

# stadsdorp orp

Nieuwsbrief 5, oktober 2021, *9<sup>e</sup> jaargang*

In deze Nieuwsbrief vind je veel informatie van de werkgroep Zorg en Wonen. Je ziet ook leuke foto's van de eerste Inloop sinds bijna 20 maanden weer in De Berlage! En allerlei nieuws, tips en suggesties over onderwerpen buiten het Stadsdorp. Maar natuurlijk ook weer een leuke bijdrage in de Dorpspomp: waar zijn toch die vogels gebleven?

---

## Van de Kerngroep

Hoera, hoera, we kunnen/mogen weer live bij elkaar komen! We hopen dat iedereen zo goed mogelijk door de ergste coronatijd is heen gekomen. Wat een opluchting dat veel van de beperkende maatregelen nu achter ons liggen. Laten we hopen dat dat zo blijft. En dat we weer meer kunnen organiseren. De meeste activiteitengroepen en Binnenbuurten hebben de draad weer opgepakt en de eerste binnen-Inloop was een feit; langzaam keren we terug naar 'het oude leven'.

De Kerngroep heeft het 'herbezinningstraject', dat eind 2019 werd gestart, en waar we indertijd al wat over vertelden (zie o.a. de Nieuwsbrief van december 2019) weer in gang gezet. In dat kader organiseren we op 9 november een brainstormmiddag, waarop we met coördinatoren van Binnenbuurten, werkgroepen, Inloop en Klankbordgroep, aangevuld met enkele personen bij wie interviews werden afgenomen, gaan praten over de toekomst van ons Stadsdorp. Het doel van de bijeenkomst is vooral om ideeën uit te wisselen en elkaar te inspireren. We willen graag meer openheid en meer actieve betrokkenheid van de leden. Ook zoeken we naar mogelijkheden om de draagkracht voor de verdere ontwikkeling van het Stadsdorp te vergroten. We willen het nemen van initiatieven aanmoedigen, meer mensen actief betrekken bij het regelen en organiseren van activiteiten, en taken en verantwoordelijkheden over meer leden spreiden. Wat het resultaat van de brainstorm zal zijn, laten we in de volgende Nieuwsbrief weten.

Heb jij ook een goed idee? Laat het ons vooral weten via [info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl).

## Verhalen bij de Dorpspomp



Dit keer een bijdrage van *Juul Veeneklaas*.

### Waar zijn toch de vogels?

Vanaf mijn balkon op 5 hoog kijk ik in het groen van de steeds hoger wordende bomen. Eerst koerden daar veel duiven maar al een tijd blijft het er stil. Naast mijn voordeur ligt vogelpoep van een ekster die daarboven overnacht. Maar ook die zie ik niet meer. De huismeester beweerde dat die uitwerpselen van een duif zijn. Nu kan ik een ekster goed onderscheiden van een duif. Op het gebied van duiven ben ik ‘ervaringsdeskundige’: in de vierde klas lagere school bood mijn overbuurjongen een paartje postduiven aan: “hebben”?? Tuurlijk! Met mijn vader van scheepskisten een riante duivenflat gebouwd. Die was snel overbevolkt want duiven leggen het hele jaar door eieren! De dakloze jonkies zochten broedplekken in de dakgoot die totaal verstopt raakte. Een duif liep in de ouderslaapkamer wild koerend voor de spiegel zijn evenbeeld te verleiden... Er moest ingegrepen worden. Als 11-jarige de eieren onder toekomstige duivenouders weghalen! Een verantwoordelijke en emotionele ervaring.

En nu, vele jaren later, zie ik geen duiven meer op mijn balkon, die groene krijsparkieten hoor ik nog weinig en andere vogels lijken ook minder aanwezig. Kijk/luister ik minder goed? Wordt er teveel gemaaid, zijn er te weinig bloemen??

## Nieuws van de Inloop

### De eerste Inloop weer in De Berlage



11 september was (voorlopig?) de laatste Inloop in het Martin Luther Kingpark. Op 9 oktober ontmoetten we elkaar weer voor het eerst in De Berlage. Het voelde als vanouds. Ruim 25 Stadsdorpers waren aanwezig. Het was gezellig en geanimeerd. De gelegenheid werd aangegrepen om eindelijk Carin te kunnen bedanken voor haar jarenlange inzet voor de Inloop. Met lovende woorden voor haar grote bijdrage aan de ontwikkeling van de Inloop en het Stadsdorp als geheel overhandigde voorzitter Carolien van den Handel haar een mooie bos bloemen. Carin heeft met ingang van 1 januari van dit jaar het stokje overgedragen aan de twee Annemiekes: Annemiek de Witte en Annemieke Taal, die nu samen het coördinatorschap van de Inloop voor hun rekening nemen. Annemiek deed dit al langer naast Carin, en sinds begin van het jaar dus samen met Annemieke.



Ook Herman Melkman werd in het zonnetje gezet; ook hij verlaat het inloopteam. Annemiek bedankte hem hartelijk voor al de vele jaren waarin hij met enthousiasme het gastheerschap op zich heeft genomen.



### Oproep gastvrouw / gastheer Inloop

Met het vertrek van Herman is het inloopteam op zoek naar gastheren / gastvrouwen die het leuk vinden het team te versterken. Er wordt in wisseldiensten gewerkt, dus je hoeft niet elke maand acte de présence

te geven. Het team is goed op elkaar ingespeeld en er zijn duidelijke werkafspraken. Lijkt je dit wat? Laat dat dan weten aan Annemiek de Witte of Annemieke Taal. Je kunt ze persoonlijk benaderen of een e-mail sturen naar [info@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:info@stadsdorprivierenbuurt.nl), dan zorgen wij dat je bericht bij de coördinatoren terecht komt.

## Nieuws van de werkgroep Zorg en Wonen

### WachtlIJst voor Hulp bij het huishouden

De wethouder zorg liet de gemeenteraad weten dat er een wachtlIJst is voor Hulp bij het huishouden. Er staan nu ruim 1000 mensen op de wachtlIJst. Alleen mensen van wie de zorgvraag urgent is kunnen direct zorg krijgen. Voor alle anderen geldt een wachttijd van 6 maanden tot 1 jaar. De situatie ziet er ook voor volgend jaar niet gunstig uit. Er is een enorm begrotingstekort. Sinds de bijdrage niet meer inkomensafhankelijk is doen veel mensen een beroep op Hulp bij het huishouden en raken de middelen bij gemeenten op, niet alleen in Amsterdam. Alle gemeenten vragen daarom hulp vanuit het Rijk.

Heb je echt hulp nodig zoek dan hulp bij je huisarts of bij het sociaal loket. Bel 020-255 2916 voor een afspraak. Word je gekort op het aantal uren Hulp bij het huishouden? En is dit volgens jou onterecht, neem dan contact op met [steunpunt@clIentenbelangamsterdam.nl](mailto:steunpunt@clIentenbelangamsterdam.nl).

### Acties van Huurdersbelang

Er worden veel geschikte begane grond woningen door woningcorporaties verkocht. Hun belang is nieuwbouw te realiseren in andere delen van de stad. Die nieuwbouw laat echter nog een tijd op zich wachten. En de woningen daar zullen veel hogere huren krijgen. Huurdersvereniging De Pijp en Huurdersbelang Zuid organiseren in samenwerking de actie NIET TE KOOP met andere Amsterdamse huurdersverenigingen.

Elke zaterdag om 15.00 uur is er een flitsactie bij een te koop staande woning. Met als doel de verkoop van sociale huurwoningen te laten zien. Af en toe wordt de actie gemeld op ons prikbord. Als je alle acties wil volgen meld je dan aan voor de mail van

[wooncafe020@gmail.com](mailto:wooncafe020@gmail.com).



### APK keuring van je woning

De Algemene Periodieke Keuring (APK) van een auto is in Europa een wettelijk verplichte keuring. Maar een APK van het huis waar je woont, is dat een grap?



Waar gaat het om? Om een keuring waarbij meegekeken wordt of er kleine of grote verbeteringen nodig en/of mogelijk zijn. Zodat je langer, veilig zelfstandig in je huis kan blijven wonen. De keuring wordt in eerste instantie uitgevoerd door een ergotherapeut die kennis heeft op dit gebied. En als het nodig is schakelt hij/zij een klusjesman/-vrouw in om mee te kijken naar oplossingen. Vanuit de werkgroep Zorg en Wonen hebben wij zo'n keuring laten doen.

### Wat hield de keuring in?

De ergotherapeut vroeg in eerste instantie naar allerlei aspecten van de gezondheid: hoe mobiel je bent, of je wel eens valt en hoe vaak, hoe je gehoor is, je gezichtsvermogen, evenwicht, medicijngebruik, en of je vaak naar het toilet moet. De reden dat deze dingen gevraagd worden is dat problemen op dit gebied kunnen maken dat je minder goed beweegt en gevaar loopt te vallen. Daarna wordt gevraagd of er problemen in de woning zijn en wordt de woning bekeken. Daarbij geeft de ergotherapeut adviezen voor mogelijke oplossingen. Zijn er aanpassingen nodig, en wil je die laten uitvoeren dan krijg je een adres van een klusjesman/-vrouw in de buurt. In ons geval was dat niet nodig. Achteraf stuurde de ergotherapeut nog een keurig verslag zodat alles nog eens na te lezen is.



### Wat zijn de kosten?

De kosten van de ergotherapeut (1 uur per onderzoek) worden gedekt door de zorgverzekeraar. Ergotherapie komt namelijk uit de basisverzekering; afhankelijk of je je eigen risico opgemaakt hebt worden de kosten als eigen risico berekend of worden de kosten vergoed. De kosten van de klusjesman/-vrouw zijn voor eigen rekening. Maar omdat dit een project is van de Kenniskring Zorg en Wonen van de samenwerkende Amsterdamse Stadsdorpen, is een bijdrage van €50 beschikbaar uit dit project als er aanpassingen worden aangebracht. De rest blijft voor eigen rekening.

Mocht je een APK keuring van de woning willen laten uitvoeren, dan kun je contact opnemen met [zorgenwonen@stadsdorprivierenbuurt.nl](mailto:zorgenwonen@stadsdorprivierenbuurt.nl), wij geven je dan een adres van een ergotherapeut.

### “Vallen? Dat gaat niet over mij”

Ja, dat denken veel mensen op leeftijd. Sommigen denken zelfs dat vallen nu eenmaal hoort bij het ouder worden. Deze gedachten helpen niet om in actie te komen, terwijl dat juist wel nodig is!

Het afgelopen jaar vielen 38.000 65-plussers in Amsterdam. Het letsel dat mensen kunnen oplopen na een valincident heeft een enorme impact op de kwaliteit van iemands leven. Met de aanpak 'Laat je niet vallen' maakt GGD Amsterdam ouderen ervan bewust dat zij zelf iets kunnen doen om vallen te voorkomen. Dit doet de GGD met praktische informatie, tips en een breed aanbod aan trainingen in de buurt waarvan bewezen is dat ze werken. Zie: <https://laatjenietvallen.nl/alles-over-vallen/voorkom-een-val/>.



### Prettig zelfstandig wonen voor senioren in Zuid

Veel mensen kregen al een brochure in de bus met de titel en afbeelding:

De Woonwijzer

Prettig zelfstandig wonen voor senioren in Zuid



Het betreft een brochure met praktische tips rond allerlei woonvragen. Door het Buurteam (Lekstraat) wordt eind oktober een voorlichting georganiseerd over wonen als je ouder wordt. Rond vragen als: hoe bereid je je voor op je woonsituatie als je ouder wordt, en: als er problemen zijn wat is er dan aan te doen? Wil je een bijeenkomst bijwonen? Neem dan contact op met: *Mirjam Kolk*, telefoon: 06-131 786 85 (donderdag tussen 13.00 en 14.00 uur) of e-mail: [m.kolk@buurteamamsterdamzuid.nl](mailto:m.kolk@buurteamamsterdamzuid.nl), of *Marinda Rodrigues*, telefoon: 06-100 416 28 (dinsdag tussen 13.00 en 14.30 uur) of e-mail: [m.rodrigues@doras.nl](mailto:m.rodrigues@doras.nl).

De Brochure staat op onze website onder het label Zorg en Wonen:

<https://www.stadsdorprivierenbuurt.nl/documenten-zorg/>.

### Energieadvies Stichting !Woon

Houders van een Stadspas met groene stip kunnen gratis energieadvies en bespaarproducten via de Stichting !Woon krijgen. Dat zal de enorm stijgende energiekosten niet ongedaan maken, maar alle beetjes helpen. Als je daarvoor belangstelling hebt kun je je aanmelden via [wooninfo.nl/stadspas](http://wooninfo.nl/stadspas) of per telefoon 020-523 0130 (maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur).

Een vrijwilliger van Stichting !Woon komt dan bij je thuis om mee te denken en

slimme tips te geven. De vrijwilliger neemt ook gratis bespaarproducten mee. Dat zijn bijvoorbeeld LED-lampen, tochtstrips en radiatorfolie.

Het gesprek duurt een uur. Als je hulp nodig hebt bij het plaatsen van de producten kan de vrijwilliger je daarbij helpen. Het gesprek en bespaarproducten worden door de gemeente betaald.

## Stadsdorp-wandelgroep 'You never walk alone'

De 4 km wandelgroep is al weer een aantal maanden op pad. Per 1 december is de groep op zoek naar een opvolger voor Marjon Lamberts om de wandelingen te organiseren. Marjon: "Wij lopen gemiddeld eens per 2 weken. We hebben op dit moment geen vaste dag. Dat wisselt, afhankelijk van wanneer de meesten kunnen en soms van het weer... De groep telt in totaal circa 8 mensen, maar we lopen gemiddeld met 4 à 5. Er wordt vooral in de parken gelopen, zoals Amstelpark, Vondelpark, Beatrixpark, Frankendael en soms het Amsterdamse Bos! Naast een gezonde wandeling is het ook gewoon gezellig! Er is ruim plaats voor nieuwe deelnemers." Wil je meer informatie, stuur dan een e-mail naar Marjon: [lambertsm10@gmail.com](mailto:lambertsm10@gmail.com).

## Kijk eens op het Prikbord

Op onze website [www.stadsdorprivierenbuurt.nl](http://www.stadsdorprivierenbuurt.nl) staat in de linker kolom het Prikbord: 'Laatste Prikberichten'. Daar staan regelmatig actuele wetenswaardigheden, aankondigingen, dingen-om te-doen, en soms plaatsen we daar ook 'lief en leed'. De berichten betreffen behalve onderwerpen die het Stadsdorp betreffen ook van allerlei buiten het Stadsdorp.

## Divers nieuws

### De HeenenWeer rijdt weer en is uitgebreid naar Oud-Zuid



De HeenenWeer, opgericht voor en door de buurt, rijdt voor bewoners in De Pijp en de Rivierenbuurt, die korte afstanden niet alleen kunnen lopen. Een vrijwillige chauffeur brengt bewoners met één van de elektrische voertuigen naar de

gewenste bestemming. Om boodschappen te doen, naar de dokter te gaan, of uit eten, sporten, even naar de markt, of om een vriendin/vriend te bezoeken. Nu is er ook een voertuig voor Oud-Zuid in gebruik gekomen; dat plechtige moment zie je op de foto. Wil je chauffeur worden net als sommige Stadsdorpers? Of sponsor? Of wil je thuis ritjes boeken? Of wil je zelf met de HeenenWeer mee? Kijk dan op: [www.stichtingheenenweer.nl](http://www.stichtingheenenweer.nl).

### Opfriscursus veilig verkeer Nederland

Regelmatig wordt er een opfriscursus aangeboden voor het verkeer. Om te beginnen kan je kijken wat je eigenlijk nog weet door korte testjes achter de computer te doen: <https://opfriscursus.vvn.nl/v/test/select>. Het blijkt heel nuttig, aldus een Stadsdorper, die schrok van het aantal fouten bij de vragen over de voetganger in het verkeer...

### Verbinden in Zuid

Een paar jaar geleden zijn er vier films opgenomen met bewoners in delen van Zuid, die vertellen over hun kijk op verbinden:

- [Hoop doet leven – met Menachem, Frans, Christiaan en Yvonne](#)
- [Zoals je bent – met Sushanti, Riet en Annemiek](#)
- [Liefde gaat door de maag – met Ans, Annette en Stefanie](#)
- [Geven en nemen – met Ruth, Marinus en Charlotte](#)

Nu zijn er ook podcasts te beluisteren.

Wil je ook meepraten met jouw verhaal, kijk dan op

<https://www.amsterdam.nl/zuid-gebied/verbonden-zuid-praat-mee/> en reageer.

### Vrijwilligers gezocht voor VoorleesExpress

Wil jij kinderen met een taalachterstand helpen bij hun taalontwikkeling? Dat kan (onder andere) via de VoorleesExpress, door 20 keer een uurtje per week voor te lezen en taalspelletjes te doen. Daarmee help je mee aan het terugdringen van laaggeletterdheid en kansenongelijkheid in de stad.



De VoorleesExpress is een groot vrijwilligersprogramma in de stad waarmee jaarlijks honderden voorlezers aan gezinnen worden verbonden, om leesplezier en taalontwikkeling te stimuleren. Lijkt het je wat? Neem dan contact op met de VoorleesExpress via telefoon: 020-305 9276 of stuur een e-mail naar [amsterdam@voorleesexpress.nl](mailto:amsterdam@voorleesexpress.nl).



## Wetenswaardigheden



## TIPS

- ...er in het Beatrixpark woningen gebouwd gaan worden? Daarom wordt er nu vast een weg aangelegd: Zie <https://zuidas.nl/blog/2021/09/09/bouwweg-voor-wooncomplexen-en-conservatorium/>.
- ... er naast de RAI, aan de rand van het Beatrixpark bootjes te huur zijn?
- ... en dat er al Stadsdorpers het water opgegaan zijn? En dat dat heel leuk was? Meer weten? Zie <https://mokumbootverhuur.nl/bootverhuur-amsterdam-rai/>.



- Op de Bos en Lommerweg 383 is de allereerste vrouwenrechtswinkel geopend. Je krijgt er gratis juridisch advies over allerlei onderwerpen. Bel voor een afspraak 020-525 8113.
- Tot 31 oktober kan je met Stadspas met groene stip kleding laten repareren met 90% korting! Daarna geldt 25% korting. Zie <https://www.amsterdam.nl/toerisme-vrije-tijd/stadspas/stadspasacties-stip/korting-kledingreparatie/>.
- Tulp Festival Amsterdam en het Amsterdam Tulip Museum geven voor het 2e jaar gratis tulpenbollen aan Amsterdammers om hun straat mee op te fleuren. Er zijn 10.000 bollen beschikbaar om in geveltuintjes te planten, op het balkon, of rond bomen in de straat. Voorwaarde is dat ze zichtbaar zijn voor iedereen in de straat. Zie [www.tulpfestival.com](http://www.tulpfestival.com).

## 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'.

Voor nieuwe leden die zich na 1 november aanmelden geldt voor het lopende jaar een korting van 50%.

## 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:** Marjon Lamberts, Erik Månsson, Herman Melkman, Marjan Stomph, Juul Veeneklaas

Heb je iets voor de volgende Nieuwsbrief?

Laat het weten vóór 6 december via

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