



Nieuwsbrief 66

Januari 2017

Een Nieuw Jaar! WERF een Nieuw Lid!

Aankondiging Algemene Leden Vergadering

De eerstvolgende Algemene Leden Vergadering zal plaatsvinden 's middags **20 april 2017**. Locatie en tijden nog niet bekend.

Noteert u dit alvast in uw agenda.

Inhoud

1. Nieuwjaarstoespraak van onze voorzitter
2. Theebijeenkomst donderdag 2 februari
3. Tram 24 gaat weer rijden
4. Buiten sporten
5. Beatrixpark
6. De Toneelkring
7. De UitEtenKring
8. De SocratischGesprekKring
9. Van vegetariër naar veganist
10. Jet Key terug van wereldreis
11. **Erfpacht!!**
12. Zorgweetjes: flauwvallen
13. Roze Stadsdorp Amsterdam
14. Première theaterstuk 'Gare du Nord'
15. Agenda SdZ Evenementen



Winterbloeiende kers, ofwel *Prunus subhirtella* op het Minervaplein.

1. Nieuwjaarstoespraak van onze voorzitter

Op de bijzonder geanimeerde Nieujaarsbijeenkomst in Apollofirst (er waren circa 120 leden) op donderdagmiddag 12 januari 2017 sprak onze voorzitter Frans Oostrik ons feestelijk toe met de volgende woorden:

BESTE STADSDORPELINGEN, EEN HEEL VOORSPOEDIG EN GELUKKIG 2017 !!!

In mijn kersttoespraak ben ik iets vergeten..... Wat zijn we blij met de prachtige locatie van Apollofirst en met de prettige samenwerking met de familie Venmans. Een betere sponsor kunnen we ons niet denken. Wat we als blijk van waardering van onze kant tenminste kunnen doen is: onze familie en vrienden, die we niet thuis kunnen ontvangen, doorverwijzen naar dit stijlvolle hotel. Jongstleden zondag zag ik in Nieuwsuur, dat studenten worden ingezet om het leven van ouderen en verstandelijk beperkte mensen te veraangemen. “Om het normale leven binnen te brengen”, zoals een directeur van één van de betreffende instituten het zo plastisch uitdrukte. “Wat is het normale leven?” zo vraag je je in zo’n geval onmiddellijk af. Wat wij als Stadsdorpers normaal vinden is, dat we tot in lengte van dagen en het liefste thuis, een zo zelfstandig, gezond en veilig mogelijk bestaan kunnen hebben.

Het is natuurlijk prachtig als we met jongere generaties in contact blijven en op die manier onze levens delen en verrijken. Voor zover familie, vrienden en burens niet in dergelijke contacten voorzien hebben we in ieder geval elkaar.

Met StadsdorpZuid heb je er zo weer vrienden bij en wie wil dat nou niet?! Daarom zeg ik stap op buur, vriend of bekende af (jong en oud) en maak hem of haar lid van ons mooie Stadsdorp. De spullen daarvoor met informatiemateriaal krijgen jullie allemaal persoonlijk in de bus. *)

Voeg aan jullie goede voornemens voor dit nieuwe jaar toe om tenminste 1 nieuw lid aan te brengen in 2017!

Frans Oostrik, voorzitter

*) Als het goed is hebt u dat promotiemateriaal intussen in de brievenbus gekregen. Zo niet, en als u meer exemplaren wilt hebben belt u dan met onze coördinator Anneke Huygen 06-25 34 56 41.



Wie wil er nu niet bij deze club?
Beelden van de geanimeerde kerstborrel en zeer goed bezochte nieuwjaarsborrel.



2. Theebijeenkomst 2 februari 16 uur

Jet Key is terug van haar wereldreis per boot en zal ons aan de hand van beelden over dit spannende avontuur vertellen. Zie haar bericht in deze Nieuwsbrief onder nr.10. Noteer deze datum in uw agenda!

3. Tram 24 gaat weer rijden!

Zeer goed nieuws! Tram 24 gaat weer rijden langs de oorspronkelijke

route: Ferdinand Bolstraat, Ceintuurbaan, Roelof Hartplein, helemaal naar de VU! De ingangsdatum van dit bijzonder prettige feit is dinsdag 18 april! Stadsdorp heeft mede actie gevoerd en dat heeft zeker geholpen om de oude route van lijn 24 in ere hersteld te krijgen. Tot die datum moeten we ons nog behelpen met lijnen 5 en 16.

Lijn 16 rijdt langs een gewijzigde route (Concertgebouwplein, Van Baerlestraat, Paulus Potterstraat, Stadhouderskade, Leidseplein, Kleine-Gartmanplantsoen en de Weteringschans naar het Weteringcircuit) tot 17 april en gaat daarna tijdelijk uit de running. Zie voor verdere informatie de website van het [GVB](#).



4. Buiten sporten, ook in de winter!

Iedere woensdagochtend zijn op de sportvelden aan het Olympiaplein senioren te zien die enthousiast bezig zijn met hun lijf. Ze doen een balspel, allerlei oefeningen of trainen aan de toestellen bij het Sport Medisch Centrum. Niet alleen als het zonnetje schijnt, maar ook als het grijs is en koud, want je wordt vanzelf warm als je beweegt. Wij hebben Golden Sports (fit for life!) vaker onder de aandacht van onze leden gebracht. Meedoen is goed voor lichaam en geest, je oefent met leuke mensen onder deskundige leiding en het is betaalbaar.

Je kunt met Golden Sports ook veilig thuis sporten.

Klik eens op de volgende link:

www.youtube.com/watch?v=7Jyzvu8wF24&feature=youtu.be. Dan kom je bij de Golden Sports ochtendroutine. Op het scherm neemt trainer Guido Lintsen je bij de hand, twee charmante leden van de club doen een serie oefeningen voor en je wordt gegarandeerd 100% wakker! Het kost een kwartiertje. Persoonlijk doe ik deze routine iedere ochtend, voor het raam in het morgenlicht. Ik ken ze inmiddels uit mijn hoofd die oefeningen en voeg er nog wat push ups aan toe; dit voor behoud van de spierballen waar mijn kleinzoons jaloers op zijn. Buiten of binnen, Golden Sports is goed voor je; gewoon doen, mensen!

Kees Jansen



Voor meer informatie kijk op de [website](#) van GoldenSports.

5. Beatrixpark

Op www.vriendenbeatrixpark.nl vind je bijzonder interessant nieuws over ons aller wunderschone groenvoorziening Het Beatrixpark, zoals: eerste zondag van de maand 14.00 uur IVN-wandeling met oog-openende verhalen over de natuur ter plekke en tentoonstellingen van ArtZuid vanaf 20 januari in de Art Chapel, aan de rand van het park, Prinses Irenestraat 19.

Wandeling door het groen, daarna kunst bekijken: mooi uitje voor een BinnenBuurt? Adres: Prinses Irenestraat 19, 1077 WT Amsterdam; boven restaurant AS. Openingstijden: woensdag t/m zondag van 12.00-17.00 uur (gratis toegang). Zie de website: www.artchapel.nl

6. De Toneelkring

Op ons programma staan:

BRANDSTICHTER 2017, het jaarlijks festival in de schouwburg, waarin theater uit het buitenland aan de orde is. Dit jaar gaat het om een Duits gezelschap Rimini Rrotokoll. De producties gaan over actuele, maatschappelijke thema's. Ik heb 2 voorstellingen opgenomen in het programma.

wo. 8 febr. Adolf Hitler: Mein Kampf, Band 1 & 2

De openingsvoorstelling gaat over het boek Mein Kampf van Adolf Hitler. In januari 2016 is het copyright vervallen. Met een diverse groep mensen die een persoonlijke of professionele relatie met het boek hebben, dook Rimini Protokoll in de geschiedenis van Hitlers manifest. Het doel is zoeken naar antwoorden op de vraag: Wat is er waar van de sterke verhalen over Mein Kampf? Wat staat er eigenlijk in? En wat zijn de gevaren van deze 90 jaar oude tekst?

ma. 13 febr, Qualitätskontrolle.

Qualitätskontrolle is het ontroerende en vrolijke verhaal van een vrouw die op haar 19e volledig verlamd raakte door een ongelukkige duik in een zwembad. Een diepgaand en luchtig pleidooi voor het leven. Gespeeld door die vrouw zelf: Maria-Cristina Hallwachs. Zij vertelt met behulp van haar verpleger, over hoe haar leven na dit ongeluk een andere wending kreeg. Een heftig levensverhaal, waarin zij haar afhankelijkheid onderstreept door te vertellen dat ze binnen 4 minuten zou sterven als niemand om haar heen haar beademingsapparaat zou kunnen bedienen. Zij koos uitdrukkelijk voor het leven.

Haar verhaal roept vragen op over de 'kwaliteit van leven' en wie daarover mag beslissen.

do. 2 maart Ibsen huis (try-out ongeplacéerd)

Tekst, (gebaseerd op meerdere stukken van Henrik Ibsen) en regie: Simon Stone. Spel: Toneelgroep Amsterdam. Een groots eigentijds familie-epos over het moeizame samenleven van mensen onder één dak. (dit stuk komt nog een keer terug in ons programma nl. op 9 mei. Dan met geplacéerde plaatsén, zie volgende nieuwsbrief).

zo. 26 maart Jeanne d'Arc

Tekst: Friedrich Schiller; Het Nationale toneel onder regie van Theu Boermans. Schiller noemde die Jungfrau von Orléans (de originele titel) zijn 'romantische tragedie'. In dit meesterwerk vol politieke en filosofische verwijzingen laat hij ons zien hoe de feilbare, veranderlijke mens ten onder gaat aan zijn eigen absolute opvattingen.

vrij. 28 april Kings of war.

Ivo van Hove regisseert een Shakespeareaans epos over macht en geweld. Spel: TGA. Henry V, Henry VI en Richard III: drie koningen, die elkaar opvolgen als politieke leiders, staan voor verschillende types van leiderschap. Alle drie staan ze oog in oog met de ultieme verantwoordelijkheid over leven en dood in tijden van oorlog. Vorig jaar hebben we met onze toneelkring deze voorstelling gezien. Met plezier neem ik hem weer op voor degene die de voorstelling gemist heeft. Het is een marathonvoorstelling van 19.00 tot 23.30 uur.

Info en aanmelden:

Ria Weijers-Lintjens tel: 06-21 33 92 92; rialintjens@msn.com

7. De UitEtenKring

Op woensdagen 1 februari en 15 maart gaan we weer gezellig samen uit eten.

Volgende data: 26 april, 7 juni, 19 juli, 30 augustus, 11 oktober, 22 november.

Graag opgeven bij

Jeannette Weinberg, 6766892/06 41256000, j.m.weinberg@upcmail.nl



8. De SocratischGespreksKring

Van eind maart tot eind april kan je weer deelnemen aan het Socratisch Gesprek: drie bijeenkomsten over 1 thema op woensdagmiddag bij mij thuis. We onderzoeken een fundamentele kwestie door middel van de socratische gespreksmethode met als doel meer, dieper inzicht te verwerven. Het gesprek wordt geleid door een filosofe en bestaat uit drie bijeenkomsten. De kosten voor het socratisch gesprek zijn € 15 per gesprek per keer per persoon.

De data zijn: woensdag 1 febr., 22 febr., 8 maart. Tijd 13.30 tot ca. 17.00 uur
Mocht je hiervoor interesse hebben dan kun je je aanmelden bij: Ria Lintjens, rialintjens@msn.com tel. 06 - 21 33 92 92.

9. Van vegetariër naar veganist, mijn belevenis.

Onlangs riep de NRC op om mee te doen aan Vegan Challenge: een maand lang veganistisch eten. De redenering achter deze herhaalde actie: als milieuredenen (te groot beslag op schaarse landbouwgrond; CO2 uitstoot van de mest) je belangrijkste drijfveer zijn, moet je niet alleen geen vlees eten, maar ook geen dierlijke producten (zuivel, eieren, etc.). Heel logisch eigenlijk, maar zo ver had ik gek genoeg nooit doorgedacht! De boodschap trof bij mij doel, het kwartje viel en ik meldde me aan. Ik zag er behoorlijk tegenop, maar het goede nieuws is: het is echt niet moeilijk! Net zoals er tegenwoordig volop lekkere vleesvervangers zijn, is er ook (o.a. bij EkoPlaza) een heel gevarieerd aanbod aan vervangers voor melk, kaas en eieren. De smaak is even wennen, dus wel een paar dagen doorzetten. Maar dan heb je ook wat! Ik wil gewoon niet meer anders, en hetzelfde geldt voor een groot aantal van de deelnemers aan de "Vegan Challenge" (ruim 17.500). Zo dragen wij zonder al te veel moeite een extra steentje bij aan het behoud van de aarde. Een druppel op de gloeiende plaat, dat is waar, maar wel een druppel waar we zelf verantwoordelijk voor zijn.

Tip: doe het alleen thuis.
Anders wordt het voor je vrienden en op reis te ingewikkeld.

Karin Jurgens



10. Jet Key weer terug van wereldreis

Waarde klanten, lieve mensen,
Na een fantastisch zeiljaar, ik ben van Muiden naar Paramaribo en terug gezeild, wordt het de hoogste tijd om weer te gaan werken. Mijn schip staat hoog en droog in de loods en wacht op onderhoud. Ik ben weer (redelijk) gewend aan het leven aan de wal. Ik mis de horizon, het vrije leven en zeker ook het mooie weer. Maar goed ik heb gedaan wat ik al heel erg lang wilde doen, een jaar zeilen. En zoals iemand onderweg tegen mij zei: "je kan beter op je 80ste in een stoel zitten met mooie herinneringen, dan met onvervulde wensen". En zo is het maar net.



Ik ben het klussen zeker niet verleerd, in tegendeel, mijn handigheid is toegenomen. Er gaat nl. van alles en nog wat kapot onderweg!! Ik ben dus weer beschikbaar om bij u te komen klussen.

Hopelijk tot ziens en hartelijke groet,

Jet Key

11. Erfpacht!!!

De gemeente heeft recent de **Overstapregeling inzake Erfpacht** gepubliceerd en opengesteld voor inspraak. Het gaat hier om het eeuwig afkopen van de jaarlijkse erfpacht. Wij schreven al eerder in de nieuwsbrief dat het hierbij gaat om zeer aanzienlijke bedragen en dat velen van ons hierdoor in financiële problemen kunnen komen. Denk niet "het duurt nog zo lang voordat mijn erfpachttermijn afloopt". Nu niets doen betekent dat de regeling er ongewijzigd doorkomt, met ook negatieve gevolgen op de korte termijn zoals waarschijnlijk waardedaling van uw huis of huurverhoging in de vrije sector omdat de eigenaar/verhuurder wordt geconfronteerd met hogere erfpachtlasten.

De NRC publiceerde woensdag 18/1 een lezenswaardig artikel dat u kunt terugvinden met de volgende link: www.nrc.nl/nieuws

De materie is zeer ingewikkeld en zelfs voor deskundigen lastig in alle consequenties te doorzien. Wilt u zich er verder in verdiepen ga dan kijken op de website van diverse organisaties die grote bezwaren hebben tegen de plannen van de gemeente, zoals:

de Stichting Erfpachters Belang Amsterdam, (SEBA))

<http://erfpachtinamsterdam.nl/>

De Nederlandse Vereniging van Erfpachters (NLVE)

<http://www.erfpachters.nl/home.html>

de Erfpachters Buitenveldert

<http://www.wocbuitenveldert.nl/erfpacht.html> en het

Actiecomité Verontruste Erfpachters Amsterdam. www.at5.nl

Ook de Vereniging Eigen Huis (VEH) <https://www.eigenhuis.nl/> heeft zich in eerder stadium kritisch uitgelaten over de plannen.

Op de site van SEBA <http://erfpachtinamsterdam.nl/> kunt u een petitie tekenen waarmee u uw onvrede aan de gemeente kenbaar maakt.

Wij hopen dat u zich bewust bent van de financiële gevaren die uit deze regeling voortvloeien en wij adviseren u niet te aarzelen uw protest te laten horen als u van mening bent dat u door deze gemeentepannen in uw belangen wordt geschaad. De gemeente publiceerde op haar website een rekentool waarmee u zelf kunt uitrekenen wat in uw geval de afkoopwaarde zal zijn. Klik op de link en kijk zelf! <https://berekenuwoverstap.nl/>

Ook het Parool had een goed artikel over dit onderwerp in de krant van 19/1. Een goed verhaal dat laat zien dat de gemeente de waardeestijging van onroerend goed volledig toerekent aan de grond en daarmee naar zichzelf. Het Parool.nl. Klik op de link.

Dieter Croese

Zorgweetjes

Weetjes bij de praktische zorg voor mantelzorgers en vrijwilligers



CAREGIVINGFACTS.COM

ZORGWEETJES.COM

12. Zorgweetjes: flauwvallen

De een valt sneller flauw dan de ander. Wie ouder of zieker wordt heeft er meer kans op. Soms komt het sluipend, bv. door toenemende bloedarmoede. Bij koorts en hitte heb je het vaker. Men maakt dan hoofd en hals nat met water. Een koud flesje drank tegen je nek helpt ook. Je ervaart flauwte eerder bij snel opstaan na liggen of lang zitten.

Als je het plotseling vaak hebt, moet je naar je huisarts. Want je kan vervelend vallen. Zelf kan je acute flauwte proberen tegen te gaan door je lichaam op spanning te brengen. Oefen het maar eens als je goed bent.

Haak je handen ineen en trek ze met kracht 'uiteen'. Duw met je handen je hoofd naar voren en duw jouw hoofd tegen je handen naar achteren. Als je in de volle tram staat, probeer je handen of zelfs je hoofd tegen een wand te duwen. Als het erg is, vraag je omstanders op je te letten, terwijl je probeert ergens te liggen of achterover te zitten. Met je benen omhoog stroomt meer bloed naar je hoofd.

Weten jullie betere ideeën, dan graag naar rupino@live.nl

Dank.

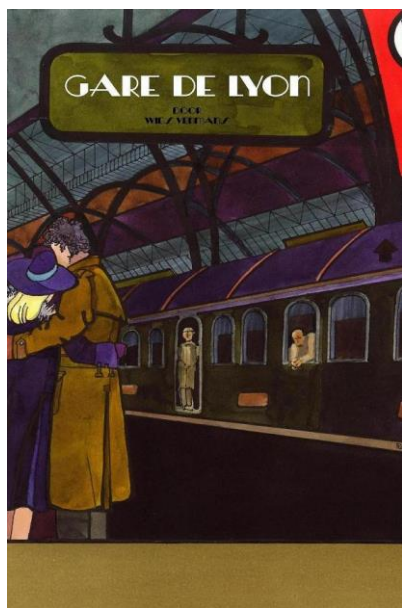
Rupino Griffioen

13. Roze Stadsdorp Amsterdam

Het Roze Stadsdorp Amsterdam heeft de redactie gevraagd de volgende tekst in deze Nieuwsbrief op te nemen: het Roze Stadsdorp is een groeiend netwerk voor 50plus LHBT+ Amsterdammers. Het Roze Stadsdorp Amsterdam sluit aan bij de behoefte om (naast eventuele deelname aan de reguliere stadsdorpen) elkaar ook in roze verband te treffen. Het bestrijkt in tegenstelling tot de andere stadsdorpen de hele stad en Amstelveen en Diemen.

Meer informatie kunt u lezen op hun website www.rozestadsdorp.amsterdam

14. Première 18 maart "Gare de Lyon"



Uitnodiging aan SdZ-leden voor de première van het theaterstuk "Gare de Lyon" op zaterdag, 18 maart in DeLaMar. Misschien weet u dat Wies Venmans van hotel Apollofirst de bedenker/tekstschrijver is van dit stuk. Gare de Lyon heeft zeer goede recensies gehad in de pers. Wij kunnen ons voorstellen dat u als Stadsdorper het leuk vindt om voor onze maandelijkse gastvrouw op deze première aanwezig te zijn. U kunt kaartjes reserveren via www.delamar.nl
Prijzen Vanaf €19,50

Premièreborrel voor StadsdorpZuidleden

Wanneer u uw naam, adres en tel.nummer achterlaat bij [hotel Apollofirst](#) zorgen zij ervoor dat er bij de balie van DeLaMar een uitnodiging voor u ligt voor de premièreborrel na de voorstelling.

Wij toosten dan gezamenlijk op haar succes!

Het winterprogramma van theater Apollofirst vindt u op hun [website](#)

15. SdZ Evenementen

De StadsdorpZuid winterkalender met onze evenementen en kringactiviteiten staat inmiddels op de welkompagina van onze [website](#)

Bij vragen neem contact op met de contactpersonen van de kringen deze zijn te vinden op de website onder het menu Modern Nabuurschap: Kringen. Bij vragen kunt u ook bellen met Anneke Huygen 06-25 34 56 41.

24-1-2017	DI	JAN	KoffieKring
27-1-2017	VR	JAN	BridgeKring
1-2-2017	WO	FEB	UitEtenKring

2-2-2017	DO	FEB	TheeLezing
3-2-2017	VR	FEB	BridgeKring
5-2-2017	ZO	FEB	WandelKring
7-2-2017	DI	FEB	KoffieKring
8-2-2017	WO	FEB	ToneelKring
10-2-2017	VR	FEB	BridgeKring
13-2-2017	MA	FEB	ToneelKring
19-2-2017	ZO	FEB	WandelKring
21-2-2017	DI	FEB	KoffieKring
23-2-2017	DO	FEB	FilmKring
24-2-2017	VR	FEB	BridgeKring
1-3-2017	WO	MRT	TheeLezing
2-3-2017	DO	MRT	ToneelKring
5-3-2017	ZO	MRT	WandelKring
7-3-2017	DI	MRT	KoffieKring
10-3-2017	VR	MRT	BridgeKring
13-3-2017	MA	MRT	MilieuKring
15-3-2017	WO	MRT	UitEtenKring
17-3-2017	VR	MRT	BridgeKring
19-3-2017	ZO	MRT	WandelKring
21-3-2017	DI	MRT	KoffieKring
22-3-2017	WO	MRT	TheeLezing
23-3-2017	DO	MRT	FilmKring
24-3-2017	VR	MRT	BridgeKring
26-3-2017	ZO	MRT	ToneelKring

Copyright © 2017 StadsdorpZuid, All rights reserved.
 U ontvangt deze mail omdat u lid bent van Stadsdorp Zuid.

Ons mailadres is: info@stadsdorpzuid.nl
 StadsdorpZuid
 Olympiaplein 65 -II
 Amsterdam, 1077 CP
 Netherlands