Nederland 11 miljoen inwoners had en kaarten vertoonde waar de Flevopolder nog niet opstond en de Markerwaard nog water was. Uit nieuwsgierigheid neem ik zo'n boek mee, verbaas mij enige dagen en breng het weer terug naar het kastje. Ook tref ik heel veel detectives, je kent dat wel. Spannend boek, maar op het eind weet je wie de dader is en is het boek eigenlijk waardeloos. Maar voor een ander weer nieuwe lectuur.

Ik heb de biografie van Coco Chanel meegenomen. Een boek dat ik nooit zou kopen of lenen bij de bibliotheek. Uiterst interessant verhaal. Het boek prijkt nu in mijn boekenkast. In de 2^e Van der Helststraat is een boekenportiekje. Alle boeken krijgen een stempel "zwerfboek", waarschijnlijk om te voorkomen dat ermee

gehandeld gaat worden. Ik vind het een prima initiatief en laten we er allemaal aan meedoen. Boeken die bij jou staan te verstoffen kunnen voor een ander weer vreugdevol zijn. En we blijven lezen en dat is een groot goed.

Adressen van boekenkastjes: <https://www.iamsterdam.com/nl/zien-en-doen/cultuur/beste-van/de-leukste-openbare-boekenkastjes>.

Boekenkastjes in de Rivierenbuurt



Amstelkade 80



IJselstraat 40



Waverstraat 74



Slingerbeekstraat 1 /
Amstelkade 94



Amsteldijk 158



Vechtstraat 68



Churchilllaan 211



Churchilllaan 147



Europaplein



Holendrechtstraat 14

Nieuws van het Inloopteam

In de vorige nieuwsbrief kondigden we de eerste Inloop aan met Zoom. We hebben die op 20 februari georganiseerd. Deelnemers waren de (oud) coördinatoren van de Inloop en de (oud) leden van de Kerngroep. Samen hebben we een plan gemaakt voor de komende tijd. Dat hield in dat we bij zoveel mogelijk trouwe bezoekers van de Inloop wilden informeren, wie geïnteresseerd zou zijn om mee te doen en wie ondersteuning nodig zou hebben



met het gebruiken van Zoom. Uiteindelijk hebben ongeveer 20 personen laten weten belangstelling te hebben, en enkelen van hen gaven aan daarbij hulp te willen hebben.

Daarom is er een nieuwe datum gepland en kunnen alle Stadsdorpers aanstaand weekend (10/11 april) een uitnodiging verwachten van het Inloopteam voor de volgende digitale Inloop.

ZATERDAG 17 APRIL 16.00 u tot 17.00 u – DIGITALE INLOOP MET ZOOM



Voor wie ondersteuning nodig heeft, zijn wij vanaf 15.00 u telefonisch bereikbaar. Ook sturen we bij de uitnodiging een uitleg mee hoe Zoom werkt.

We hebben ook een thema in gedachten om over uit te wisselen, maar dat staat in de uitnodiging (per e-mail) die komend weekend verstuurd wordt.

Nieuws van de werkgroep Zorg en Wonen

Het Buurteam komt, een verandering bij zorg en ondersteuning



Per 1 april verandert het systeem van zorg en ondersteuning in Amsterdam. Er wordt gestart met Buurteams. De Buurteams zullen voor iedereen toegankelijk zijn met wat voor vraag dan ook. Het Buurteam biedt zelf, zoveel als mogelijk, de nodige zorg en ondersteuning of schakelt directe collega's in uit het uitgebreide netwerk dat zij heeft, o.a. in de Wijkzorg. De hulp is gratis. De komst van het Buurteam kan een belangrijke stap vooruit zijn, als de verwachtingen waar gemaakt worden dat elke Amsterdammer voortaan één loket heeft voor welke hulpvraag dan ook. Nu is alles nog in de opstartfase.

Per 1 april is in de Rivierenbuurt het Buurteam op werkdagen bereikbaar op de hoofdlocatie: De Berlage, Lekstraat 13A, op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur. Vanwege de corona situatie nu nog alleen bereikbaar per telefoon: 020 – 23 59 120. Op den duur wordt gewerkt aan spreekuren op meer locaties, verdeeld over de wijk. Je kunt meer lezen op

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

De werkgroep Zorg en Wonen is benieuwd naar ervaringen. Laat ons weten hoe het gaat in contact met het Buurtteam via Zorg en Wonen:

zorgenwonen@stadsdorprivierenbuurt.nl.

Wonen

Wil je op den duur verhuizen? Lees dan verder...

De overheid ziet graag dat mensen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Maar niet elke woning is geschikt om in te blijven wonen. En een geschikte en ook betaalbare woning is niet makkelijk te vinden. Daarom zijn in Amsterdam regelingen voor huurders van een sociale huurwoning bedacht als '[Van hoog naar laag](#)' en '[Van groot naar beter](#)', waarbij mensen onder bepaalde voorwaarden met behoud van de oude huur kunnen verhuizen naar een woning van een woningcorporatie. Meer informatie: <https://www.wooninfo.nl/vraagbaak/langer-thuis-wonen/>.

Samen wonen met anderen kan ook ...

Amsterdam gaat de komende jaren woningen bouwen voor ouderen. Er zijn twee unieke projecten waar je je voor kunt inschrijven als je geïnteresseerd bent. Bekijk het! Eén project is dicht in de buurt en het andere een beetje uit de buurt. Je weet nooit of het een oplossing voor te hoge trappen of alleen wonen kan zijn:

Stadsveteraan in het Amstelkwartier

Hoe ziet het er uit? Compact wonen met gedeelde faciliteiten, dat is de toekomst van seniorenhuisvesting in Amsterdam. Woningcorporatie Woonzorg Nederland, gebiedsontwikkelaar AM en architectenbureau Heren 5 ontwikkelen daarom samen een woongebouw in het Amstelkwartier met ruim 100 sociale huurwoningen voor 'stadsveteranen': vitale stedelijke 60-plussers. Uniek aan de woonformule is de actieve participatie van de toekomstige bewoners: zij worden al in de ontwerpfase betrokken en beslissen mee over bijvoorbeeld de invulling van de gemeenschappelijke ruimten en de tuin. Geïnteresseerden kunnen zich op de website stadsveteraan.nl aanmelden voor volgende sessies.



Akropolis-IJburg: wooncorporatie met sociale en middeldure huurwoningen

Wooncoöperatie Akropolis-IJburg is een initiatief van Vereniging Akropolis Amsterdam en Wooncoöperatie Centrumeiland IJburg. Samen willen zij 30 meergeneratiewoningen realiseren op het nieuw aangelegde Centrumeiland. Het



gaat om een mix van een aantal sociale huurwoningen in combinatie met middeldure huurwoningen. De wooncoöperatie is een woongemeenschap van jongere en oudere bewoners die het prettig vinden samen een woongebouw te ontwikkelen en daarin langdurig te wonen in een sfeer van onderling respect,

sociale cohesie en met aandacht voor elkaar.

Kijk voor meer informatie en aanmelden op: <https://akropolis-ijburg.nl/>.

Een kleine waarneming

Vanuit mijn luie stoel

De spreuwen in de lucht
van links naar rechts
en door elkaar heen
vanuit mijn luie stoel

als de vlammen in het vuur

hoog in de lucht lijken ze klein
en in een andere groep, laag
in en uit de boom lijken ze groot
vanuit mijn luie stoel

een schouwspel dat nooit verveelt

En ineens is er weer rust.

Guuske Kotte



Divers nieuws van binnen en buiten het Stadsdorp

Netwerk Stadsdorpen Amsterdam

Stadsdorp Rivierenbuurt is aangesloten bij het Netwerk Stadsdorpen Amsterdam. Er zijn inmiddels 29 Stadsdorpen in Amsterdam en omgeving actief. Het eerste Stadsdorp (Zuid) werd ruim tien jaar geleden opgericht; ons Stadsdorp bestaat sinds 2013. Twee maal per jaar is er een netwerkbijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomsten wisselen de trekkers, Kerngroep- en bestuursleden van de Stadsdorpen informatie, kennis en ervaring uit, inspireren elkaar, denken met elkaar mee en bespreken hoe je lastige knelpunten aan zou kunnen pakken. Vorig jaar is middels een vragenlijst geïnventariseerd hoe het met alle Stadsdorpen gaat. Een paar dingen uit de rapportage zijn wel aardig om te vertellen. In sommige

opzichten verschillen de Stadsdorpen sterk van elkaar, ten aanzien van andere aspecten hebben zij juist veel gemeen. Om te beginnen is er een groot verschil tussen Stadsdorpen wat betreft omvang (gebied en deelnemers), doelgroep, organisatie, werkwijze, rechtsvorm en de hoeveelheid geld die er in een Stadsdorp omgaat. Buurten zijn verschillend, zo ook de Stadsdorpen. Maar er zijn ook veel overeenkomsten. De nadruk ligt bij alle Stadsdorpen op het sociale- en het gezelligheidsaspect. Het doel is overal om de sociale samenhang in de buurt te versterken, (buurt)contacten te bevorderen, bewoners te verbinden, en actieve participatie aan te moedigen. Overal worden burenborrels, koffieochtenden en buurttentjes georganiseerd. Ook wordt er in veel Stadsdorpen gewandeld. Kennis en informatie wordt door bijna alle Stadsdorpen verspreid via website en digitale nieuwsbrief. Leuk om je te realiseren: met de nieuwsbrieven bereiken de Amsterdamse Stadsdorpen samen zo'n 8.000 buurtbewoners! Naast grote aandacht voor sociale samenhang en gezelligheid is er veel aandacht voor zorg en het voorkomen van eenzaamheid. De omvang van de Stadsdorpen varieert van 10 tot 900 leden; ongeveer de helft telt tussen de 150 en 250 leden. 13 van de 29 Stadsdorpen heeft Binnenbuurten. Met elkaar maken we deel uit van een heel grote beweging!



ZorgSaamWonen

ZorgSaamWonen is het landelijke platform voor de maatschappelijke opgaven op het gebied van wonen, zorg en welzijn. ZorgSaamWonen heeft als missie het delen van kennis en het verbinden van professionals en organisaties in deze sectoren, met als doel meer samen te werken.



Onlangs is één van de coördinatoren van het Netwerk Stadsdorpen Amsterdam, Marion Mulder, door ZorgSaamWonen geïnterviewd over de Stadsdorpen. Het interview is te lezen op de website van de organisatie:

<https://www.zorgsaamwonen.nl/artikel/saamhorigheid-de-stad>.

Het geeft een mooie schets van de achtergrond van de Stadsdorpen. Marion Mulder: "De meeste Stadsdorpen richten zich op het bijeenbrengen van buurtgenoten door het organiseren van sociale activiteiten. [...] Het gaat om het modern nabuurschap. Dat je net even meer bent dan alleen burenen'. En: 'Het maakt

niet uit of je in een stad woont of in een dorp: mensen willen overal wel iets voor elkaar doen en samen gezellige activiteiten ondernemen.'

Uitgekeken in de Rivierenbuurt vervolg

Hanneke van Sijl wandelt verder en vertelt: "Nog steeds is het in de parken in onze buurt behoorlijk druk, Dus nogmaals uitgeweken naar de randen van de stad. Deze keer richting Amsterdam Osdorp. De wandeling begint bij het eindpunt van lijn 1, dus vlakbij Begraafplaats Westgaarde. Het is een zogenoemde Trage Tocht. Zelf ging ik op de fiets er naar toe maar de tram is natuurlijk een goede optie. Vanaf de Vijzelgracht (halte bij het Weteringcircuit) is het een rit van ongeveer 30 minuten.

Vanaf de tramhalte loopt de route meteen over een graspad naar de begraafplaats. Met een ommetje dat onder andere langs het Tenerife monument loopt naar de achteruitgang. Je komt dan uit op de Lutkemeerweg. Ietsje verderop stap je op de dijk van de Lutkemeerpolder. Deze polder is aangelegd in 1864. Het voortbestaan



van de drie boerderijen die er nog staan wordt bedreigd door een projectontwikkelaar die er een bedrijfsterrein van wil maken voor Schiphol-gerelateerde bedrijven. En daarmee kom ik uit bij het enige bezwaar van deze wandeling. Er komen zo af en toe vliegtuigen over. Je komt langs het Fluisterbos en de Tuinen van West. Jammer genoeg is daar de uitspanning nu niet open maar laten we

hopen op betere tijden waarin dat wel kan. Dit fruitteeltbedrijf ligt namelijk mooi halverwege de 11 km lange route.

Na een stukje langs de A5 sta je weer op de dijk van de Osdorper Bovenpolder en de Luktemeerpolder en loop je langs de Ringvaart van de Haarlemmermeerpolder met aan de overkant het oude gemaal van Lynden. De Haarlemmermeer werd drooggelegd door drie gemalen: Leeghwater bij Kaag, Cruquius bij Heemstede en De Lynden bij Osdorp. Alle drie vernoemd naar de initiatiefnemers. Het gemaal bij Osdorp is vernoemd naar Baron van Lynden van Hemmen.

Hier loop je dus echt langs de uiterste rand van de bebouwing van Amsterdam. Hopelijk blijft dat zo en wordt de Lutkemeerpolder niet volgebouwd."

Bewegen en gezond eten

Mensen die iets ouder worden, ook onder de 60, bewegen sinds corona te weinig en zijn minder gaan eten. Dit blijkt uit een langlopend onderzoek onder ouderen. Beide zijn niet bevorderlijk voor je immuniteit, zie:

<https://www.beteroud.nl/nieuws/ouderen-bewegen-minder-tijdens-corona>. Hier vind je ook legio tips om meer te bewegen.

In 2019 was er een workshop over goede voeding van docent voeding Riem Osinga tijdens een themabijeenkomst van het Stadsdorp over duurzaamheid. In de laatste nieuwsbrief van 2019 op pagina 4 en 5 staan allerlei tips uit de workshop: <https://www.stadsdorprivierenbuurt.nl/nieuwsbrieven/nieuwsbrief2019-6.pdf>.

En over bewegen blijft de belangrijkste tip: *kom in beweging en blijf bewegen!* Of je nu aan Nederland in Beweging meedoet – <https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/> –, de vloer dweilt, vijf maal per dag twintig keer van je stoel opstaat, diepe kniebuigingen maakt, of een rondje door het park loopt, *als je maar beweegt*.

Wetenswaardigheden



TIPS

...nadenken over alles wat je op internet doet niet onverstandig is als je over later denkt? Zie <https://www.seniorweb.nl/digitaal-nalaten>.

... er een alternatief is voor een telefooncirkel, noodknop, etc.? Handig als je alleen woont en elke dag je e-mail gebruikt. Zie: <https://www.thelifesigns.com/>.

... het kunstwerk van Femke Schaap, die ooit bij de Inloop daarover vertelde, wordt geplaatst op het Europaplein? <https://zuidas.nl/blog/2021/03/15/vergunning-verleend-voor-kunstwerk-virtual-fountains/>.



Website The End biedt een schat aan films en documentaires over een vrijwillig levenseinde. De website is een initiatief van de NVVE (Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde: www.nvve.nl). Je kunt de films gratis bekijken, zie: https://www.thisistheend.nl/?utm_medium=email.

Er is een mooi boek verschenen over de Rivierenbuurt. De auteur, Bert Esselink: "Het is een echte 'biografie van een buurt' geworden omdat het boek niet alleen de bewogen geschiedenis belicht, maar ook de architectuur en de bewoners.



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.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 prikbord@stadsdorprieverenbuurt.nl.
- Heb je een tip voor de rubrieken 'Wist je dat?' of 'Tips' in de nieuwsbrief, meld het via info@stadsdorprieverenbuurt.nl en zet erbij: 'Voor de Nieuwsbrief'.
- Heb je vragen over thema's, bijeenkomsten, activiteiten, etc. van het Stadsdorp? Stel ze via info@stadsdorprieverenbuurt.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.stadsdorprieverenbuurt.nl onder 'Contact...Interesse...Meedoen > Aanmelden?'

Afmelden? Vul het afmeldformulier in op www.stadsdorprieverenbuurt.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: Ina van der Bijl, Maaike Rol, Hanneke van Sijl, Marjan Stomph, Annemieke Taal, Christa Tolsma, Annemiek de Witte

Heb je iets voor de volgende Nieuwsbrief?

Laat het weten vóór 7 juni via

info@stadsdorprieverenbuurt.nl