



# Nieuwsbrief Nr 50 januari 2015

## Van het bestuur



Vijftig keer hebben we u voorzien van een nieuwsbrief. Vijftig nieuwsbrieven waarin we u op de hoogte hielden van initiatieven, ontwikkelingen en activiteiten van StadsdorpZuid. Maar ook van relevante ontwikkelingen in de samenleving. Informatie over de kringen, onze dienstverlening, veranderingen in de zorg en wederwaardigheden in de binnenbuurten.

De redactie van de nieuwsbrieven startte in 2011 met Dody Dony, Kees Jansen, Renée van Soesbergen en Anneke Huygen.

Door de groei en bloei van onze coöperatie is de nieuwsbrief meer een nieuwsblad gaan lijken.

Dit blad wordt inmiddels door vier vaste redactieleden gemaakt: Mary van Vucht, Kees Jansen, Anneke Huygen en Berendien Arisz.

Deze Werkgroep Communicatie werkt aan alle media zoals de website, de evenementenkalender, speciale e-mails en magazines. Ook buigt de werkgroep zich over werving, flyer en andere publiciteit. Elke nieuwsbrief wordt besproken in het redactieoverleg.

Iedereen kan op onze webpagina onze nieuwsbrieven ophalen en lezen. Ze staan op de openbare welkom pagina. Externe bezoekers zoals donateurs, geïnteresseerde websitebezoekers, belanghebbenden, huisartsen en steeds meer andere Stadsdorpers hebben toegang en lezen de nieuwsbrieven. Onze partners waaronder Rabobank, PuurZuid, Apollofirsthotel en fondsen die ons steunen: Stichting RCOAK, Fonds Sluyterman van Loo en de Gravin van Bylandtstichting, sturen wij eveneens de nieuwsbrieven. Zo ook naar de denktank over de vergrijzing ILC – Zorg voor later.

Het afgelopen jaar is de Communicatie Werkgroep gaan werken met Mailchimp. Een programma om de leden onze nieuwsbrieven rechtstreeks en direct leesbaar via e-mail toe te sturen. Het niet ontvangen of niet kunnen openen van de nieuwsbrief is hiermee verleden tijd. Wel kan het gebeuren dat de nieuwsbrief in uw spambox terecht komt. Mochten er toch nog ontvangstproblemen zijn, meld ons die dan a.u.b. via [info@stadsdorpzuid.nl](mailto:info@stadsdorpzuid.nl)

Toch maakt de werkgroep nog een tweede versie van de nieuwsbrief voor leden zonder e-mailadres. Dat betekent apart opmaken, laten drukken en thuis bezorgen. Dat doet de werkgroep overigens graag, maar alleen als het echt nodig is! Heeft u een nieuw e-mailadres of heeft u voor het eerst een e-mailadres laat het onze coördinator Anneke Huygen a.u.b. weten. Zo kunnen wij de groeiende ledenlijsten up-to-date houden.

Alle hulde aan de Werkgroep Communicatie, die elke maand deze nieuwsbrief inhoud geeft, produceert en verspreidt, creatief en op tijd!

Het bestuur

## Theebijeenkomst 29 januari 2015 “Succesvol ouder worden”



Lezing door dr Annetje Bootsma-Van der Wiel (specialist Ouderengeneeskunde en KaderArts Psycho-Geriatrie, [www.ouderenpraktijk.nl](http://www.ouderenpraktijk.nl).)

Met velen waren we, belangstellenden voor “succesvol ouder worden”. Misschien waren we wel nieuwsgierig of wij, in het feestelijke zaaltje, vrolijk-pratend, zittend op de volrode stoeltjes van Apollofirst, onszelf het predicaat “succesvol ouder wordend” volgens de criteria van de spreekster konden toedelen? Dat wij daar -het natte weer trotserend- als toehoorders zaten, was in ieder geval al heel wat.

Annetje voerde ons langs de statistieken van levensverwachting, met en zonder beperkingen of chronische ziekten, naar het beeld van kwetsbaarheid van ouderen, veroudering als ziekte. Te denken valt aan problemen op het gebied van horen en zien, mobiliteit, incontinentie, geestelijke toestand. Het is belangrijk om er iets aan te doen: veel kwalen kunnen worden behandeld. **“75 IS HET NIEUWE 65”**.

De hamvraag: wat is succesvol ouder worden? kan als volgt worden beantwoord. Het gaat er om of je actief bent om iets te doen aan je kwalen, en vooral ook gaat 't er om of je de kunst van **ADAPTATIE** kunt ontwikkelen. Je aanpassen aan wat je is overkomen, aan hoe je situatie is. Lukt het om een zekere mate van vitaliteit en sociale participatie te realiseren?

Annetje Bootsma noemde 2 boeken om hierover te lezen:  
Jan Baars en Joep Dohmen: **DE KUNST VAN HET OUDER WORDEN**.  
Rudi Westendorp: **OUDER WORDEN ZONDER HET TE ZIJN**.

### Idee wie doet er mee?



Idee van de Redactie: een ad-hoc leesgroep oprichten om deze boeken te lezen en een boekbespreking te maken voor de Nieuwsbrief! Wie neemt het initiatief en wie doet mee?  
Graag melden bij Anneke Huygen, [info@stadsdorpzuid.nl](mailto:info@stadsdorpzuid.nl)

Berendien Arisz

### **Geeft u even door of u aanwezig zult zijn!**

**Datum Algemene Leden Vergadering donderdag 2 april.**

**Inloop 13:30 uur Aanvang 14:00 uur Locatie nog niet bekend**

**In verband met het vastleggen van de locatie\*) verzoeken wij u om alvast bij voorkeur via [info@stadsdorpzuid.nl](mailto:info@stadsdorpzuid.nl) door te geven of u aanwezig zult zijn.**

**Bellen mag ook 06 – 25 345 641**

U krijgt twee weken van te voren locatie; agenda en vergaderstukken toegestuurd.

\*) Apollofirst kan bij veel aanmeldingen te klein zijn vandaar de oproep!

## Voortgang project Wonen en Zorg

Tijdens de ledenvergadering zullen we verslag uitbrengen van alles wat deze werkgroepen aan het onderzoeken zijn. Hier alvast een overzichtje van de belangrijkste veranderingen in de ZORG.



De indicatie voor opname in een zorginstelling is aangescherpt. Dus meer mensen moeten langer thuis blijven wonen, met zorg en eventueel verpleging in de eigen woning thuis. (Er worden mensen uit met name verzorgingshuizen naar 'huis' teruggeplaatst).

Ondersteuning thuis wordt geregeld met de Zorgverzekeringswet. De ZVW. Altijd via medici. De wijkverpleegkundigen krijgen een grotere rol.

Opname in een instelling (verpleeghuis) is voor hen bestemd die permanent toezicht moeten hebben. Dit is geregeld in de Wet Langdurige zorg. De WLZ.



Een reeks taken komt, conform de nieuwe wet maatschappelijke ondersteuning, de WMO, bij de gemeente, zoals jeugdzorg, huishoudelijk werk en begeleiding.

Wijkteams (via het keukentafelgesprek) bekijken wat mensen nog zelf kunnen en wat binnen hun netwerk kan familie, vrienden, buren kan. Weet wel dat het dan niet om lichamelijke verzorging zal gaan zoals helpen uit bed komen, wassen, aankleden, etc. Die ondersteuning wordt geregeld via ZVW.



- \* De eigen bijdrage -tot een maximum- is afhankelijk van inkomen en vermogen en wordt bepaald door het Centraal Administratie Kantoor (CAK) en op basis van uw belastingaanslag van 2 jaar geleden.
- \* Het Persoons Gebonden Budget (PGB) blijft, maar onder strengere voorwaarden.
- \* Huishoudelijk werk wordt zelden vergoed bij hogere inkomens. Eigen bijdrage is zo hoog dat eigen hulp zoeken veelal goedkoper is.
- \* Er zijn overgangsregelingen voor mensen die al regelingen hadden.

Meer informatie gaat volgen na de ALV en eveneens via onze website.

## Voortgang project tablet

Met de OBA (openbare Bibliotheek Amsterdam) is afgesproken elke dinsdagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur een tabletcafé te organiseren in hun vestiging Roelof Hartplein. De samenwerking met StadsdorpZuid start 1 mei a.s.

Omdat de eerste dinsdag op 5/5 valt zal het **eerste tabletcafé plaatsvinden op 12 mei 2015**.

We gebruiken hiervoor de zaal op de begane grond direct rechts van de ingang welke een doorlopend geopende horeca heeft en een aantal lees- en werktafels. Zij en wij leveren één persoon met tablet om bezoekers met raad en daad terzijde te staan in het oplossen van problemen met hun tablet, iPad of eventueel laptop.

Het tabletcafé is voor eenieder toegankelijk. Om te kunnen inloggen op internet is het noodzakelijk lid te worden van de OBA tegen het bescheiden lidmaatschapsgeld van € 20 per jaar. Voor dat bedrag krijgt men een **gebruikerspas**, indien 65+ of houder stadspas zelfs een volwaardige **leenpas**.

Vooralsnog is dit de opzet. Na enkele maanden bezien we hoe het loopt en passen eventueel de formule aan. Overigens is deze ruimte misschien ook geschikt om een keer de koffieochtend te organiseren?

Tevens willen we hier nog eens benadrukken dat als u als deelnemer aan het tabletproject 2014 een rekening van Seniorweb voor 2015 heeft ontvangen, en u door ons was aangemeld, deze rekening niet te betalen. Wij hebben met Seniorweb afgesproken het centraal door StadsdorpZuid wordt overgemaakt. Als u al betaald heeft dan graag contact met Anneke Huygen via [info@stadsdorpzuid.nl](mailto:info@stadsdorpzuid.nl) We zullen het dan corrigeren.

En als u dan een ledenpas heeft zijn onderstaande activiteiten zeker ook het vermelden en bezoeken waard.

In de vestiging Buitenveldert, tegenover het Gelderlandplein aan de W. van Weldamelaan 5. Is er **elke eerste donderdag van de maand** de z.g. Buitenveldertse Och- tend met steeds om 11.00 uur een lezing of muziek.

In de vestiging Roelof Hartplein is er elke **derde donderdag van de maand** het "Gesprek van het Hart" met een muzikaal voorprogramma om 17.00 uur en een talkshow om 18.00 uur. Zie voor verdere informatie en details de website; <http://www.oba.nl>

Project Tablet: Dieter Croese en Mary van Vucht

## Vooraankondiging informatie netwerk WeHelpen en Zorginfo website SdZ

U zult binnenkort worden uitgenodigd om aanwezig te zijn bij een voorlichtings- en informatiebijeenkomst over:

- \* Een **proef** met het netwerk We helpen
- \* Demonstratie **website de vernieuwde zorgpagina's**
- \* **Behoeft**e peilen: Kring Skype/Facetime/Whats app



Datum: **woensdag 18 maart 2015**  
Tijdstip: 10.30-12.00 uur  
Locatie: Apollofirst hotel Apollolaan 123

Meer informatie volgt per aparte email. Project Tablet: Dieter Croese en Mary van Vucht



## Oproep van de penningmeester



Verreweg de meeste leden laten de contributie per automatische incasso afschrijven en dat is voor ons de manier die het minste administratieve arbeid kost en daardoor het goedkoopst is. Circa 5% van de leden echter prefereert handmatige betaling om hen moverende redenen en dat respecteren wij uiteraard.

Dit kost ons echter onevenredig veel werk en wij verzoeken daarom deze leden dringend ons daarin tegemoet te willen komen, op één van de volgende twee manieren:

- of u vindt bij nader inzien een automatische incasso geen bezwaar. In dat geval verzoeken wij u dit aan Anneke Huygen mede te delen en wij zorgen voor de benodigde machtiging,
- of u blijft de contributie handmatig betalen, maar dan erg graag voor het gehele (resterende) jaar in één keer. Dat scheelt voor ons een heleboel administratieve rompslomp.

Wij hopen dat u aan deze oproep gevolg wilt geven. StadsdorpZuid probeert zo efficiënt mogelijk om te gaan met de financiële middelen en dit zou weer een stapje in de goede richting zijn. Met dank voor uw medewerking,

Dieter Croese Penningmeester

## “De burger moet wat gaan doen voor zijn vogels”



Dat was de kop boven een artikel van Arjen Schreuder in NRCHANDELSBLAD van 29 januari jl. Hoe kan je als burger iets doen aan de teruggang van vogelsoorten?

Overheden kunnen vogels beschermen door leefgebieden aan te leggen en moerassen met elkaar te verbinden. Als stadsbewoner kan je bloemen in je tuin planten waar insecten op af komen. Je kan zorgen voor vogelvoer in je tuin of op je balkon. In hangende vogelsilo's met zadenmix of pinda's, voor kleine vogels zoals mezen, vinken en roodborstjes; vetbollen, vogelpindakaas. Strooivoer voor kleine en grotere vogels zoals merels, op de grond of op een voedertafel gestrooid, eventueel met een beschermkooi er over tegen duiven, Vlaamse gaaien, kraaien en katten. Je kunt voer en voedersystemen bestellen bij <http://www.vivara.nl> Erg leuk om mee te maken hoe die bevoorrading snel vogels aantrekt! Een prettig schouwspel, dat vliegen en hippen en pikken.



Lid worden van Vogelbescherming Nederland is ook een bijdrage:

<http://www.vogelbescherming.nl>

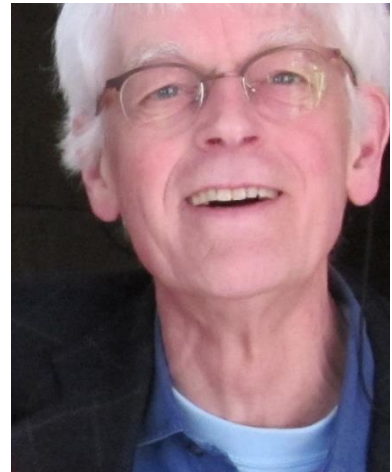
Berendien Arisz: de Milieukring

## Hoofdstadkoor zingt De Schipbreuk

Sommige leden van Stadsdorp zingen graag. Zo ook in het Hoofdstadkoor dat naast werken uit het zgn. ijzeren repertoire (Bach, Brahms, enz) weinig gehoorde koormuziek brengt. Op zondagmiddag 29 maart van 15:00 tot 17:15 uur treden de ruim 100 zangers en zangeressen op in het Muziekgebouw aan het IJ met een geheel Nederlands concert. Noten van Johan Wagenaar bij het humoristische verhaal De Schipbreuk van Den Schoolmeester. Beeldende muziek van Herman Strategier bij het koddige gedicht van Cees Buddingh Zoo Buddingh, zoo en poëtische klanken van Hendrik Andriessen (1892-1981) in zijn Due Madrigali. Het Promenadeorkest levert de instrumentale begeleiding en brengt de Piet Hein Rhapsodie van Peter van Anrooy ten gehore. Solisten spelen professioneel hun rol.

Kaarten bestellen: [www.hoofdstadkoor.nl](http://www.hoofdstadkoor.nl) of [www.muzeekgebouw.nl](http://www.muzeekgebouw.nl)

Leden van StadsdorpZuid krijgen via Kees Jansen een aardige korting: € 28,- per kaart., incl. pauzedrankje en garderobe i.p.v. € 32 aan de kassa. **Stuur hem een e-mail** naar <mailto:mailtocjn@upcmail.nl> of **bel op: 020 671 49 44 / 06 296 04 987.**



p.s. wie samen met andere stadsdorpers er heen wil gaan kan dat melden aan Kees; een paar dagen vóór het concert word je opgebeld over tijd en plek van vertrek (tramhalte)..

Maak Kees blij en hij zingt (nog) beter!

## AGENDA StadsdorpZuid februari / maart

### De Milieukring

Onze eerstvolgende bijeenkomst is op **maandag 9 maart 16.15 uur**, bij Bien Delprat, Mineravalaan 87 1. Een van onze leden zal vertellen over de bijencursus die zij volgt: soorten bijen, achteruitgang van bijensoorten, bloemen in je tuin die voor bijen aantrekkelijk zijn. Ook andere onderwerpen. Je bent van harte welkom op deze middag, graag tevoren bellen met Berendien Arisz, 6738537 of mailen naar [arisz@planet.nl](mailto:arisz@planet.nl).

### De Toneelkring

**Op maandag 30 maart** staat het toneelstuk '**De twaalf gezworenen**' op het programma. De tekst is van Reginald Rose, en Het Noord Nederlands Toneel speelt het, onder regie van Guy Weizman.

Een zestienjarige jongen uit een achterbuurt staat terecht voor de moord op zijn vader. Twaalf juryleden zullen oordelen over zijn leven en het bewijs lijkt glashelder: schuldig. Maar bij de eerste stemming zet één jurylid vraagtekens. Hij twijfelt en wordt weggehoond en bedreigd, omdat hij er als enige een andere mening op na houdt. Maar hij geeft niet op en er ontspint zich een verhit debat over wie gelijk heeft, over waarheid of twijfel. Dan blijkt eigenlijk ieders oordeel gevoed te worden door vooroordelen, racisme en persoonlijke angsten.

**Op vrijdag 17 april** staat **Koningin Lear** op het programma gespeeld door Toneelgroep Amsterdam onder regie van Erik de Vroedt. Bij voldoende belangstelling wordt een **leessesie** georganiseerd op **donderdag 16 april om 13.30 uur**.

Koningin Lear is speciaal geschreven voor Frieda Pittoors, één van de grandes dames van het Nederlandse toneel. Een bewerking van Shakespeares King Lear, over een vrouw aan het hoofd van een multinational familiebedrijf. In zijn versie van Shakespeares grote klassieker tekent de Vlaamse schrijver Tom Lanoye het portret van een oud geworden bedrijfsleider die het zicht op de realiteit kwijt is.

Ooit klein begonnen, is Lears familiebedrijf uitgedijd tot een multinational van onvoorstelbare proporties. Aan het begin van het stuk kondigt ze aan dat het bedrijf zal worden opgesplitst. Ze verlangt van haar zonen een eed van liefde en trouw. De jongste zoon weigert. De gevolgen zijn niet te overzien.

**Op dinsdag 28 april staat Nora** geprogrammeerd, geschreven door Hendrik Ibsen. Nora is een stuk over een kindvrouwje dat er gaandeweg achter komt dat het huwelijk en haar dominante man haar niet gelukkig maken. Halina Reijn speelt Nora en kreeg daarvoor de Theo d'Or 2013, de belangrijkste acteerprijs van Nederland. **Bij voldoende belangstelling wordt een leessessie georganiseerd op dinsdag 21 april.**

In een volgende nieuwsbrief komt informatie over de voorstellingen "Othello" op vrijdag 15 mei en "Kings of War", een matineevoorstelling in het kader van het Holland festival op zondag 21 juni.

### **De Operakring**

Pathé Tuschinski. Aanvang 11.00 uur.

**Zondag, 22 februari** Opera Les Contes d'Hoffmann

**Zondag 1 maart** Lolanta/Duke Bluebeard's Castle

**Zondag 29 maart** La Donna della Lago

Info Anneke Huygen 06 - 25 345 641

### **De Wandelkring**

**Zondag 1 maart**

**Zondag 15 maart**

**Zondag 29 maart** (let op zomertijd begint.)

Opgeven bij Betty Schermer 020 – 6794180.

### **De Filmkring**

Rialto Filmclub **13 maart** vrijdagmiddag om 12.30 uur,

**Donderdag, 26 maart.** Hierover krijgt u apart bericht over tijdstip en film.

Bel Betty Schermer 020 -6794180 voor de details.

### **De Uit eten kring**

**Woensdag 1 april**

Neem contact op met Jeanette Weinberg 020 -6766892.

### **BridgeKring**

Franke Veldhuyzen 020-679 68 of Annemarie van Heukelom Stuijt 020 67 11 866 varest@xs4all.nl;

Er wordt gebridget in de Brahmshof op **vrijdagmiddag** van 12.30 tot 16.00 uur. Nieuwe leden, liefst met een beetje ervaring en kennis van Acol en Stayman, zijn van harte welkom!

### **Koffie-ochtend**

Le Pain-Quotidien Beethovenstraat 11 uur.

Dinsdagochtend **24 februari, 10 maart en 24 maart**

De uitgebreide agenda kunt u altijd downloaden via onze website [www.stadsdorpzuid.nl](http://www.stadsdorpzuid.nl)

**Apollofirst Theater, Apollolaan 123, 1077 AP Amsterdam**

Reserveren: [www.theater.apollofirst.nl](http://www.theater.apollofirst.nl)

Telefoon: 020 6 79 79 71 Info: [ticket@apollofirst.nl](mailto:ticket@apollofirst.nl)

**4/5/6 & 13/14 maart 2015 - IN DE STEMMING \* Gerrie, Mylou, Anouk & Mirthe**

**7 maart 2015 - ROBERT JAN STIPS \* SOLO**

**2/03/2015 - JACQUES KLÖTERS**

**20 maart 2015 - LOS DEL TRÈ**

## Oproep: van Rupino Griffioen

### Buurtwensen voor G1000

Gezien het zelf initiatief nemen een belangrijk streven is van StadsdorpZuid stuurde Rupino Griffioen ons de link naar de website [www.g1000.org/nl](http://www.g1000.org/nl); G1000 organiseert een burgertop over de maatschappelijke inrichting van Amsterdam. Buurtwensen kunnen dan opgevoerd worden. SDZ leden kunnen meedoen, op (de G1000 op voorwaarde van) persoonlijke titel. G1000 wil op 6 juni 2015 in het Paleis op de Dam finale vergadering houden. Meer info via de website. Kijk op [www.g1000.org/nl](http://www.g1000.org/nl)



[www.Zorgweetjes.com](http://www.Zorgweetjes.com)  
is 1 juli 2014 gelanceerd.

### Zorgweetjes van Rupino Griffioen.

Hebt u al gekeken op [www.zorgweetjes.com](http://www.zorgweetjes.com) ? Het is een vraag en antwoord website voor vragen en tips met betrekking tot mantelzorg. Heeft u zelf zorgweetjes bel met Rupino Griffioen 06-18409824.

### Redactie:

Mary van Vucht; Kees Jansen; Anneke Huygen; Berendien Arisz

Copyright © 2015 StadsdorpZuid, All rights reserved.

U ontvangt deze mail omdat u lid bent van Stadsdorp Zuid.

Ons mailadres is: [info@stadsdorpzuid.nl](mailto:info@stadsdorpzuid.nl);

Ons tel nr is 06 – 25 345 641

Ons postadres is:

StadsdorpZuid

Olympiaplein 65 -II

Amsterdam, 1077 CP