



Olympiaplein 65 -II, 1077 CP Amsterdam tel.nr: 06 – 2534 5641 e-mail: info@stadsdorpzuid.nl

NIEUWSBRIEF 43



StadsdorpZuid leeft!

Jaarnaal maart april mei 2014

StadsdorpZuid leeft ook als u geen nieuwsbrief krijgt, want eerlijk is eerlijk, de vorige nieuwsbrief 42 is al weer even geleden en dat bent u niet van ons gewend. Nu ontvangt u er twee achter elkaar. De eerste is meer een Jaarnaal: wat hebben we in maart, april en mei allemaal gedaan. Dat was heel veel. Nieuwsbrief 44 volgt snel en bevat nieuws onder andere over activiteiten in de zomer.

Terugblik. Eerst vroeg de algemene ledenvergadering veel tijd aan voorbereiding en uitvoering en zeker ook het daaruit voortvloeiende "Dorpsplein": Wonen met Zorg. Daar is afgesproken om tot een brede uitwisseling van kennis, ervaring en ideeën te komen tussen zoveel mogelijk, liefst alle leden van StadsdorpZuid. Over dit eerste Dorpsplein heeft u al een mail ontvangen en treft u nog extra informatie aan in de volgende Nieuwsbrief. Gezond ouder worden was het thema tijdens de afgelopen lezingen. De lintjesregen ging niet aan Jacques Allegro en ons lid Luzl Abraham voorbij, beiden werden geridderd op vrijdagochtend 25 april in de Nieuwe kerk in Amsterdam.

Het Tablet Digi-Taal programma, begon met de informatiemiddagen in het zaaltje van Apollofirst en liep door tot half mei. Hoe het daarmee is gegaan een overzichtje in dit jaarnaal en het vervolg kunt u in de komende nieuwsbrieven lezen.

Speciale nieuwsbrief over zorg Onlangs kreeg u de prachtige Zorgspecial in uw brievenbus. Bewaar deze goed. Het betreft een door de werkgroep Zorg zorgvuldig uitgezochte bron aan informatie. Deze informatie is ook voor u beschikbaar op de website (in het ledengedeelte). De werkgroep Zorg en de werkgroep Communicatie hebben hier veel tijd in gestoken.

Wij zijn nog niet op zomerreces en zien u graag op een van de zomerborrels in de tuin van het Apollofirst hotel en heel graag op onze eerste bijeenkomst Dorpsplein dinsdagmiddag 15 juli in de Veranda aan de Amstelveenseweg.

Mocht u met vakantie gaan, geniet ervan en kom gezond terug,

Namens het bestuur

Jacques Allegro



Donderdagmiddag 20 maart Gezond ouder worden

Stadsdorp Zuid organiseerde op 20 maart in Hotel "Apollo First" een themmiddag met een boeiende lezing en een introductie rond het thema gezond ouder worden. Hieronder treft u een samenvatting geschreven door ons lid Coen Tasman.

Lezing Jos van Campen Gezond ouder worden

Jos van Campen, werkzaam als klinisch geriater in het Slotervaart ziekenhuis, hield een boeiende lezing over het thema "Gezond ouder worden". We worden gemiddeld steeds ouder en iedere tien jaar stijgt onze levensverwachting met twee jaar. Dat komt door onder andere betere hygiëne, betere voeding en vooruitgang in de medische kennis en behandelmethoden.

Naarmate we ouder worden treden er steeds meer kleine beschadigingen van ons DNA op. Onze spiermassa vermindert en onze botten worden brozer. Dat is tegen te gaan door toevoeging van kalk, vitamine D (vette vis, zonlicht op de huid) en door in beweging te blijven. Jos van Campen adviseerde om iedere dag minstens een half uur te lopen of aan krachttraining te doen. Verder is aan te bevelen om te zorgen dat je 25 gram eiwit per maaltijd binnen krijgt. Belangrijk is ook dat vallen wordt voorkomen, door je bij het lopen goed te concentreren op de wandeling en doe één ding tegelijk. Vallen houdt het risico in van een heupfractuur en op heel hoge leeftijd betekent dat meestal dat de dood niet lang op zich laat wachten.

De kans op dementie en de ziekte van Alzheimer nemen ook toe bij het ouder worden. Mensen uit een sociaal-economisch hoger milieu en mensen, die zijn opgegroeid in een stimulerende omgeving en tweetalig opgegroeide mensen lopen minder gauw kans op dementie. Het advies om de kans op dementie te verkleinen door niet te roken en geen alcohol te drinken leidde tot enig gemor in de zaal. Maar twee glazen bier per dag kan al te veel zijn. De kans op dementie vermindert ook door voldoende slaap (6 uur per nacht + hazenslaapjes overdag), door regelmatig je bloeddruk te laten controleren, door puzzels op te lossen of anderszins geestelijk actief te blijven en door in beweging te blijven.

Een probleem is het toenemend medicijngebruik naarmate je ouder wordt. Hoe meer medicijnen hoe groter de kans dat je wel eens vergeet je medicijnen in te nemen. Hoe meer

medicijnen hoe groter de kans op bijwerkingen. Dit pleit voor instemming met het elektronisch patiëntendossier. Een blik via de computer op dit dossier kost in acute situaties minder tijd dan de huisarts of apotheek bellen.

Advance careplanning houdt in dat je met je huisarts zaken bespreekt als wel of geen reanimatie, wel of geen euthanasie, het maken van een testament, de vraag wie beslissingen moet nemen als je zelf daartoe niet meer instaat mocht zijn etc. Als je ouder wordt, wil je liever blijven zitten waar je zit en wil je liever niet meer verhuizen. Laat je daarom door een ergotherapeut adviseren over eventuele aanpassingen in de woning (bijv. een traplift, verwijdering van drempels etc.), zodat de woning toegankelijker wordt voor minder validen en je er langer zelfstandig kunt blijven wonen.*)

*) Zie hiervoor ook onze Special over Zorg

Introductie GoldenSports, fit for life

Presentatie door Leonie Everts

Na de lezing van Jos van Campen gaf Leonie Everts een korte toelichting op het samen met Reinier van Dantzig ontwikkelde "GoldenSports"- project, dat op 2 april 2014 van start is gegaan op het Olympiaplein. Op maandag en woensdag van 10.30 – 11.30 uur kunnen ouderen onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut van het Sport Medisch Centrum allerlei vormen van bewegen en sport beoefenen. Het gaat om bewegen op maat in kleine groepjes, waarbij plezier in het samen bewegen of aan sport doen centraal staat. Inmiddels zijn er vele deelnemers, zie hieronder het verhaal van een van onze enthousiaste deelnemers: Kees Jansen.

Woensdagochtend 2 april Eerste sportochtend GoldenSports

GoldenSports, een gouden greep



Het is woensdagochtend en een aantal leden van StadsdorpZuid hullen zich in sportkledij om de spieren te sterken op de groene velden van sportcomplex Olympiaplein. Prachtig gelegen in onze buurt, maar wie had ooit direct kennis gemaakt met het kunstgras? Want kunstgras blijkt het te zijn wat er zo aanlokkelijk frisgroen uitziet, maar het loopt heerlijk verend en geeft

geen pollen. GoldenSports is een gouden greep, daar zijn de deelnemers het over eens. Het is leuk, gezond, je ziet elkaar nog eens en is beslist niet duur (€ 4,-) per keer. De begeleiding is trouwens uitermate professioneel: sportinstructeurs en fysiotherapeuten van het Sport Medisch Centrum en enkele fysiotherapiepraktijken in de buurt maken afwisselende

programma's om alle spieren te trainen. Zij letten erop of iedereen de oefeningen correct uitvoert en er geen blessures ontstaan. En het zijn stuk voor stuk aardige jonge mensen en hun zorg om ons ouder wordende mensen is roerend. Probeer het eens. Op maandag- en woensdagochtend tussen 10:30 en 11:30 uur kunt u vrijblijvend aan de slag met de gemiddeld 25 buurtsenioren die nu meedoen. Golden sports is op 2 april van start gegaan en op 28 mei kwam AT5 langs voor een reportage; klik op de volgende link:<http://www.at5.nl/tv/in-de-stad/aflevering/15504>

Voor wie nog meer wil weten, de website van GoldenSports is:

<http://www.goldensports.nl>

Algemene ledenvergadering StadsdorpZuid.

Penningmeester Dieter Croese geeft inzicht in de financiële situatie en beantwoordt vragen. Donderdagmiddag 10 april de Algemene Leden Vergadering 2014

Er waren 57 leden aanwezig en de vergadering verliep zeer constructief. De voorzitter presenteerde het beleidsplan 2014 en memoreerde het voornemen om in plaats van een formele ledenraad in te stellen via ledenbijeenkomsten (Dorpsplein) de leden te consulteren bij belangrijke beleidszaken. Als eerste onderwerpen kwamen naar voren: Kleinschalig wonen met zorg en Dagopvang voor licht dementerenden. Een peiling van de interesse van leden gaf een grote mate van instemming met deze plannen: 48 resp. 45 van de aanwezige 57 leden stemden in met beide voorstellen. De voorzitter memoreerde verder dat dit jaar weer een ledenwerfcampagne zal worden gevoerd en dat zal worden getracht ook "jongere ouderen" er bij te betrekken. Voor de gehele agenda, jaarverslag en beleidsplan verwijzen we naar www.stadsdorpzuid.nl welkom voor leden of onze coördinator Anneke Huygen. tel 06-25345641.

Vrijdagochtend 25 april geridderd met borrel toe

De lintjesregen heeft dit jaar ook Jacques Allegro getroffen. Er is onder senioren in Nederland een beweging gaande om het heft in eigen hand te nemen met het doel gezond, actief en veilig ouder te worden in eigen huis, eigen buurt, eigen stad. Jacques Allegro mag zonder meer op zijn conto schrijven dat hij in het ontstaan daarvan een belangrijk aandeel heeft gehad. Hij heeft onbaatzuchtig en met veel enthousiasme zijn kennis en kunde ingezet. Hij is niet gaan rusten na zijn pensioen. Internationaal georiënteerd, landelijk betrokken bij overleg en beleid heeft hij een voorbeeld neergezet om te volgen. Dat is niet onopgemerkt gebleven. Jacques Allegro kreeg het lintje opgespeld door burgermeester Van der Laan in de Nieuwe Kerk in Amsterdam. Later op de dag was er een borrel in Apollofirst om dit te vieren.

Tijdens de ceremonie, waar de bestuursleden voor waren uitgenodigd, bleek nog een lid van StadsdorpZuid lid geridderd te worden. Luzi Abraham. Zij werd onderscheiden voor haar medisch wetenschappelijk werk, vooral op het terrein van de diagnostiek van het levercarcinoom en als voorvechter van de geneeskunde binnen het vakgebied van de tandheelkunde.



Luzi Abraham in de Nieuwe Kerk



Jacques Allegro tijdens de receptie in Apollofirst.

Oranje tompoezen in de Brahmshof

Op Koningsdag 26 april hebben leden van StadsdorpZuid een handje geholpen in de Brahmshof om de bewoners een feestelijke ochtend te bezorgen rond het grote Televisiescherm in het restaurant. Hiermee kwamen wij tegemoet aan een verzoek van Margot Ottens die een team vrijwilligers bijeenhoudt. Dat was voorheen gemakkelijker, omdat Margot als activiteitenbegeleider in dienst was van Combiwel. Daaraan kwam door bezuiniging een eind. Sindsdien doet zij ongeveer hetzelfde werk onbetaald. Hanny Stok-Brans, Kees Jansen en Jacques Allegro zetten zich in om de zaal in te richten, rolstoelen te duwen en koffie met oranje tompoezen uit te delen. Het werd een gezellige boel.

Rupino Griffioen vrijwilliger van de maand april



In april was de laatste Stadsdeelkrant door Stads- deel Zuid uitgebracht. Hierin stond een leuk artikel over een van onze zeer actieve leden: Rupino Griffioen. Met deze foto zetten we hem hier graag nog eens in het zonnetje. Regelmatig stuurt hij belangrijke informatie.

Met zijn medische achtergrond is hij tevens graag gehoord en actief in de klankbordgroep van de werkgroep Zorg. Ook is hij bezig met een website voor mantelzorgers, daar zullen we vast nog wel meer over horen in de toekomst.

Aanvullingen speciale nieuwsbrief zorg

Het adres van Buurtzorg Oud Zuid was niet vermeld in de speciale nieuwsbrief zorg. Ook ontbrak informatie over zorgwinkel Vegro. Hieronder de aanvullingen.

Buurtzorg

J.M. Coenenstraat 4 / 1071 WG Amsterdam / Tel.: 06 13024541 www.buurtzorg-Nederland-Amsterdam-oud-zuid.nl

Vegro

In een Vegro winkel kun je verpleegkundige en medische hulpmiddelen huren, lenen, rolstoelen kopen, rollators, grote telefoons etc etc. Er is een Vegro winkel op de A.J. Ernststraat 238 is. Tegenover het Gelderlandplein De winkel is ruim en gemakkelijk te bereiken. Vegro (Cordaan Zorgwinkel) / Arend Janszoon Ernststraat 238 / 1082 LT Amsterdam / Tel.: 0800 - 2 88 77 66 Email: verkoop@vegroverpleegartikelen.nl

Tablet Digi-Taal

De laatste bijeenkomst was in de tweede week van mei. In de komende nieuwsbrief leest u het verslag van de penningmeester en het mogelijke vervolg hierop. We gaan door alleen het vraagt weer even de nodige organisatie.

Zomerborrels



bij Hotel Apollofirst.

Op 22 mei stapten wij over van de driewekelijkse lezingen met borrel toe op de zomerborrels. Het was mooi weer, zoals het in de zomer hoort, en de opkomst mocht er zijn. Wij onderhielden elkaar in de klassiek ontworpen tuin van hotel Apollofirst op aangename wijze. Dat ging weer precies zo op 12 juni. Ook toen was de opkomst groot en de stemming opperbest.

Er komen nog vier zomerborrels aan; op 3 en 24 juli, 14 augustus en 4 september vanaf 16:30 uur

Van de redactie

In de snel hierop volgende nieuwsbrief krijgt u weer alle details over de zomeractiviteiten en nieuws vanuit kringen, werkgroepen en bestuur. Dit was vooral een terugblik op de afgelopen maanden maart, april en mei.

De redactie Anneke Huygen, Kees Jansen en Mary van Vucht.

Copyright © 2014 StadsdorpZuid, All rights reserved.

Ons mailing adres is: info@stadsdorpzuid.nl

StadsdorpZuid Olympiaplein 65 –II Amsterdam, 1077 CP