

# stadsdorp orp

Nieuwsbrief 4, augustus 2021, 9<sup>e</sup> jaargang

Dit keer een Nieuwsbrief met een andere opzet dan gewoonlijk.

We hebben vooral veel tips en suggesties verzameld om te beleven, te ondernemen, te zien, te horen, eropuit te trekken en in de benen te gaan.

Ondanks corona is er weer veel te doen en mee te maken.

De Dorpspomp ontbreekt ook deze keer niet en er is een leuk verslag van een natte inloopbijeenkomst te lezen.

---

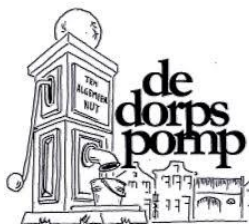
## Van de Kerngroep

De zomer lachte ons toe en we dachten weer meer bewegingsvrijheid te krijgen. Dat was ook wel zo, maar het was nog maar net goed tot ons doorgedrongen en de besmettingscijfers vlogen alweer omhoog. Dus toch nog maar een beetje voorzichtig doen. Desalniettemin is er vooral buiten weer meer mogelijk, en ook in groter gezelschap. Zo heeft het inloopteam, na een paar geslaagde zoom-bijeenkomsten, in juli weer een live ontmoeting georganiseerd. Buiten dit keer. Hoe dat in deze regenachtige zomer verlopen is lees je verderop in deze nieuwsbrief. In elk geval is er veel gelachen! Het concept wordt in augustus herhaald, hopelijk bij beter weer. Terwijl ik dit schrijf zijn de verwachtingen gunstig, dus duimen maar!

Gelukkig is het aantal besmettingen langzaam maar zeker weer wat teruggelopen, en kunnen we weer wat opgeluchter ademhalen. We hopen dat je inspiratie kunt putten uit de tips in deze Nieuwsbrief. Helaas gaat De Parade niet door, maar er is natuurlijk nog veel meer te beleven dan de selectie die we hier hebben gemaakt. Kijk bijvoorbeeld ook eens in de 'Zomer in Zuid-krant' die je onlangs in de bus hebt gekregen. En geef goede ervaringen en tips vooral aan elkaar door! En let op: van verschillende activiteiten is op het op het moment van schrijven nog niet met zekerheid te zeggen is of ze door kunnen en mogen gaan. Vooraf alles even checken dus!

We wensen iedereen nog een paar fijne, vrolijke zomerweken toe!

## Verhalen bij de Dorpspomp



Dit keer een bijdrage van *Marjan Stomph*.

### Wat leuk is ont-moeten

In een heerlijke tuin op Amstelglorie, op een mooie maandagmiddag zien wij elkaar weer na lange tijd, de eerste Stadsdorp schrijfclub –Schatgraven\*–. Gedwongen tot afstand houden en voorzichtig zijn schreven wij elkaar tijden lang via de mail. Elke twee weken maakte iemand een opdracht. En ieder schreef trouw of zij de opdracht leuk vond of niet. Heel soms ontmoetten wij elkaar in klein verband bij iemand thuis met ramen open en warme kleren aan, ver van elkaar zittend. Raar hoe snel je went aan rare regels, gelukkig was er aan opstandigheid geen gebrek. Toch een teken van vitaliteit, die opstandigheid...

Maar nu zitten wij op dit terras in de buitenlucht en verdiepen ons in de opdrachten. De thee is lekkerder, de koekjes smaken beter, net als het hartige hapje. En het is veel leuker. Het leuke is natuurlijk dat je nu direct op elkaar reageert, elkaars reacties hoort en er veel verhalen uit ieders leven opduiken. Dat blijft voor mij het leuke, al die verhalen naar aanleiding van al die verschillende levens. Verhalen over zaken die ik nog nooit meemaakte en waarschijnlijk nooit zal meemaken. Het is rijk verhalen te delen op zo'n speelse manier.

*(\*autobiografisch schrijven)*

### Nieuws van de Inloop

#### De Buiten-Inloop van zaterdag 10 juli

Deze keer was het een poging om elkaar weer 'life' te ontmoeten. We noemden het in de uitnodiging een 'voorproefje van de echte Inloop'. Vol goede moed kwamen we met tafeltje, stoeltjes, kleden en allerlei versnaperingen naar het Martin Luther Kingpark. We maakten een mooie plek bij een bank met een kleed op de grond waar omheen we konden zitten. De vaste gastvrouwen en heren van de Inloop waren er allemaal om iedereen te verwelkomen. Ja, gelukkig, er kwamen steeds meer mensen aan druppelen, mèt stoeltje, wat te drinken en zelfs te knabbelen. Een leuk weerzien om elkaar weer na zo'n tijd te zien, te spreken! Het was weer een feestje van ontmoeting! We waren met zo'n 18 mensen lekker aan de klets, toen er toch een donkere wolk aan kwam zetten. De weersverwachting zei dat het droog zou blijven of een klein beetje miezer. Daar lieten we ons niet

door weerhouden. Maar toch, het begon echt te druppen en toen werden de druppels steeds groter en begon het echt te regenen! We verhuisden de heleboel onder de bomen. Daar waren we even droog. Maar voor hoelang? Sommigen hadden paraplu's of zelfs aan een regencap gedacht. Gelukkig was het niet koud en konden we het nog even houden onder de bomen. Uiteindelijk toch de boel maar ingepakt en door de regen weer huiswaarts.

Fijn dat de stemming er zo goed in zat, regen of geen regen! We vonden het een geslaagde buiten-inloop, zeker voor herhaling vatbaar.

We organiseren het volgende maand weer buiten. Dan met een lekker zonnetje of droog. Toch weer een plek om elkaar weer ergens te ontmoeten!



*En de belevenissen van Guuske Kotte, met enige ironie geschreven:*

### **Het verhaaltje van het Geliefde Zwart-Linnen Tasje**

Opgedragen aan hen die nog lang in de regen vrolijk zijn blijven staan.

Het Geliefde Zwart-Linnen Tasje had ik meegenomen naar de Buiten-Inloop in het Martin Luther Kingpark, met een zwart jasje en zwart hoedje erin voor het geval het zou gaan regenen. En ja hoor, de regen kwam.

Kort nadat ik het jasje had aangetrokken en het hoedje had opgezet, omdat het harder begon te regenen, kwamen de hulptroepen om mij met rollator, plu en andere zwarte tas bij de anderen onder de bomen te brengen. Hier werd het snel nèt zo nat.

Waar is het Geliefde Zwart-Linnen Tasje gebleven?

Voor een ander moeilijk te begrijpen gemis, werd er toch hevig voor mij gezocht!  
Dank, dank, dank!

Na natte kaasvlinders en natte chips gegeten te hebben, werd er tenslotte toch maar opgeruimd. Regen of geen regen, tasje of geen tasje, de stemming bleef goed.

Thuis eerst nog even vreselijk gehuild om het Geliefde Zwart-Linnen Tasje en daarna alle natte spullen en kleding her en der opgehangen en neergezet.

En??? Is dit het?

Nee..., half onder de losse bodem van de gewone zwarte tas zat, gepropt en wel, het drijfnapte Geliefde Zwart-Linnen Tasje! Je begrijpt: na deze schokkende gebeurtenis wordt het Geliefde Zwart-Linnen Tasje opgeborgen in de vitrinekast, zodat ie nooit meer kwijt kan raken. En de volgende keer neem ik meer gekleurde dingen mee.



## Activiteiten en tips

### Bewegen

#### Zomer – nat of koud – ga naar buiten

Natuur helpt om je fitter en vrolijker te voelen. Een nieuw onderzoek in opdracht van IVN Natuureducatie laat zien dat ruim de helft van de Nederlanders van plan is vaker de natuur in te gaan voor hun gezondheid.

Bijna alle Nederlanders (94 %) wéten dat de natuur positieve gezondheidseffecten heeft. Maar driekwart van hen zijn minder dan twee uur per week in de natuur.

Terwijl 120 minuten juist belangrijk zijn voor welbevinden en ervaren van gezondheid. Dit blijkt uit een studie in Engeland\*\*. Een leuk weetje is dat de meeste 55-plussers die 120 minuten wel halen. Uit het nieuwe onderzoek dat de IVN liet uitvoeren blijkt dat veel van de ondervraagde personen zelf de positieve effecten van de natuur ervaren. De reacties waren onder andere: 'frisse lucht en buiten zijn geeft me nieuwe energie', 'ontspannen en mijn hoofd even leegmaken' en 'beweging na de hele dag op een stoel te zitten' en 'ik voel me opgewekter'.

In ons Stadsdeel zijn er veel mogelijkheden naar buiten te gaan. Naar de parken. Een rondje lopen of fietsen langs de Amstel. Of met iemand picknicken op een bankje of in je tuin of op je balkon kan natuurlijk ook. Als het klopt geeft, wat je ook buiten doet, energie en je krijgt een beter humeur. Dat lijkt mooi meegenomen.



*Land in wording Amstelpark*

\*\*<https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>

IVN start in oktober voor de tweede maal met de IVN #2uurnatuur Challenge, om te stimuleren dat Nederlanders meer naar buiten gaan. Dus als je dat nog niet doet kan je je laten uitdagen. Zie <https://www.ivn.nl/2uurnatuur/doe-mee-met-de-ivn-2uurnatuur-challenge>.



Je kunt je gratis aanmelden. Dan ontvang je twee keer per week om 14:00 uur een e-mail met een verrassende uitdaging die je in je eigen omgeving kunt doen.

### Samen wandelen

Behalve met onze eigen wandelclubs zijn er meer mogelijkheden om samen te wandelen. Zo is er het leuke initiatief van Gezond Natuur Wandelen. De Stichting Gezond Natuur Wandelen Nederland organiseert elke week gratis wandelingen van een uur in het groen, binnen en buiten de bebouwde kom. De wandelingen starten op een vaste plaats en tijd en worden begeleid door vrijwilligers die onderweg ook iets over de natuur vertellen. De wandelingen zijn in de eerste plaats bedoeld voor mensen die graag wat meer willen bewegen, maar iedereen die het leuk vindt met een groep op stap te gaan is van harte welkom. De wandelingen zijn gratis en je hoeft je niet van tevoren op te geven. Na afloop is er de mogelijkheid om samen een kopje koffie te drinken. In Amsterdam Zuid is er een groep die elke maandag om 10.30 uur start vanaf Hygiëastraat 4. Wil je eens samen met anderen Zuid-bewoners wandelen, kijk dan op <https://www.gezondnatuurwandelen.nl/>.



### Bewegen en een schone buurt, lijkt je dat wat?

Meld dan een actie aan voor 18 september en daag mede-Stadsdorpers uit mee te doen! Zwerfafval staat al lang in de top 3 van ergernissen, dus doe mee.

#### *World Cleanup Day*

Op zaterdag 18 september gaan over de hele wereld mensen de straat op om hun buurt zwerfafvalvrij te maken. Dat levert een schonere omgeving op én is een prachtig, wereldwijd signaal dat iedereen een belangrijke bijdrage kan leveren!



#### *Meld nu je actie alvast aan*

Zet jij World Cleanup Day ook alvast in je agenda en op de kaart? Geweldig! Kijk hoe jij in actie kunt komen en andere kunt uitdagen:

[https://www.supportervanschoon.nl/kaart/#kom-in-actie?utm\\_campaign=world-cleanup-day](https://www.supportervanschoon.nl/kaart/#kom-in-actie?utm_campaign=world-cleanup-day).



## Zin om Jeu de Boules te spelen?

Elke maandag om 15.30 uur spelen Stadsdorpers Jeu de Boules op het Merwedeplein. Lijkt jou dat ook leuk? Je kunt je elke maandag om 15.30 uur aansluiten, met of zonder ervaring.

## Te ondernemen

### Veerdienst Amsterdam naar Pampus of Muiderslot



Tot eind augustus kun je met de boot naar forteiland Pampus of naar kasteel Muiderslot varen: uitwaaien en op eigen gelegenheid het verrassende eiland ontdekken, of het leven op een kasteel proeven. De veerdienst vaart dinsdag t/m zondag om 10.45 uur. Om 15.15 uur ben je terug in de haven. Extra afvaart op dinsdag t/m vrijdag en op zondag om 13.15 uur. Kies je hiervoor, dan ben je om 17.30 uur terug in de haven.

Voor mensen met een Stadspas met groene stip is de veerdienst gratis. De normale prijs is €22,50,- voor volwassenen en €16,- voor kinderen.

De boot vertrekt vanaf Krijn Taconiskade 124A, IJburg.

Je kunt online reserveren via [veerdienstamsterdam.nl/stadspas-zomervakantie](https://veerdienstamsterdam.nl/stadspas-zomervakantie).

Meer informatie staat op [veerdienstamsterdam.nl](https://veerdienstamsterdam.nl). Je kunt ook tussen 10.00 en 17.00 uur bellen met 020 – 427 88 88.

### Groengrijsbus rijdt weer

“Zin in een stedentripje of groots evenement, een natuur – of stadswandeling,



vaartocht in een natuurgebied, een dagtocht naar de Wadden of dagje uit vlak over de grens? Met de Groengrijsbus maak je maandelijks de leukste en meest verrassende uitstapjes en dagtochten voor jong en oud.”

Personen met een Stadspas met groene stip betalen €5,- tot €7,50. Anderen betalen €10,- tot €25,-. Kijk voor de actuele aanbiedingen op [Groengrijs.com](https://Groengrijs.com)

Vragen kun je stellen via e-mail: [groengrijsbus@gmail.com](mailto:groengrijsbus@gmail.com).

### Rondleidingen ARTZUID

Samen met ARTZUID heeft het Odensehuis op dinsdagen rondleidingen gepland voor mensen die meer tijd nodig hebben om samen de beelden te bekijken. Deze rondleidingen worden op dinsdagmiddag in augustus en september gegeven.

Stadsdorpers zijn van harte welkom om ook een keer mee te lopen.

Heb je daar belangstelling voor, neem dan contact op met Karine Klappe, coördinator Odensehuis Amsterdam (Zuid en Zuidoost). Zij is op dinsdag,

woensdag en donderdag bereikbaar op tel. nr. 06-27536797.

### Amstelpark Pure Markt

Midden in het Amstelpark kun je op de zondagen 12 september en 10 oktober de Pure Markt bezoeken, een markt op het gebied van eten, drinken en creativiteit. Ambachtelijke ondernemers op het gebied van lekker eten en drinken, en een bijzonder assortiment non-food doen daaraan mee. De markt is er op beide dagen van 11:00 tot 18:00 uur.

**PURE  
MARKT**

### Te zien

De musea zijn weer open en nu er nog niet veel toeristen zijn en er met een tijdslot wordt gewerkt is het zo prettig leeg in musea! En er is zoveel te zien...

### Operatie Nachtwacht

Voor het eerst in 300 jaar is de volledige Nachtwacht te zien. Tijdelijk kun je in het Rijksmuseum zien hoe de Nachtwacht er oorspronkelijk heeft uitgezien, toen de vier repen nog niet van het doek waren afgesneden. Aan de hand van een eertijds gemaakte kopie zijn die delen nu met de computer nagemaakt, in de stijl van Rembrandt, en om de Nachtwacht gemonteerd. <https://www.rijksmuseum.nl/nl/zien-en-doen/tentoonstellingen/operatie-nachtwacht/story/missende-stukken-van-de-nachtwacht>.



### Tentoonstelling Zorg!



Tot en met 5 september kun je in het Luther Museum Amsterdam, Nieuwe Keizersgracht 570, een tentoonstelling bezoeken, waarin “het harde werk van zorgverleners in verleden, heden en (onzekere) toekomst wordt belicht”. De tentoonstelling laat zien dat de zorg van alle tijden is. De Lutherse Gemeente Amsterdam heeft altijd veel belang gehecht aan de zorg voor ouderen, zieken en wezen.

### Te horen

#### Vondelpark Openluchttheater

Tot eind september is er nog van allerlei te genieten in het openluchttheater in het Vondelpark. Vooral muziek en comedy. Vanwege de coronasituatie moet je dit jaar wel vooraf online reserveren, en er wordt een bescheiden bijdrage per gereserveerde stoel gevraagd. Zie <https://www.openluchttheater.nl/agenda/>.

## Grachtenfestival

Tot en met zondag 22 augustus zijn er nog heel veel concerten in allerlei genres bij te wonen van het Grachtenfestival. Dit jaar op heel veel verschillende plekken in Amsterdam. Het thema is 'Luister! Muziek als protest'.

Zie [www.grachtenfestival.nl](http://www.grachtenfestival.nl).

## Vriend(in) worden?

### Parken in Zuid

Zowel het *Beatrixpark* als het *Amstelpark* heeft een vriendenvereniging. Daarin zitten mensen die voor het behoud van de parken opkomen. Zij behartigen de belangen van de parken en van de bezoekers. Voor een bescheiden bedrag per jaar (minimaal € 5,-) kun je lid worden. Je kunt ook actief vrijwilliger worden.

Vereniging Vrienden van het Beatrixpark:

<https://www.vriendenbeatrixpark.nl/vereniging/lid-worden/>

Vereniging Vrienden van het Amstelpark:

<https://amstelparkvrienden.nl/word-vriendin/>



Vereniging Vrienden van het Beatrixpark



Ook het *Martin Luther Kingpark* heeft vrienden. Wil je op de hoogte worden gehouden van nieuws rond dit park? Meld je dan aan via [vriendenMLKpark@gmail.com](mailto:vriendenMLKpark@gmail.com)

## Tips

### Waar is het druk, waar is het rustig?

Voor je op pad gaat kun je kijken waar het buiten druk of rustig is. De gemeente heeft daarvoor een druktekaart gemaakt:

[https://maps.amsterdam.nl/corona\\_drukrustig/](https://maps.amsterdam.nl/corona_drukrustig/)

### Wat te doen bij warmte?

Zoek de koelte op in het groen, in de schaduw onder de bomen. Parken genoeg en iets verder weg is het Amsterdamse Bos. Drink genoeg: water, thee en sap, zodat je niet uitdroogt. Ga zwemmen, een frisse plons in het water koelt af. Het De Mirandabad is vlakbij. En voor wie durft is buiten zwemmen ook een mogelijkheid, zoals in het Amsterdamse Bos.



Check dan wel even of het water veilig is: <https://www.zwemwater.nl/>.  
En eet licht, dat helpt. Je lichaam heeft het zwaar met de hitte.

## Smeren!

Als je wel in de zon zit is je insmeren echt nodig, zeker als je huid iets ouder wordt en daardoor dunner.

## Oproep

### Project 'Onder de Pannen'

'Onder de Pannen' is opgericht door De Regenboog Groep om de groeiende groep economisch daklozen (tijdelijk) onderdak te bieden. Wegens een tekort aan betaalbare woningen staan in Amsterdam inmiddels tussen de 2.200 en 3.000 mensen op straat. Ze moesten hun woning verlaten door scheiding, verliezen van hun baan en vervolgens de huur niet meer kunnen volbrengen, of bijvoorbeeld het overlijden van de ouder. Via het project 'Onder de Pannen' kunnen Amsterdammers die ruimte 'over' hebben, gedurende maximaal 1 jaar legaal een kamer verhuren aan een economisch dakloze Amsterdammer of aan een jongere zonder thuis. Het gaat om mensen die een inkomen hebben, en er is geen sprake van verslavings- of psychiatrische problematiek.

De Regenboog Groep heeft met woningcorporaties, uitkeringsinstanties en de gemeente afspraken gemaakt. Het betekent dat iedereen die dat wil maximaal 12 maanden legaal een kamer kan verhuren aan mensen uit deze doelgroep, met behoud van eventuele uitkering en toeslagen. Ook huurders van een sociale huurwoning kunnen meedoen. Er is een team geformeerd dat alle formaliteiten en zaken regelt.

Heb je hiervoor belangstelling of wil je meer informatie, neem dan contact op met Cora Hendriks, Projectmedewerker 'Onder de Pannen', De Regenboog Groep, via [chendriks@deregenboog.org](mailto:chendriks@deregenboog.org), of per telefoon:

020 - 531 7600 | 06 - 53 23 35 04 (ma t/m do).

## 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:** Hans van Elteren, Erik Maanzon, Herman Melkman, Annemieke Taal, Marjan Stomph, Annemiek de Witte

Heb je iets voor de volgende Nieuwsbrief?

Laat het weten vóór 5 oktober via

[info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl)