Houd lijn 24 in de rails.
Lees de petitie oproep.
Doe mee.

NIEUWSBRIEF 58 februari 2016

HOUD DE 24 IN DE RAILS

Teken de petitie, deel indien mogelijk op facebook en twitter.
Sluit zo veel mogelijk buurtbewoners aan.
Klik op onderstaande link
http://www.petitie24.nl/petitie/540/

Van het bestuur

Houd de 24 in de rails.

Veel verontruste leden hebben al contact met ons opgenomen en als bestuur zijn we tot het besluit gekomen om een krachtig protest te laten horen tegen het tijdelijk, resp. permanent uit dienst nemen van tramlijn 24. We zijn als Stadsdorp niet een groep die direct als actievoerders bekend staat, echter de informatie in het Parool en van de reizigers-vereniging Rover verontrustte ons zodanig dat we een duidelijk protest willen laten horen en inmiddels een handtekeningenactie zijn gestart om het kracht bij te zetten. Onderstaande brief is verstuurd aan besluit-nemers. (en ja Bestuur Stadsregio West is correct het moet geen Zuid zijn! Het betreft de vervoersregio waar Amsterdam onder valt, het klinkt verwarrend maar is juist!).

Eveneens gaan we via de binnenbuurten een beroep op u doen om mee te helpen met de papieren handtekeningenactie. Enerzijds hebben we al via internet een petitie aangemaakt die via bovenstaande link daar te tekenen is (geboortedatum is verplicht) en anderzijds gaan we letterlijk langs de huizen, de winkels etc.

Iedereen die ons daarmee wil helpen graag een mailtje naar Anneke Huygen en bellen kan natuurlijk ook.
Zie verder de onderstaande brieftekst

Aan het Bestuur Stadsregio West,
Aan de Burgemeester en Wethouders Stad Amsterdam
Aan de Directie Gemeentelijk Vervoerbedrijf Amsterdam

Amsterdam 24 februari 2016
Onderwerp: Protest tegen het tijdelijk, resp. permanent uit dienst nemen van tramlijn 24.

Geachte heer/mevrouw,

Uit de media hebben wij het plan moeten vernemen om tramlijn 24 met ingang van mei dit jaar voor circa een jaar op te heffen wegens werkzaamheden aan de rails op de kruising van Baerlestraat/Lairessestraat-Museumplein. Er zou zelfs sprake zijn van het definitief schrappen van deze lijn uit het vervoersplan van de stadsregio.

De bewoners van de Apollobuurt, Olympiakwartier en Irenebuurt in Amsterdam Zuid protesteren ten sterkste tegen dit voornemen. Deze wijken tellen zeer veel oudere bewoners, onder wie velen slecht ter been. Voor hun mobiliteit is lijn 24, de verbinding met het stadscentrum zeer belangrijk. Vooral het traject van het Stadionplein over de Stadionweg naar de Beethovenstraat is onmisbaar. Voor deze anderhalve kilometer is geen ander openbaar vervoer beschikbaar. Bus 15

rijdt de andere kant uit en de haltes van de lijnen 5 en 16 zijn te ver weg voor minder mobiele bewoners.

Uw voornemen verbaast ons, temeer omdat een goed alternatief, nota bene zonder extra kosten, voorhanden lijkt. Wat immers is eenvoudiger dan lijn 24 voor een groot deel de oorspronkelijke route te laten rijden, dus van het Roelof Hartplein over de Ceintuurbaan en, zolang de rails In de Ferdinand Bolstraat niet zijn herlegd, via de van Woustraat, Frederiksplein en de Weteringschans terug naar het Weteringcircuit en Vijzelgracht? Op deze manier zouden ook de Albert Cuypmarkt en, belangrijk voor het toerisme, Heineken Experience goed aangetakt blijven.

Bewonerscoöperatie StadsdorpZuid komt op, niet alleen voor de eigen 400 leden, maar voor alle bewoners van genoemde wijken. Wij hebben deze kwestie besproken met Rover, regio Amsterdam. Deze reizigersvereniging juicht ons protest toe, ook al omdat het naadloos aansluit bij de actie die Rover zelf eerder deze maand is gestart en die u niet ontgaan zal zijn. Om onze gezamenlijke actie kracht bij te zetten zijn wij een handtekeningenactie begonnen, zowel huis aan huis door onze leden als via Internet. Het resultaat daarvan zullen wij u op korte termijn aanbieden.

Wij vragen u dringend tramlijn 24 niet op te heffen, ook niet tijdelijk. Wij verzoeken u het voorgestelde alternatief van een omleiding via de van Woustraat te realiseren of een andere oplossing met vergelijkbaar resultaat te kiezen.

Voor nader overleg zijn wij te allen tijden beschikbaar.
Met vriendelijke groet,

Bestuur StadsdorpZuid

Felicitaties voor ons 400e (en 401e) lid

In 2010 begonnen we met 50 leden. Op 28 maart 2011 waren dat er 100 geworden. Op 4 april 2014 mochten we het 300ste lid aanmelden en ...begin 2016 zijn we de 400 gepasseerd!

Frans Oostrik (400) en zijn vrouw Nelleke Maan (401).
Ze zijn onlangs verhuisd naar ons Stadsdorp en wilden direct lid worden. Frans heeft een achtergrond van adviseren, ondersteunen en zoals hij het zelf zegt kwartier maken en dan moet u denken aan de opbouw van een gezondheidscentrum en de opbouw van 3 scholen (4e Gymnasium en Hyperion Lyceum in Amsterdam; Healthschool Verpleegkunde in Almere). In 2008 is hij nog gepromoveerd op de achtergrond van PgB-houders en hier doet hij nog steeds onderzoek naar. Eigen regie in de zorg boeit hem dan ook nog steeds mateloos.
We zijn blij om Frans als 400ste lid te begroeten en gaven hem en zijn vrouw een bloemetje. Hartelijk welkom!

Attentie, Attentie, Attentie

Vanaf januari 2016 vinden onze thee's, al dan niet met lezingen, **niet meer altijd op de donderdagmiddag** plaats. Dit kan in de toekomst ook wel eens op een **dinsdag- of woensdagmiddag** zijn. Wij vragen dus om **goed op de activiteitenkalender** te kijken. http://www.stadsdorpzuid.nl
Overigens sturen we als communicatiewerkgroep een paar dagen voor een lezing altijd nog een extra uitnodigingsmail.

Theelezing op woensdag 3 februari 2016

Architectuurhistoricus Ben Rebel vertelde verder over de industriële revolutie die in Amsterdam plaats vond tegen het einde van de 19de eeuw. Bij zijn eerste lezing, op 3 december, was hij op zijn rondgang door Amsterdam blijven steken op de Stadhouderskade ter hoogte van de Heineken Brouwerij. Nu nam hij ons verder mee op zijn historische tocht. Hij wist ons opnieuw te boeien met zijn enorme kennis over allerhande cultuurhistorische zaken in Amsterdam waar we allemaal wel iets van weten, maar heel erg veel minder dan Ben Rebel. Zo vertelde hij over het nu verdwenen Paleis voor Volksvlijt, over het eveneens verdwenen Rijnspoorstation aan het begin van de huidige Wibautstraat, en natuurlijk kwam Samuel Sarphati uitgebreid aan de orde, maar ook de prachtige Wintertuin van Krasnapolsky met het eerste elektrische licht in Amsterdam ontbrak niet en het verhaal eindigde met het Centraal Station dat in 1889 geopend werd. Maar nog veel meer kwam aan de orde, teveel om hier te vertellen, u had er echt bij moeten zijn.

actief
gezond
veilig
StadsdorpZuid
Voor en door bewoners van Amsterdam Zuid

Paleis voor Volksvlijt

Wintertuin

Wintertuin

Interview door Hans Huijssoon met ons oudste lid Betty Hogeweg. Zij is geboren tijdens de eerste wereldoorlog en heeft een interessant en bewogen leven achter de rug. .Een verslag van dit interview dat op woensdag 24 februari jl plaatsvond treft u in de volgende nieuwsbrief aan.

Werkgroep lekker eten

Een nieuw restaurant in de Beethovenstraat: Brooks Brasserie, Beethovenstraat 43, 1077 HN Tel: 3792020 (openingstijden: alle dagen van 8:00 tot 22:00 uur)

We beoordeelden deze net open zijnde brasserie bij Hotel Beethoven met 6 personen. De inrichting is aangenaam, alhoewel er niet overal genoeg licht was om het menu te kunnen lezen. Hoewel het personeel erg vriendelijk was, waren er duidelijk beginnersfouten. De gerechten waren smakelijk: zwaardvis, evenals het buikspek en de risotto met paddenstoelen, maar het Angusstaartstuk was veel te taai. Het werd vervangen door een ander, maar kwam wel op de rekening. Over de toetjes waren we niet echt tevreden, maar de wijnen waren wel weer redelijk. Beginnersfouten kortom en goed op de rekening letten!
Over 3 maanden gaan we nog eens voor een herkansing.

actief gezond veilig
StadsdorpZuid
Voor en door bewoners van Amsterdam Zuid

Foto: Buck Owens
De medische studenten van de UvA aan het wereldrecord Aerobics voor ouderen helpen.(G)old is het thema waarmee de MFAS, zoals de vereniging van deze toekomstige artsen heet, haar 24e lustrum viert.

Twistende senioren helpen medische studenten

Too old to rock ’n roll? Helemaal niet leken 127 Amsterdammers van boven de 65 op schrikkeldag 29 februari te roepen in het AMC. Zij stonden enthousiast te twisten, fit genoeg om de honderd te halen. En dat om de medische studenten van de UvA te helpen aan het wereldrecord Aerobics voor ouderen. (G)old is het thema waarmee de MFAS, zoals de vereniging van deze toekomstige artsen heet, haar 24e lustrum viert. Honderd twintig jaar bestaat MFAS en dat is oud. Het feestprogramma moet onder andere geld opbrengen voor het Nationaal Ouderen Fonds.
Via ouderencentra, senioren sportclubs etc. hadden zich 170 mensen opgegeven. Hiervan werden 127 toegelaten tot de demonstratie die moest leiden tot het wereldrecord. Een van de redenen voor afwijzing: nog geen 65.
Onder de deelnemers een aantal leden van Golden Sports uit diverse stadsdelen. Leonie Evertsen greep de gelegenheid aan om met hulp van haar achterban nieuwe leden te werven. Isabeau van Alphen, als instructirce bekend bij Golden Sports Zuid en verbonden aan het Sport Medisch Centrum aan het Olympiaplein, deed de oefeningen voor. Golden Sports was er, dat kon je niet over het hoofd zien!
Plein J van de medische faculteit veranderde in één groot aerobics festijn dat helaas te kort duurde. Na afloop was de klacht: ‘Wij zijn nog lang niet moe;!” Maar de vrolijkheid overwon. MFAS bood een lunch aan met een broodje en een sapje. Daarna volgde een keuzemenu met een rondleiding door museum Vrolik dat gevestigd is in het AMC en colleges door twee hoogleraren ouderengeneeskunde.

Of deze demonstratie van seniorenfitheid het Guinness Book of World Records 2016 haalt moeten we afwachten, maar we rekenen op een vervolg in 2021 als MFAS 125 jaar bestaat. En dan met een paar duizend Amsterdamse senioren in het Olympisch Stadion. Immers: Too old to rock 'n roll? Too Young to die!

Boekje 5 jarig bestaan, laatste kans tot bestellen

Er zijn leden die ons gevraagd hebben of ze het lustrumboekje waarin we vijf jaar met foto's hebben gevuld, kunnen kopen. We zijn helaas onze aantekeningen hierover kwijt. Wilt u er een bestellen, mail dan even naar Anneke Huygen info@stadsdorpzuid.nl. De prijs is een beetje afhankelijk van het aantal maar zal rond de 25 euro zijn.(dat is de kostprijs). We beloven om iets zorgvuldiger de namen te noteren en het de komende maand te gaan regelen.
De redactie.

Festival de Muze van Zuid

Wist u dat er in Amsterdam Zuid maar liefst 65 straten genoemd zijn naar componisten? En dat daar wel 45 Nederlandse componisten bij zijn? Wist u dat de muziek die zij hebben geschreven maar heel zelden wordt uitgevoerd? Maar straks, tijdens de Muze van Zuid wel.
Voor de details kijk op http://www.muzevanzuid.nl/

Festival De Muze van Zuid
21 en 22 mei 2016

Noteert u het alvast in uw agenda.
Een heel weekend Nederlandse muziek in ons mooie Zuid!

www.Zorgweetjes.com
is 1 juli 2014 gelanceerd.

Zorgweetjes van Rupino Griffioen

CAREGIVINGFACTS. COM

ZORGWEETJES. COM

Prudentie met pillen en poeders

Ons apotheeksysteem is de beste van de wereld. Medicijnen worden eindeloos getest. Kostbaar is de precisie van de bereiding. Een kg zout kost 40 cent, maar heel nauwkeurig 6 microgram ervan in een pil afwegen maakt het zo duur als diamant. De aflevering is ook zo precies. Er wordt over jou als patiënt gewaakt. Misschien is de duurste factor wel de patiënt zelf, die het middel niet (goed) inneemt. Onderzoek toont aan dat de helft van de patiënten de medicijnen niet volgens voorschrift benut: vergeten, het niet meer nodig vinden, werking betwijfelen en vooral bijwerkingen. **Meld bijwerkingen bij LAREB om lotgenoten te helpen**! Er zijn zorgen om al die middelen bij elkaar; goed dus dat de apotheker controleert en elkaar tegenwerkende medicijnen aan jou en je arts meldt. Het is wel nodig dat je apotheek alles wat je neemt, weet. Het valt onder het beroepsgeheim. Als je dus geestverruimers - ook alcohol en tabak - benut, meld die ook. Bij senioren wordt tegenwoordig ook op de nierfunctie gelet.
Als je van een specialist medicijnen krijgt, kan je er (nog) niet vanuit gaan dat je eigen apotheek dat weet. Meld het – dit kan per telefoon. En vraag gelijk om **een leesbare uitdraai voor jou thuis en in je tas**, zodat bij acute problematiek helpers meteen weten wat je 'gebruikt'.

Aanbod van Rupino

Rupino is medisch technisch deskundig betreffende het inhaleren van medicijnen (hij was longarts). Praktijkonderzoek met betrekking tot inhaleren bij senioren, is tamelijk beperkt. Hij zou graag zien en uitleggen hoe SdZ leden medicijnen inhaleren (dit wil hij doen bij je thuis en onder beroepsgeheim). Aangetoond is dat er veel fout wordt geïnhaleerd. Ook door intellectuelen. Het gevolg is dat de medicijnen niet werken, en de dokter geeft meer of andere medicijnen, omdat die denkt dat er wel goed geïnhaleerd wordt. Jammer, onnodig en duur. Telefoon 020-6737483 / rupino@live.nl
Rupino Griffioen

Tweede oproep kookboekje

Rupino riep in de vorige nieuwsbrief onze lezers op om tips en recepten met minder calorieën en minder zout naar onze redactie te sturen. Met die recepten vormen we dan een **Stadsdorpkookboek.** Als redactie vinden we dat een inspirerend plan. Wellicht is deze oproep u ontgaan. We plaatsen hem nog een keertje en doen er een voorbeeld bij van een van de redactieleden.

Tonijn met prei voor 2 personen
200 gram verse tonijn in twee plakken
400 gram fijn gesneden gewassen prei
een grillplaat of grillpan
enkele lepels sojasaus light
beetje olijfolie om de pan in te vetten

Verhit de pan of grillplaat en bestrijk met wat olijfolie en grill de tonijn aan twee kanten goed aan. Voeg de fijngesneden prei toe en bak een paar minuten mee.
Verdeel wat peper en een paar eetlepels sojasaus over de tonijn en de prei. Serveer direct. Lekker met witte rijst
Super makkelijk als je lekker licht wilt eten.
Geschikt voor diabetici.

Ook weten we dat de Werkgroep Lekker eten hier al eens over nagedacht heeft en we nodigen hen ook uit om hun gezonde recepten te melden. We leggen de lat hoog en denken dan aan de volgende criteria:
1. Gezond en lekker; niet te veel ingrediënten; eenvoudig te bereiden
2. Met minder vlees en met meer groenten en vaker met vis
3. Ook vegetarische recepten
4. Met minder suiker
5. Met (verse) kruiden
6. Voor 1 tot 2 personen

Wij stellen als redactie voor om de recepten te inventariseren en dan samen met de Werkgroep Lekker en Gezond eten en Rupino te komen tot een mooie selectie voor een Super Gezond StadsdorpZuid Kookboekje. De Communicatiewerkgroep wil helpen met de vormgeving en de illustraties. We zijn benieuwd! Ook hier graag reageren naar Anneke Huygen info@stadsdorpzuid.nl

PETITIE AL GETEKEND?

Activiteitenkalender voor de komende maanden zie ook de website

Belangrijke data Locatie Apollofirsthotel
Donderdag 17 maart 15.30 uur inloop, 16.00 uur lezing en borrel na afloop.
Woensdag 6 april 15.30 uur inloop,16.00 uur lezing en borrel na afloop.

Milieukring
Hartelijk welkom ben je om mee te doen met onze uitwisseling op maandagmiddag 14 maart om 15.30 uur. Onderwerp: Welke bijdrage kunnen we leveren? Adres:bij Karin Jurgens, Parnassusweg 14 I Hg. Graag tevoren bellen met Berendien Arisz, 020 6738537

Toneelkring
Alle voorstellingen zijn in de Stadsschouwburg.
Op maandag 14 maart gaan we naar Hedda Gabler. Aanvang 20.30 Tekst: Hendrik Ibsen. Groep: Toneelhuis (België); Regie: Bart Meuleman. Van alle stukken die Ibsen schreef, heeft Hedda Gabler waarschijnlijk de meeste humor, zegt regisseur Bart Meuleman, al is het wrange humor. Een komedie kan men het niet noemen, maar hoe sommige mannen in dit stuk rond een verwende, verveelde en vooral diep ongelukkige vrouw draaien, dat geeft toch wel een paar hilarische momenten.
Op vrijdag 8 april gaan we naar de Welwillenden. Aanvang 19.00 uur. Groep: Toneelgroep Amsterdam en Toneelhuis. Regie: Guy Cassiers;Tekst naar Jonathan Littells holocaustroman: De welwillenden, over de Jodenvernietiging tijdens WO II. Het boek werd bij zijn verschijnen in 2006 tegelijk bekroond en bekritiseerd. Het moeilijke is niet alleen dat het verhaal verteld wordt vanuit het standpunt van een dader (SD-officier Max Aue), maar ook dat Aue ons voorhoudt dat we in de 'juiste' omstandigheden allemaal dader kunnen worden. In de toneelversie komt het hebben van een keuze meer aan de orde dan de lotsbepaling, die in het boek centraal staat.
Met De welwillenden gaat Cassiers de confrontatie aan met de donkerste kanten van de mens. De wankele politieke basis van Europa en de opkomst van extreemrechtse en xenofobe partijen geven De welwillenden een uitzonderlijke urgentie.
Op donderdag 28 april gaan we naar het jaar van de kreeft: Test: naar roman van Hugo Claus. Groep: Toneelgroep Amsterdam; Regie: Luc Perceval. Indien mogelijk een leessessie op woensdagmiddag 27 april.
Perceval noemt Het jaar van de kreeft een van zijn lievelingsboeken. Claus' roman (de Vlaamse auteur is de meest bekroonde schrijver uit ons taalgebied) is een rollercoaster over een onmogelijke liefde. Bankier Pierre raakt in de ban van kapster Toni. Ze lijkt een vrijgevochten vrouw, maar achter deze façade gaat een getroebleerd en kwetsbaar meisje schuil. In korte hoofdstukken en provocerende, ontroerende en poëtische scènes schetst Claus de ontreddering die een grote liefde veroorzaakt.
Aanmelden: Ria Weijers-Lintjens, 020 6717653 of e-mail: rialintjens@msn.com

Opera op filmdoek Theater Tuschinski
Zondag 13 maart (11.00-14.55 uur) Manon Lescaut (Puccini).
Aanmelden bij Anneke Huygen 06 25345641. Kosten €17,50. Encore voorstellingen.

Uit-eten Kring
Op woensdag 2 maart gaan wij weer samen eten. Ik heb om 18.30 uur een tafel gereserveerd bij: Brooks Brasserie, Beethovenstraat 43 (tussen Hergo en het hotel) Telefoon: 3792020 http://www.brooksbrasserie.nl/ Op maandag 29 februari geef ik het definiteve aantal door aan het restaurant. Mocht je assistentie nodig hebben rond het vervoer, dan hoor ik dat graag.
Op de website van de brasserie kun je het menu vinden. Wanneer je wilt aanschuiven, laat mij dat even weten: 020-6766892 of 0641256000 of via j.m.weinberg@upcmail.nl
Jeannette Weinberg

BridgeKring
De BridgeKring komt elke vrijdagmiddag bij elkaar. Omdat er bij iemand thuis (op 2 hoog) wordt gespeeld, kunnen nieuwe leden in verband met de beschikbare ruimte alleen op de 'invallerslijst' worden opgenomen. Zodra er plek is, krijgen ze bericht. Voor informatie kunt u mailen naar frankev27@gmail.com of bellen met 020 - 679 68 77 (Franke Veldhuyzen).

Koffie bij Brooks Brasserie
Beethovenstraat 43, dinsdagen 8 en 22 maart 11 uur.

Wandelkring
zondag 20 maart. Opgeven bij Betty Schermer 020 6794180.

Filmkring
donderdag 24 maart. Opgeven bij Betty Schermer 020 6794180.

Tablet café
Dinsdagmiddagen 1 en 15 maart en 5 april 14:00 tot 16:00 uur in de OBA. Neem wel uw OBA kaart mee anders kunt u niet op het internet.

Theater Apollo first zie de website

http://www.theater.apollofirst.nl/

Redactie:
Mary van Vucht; Kees Jansen; Anneke Huygen; Berendien Arisz
Ons mailadres is: info@stadsdorpzuid.nl;
Ons tel nr is 06 – 25 345 641
Ons postadres is: Olympiaplein 65 -II Amsterdam, 1077 CP