



## Nieuwsbrief Nr. 45 augustus 2014

### **Wonen met zorg.**

#### **Hoe gaan we verder?**

De werkgroep Zorg roept spoedig de leden bij elkaar die zich op 15 juli hebben opgegeven om het thema 'Wonen met Zorg' verder uit te werken. Het idee is om twee sub-werkgroepen te vormen, een 'Permanent' over het verruilen van de huidige woning met een die beter tegemoet komt aan de behoefte van senioren: **wonen én zorg** en een 'Tijdelijk', gericht op **opvang** in situaties waarin men thuis niet kan worden verpleegd. Deze groepen gaan actief aan de slag om de ingebrachte ideeën handen en voeten te geven. De klankbordgroep zal bestaan uit leden die speciale kennis of ervaring kunnen inbrengen. De groep denkt mee en adviseert zo nodig.

Voor werkgroep 'Permanent' hebben zich 7 leden aangemeld, voor de werkgroep 'Tijdelijk' 9 en voor de klankbordgroep ook 7. Wie zich intussen geroepen is gaan voelen ook mee te doen of er over te denken, en dat geldt ook voor degenen die er op 15 juli niet bij waren, kan nog aanhaken. Graag! Een telefoontje (06 - 25 34 56 41) of mailtje ([info@stadsdorpzuid.nl](mailto:info@stadsdorpzuid.nl)) naar coördinator Anneke Huygen is zeer welkom. De werkgroep zorg wil eerst met iedereen die zich heeft aangemeld nagaan wat de opdracht aan werkgroepen en klankbordgroep moet worden en wat ongeveer de prioriteiten zijn. De uitnodiging hiervoor volgt spoedig. Daarbij wordt het verslag plus het geordend overzicht van de op 15 juli aangebrachte ideeën gevoegd. Dit is direct na de bijeenkomst door Kees Jansen gemaakt en kan als houvast dienen.

#### **Beleidsdag bestuur**

Het bestuur is onlangs bij elkaar geweest voor de jaarlijkse beleidsdag. Hier is vooral gesproken over de ontwikkelingen en hoe we ons verhouden tot de overheid en de formele zorg. De belasting van (sommige) bestuursleden is een knelpunt. Ons streven is om per bestuurslid niet meer dan anderhalve dag per week aan StadsdorpZuid activiteiten te besteden. Er gaat gewerkt worden aan een plan dit binnen een jaar te bereiken, waarbij we streven naar een goede verdeling van taken, prioriteiten stellen en waar mogelijk (nog) efficiënter werken.

Het bestuur

## Excursie Koeienweide Vondelpark



Op maandag 4 augustus om half vier stonden wij met ons elfen bij de ingang van de voormalige koeienweide in het Vondelpark. Twee vrouwelijke vrijwilligers stonden klaar om ons te gidsen door het gebied dat wij alleen kenden van de buitenkant. In twee groepen konden wij kijken en luisteren naar alle bijzonderheden die wij tegenkwamen. Soms - na waden door hoog gras – werden wij verrast door verscholen vijvers, houtwallen, bijzondere planten en dat alles met deskundige en enthousiaste uitleg van de gids. Een hele belevenis, ook voor een uitgesproken stadsmens als ik zelf ben. Hier waan je je niet midden in de stad, maar in een ongeschonden natuurgebied. Echt een aanrader voor iedereen: Ken uw natuur en ken uw stad!

*Marijke Engels*

## Informatiebijeenkomst zonnepanelen Stadionbuurt en Apollobuurt

Locatie: Huis van de Wijk Olympus, Hygiëaplein 10 Amsterdam.

Donderdag 4 september 19.15 - 20.00 uur



Zonne-energie is schoon en rendabel. In de Stadionbuurt en Apollobuurt zijn genoeg daken die volop in de zon liggen. Daarom organiseert bewonersinitiatief 'Daken Genoeg' een informatiebijeenkomst over de mogelijkheden om zelf of samen zonnepanelen te plaatsen,

geld te besparen en bij te dragen aan een schonere leefomgeving. We willen graag ingaan op de volgende onderwerpen:

- Samen zonnepanelen plaatsen in VVE verband of met de burens
- Wat leveren zonnepanelen mij financieel op?
- Zonder geschikt dak toch meedoen
- Speciale leningen en subsidie mogelijkheden van de gemeente Amsterdam

[www.dakengenoeg.nl](http://www.dakengenoeg.nl)

### Activiteiten agenda september en oktober

Hieronder de evenementen voor september en oktober. Zie voor het totale overzicht de activiteitenkalender op [zomerkalender](#) onze website.



Onze laatste zomerborrel is op **4 september**, vanaf 16:30 uur tot ca 18:00 uur en als het meezit nog een keer in de tuin van Apollofirst.

### Thee met lezing

Op **25 september** is er weer de eerste theelezing na de zomerborrels.

Onderwerp **“Veiligheid in en om de woning”**

Een lezing door ons lid Hans Muller.

Aanvang: 16 uur (na aanvang lezing geen toegang meer)

Inloop voor een kopje koffie/thee vanaf 15.30 uur.

Na afloop, borrelen en napraten in de bar tot ca 18.30 uur.

Noteer ook alvast **16 oktober** want dan hebben we de tweede theelezing na de zomer.

### Nieuws van de Toneelkring

De toneelkring telt inmiddels 27 StadsdorpZuid leden. Sommigen hebben alle 8 voorstellingen, die het afgelopen seizoen gepland waren, gezien; anderen zijn een of meer keren mee geweest. Gemiddeld bestond de groep uit 5 tot 10 personen per voorstelling. Er wordt koffie gedronken vooraf en nagepraat (met de liefhebbers) bij een glaasje.

Van 4 voorstellingen hebben we in een huiskamerbijeenkomst de tekst met elkaar gelezen als voorbereiding op de voorstelling. Dit was inspirerend en droeg bij tot een nog beter begrijpen en genieten van de betreffende toneelvoorstelling.

Het komend seizoen zijn 12 voorstellingen gepland; het is de bedoeling om waar mogelijk en doelmatig het vooraf samen de tekst lezen te continueren. Voor de komende maanden zijn het op maandag **29 september** Vuurvrouwen gespeeld door RO Theater en vrijdag **17 oktober** Phaedra gespeeld door de, groep DUS.

Opgeven bij Ria Lintjes, tel. 020 - 671 76 53

### Nieuws van de Milieukring

De bijeenkomsten van de Milieukring zijn op de maandagen 8 september, 13 oktober, 10 november, 8 december 10.30 uur. Voor locatie bellen met Berendien Arisz 6738537. Iedereen is welkom.

### **Koffie bij le Pain Quotidien**

Voor eenieder die zin heeft op de dinsdagen 9 en 23 september en 7 en 21 oktober vanaf 11 uur in le Pain Quotidien in de Beethovenstraat 56.

### **Nieuws van de kring Samen Uit Eten.**

Van Jeanette Weinberg: Telefoon: 020 6766892 Mobiel: 06 41256000

Op woensdag **3 september** as gaan wij weer samen eten. Ik heb om 18.30 uur een tafel gereserveerd bij: Café Loetje, Johannes Vermeerstraat 52 Tel. 6628173

Bereikbaar met lijn 16 en 24 of met lijn 5 (halte Concertgebouw).

Laat me weten of je komt. Op maandag 1 september geef ik het definitieve aantal door aan het restaurant. Mocht je assistentie nodig hebben rond vervoer, dan hoor ik dat graag.

Noteer eveneens vast de overige data en geef je op bij Jeannette Weinberg,

Woensdag **15 oktober** om 18.30 uur

Woensdag **26 november** om 18.30 uur

Woensdag **7 januari** 2015 om 18.30 uur

### **Eten met DinnerPartnerS in oktober**

In de oogstmaand staan er twee eettafels gepland, en wel op woensdag, 1 oktober en maandag, **20 oktober** bij Franke Veldhuyzen.

Voor nieuwe leden: een eettafel bestaat uit 6 mensen, 3 gangen en een stukje entertainment. Franke heeft een lijst met geïnteresseerden. Wanneer je daar op wilt staan en haar extra mails wilt ontvangen, geef je dan op.

Verder als vanouds: aanvang 18.00 uur, bijdrage graag € 15, inclusief wijn. Aanmelden kan per telefoon 679 68 77 of per email frankev27@gmail.com. Een ieder is van harte welkom!

### **BoekenPartnerS**

Op maandag, de **22e september** is er om 16.00 uur weer gelegenheid om boeken te ruilen. Graag recente boeken, die je iemand gunt om te lezen! Bij Franke, Albrecht Dürerstraat 27 II, 020 - 679 68 77.

### **Wandelen met Betty op zondag**

Opgeven bij Betty Schermer, tel. 020 - 679 41 80, dan verneemt u gelijk startpunt, tijd en route. De wandelzondagen zijn **7 en 21 september** en **5 en 19 oktober**.

### **Samen naar de Film**

Donderdag, **11 september en 30 oktober**

Vrijdag Rialto Club, 17 oktober 11.00 uur

Vrijdag, Rialto Club 14 november 11.00 uur

Opgeven bij Betty Schermer, tel. 020 - 679 41 80

### **Bridge op vrijdagmiddag**

Locatie Brahms Hof, aanvang 12.30 uur. Voor informatie en aanmelden tijdelijk (i.v.m. vakantie van Janneke Hartland) bij AnneMarie van Heukelum Stuijt - tel.0 – 6711866.

### **Apollofirst theater**

De nieuwe agenda van het Apollofirst theater met het eerste deel van seizoen 2014/2015 is uit. Hieronder beknopt de data van oktober. Ga voor de toelichtingen naar de website van [www.theater.apollofirst.nl](http://www.theater.apollofirst.nl);

Vrijdag 10 oktober 2014 / 20:30 uur Mirjam van Dam & Ed Boekee, piano Dead Singers Society Succes Reprise

Zondag 12 oktober 2014 / 15:00 uur Eric Beekes - spel en Wolfgang Maiwald – piano:  
Koffers vol Annie (Muzikaal theaterprogramma rond voor de jeugd 5+ rond Annie M.G. Schmidt, inclusief limonade en pannenkoek.)

Woensdag 22 oktober 2014 / 20:30 uur Maria de Fatima & Miguel Ramos Noite de Fado een Apollofirst special !! Een unieke beleving die onze fado liefhebbers niet mogen missen.

Donderdag 23 oktober 2014 / 20:30 uur Jacques Klöters deel 1: eerste wereldoorlog met het wijnglas in de hand voorstelling met audio- en videomateriaal uit zijn archief

Vrijdag 24 oktober 2014 / 20:30 uur Ernst de Corte & Guus Westdorp, piano In Lied van mijn vader zingt Ernst de Corte liedjes van zijn vader Jules de Corte; met veel persoonlijke herinneringen.

### **Van de werkgroep lekker en gezond eten**

De werkgroep lekker en gezond eten heeft geproefd bij Café (restaurant) Kiebert aan de Marathonweg 2 met 6 personen. We hebben allerlei verschillende gerechten geproefd van de kaart, en vonden het eten erg lekker, zeker gezien de prijs kwaliteit verhouding. Alles was vers en er was genoeg groente te krijgen. In een hoek van het restaurant is een lounge hoek gemaakt met retromebels en een spelletjeskast. Tussen de gangen door hebben wij dan ook heel gezellig en fanatiek zitten rummikuppen! Dat kan daar! Maar je kunt er ook ontbijten, koffiedrinken, borrelen etc. Wat betreft de sfeer: wij waren de enigen die binnen zaten, de jongere garde zat buiten op die avond, maar met elkaar hebben wij het altijd gezellig. Ook van anderen hoor ik dat men het er erg leuk en lekker vindt. Voor het adres en de menukaart verwijs ik naar de website van het restaurant [www.cafekiebert.nl](http://www.cafekiebert.nl); Marathonweg 2 Amsterdam 020 845 8283 Kijkt u ook op onze eigen website <http://www.stadsdorpzuid.nl/lekker-eten-waar> Daar kunt u alle adressen vinden. Café (restaurant) Kiebert is elke dag open van 's morgens tot na middernacht.

### **Binnenbuurten**

Wat was het een mooie zomer.

Beelden van de haringparty deze zomer in binnenbuurt 1.



### **VoorleesExpress Amsterdam zoekt vrijwilligers!**

Ilse van der Caaij van het project VoorleesExpress zou graag willen weten of er leden van StadsdorpZuid zijn die als vrijwilliger willen meedoen. Het gaat om een leesstimuleringsproject: vrijwillige voorlezers (jong en oud) komen gedurende 20 weken 1 uur per week bij gezinnen thuis en werken zo aan de taalontwikkeling van kinderen van 2 tot 8 jaar oud en aan het leesplezier en de ouderbetrokkenheid. Daarnaast vormt het een mooie ontmoeting tussen mensen van verschillende sociaal culturele achtergronden, aldus Ilse van der Caaij. Voor meer informatie zie <http://www.diversion.nl/project/de-voorleesexpress> u kunt ook bellen tel: 020 5787997

# Zorgweetjes

Weetjes bij de praktische zorg voor mantelzorgers en vrijwilligers



We maken onze leden er op attent dat de website Alle ZORG Weetjes Helpen, in de lucht is. Het betreft een vraag en antwoord website voor de vele vragen en tips met betrekking tot mantelzorg. Voor meer informatie zie de website of bel met Rupino 06.18409824

[www.zorgweetjes.com](http://www.zorgweetjes.com)

## Voortgang Helpdesk Computerlessen

We kunnen helaas nog niet veel melden omdat we in gesprek gaan over mogelijke locaties. De gemeente heeft nog geen besluit genomen over de Brahmshof en het enige dat nu gemeld kan worden is dat Dieter Croese en Mary van Vucht in gesprek gaan over het zaaltje in de Openbare Bibliotheek aan het Roelof Hartplein. Onze intentie is nog steeds om een helpdesk en leercentrum te starten. Wordt vervolgd....

## Wie helpt wie?

### Een webpagina die de moeite waard is

Onze website [www.stadsdorpzuid.nl](http://www.stadsdorpzuid.nl); is het waard om geregeld te bezoeken. Het ledendeel waar u alleen met uw gebruikersnaam en wachtwoord kunt komen heeft de meeste waarde voor onze leden. Kijk regelmatig even op de pagina 'Wie helpt wie?' Daar vindt u aanbiedingen en vragen om hulp of informatie van lid tot lid. Recent vroeg Dody Dony om advies, bood Dieter Croese indirect hulp in de huishouding aan en wees Joke Roeleveld ons op een goede, betaalbare meubelstofeerder. Voor het gemak herhalen wij deze oproepen hieronder, maar dat is voor één keer, want ook niet-leden krijgen deze nieuwsbrief onder ogen en dat is niet helemaal eerlijk.

*Voor onze VVE (18 appartementen) zal het vinden van een opvolger voor de huidige voorzitter wellicht problemen bieden. Heeft iemand positieve ervaringen met bureaus van buiten die deze taak op zich kunnen nemen? (w.g. Dody Dony 020 – 6790054 of [dodydony@upcmail.nl](mailto:dodydony@upcmail.nl))*

*Mijn hulp in de huishouding heeft een vriendin die huishoudelijk werk zoekt. Bij voorkeur in onze buurt wegens de goede bereikbaarheid. Bent u geïnteresseerd neem dan contact op via 020-8460349, of [d.croese@upcmail.nl](mailto:d.croese@upcmail.nl).*

*Willemien heeft een antieke, gedeeltelijk leren fauteuil opnieuw voor ons gestoffeerd. Zij kwam langs, adviseerde en bracht een offerte uit. De stoel werd gehaald en later gebracht. Halverwege het restaureren nam zij contact met mij op om één en ander te bespreken. Bij een vorige opknapbeurt was voor delen van de stoel lelijk namaak materiaal gebruikt. Zij herstelde de stukken en gebruikte daarvoor Texels, met de hand geschoren schapenleer en bracht het op kleur. De nieuwe stukken passen heel goed bij de rug van de stoel van oud schapenleer. Scheuren in het oude leer herstelde zij door de rug van de stoel te versterken, te lijmen en bij te kleuren. Wij kozen voor prachtige ploegstof voor de kussens. Willemien had een stuk stof over en maakte er een extra kussen van. **Wij zijn** heel tevreden over de persoonlijke benadering, het resultaat en ook de prijs.*

## Dementeren en bewegen

Een van de begeleidsters van GoldenSports Annemiek Rollman, fysiotherapeute bij Corpus Vitae heeft het plan opgevat om een groep te beginnen "vergeet niet te bewegen" voor mensen met (beginnende) dementie en hun partners. Wie is hier enthousiast over en zou met haar hierover van gedachten willen wisselen? Reactie naar: [annemiek@corpus-vitae.nl](mailto:annemiek@corpus-vitae.nl); of telefonisch: 06-25072382 / 020-3053600.