

## Nieuwsbrief 64 oktober 2016

### Inhoud

1. Van het bestuur
2. Stichting Oopoeh
3. Interview met onze nieuwe voorzitter
4. De Kringen
5. De ToneelKring
6. Komende SDZ bijeenkomsten
7. Activiteitenkalender november
8. Zorgweetjes

### 1. Van het bestuur

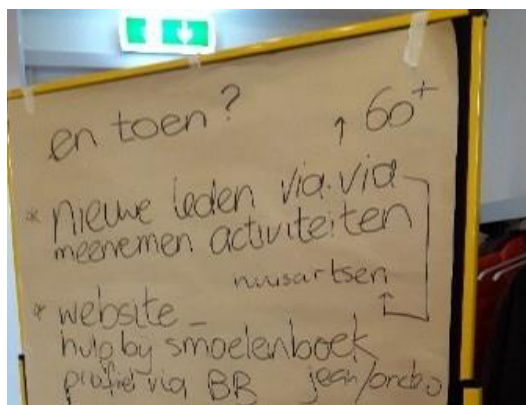
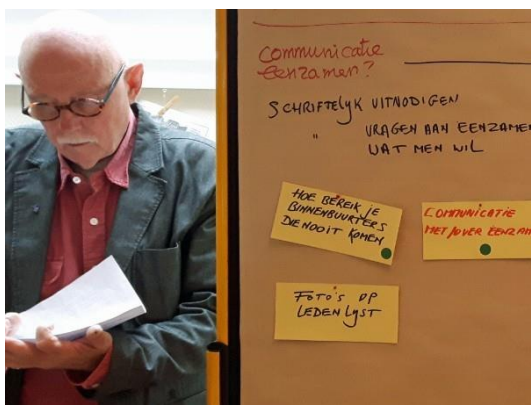
3e Dorpsplein SdZ: leden wijzen de weg!  
Het Dorpsplein van 13 oktober, in de Nieuwe Coenen was met een overtuigende bezetting van ruim 70 leden heel succesvol. Met alle ideeën over de koers van ons Stadsdorp een bevestiging, dat we de goede kant op gaan en dat leden het Stadsdorp maken.



Ons individueel streven naar een zo lang mogelijk zelfstandig leven door middel van een sociaal netwerk en het entameren van allerlei activiteiten met en voor elkaar, staat hoog in het vaandel. Natuurlijk zijn er altijd dingen beter te doen. Met name meer halen uit de ervaring tussen Binnenbuurten is een aandachtspunt. Maar bovenal zitten we weer vol met ideeën van een fietskring tot een stadsdorpkoor, van muziek maken thuis tot woonsupport. Iedereen met ideeën dagen we natuurlijk wel uit om er ook werk van te maken. Het Dorpsplein heeft de eerste resultaten en indrukken van de Zorgsupporter Brecht van Beers aangehoord. We denken dat we met deze pilot van ondersteuning van leden, die de juiste zorg zoeken, voorzien in een behoefte. Hoe groot die is moet nog blijken, want we zijn net begonnen.

Op een heidag eind oktober zal het bestuur stilstaan bij de koers en organisatie van ons StadsdorpZuid. Met de uitkomsten daarvan komen we terug bij de leden. Dank voor deze inspirerende en heel sfeervolle middag!

*Frans Oostrik, voorzitter*



## 2. Stichting Oopoeh

### Winnaar van de Nationale Eenzaamheidsprijs 2016

Oopoehs passen op een huisdier.

De manager van de Stichting Oopoeh heeft onze redactie gevraagd aandacht te besteden aan het bemiddelingswerk van de Stichting: OOPOEH.

“Stichting OOPOEH zet zich in voor een actiever leven voor ouderen en een leuker leven voor huisdieren. Voor dit doel zetten wij ouderen in als maatje, als OOPOEH, voor huisdieren in de buurt. OOPOEH slaat hiermee 3 vliegen in één klap: ouderen helpen aan meer gezelschap en beweging, huisdieren helpen aan de aandacht en verzorging die zij nodig hebben en baasjes helpen aan een betrouwbare oppas. We zijn géén commerciële oppasdienst of uitlaatcentrale.”

kijk op [www.oopoeh.nl](http://www.oopoeh.nl)



Fotograaf: Edwin van Eis

Jeannette Weinberg, bij velen bekend als coördinator van de UitetenKring en steun in het Tabletcafé, is zo een Oopoe. Ze is met Messi, haar oppashond, al twee keer op TV geweest en een keertje in een krant.

Zie het filmpje waarin Jeannette vertelt over haar goede ervaringen met Messi. (klik op de link) [https://www.youtube.com/watch?v=\\_TpUEVfpY0w](https://www.youtube.com/watch?v=_TpUEVfpY0w)  
Ook iets voor jou? Kijk op de website van [OOPOEH](#)



### 3. Interview met onze nieuwe voorzitter

Wij, de leden van StadsdorpZuid, zaten op woensdagmiddag 19 oktober in het rode zaaltje ademloos te luisteren naar het levensverhaal van Frans Oostrik, onze nieuwe voorzitter. Ontlokt door de uitnodigende interviewkunst van ons medelid Hans Huijssoon.

Frans was achtste kind in een katholiek gezin: vader, moeder, 11 kinderen, in Enschede. Zijn vader had een functie bij de textiel fabriek, zijn moeder organiseerde de familie. De oudste zus had een stuk toezicht over de kinderschaar overgenomen, Frans nam een deel daarvan ten opzichte van de jongste drie kinderen op zich. Een perfecte en vrolijke organisatiestructuur als jeugdervaring. Via een studie sociologie en organisatiepsychologie in Utrecht kwam Frans terecht bij in de praktijk gebrachte institutionele psychologie op het gebied van gezondheid en onderwijs. Hij richtte een gezondheidscentrum en drie scholen op. Frans vindt het leuk om te bouwen aan organisaties en mensen er bij te betrekken. Zijn meest recente specialisatie: PGB. Er ontspoon zich een gesprek met de zaal over PGB's. Frans: ik ben voorstander, maar kandidaten voor een PGB moeten wel mensen zijn die het stuur zelf in handen willen en kunnen hebben.

Eigen regie speelt ook een hoofdrol in de doelstelling van StadsdorpZuid: "we willen de eigen regie houden en ook als we ouder worden veilig in de eigen buurt blijven wonen. Actief blijven zo lang het kan en waar mogelijk een steun zijn voor elkaar."

Spannend noemt Frans het: leden ontplooiën activiteiten, en daar kan organisatorisch nog meer structuur in worden aangebracht. We leren van elkaar en we helpen elkaar. Wat er op het Dorpsplein is aangedragen door de leden gaan we uitwerken, aldus Frans. Dat Frans zingt, met zijn vrouw aan de piano, is nog een betekenisvol détail uit het mooie interviewgesprek.

Reactie uit de zaal: Geluk hebben we met onze nieuwe voorzitter die enthousiasme paart aan precies de benodigde deskundigheid en ervaring!



Van links naar rechts Hans Huijssoon, Frans Oostrik en Jacques Allegro.

#### 4. De Kringen

Je bent van harte uitgenodigd mee te doen!

Voor het nieuwe seizoen hieronder weer even een overzicht van de Kringen.



**Even bijpraten onder een kopje koffie? Schuif aan!**



**KoffieKring**  
elke 14 dagen Brooks Brasserie,  
op dinsdagmorgen 11.00 – 12.00 uur

Opgeven is niet nodig

##### de KoffieKring

Op dinsdagmorgen is er om de 14 dagen een 'inloopkoffie' van 11 tot 12.00 uur bij Brasserie Brooks op de Beethovenstraat. Een gezellige mogelijkheid om met deze en gene even bij te praten. Vooral voor nieuwe leden een bron van informatie. Opgeven hoeft niet.

Coördinator: Betty Schermer, 020 - 679 41 80,

[betty.schermer@kpnplanet.nl](mailto:betty.schermer@kpnplanet.nl)




  
**Samen naar de film?**  
**Ja, gezellig!**



**FilmKring**  
 elke zes weken naar de bios

Opgeven bij Betty Schermer, 020 - 679 41 80

### de FilmKring

Elke maand gaan we met een groep naar een door Betty uitgekozen film. We gaan naar de middagvoorstelling naar de film in Rialto en wie zin heeft kan in Rialto iets drinken of een hapje eten. Vervoer wordt onderling geregeld.

Coördinator: Betty Schermer, 020 - 679 41 80,  
[betty schermer@kpnmail.nl](mailto:betty schermer@kpnmail.nl)


  
**Met elkaar een hapje in een gezellig restaurant? Dat kan!**



**UitEtenKring**  
 elke zes weken naar een fijn restaurant

Opgeven bij Jeannette Weinberg, 06 - 412 56 000

### de UitEtenKring

Jeannette zoekt elke zes weken een goed en gezellig restaurant uit, waar we aan een grote tafel gezamenlijk kunnen eten en de prijzen reëel zijn. Samenkomst om 18.30 aan tafel!

Coördinator: Jeannette Weinberg, 020 - 676 68 92 / 06 - 412 56 000, [j.m.weinberg@upcmail.nl](mailto:j.m.weinberg@upcmail.nl)


  
**Een kaartje leggen op vrijdagmiddag? Speel mee!**



**BridgeKring**  
 elke vrijdag zijn invallers nodig  
 (o.a. stayman/jacoby)

Opgeven bij Franke Veldhuyzen, 020 - 679 68 77

### de BridgeKring

Elke vrijdagmiddag wordt er bij Franke thuis op 2 hoog gebridget. De groep is bijna vol, maar er is meestal ruimte voor invallers. Aanvang: 14 uur, met een theepauze en een glaasje wijn om 17.00 uur. Kennis van Stayman/Jacobi wordt verwacht.

Coördinator: Franke Veldhuyzen, 020 - 679 68 77,  
[frankev27@gmail.com](mailto:frankev27@gmail.com)



Waar is dat? Samen is van de Aarde en Frisus Verbonden

**Een frisse wandeling?  
Goed voor lichaam en  
geest!**



**WandelKring**  
elke 14 dagen op zondagmorgen, 5 of 8 kilometer  
(met koffie!)

Opgeven bij Betty Schermer, 020 - 679 41 80

### de WandelKring

Op zondagmorgen wordt om de 14 dagen door een groep een fikse wandeling gemaakt van 5 tot 8 km. Betty stippelt een leuke route uit door stad of park. Er bestaat de mogelijkheid om bij openbaar vervoer eerder af te haken. Onderweg wordt er koffie gedronken.

Coördinator: Betty Schermer, 020 - 679 41 80,  
[bettyschermer@kpnmail.nl](mailto:bettyschermer@kpnmail.nl)



Waar is dat? Samen is van de Aarde en Frisus Verbonden

**Een boeiend boek  
bespreken? Veel  
leesplezier!**



**LeesKring**  
elke twee maanden van gedachten wisselen over een  
uitgekozen boek

Opgeven bij Elodie Luinge, 06-546 300 56

### de LeesKring

Er zijn drie leesgroepen. De deelnemers beslissen of men voor lichte of een wat zwaardere literatuur kiest. Boekbespreking door een leesgroep vindt gemiddeld elke twee maanden plaats bij een van de deelnemers.

Coördinator: Elodie Luinge, 06 - 546 30 056,  
[elodie.e@mac.com](mailto:elodie.e@mac.com)



Waar is dat? Samen is van de Aarde en Frisus Verbonden

**Milieubewust?  
Denk met ons mee!**



**MilieuKring**  
bijeenkomst elke twee maanden

Opgeven bij Berendien Arisz, 020 - 673 85 37

### de MilieuKring

De leden komen om de maand bij elkaar om te kijken wat we zelf kunnen doen aan het bewaren en beschermen van onze leefomgeving: ideeën voor milieuvriendelijke gewoonten en levensstijl.

Coördinator Berendien Arisz, 020 - 673 85 37,  
[arisz@planet.nl](mailto:arisz@planet.nl)



## de SocratischGesprekKring

In een socratisch gesprek wordt een fundamentele kwestie onderzocht door middel van de socratische gespreksmethode. Het doel is meer, dieper inzicht te verwerven. Essentieel in de methode is zelf denken en het onderzoek verbinden met de concrete situatie. Het is een vorm van praktische filosofie. Het gesprek wordt geleid door een filosoof en bestaat uit drie bijeenkomsten.

Coördinator: Ria Weijers-Lintjens, 06 - 213 39 292,  
[rialintjens@msn.com](mailto:rialintjens@msn.com)



## de FilosofieKring

Deze komt 1 x per 2/3 weken bijeen als studiegroep. Leden bestuderen wijsgerige thema's/auteurs en onderzoeken wat ze hierbij denken en begrijpen. Het thema 'vrijheid' ligt voor.

Coördinator: Damiaan Meuwissen, 020 - 337 79 84,  
[secretariaatmeuwi@outlook.com](mailto:secretariaatmeuwi@outlook.com)



## de ToneelKring

Het programma dat Ria aan het begin van het seizoen maakt bestaat uit ca. 10 voorstellingen in de schouwburg. Leden van StadsdorpZuid kunnen bij haar kenbaar maken naar welke voorstellingen men wil. Zij zorgt voor goede plaatsbewijzen. Voor informatie kan men de nieuwsbrief raadplegen en de website van de schouwburg. Met sommige stukken kan men kennismaken door een leesbijeenkomst voorafgaand aan de voorstelling.

Coördinator: Ria Weijers-Lintjens, 06 - 213 39 292,  
[rialintjens@msn.com](mailto:rialintjens@msn.com)

## 5. De Toneelkring

Maandag 31 oktober **Missie**: monoloog van een "Witte Pater" die terugkeert naar België na langdurige gewerkt te hebben in Congo.

Zaterdag 12 november **Westkaai**. Gespeeld door Theater Utrecht. Een voorstelling over ontheemde mensen in Europa; over mensen in tijden van verandering.

Woensdag 16 november **Learning how to walk** Groep: NT- Gent; Het is een naïeve kindertekening, een pleidooi voor machteloosheid en de vreugde van het niet weten.

Ca. 4 uur met pauze.

Zaterdag 26 november **De moed om te doden**, een voorstelling van het Belgische Toneelhuis. Het stuk gaat over een zoon die zich probeert los te maken van zijn verstikkende vader.

Donderdag 22 december **De dingen die voorbij gaan**. Gespeeld door TGA; De tekst is naar Louis Couperus. Een portret van een familie die gebukt gaat onder geheimen die het daglicht niet mogen zien.

Toelichting en aanmelding: Ria Weijers-Lintjens tel: 06 21 33 92 92; [rialintjens@msn.com](mailto:rialintjens@msn.com)

---

## 6. StadsdorpZuid bijeenkomsten

vrijdag **4 november** aanvang 13 uur in de nieuwe Coenen  
**Bijeenkomst zorgverzekering informatie!!**

woensdag **9 en 30 november Thee met Lezing**  
aanvang 16 uur in Apollofirst  
Voor programmatoelichting 4 en 9 november zie hieronder.

**donderdag 22 december de kerstborrel**  
Noteert u data en tijden vast in uw agenda?

## Wat maakt een zorgverzekeraar tot een goede zorgverzekeraar?

*Discussie: Aad de Groot van DSW en Jeroen Kemperman van Achmea.*

**De bijeenkomst is op vrijdag 4 november in  
De Nieuwe Coenen, J.M. Coenenstraat 4. Aanvang 13.00 uur.**

Ruim tien jaar geleden is de verplichte zorgverzekering ingevoerd. Inmiddels hebben wij daar allemaal zo onze ervaring mee opgedaan. Maar wat is nu een goede zorgverzekeraar? Die vraag staat centraal in een discussie o.l.v. Hans Huijssoon tussen Aad de Groot van DSW en Jeroen Kemperman van Achmea. DSW is een kleine zorgverzekeraar en o.m. bekend van het feit dat zij jaarlijks als eerste de hoogte van de premie voor de basisverzekering bekend maakt. Achmea is de grootste zorgverzekeraar van Nederland. Beide heren zullen ingaan op de vraag wat maakt een zorgverzekeraar tot een goede zorgverzekeraar. Natuurlijk is er ook voldoende ruimte om uw vragen te stellen.

---

## "Apen apen apen na"

Moet daar een uitroep- of vraagteken achter?  
*Lezing door Jan van Hooff*

Lezing op woensdag 9 november in het zaaltje van Apollofirst,  
inloop 15.30 uur en aanvang 16.00 uur.

Dieren 'weten' gewoon vanzelf wat ze moeten doen en wanneer; dat heet



'instinct'. Wel, zo simpel is het niet. Ze bouwen ook kennis op door te leren van hun eigen ervaringen. De laatste tijd beseffen we dat ze bovendien kennis, gewoontes en vaardigheden kunnen overnemen van anderen; ze lijken na te apen! Hoe doen ze dat? Het gaat hier om processen zoals emotionele besmetting, aandachts-overdracht, emulatie (anderen nadoen) en imitatie (gedrag nabootsen). Dergelijke processen maken de vorming van tradities en cultuur mogelijk, verschijnselen die tot voor kort als specifiek menselijk werden beschouwd.

## 7. Overzicht activiteitenkalender november en december

DATUM	DAG	MAAND	NAAM VAN ACTIVITEIT
1-11-2016	DI	NOV	KoffieKring
1-11-2016	DI	NOV	Tabletcafe
<b>4-11-2016</b>	<b>VR</b>	<b>NOV</b>	<b>INFO Zorgverzekering</b>
4-11-2016	VR	NOV	BridgeKring
6-11-2016	ZO	NOV	WandelKring
9-11-2016	WO	NOV	FilosofieKring
<b>9-11-2016</b>	<b>WO</b>	<b>NOV</b>	<b>Thee en Lezing</b>
9-11-2016	WO	NOV	UitEtenKring
11-11-2016	VR	NOV	BridgeKring
12-11-2016	ZA	NOV	ToneelKring
14-11-2016	MA	NOV	MilieuKring
15-11-2016	DI	NOV	KoffieKring
15-11-2016	DI	NOV	Tabletcafe
16-11-2016	WO	NOV	ToneelKring
17-11-2016	DO	NOV	FilmKring
18-11-2016	VR	NOV	BridgeKring
20-11-2016	ZO	NOV	WandelKring
25-11-2016	VR	NOV	BridgeKring
26-11-2016	ZA	NOV	ToneelKring
29-11-2016	DI	NOV	KoffieKring
<b>30-11-2016</b>	<b>WO</b>	<b>NOV</b>	<b>Thee en Lezing</b>

DATUM	DAG	MAAND	NAAM VAN ACTIVITEIT
2-12-2016	VR	DEC	BridgeKring
4-12-2016	ZO	DEC	WandelKring
6-12-2016	DI	DEC	TabletCafe
13-12-2016	DI	DEC	KoffieKring
9-12-2016	VR	DEC	BridgeKring
18-12-2016	ZO	DEC	Wandelkring

21-12-2016	WO	DEC	UitEtenKring
<b>22-12-2016</b>	<b>DO</b>	<b>DEC</b>	<b>Kerstborrel</b>
22-12-2016	DO	DEC	ToneelKring
27-12-2016	DI	DEC	KoffieKring

### ApolloFirst Theater

De directie en medewerkers van het Apollofirst theater programmeerden weer een aantal spraakmakende voorstellingen.

Op alle theateravonden is hun bar & lounge geopend van 19:00 tot 24:00 uur.

[Klik hier om naar hun website te gaan.](#)

## 8. Zorgweetjes van Rupino Griffioen

[CAREGIVINGFACTS.COM](http://CAREGIVINGFACTS.COM)  
[ZORGWEETJES.COM](http://ZORGWEETJES.COM)



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

### Herfst, hygiëne, handen, mondneusmasker

Gelukkig wordt bij het handen schudden en de high five niet gedacht aan de hygiëne. Bij dit westerse gebaar van courtoisie tot hartelijkheid worden ook honderden microben uitgewisseld; bacteriën en virussen. Vooral bij vochtige handen. Verdring niet dat alle handen bij de persoonlijke hygiëne overal aan het lijf komen. Dus handen wassen met veel water na wat zeep\*) - waarna goed handen drogen - is goed. Toch blijft het elkaar de hand geven nuttig want zo bouwen we onze eigen en commune weerstand op (eigen en collectief microbiom). Door riol en handen wassen zijn we minder ziek dan door alle antibiotica samen. Handen schudden houdt dus onze risico's en banden goed in balans.

Bij verminderde weerstand, vooral bij chemokuren tegen kanker, moet die balans verschuiven naar elkaar glimlachend groeten, met lieve woorden, voor elkaar buigen, eventueel met je hand op je hart. Elkaar op de schouders kloppen kan ook. In Japan wordt veel gebogen en nauwelijks de handen geschud. Of hun ziekte-tabellen verschillen van de onze is nog niet bekend. Daar is het dragen van mondneusmaskers in het openbaar gewoon. Bv. in de overvolle tram. Want door praten komt er een aerosol in de lucht die je elkaar ter inademing aanbiedt. Dit aerosol is ook goed voor je microbiom, maar niet bij verminderde weerstand.

\*) waar we zuinig mee moeten zijn voor milieu en huid.

*Rupino Griffioen*

Copyright © 2016 StadsdorpZuid, All rights reserved.

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

Our mailing address is: [info@stadsdorpzuid.nl](mailto:info@stadsdorpzuid.nl)

StadsdorpZuid Olympiaplein 65 –II Amsterdam, 1077 CP Netherlands