



Nieuwsbrief 65 november 2016

Van het bestuur

Aankondiging theelezing 30 november

Zorgverzekeraars kruisen de degen

Apen apen apen na

Bericht van BinnenBuurt 5

Oproep voor een FietsKring

Oproep voor een HH Hulp

Reacties van een tevreden lid

Op de Zorgsupporter kun je rekenen

Filosofie StudieKring

Socratische Gesprekken

Toneelkring. kalender, Apollofirst Theater

Boek Lidwien Geldermans

OBA start met geheugenkabinet

Zorgweetjes



Novemberboom in StadsdeelZuid

1. Van het bestuur

Coördinatoren BinnenBuurten gefêteerd.

Tijdens een genoeglijk samenzijn op 31 oktober in het College Hotel zijn de coördinatoren, van alle BinnenBuurten gefêteerd op een hapje en een drankje (bitterballen blijven bijzonder). Namens ons Stadsdorp heeft de voorzitter een dankwoord uitgesproken. Frans memoreerde het feit, dat de BinnenBuurt één van de pijlers - naast kringen en evenementen - is, waarop StadsdorpZuid stevig staat. In de BinnenBuurt zien we onze burens en weten we hoe iedereen eraan toe is. Ook als iemand zich een tijdje niet meer laat zien, kunnen we proberen te achterhalen wat daarvan de reden kan zijn en vaststellen of al of niet hulp geboden is. De coördinatoren hebben een enorm belangrijke rol om ons StadsdorpZuid als sociaal netwerk te laten bloeien.

Frans Oostrik



Heidag

Het bestuur is onder de bezielende leiding van Frans en na de goede dorpspleinbijeenkomst, letterlijk een dagje de hei op gegaan. Natuurlijk hebben we gesproken over beleid, uw behoeftes en toekomst. Het was een vruchtbare dag met goede ideeën en voornemens. Bovenal was het een genoeglijk samenzijn in het meer dan een eeuw oude buitenhuisje 'de Zandmolen' van onze secretaris Diana. Na de erwtensoep en heerlijke broodjes stonden de heren in het piepkleine keukentje aan de afwas, kijkt Diana toe of alles goed gaat en zaten de meisjes binnen met een wijntje bij de houtkachel.

Mary van Vucht



2. Aankondiging Theelezing

In Apollofirst op
woensdag 30 november, 16 uur.

Ons lid Jan van Essen gaat u alles vertellen over Maria Callas. Dat mag u niet missen.

Noteer het alvast in uw agenda.

3. Zorgverzekeraars kruisen de degens

Op vrijdag 4 november gingen Aad de Groot, bestuurder van [DSW](#) en Jeroen Kemperman, manager strategie van [Achmea Zorg](#) met elkaar en de zaal in debat over de vraag:

Wat maakt een zorgverzekeraar een goede zorgverzekeraar?

De Groot licht toe, dat het wat DSW betreft om 5 uitgangspunten gaat:

1. Keuzevrijheid als verzekerde en ook als patiënt;
2. Menselijke maat betreft niet alleen verzekeraars maar ook zorgaanbieders;
3. Transparantie van premie (samenstelling);
4. Bij je leest blijven als verzekeraar. Niet de regie voeren maar samenwerken. Regie ligt bij verzekerde/patiënt;
5. Groei is geen doel op zich. Visie op zorg moet in het DNA van de zorgverzekeraar zitten.

DSW zorgverzekeraar

goed voor je

Kemperman zet daar enkele Achmea uitgangspunten naast:

1. Goed met je verzekeringsgeld omgaan. Transparantie in zorgkosten (en dus in de premie) is wel gewenst, maar een probleem om het te krijgen;
2. Zorg goed geregeld hebben. Nu is het een ratjetoe en zeker in de ouderenzorg;
3. Informatie en toegankelijkheid van gegevens. Zorg die je nodig hebt, kunnen vinden en informatie hebben over de beste zorg.

De heren zijn het erover eens dat het eigen risico afgeschaft moet worden en dat de menselijke maat echt terug moet komen. De genoemde informatievoorziening is een belangrijk aandachtspunt en de financieringsstructuur van de zorg is zo ondoorzichtig, dat je niet meer weet waar de euro's echt heengaan. Zorg aan huis is sowieso in alle opzichten te verkiezen boven opnames die onnodig blijken te zijn.



- In het debat met de zaal komen de volgende zaken aan bod:
Menselijke maat en keuzevrijheid hangt op transparantie (van de kosten) en op informatie over het zorgaanbod
- Als het om informatie over de zorgvraag gaat kunnen de verzekeraars onderzoek doen en kunnen verzekerden helpen om hun ervaringen met zorg op een rij te zetten; Geopperd wordt om een zorgombudsman in het leven te roepen;
- Vrije artskenkeuze is verantwoord, maar mag niet tot excessieve tariefstijging leiden;
- Medicijnen preferentie-beleid is alleen maar op Europees niveau aan te pakken;

- Eigen initiatief van verzekerden om zorg (anders) te organiseren is voor de verzekeraars nu een sluitpost op de begroting;
- 62% van de verzekerden weet niet bij wie en hoe ze verzekerd zijn! Advies van beide verzekeraars is, dat je niet te snel moet overstappen als je tevreden bent en een redelijke premie betaald. Je eigen situatie is maatgevend (ook in collectieve verzekeringen);
- Teveel aan vermogen bij verzekeraars is niet productief en kortingen worden niet meer snel gegeven (ook niet in collectieven);
- In hun eindejaar cijfers baseren verzekeraars zich op prognoses omdat ze bij lange na niet weten welke werkelijke kosten gemaakt zijn. Grip op zorgkosten ontbreekt bij iedereen.

Frans Oostrik

Zorgverzekering 2017

Goed om alvast te weten. Wat zijn de belangrijkste zaken?

Eigen risico blijft € 385;

Basispakket wordt uitgebreid;

Premie stijgt veel meer dan verwacht en schommelt afhankelijk van verzekeraar tussen de 8 en 10% van huidige premie.

19 november moeten alle zorgverzekeraars de premies en voorwaarden voor hun verzekeringen bekendgemaakt hebben.

31 december is de uiterste datum voor het eventueel opzeggen van uw zorgverzekering.

31 januari: de uiterste datum voor het afsluiten van een nieuwe zorgverzekering, mits de oude **uiterlijk 31 december is stopgezet**. Uw zorgverzekering gaat dan per 1 januari met terugwerkende kracht in.



Jan van Hooff is een geweldige presentator en hij praat over een intrigerend thema.

4. Apen apen apen na

Theebijeenkomst en lezing in Apollofirst 9 november.

Spreeker: Jan van Hooff

Op woensdag 9 november heeft de bekende primatoloog Jan van Hooff voor ons Stadsdorp een zeer geslaagde lezing gegeven met als titel: apen apen apen na. Voor een volle zaal – nou ja, zaaltje dan – heeft hij verteld waarom we niet langer moeten denken dat dieren alleen instinct hebben, waardoor ze vanzelf 'weten' wat ze moeten doen en wanneer. Zo simpel bleek het niet te zijn, zo maakte hij ons duidelijk met allerlei voorbeelden. Hij vertelde ons en liet ook zien hoe dieren, en zeker chimpansees, kennis kunnen opbouwen, en gewoonten en vaardigheden kunnen overnemen van anderen. In feite zijn dat elementen die de vorming van tradities en cultuur mogelijk maken, iets waarvan altijd gedacht werd dat het uniek menselijk was. Jan van Hooff liet ons op allerlei manieren meemaken, onder andere middels filmpjes, hoe dat in zijn werk kan gaan. Eén voorbeeld: we zien een chimpansee die wordt geconfronteerd met een lekker nootje onderin een diepe glazen buis, waar hij met zijn arm niet in kan. De chimpansee 'bedenkt' een oplossing. Hij gaat ergens een volle mond met water halen en spuwt dat water in de buis waardoor het nootje, dat lichter dan water blijkt te zijn, omhoog komt drijven, waar hij het na nog een paar slokken gehaald en uitgespuwd te hebben, kan pakken.

Jan van Hooff is een geweldige presentator en hij praat over een intrigerend thema. Geboeid heb ik zitten luisteren. En na afloop bleek dat ook voor anderen te gelden, ik hoorde alleen maar zeer positieve reacties.

Sjef van Bommel

5. Bericht van BinnenBuurt 5

Begin november 2011 vond bij Franke Veldhuyzen de eerste BinnenBuurt-bijeenkomst plaats. Bij een kopje koffie met een plakje cake werd met twaalf mensen besproken hoe je zo'n BinnenBuurt vorm zou kunnen geven. Inmiddels zijn de BinnenBuurten niet meer weg te denken in de Amsterdamse Stadsdorpen. Nu, precies 5 jaar later, kwamen bij Franke 18 buurtgenoten bijeen op een feestelijke lustrum borrel met lekkere hapjes en drankjes. Natuurlijk ontbraken oud-voorzitter Jacques Allegro en Marijke niet. Ook onze nieuwe voorzitter Frans Oostrik was als gast aanwezig. Het was een gezellige samenkomst met veel geanimeerde gesprekken in een prettige en inspirerende sfeer.

Diana Ridderikhoff



Binnenbuurt 5
Feestelijk bijeen en samen op de foto.

6. Oproep voor een FietsKring

Helga en Theo van Wegen en Rupino Griffioen willen graag weten of er binnen StadsdorpZuid belangstelling is voor een **FietsKring**.

Wij denken aan stevig fietsen, niet aan racen, maar wel aan o.a. rustig in kleine groepjes in de natuur rond trappen. Wij denken dat zij die nog fietsen dat nog een tijd willen doen. Maar wie haar of zijn fiets aan de wilgen heeft hangen kan en/of wil misschien toch weer fietsen? Wie daar oren naar en ideeën over heeft melde zich. Met ervaringen en

wensen.

Mail door bijgaande link aan te klikken t.wegen6@chello.nl of bel ons 020-671 19 09 / 06-51 83 02 52. Na uw mail ontvangt u van ons een vragenlijst met het verzoek die in te vullen. Zo krijgen we een idee wat we met zijn allen kunnen en willen.

Deze informatie wordt uiterst discreet bewaard door Helga en Theo en dient slechts om opties te wegen. Meld je dus aan en alle informatie, tips en vragen zijn welkom.

Helga en Theo van Wegen en Rupino Griffioen.

7. Oproep voor een Huishoudelijke Hulp

Oproep van Brecht van Beers

Heeft of kent u een goede huishoudelijke hulp die nog ruimte heeft voor nieuwe adressen, dan horen we dat graag. Er komen geregeld vragen van leden die een goede en betrouwbare hulp zoeken, die we willen kunnen verwijzen. Zou u een mailtje willen sturen aan: info@stadsdorpzuid.nl als u iemand weet? Alvast hartelijk dank.

Brecht van Beers

brechtvanbeers@hotmail.com of bel met 06 - 20 22 85 51.

8. Reactie van een tevreden lid

Na inschakeling Zorgsupporter Brecht van Beers

Brecht van Beers was een geweldige hulp om alles op 'n rijtje te krijgen als er zoveel op je af komt. Zij had direct tijd voor mij, heeft veel kennis in huis zodat direct (zaterdagochtend) vele lijntjes uitgezet werden met gevolg o.a. dat er de volgende morgen (zondag) al iemand reageerde voor kennismaking en uiteindelijk ook direct hulp verleende aan mijn vriend. Dit was Linda van Behr: 3 maanden alle hulp verleend, was ook altijd beschikbaar wanneer zij extra nodig was. Had goed contact met huisarts, gaf nuttige adviezen. Je kon op haar rekenen. Regelde ook nog alle paperassen. Wij vonden haar heel prettig in de omgang.

Gonda van Schie

9. Op de Zorgsupporter kun je rekenen!

Heeft u behoefte aan onze Zorgsupporter?

Neem contact op met onze coördinator Anneke Huygen. Zij zorgt ervoor dat Brecht wordt geïnformeerd en z.s.m. contact met u opneemt.
StadsdorpZuid tel no. 06 – 25 34 56 41.



Links Anneke Huygen coördinator en rechts Brecht van Beers Zorgsupporter.

10. Filosofie StudieKring

Sinds september heeft ons StadsdorpZuid een studiekekring Filosofie. Er zijn 4 deelnemers; meer belangstellenden hebben zich aangemeld! Bijeenkomsten zijn een keer in de 2 à 3 weken, bij elkaar thuis. Inmiddels hebben we alweer 4 bijeenkomsten gehad. Dan krijgen we privé-college van ons nieuwe medelid van STDZ, Prof. Mr. Damiaan Meuwissen. Damiaan heeft zijn hele leven gewijd aan filosofie en (staats)recht, onder meer als docent, verbonden aan de UVA, RU Groningen, en Hanse Law School. Hij heeft er veel plezier in zijn kennis over te dragen. Met veel parate kennis worden we door de filosofiehistorie heen geloodst. Denk aan Plato, Aristoteles, Kant, Hegel, Heidegger, Hirschberger, Socrates. Wat waren hun

denkbeelden, hoe verbinden en verhouden die zich onderling. Wat is filosofie eigenlijk?

Als te behandelen startonderwerp hebben we gezamenlijk gekozen voor het thema Vrijheid.

Elke deelnemer heeft "Geschichte der Philosophie" van Scheidegger aangeschaft. De vragen van de grote denkers uit het verleden zijn nog steeds onze grote vragen. Volgens Damiaan zijn de echte grote denkers van origine Duitse filosofen. Vele termen in het Duits zijn vaak niet te vertalen; kunnen slechts omschreven worden. Kennis en begrip van de Duitse taal is een pré.

Als huiswerk krijgen we iedere keer een stuk tekst op ter bestudering. De bijeenkomst erna volgt er een interessant mini-college. Uiteraard zijn er ook levendige discussies. Onze docent is een boeiende en inspirerende verteller.

Uitgeleerd en -gefilosofeerd raken we als mens nooit!

U kunt zich nog aanmelden via (klik op de link) [Aanmelden Filosofie](#)
Het verplicht tot niets. Een keer snuffelen is ook een mogelijkheid.

Jacqueline Bakker

11. Socratische Gesprekken

Oproep voor januari 2017.

In januari 2017 kan men weer deelnemen aan het Socratisch Gesprek. 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 filosofe en bestaat uit drie bijeenkomsten. De kosten voor het socratisch gesprek zijn € 15 per gesprek per keer per persoon. Mocht je hiervoor interesse hebben dan kun je je aanmelden bij: *Ria Lintjens*, rialintjens@msn.com tel. 06 - 21 33 92 92.

Let wel: De gesprekken worden gecontinueerd bij voldoende aanmeldingen, d.w.z. tussen 8 en 10 deelnemers.

12. ToneelKring

Op zaterdag 26 november gaan we naar DE MOED OM TE DODEN, een voorstelling van het Belgische Toneelhuis onder regie van Guy Cassiers. De tekst is van Lars Norén. Het stuk gaat over een zoon die zich probeert los te maken van zijn verstikkende vader.

Op donderdag 22 december staat DE DINGEN DIE VOORBIJ GAAN op het programma. Gespeeld door TGA; de regie is in handen van Ivo van Hove. De tekst is naar Louis Couperus. Een portret van een familie die gebukt gaat onder geheimen die het daglicht niet mogen zien.

Info en aanmelden:

Ria Weijers-Lintjens

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

Activiteiten nov/december

2-12-2016 VR BridgeKring
4-12-2016 ZO WandelKring
6-12-2016 DI TabletCafe
9-12-2016 VR BridgeKring
13-12-2016 DI KoffieKring
18-12-2016 ZO Wandelkring
21-12-2016 WO UitEtenKring
22-12-2016 DO Kerstborrel
22-12-2016 DO ToneelKring
27-12-2016 DI KoffieKring

Activiteiten januari

8-1-2017 ZO WandelKring
9-1-2017 MA MilieuKring
10-1-2017 DI KoffieKring
12-1-2017 DO
NieuwjaarsBorrel
13-1-2017 VR ToneelKring
19-1-2017 DO FilmKring
22-1-2017 ZO WandelKring
24-1-2017 DI KoffieKring



Oproep Apollofirst TheaterKring?

Hierbij treft u de link aan naar de website van het [Apollofirst theater](http://Apollofirsttheater.nl). De komende donkere maanden zijn er weer elke week voorstellingen.

Kijkend naar de website zag ik dat er al een aantal uitverkocht zijn. Mooie voorstellingen, heerlijk dicht bij en de 'Library' Bar en Lounge zijn op alle theateravonden geopend van 19:00 tot 24:00 uur.

Wij (Anneke en Mary) vroegen ons af of het niet een goed idee zou zijn om met een aantal leden wat vaker samen naar dit lieflijke theater te gaan waar we altijd zo fantastisch gastvrij bediend worden.

Wie gaat er mee?

Is er iemand die dit zou willen gaan organiseren?

Een ApollofirstKring startend vanaf januari 2017?

Graag reactie naar ons StadsdorpZuid mailadres stadsdorpzuid@info.nl

Mary van Vucht

13. Boek Lidwien Geldermans

Terug naar Wenen Credo oder Bekenntnis zum Führer.

Begin december zal dit boek van onze buurtgenote zowel via van Rossum in de Beethovenstraat als in iedere boekhandel, Boekscout.nl en Bol.com te bestellen zijn.

Terug naar Wenen Credo oder Bekenntnis zum Führer.

Als ghostwriter schreef ik de biografie voor Sieglinde-Joke. Ik ben geboren in de Hongerwinter in Amsterdam. Van jongs af aan heb ik een grote belangstelling voor de WOII. Het verhaal van Sieglinde is zo indrukwekkend dat ik overtuigd raakte dat het verspreid zou moeten worden onder een groter publiek. Met haar instemming heb ik het verhaal mogen gebruiken. De roman is volledig gebaseerd op waargebeurde feiten, de invulling en de namen van de personages en hun onderlinge verhoudingen zijn fictief.

Lidwien Geldermans lidwiengeldermans@xs4all.nl

14. OBA start met het Geheugenkabinet

In de lijn van Muziek op Maat, waar mensen met dementie een iPod kunnen lenen met muziek die voor hen speciaal is uitgezocht, is de Openbare Bibliotheek Amsterdam (OBA) nu begonnen met het Geheugenkabinet. Het Geheugenkabinet is op de tijdschriftenafdeling in de **Centrale Bibliotheek** te vinden: een kast met boeken, dvd's en spellen die herinneren aan vroeger, speciaal voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Ook voor mantelzorgers zijn materialen over ouderen- en mantelzorg dichter en overzichtelijker bij elkaar gezet. Zo wordt het nog makkelijker om samen terug te grijpen naar boeken of programma's uit die goede ouwe tijd. Het Geheugenkabinet komt voort uit een legaat van het echtpaar Freese, waarvan de man een trouw lid was van de OBA. Er openen meer Geheugenkabinetten in Amsterdam.



15. Zorgweetjes

Vallen, voeten en maten.

Vallen en opstaan moet je blijven leren, juist op hoge leeftijd, want dan kan een val onaangenaam treffen voor lange tijd. Bij en na het opstaan van een val, kan je eventueel weer vallen. Kijk twee maal per jaar hoe je - gestrekt - op de grond kan gaan liggen en dan opstaan. Bij wie ouder wordt, worden de voeten een maat groter, door slappere weefsels. Neem dus een maat grotere schoenen, omdat te kleine schoenen leiden tot voeteuvels en voetklachten, met weer groter gevaar tot vallen. Ook slimme dames vinden het soms moeilijk toe te geven dat ze een maatje ruimere voeten hebben. Het is knap hoe schoenen visueel afslanken.

Rupino Griffioen

