

NIEUWSBRIEF

oktober 2016

jaargang 4, no. 9



Thema-avond dinsdag 11 oktober over **" De Zin en Onzin van Voedingsadviezen"**

Plaats: De Buurman

Inloop: 18.30 - aanvang: 19 uur

Het is in de mode om je mening te verwoorden per boek of door middel van een gezondheidsprogramma over wat wij moeten eten. Recent nog het artikel van Tessa Moorman en Merel von Carlsberg afgelopen weekend in de NRC. Omdat wij allemaal al wat jaartjes meelopen hebben we al heel wat opvattingen voorbij zien komen. Vanavond willen we in gesprek gaan met een deskundige over vragen als:

- Welke adviezen zijn voor onze leeftijdscategorie wel en niet bruikbaar?
- Wat is gezond bij welke ziekten?
- Hoe compenseren we alle slechte stoffen die in voedsel zitten etc.?

Aan het woord komt mevrouw Teresi Hofstede, die als diëtiste meewerkt met de huisartsenpraktijk in de Kuipersstraat in de Pijp en daar zitting houdt op dinsdag en donderdag. Zij maakt deel uit van het diëtistencollectief De Zoete Appel. Wie op www.dezoeteappel.nl kijkt vindt daar een veelheid aan algemene voedingsrichtlijnen zowel als specifieke adviezen bij diverse aandoeningen.

Verder is helaas vergeefs uitgenodigd een medewerker van prof. Martijn Katan van de VU. Katan is van mening dat de voedingsadviezen wetenschappelijk onvoldoende onderbouwd zijn omdat niet alleen voeding meespeelt maar een veelheid aan factoren. Zuid-Europeanen bijvoorbeeld krijgen bepaalde ziekten niet of minder, maar ze eten niet alleen hun mediterrane maal, ze leven ook nog in een hechtere band met familie en vrienden,

INHOUD

Dit nummer bevat geen speciaal thema. De foto's van pag. 3 en 4 zijn van Pieter Jans, de overige foto's van Rob Godfried.

pagina 1:

- Thema-avond 11 oktober over voedingsadviezen.
- Inhoud.

pagina 2:

- Verslag thema-avond 13 september j.l.
- Agenda.

pagina 3:

- Impressie thema-avond 13 september j.l.

pagina 4:

- In de Pijplijn.
- Protocol: Wat te doen bij overlijden van een lid?

pagina 5:

- Uitwisseling tussen de werkgroepen 28 sept.
- 8 okt.: Pianorecital Tiny Heres

pagina 6/7:

- Zo woont Andrea.

pagina 7:

- Uitnodiging van Stadsdeel Zuid voor 12 oktober.

pagina 8:

- Boekenkastje.
- Meer nieuws: de website
- Meld je aan als lid
- Colofon

etc. Wie in zijn opvattingen geïnteresseerd is kan een korte aanduiding vinden op <http://vumagazine.nl/martijn-katan-voedingsmythes/>

Voor de standaard informatie kun je uiteraard ook kijken op <http://www.voedingscentrum.nl/nl/service/over-ons/contact.aspx>

Themawerkgroepleden:
Franz Bonsema, Vera Bos en Paula Roos

Verslag themabijeenkomst 13 september

Op de themabijeenkomst in september ging het o.a. over de vraag: wat zijn belangrijke thema's om in 2017 aan de orde te stellen? Iedereen werd uitgedaagd om meerdere thema's in te brengen. En dat bracht heel wat leuke en zinvolle ideeën op. Niet alleen ideeën voor thema-avonden kwamen langs maar ook een keur aan suggesties voor leuke activiteiten die samen met andere stadsdorpbewoners uitgevoerd zouden kunnen worden, zoals:

- Met elkaar je straat schoonmaken. Hiervoor is al een bestaande organisatie: de 'guerillagardeners'.
- Samen koken, bakken, e.d.
- Zelf dingen maken van steen, klei, papier, etc. Gewoon lekker creatief zijn.
- Met elkaar zingen: ons eigen stadsdorpkoor.

Voor al dit soort activiteiten geldt: neem zelf initiatief. Geef de activiteit die je graag met anderen wil doen op bij Vraag en Aanbod en organiseer het. Gewoon DOEN!

Maar ook deze interessante thema's werden ingebracht:

- Wat speelde er in onze buurt tijdens de oorlog?
- Hoe zorg je er voor dat alles goed geregeld is, bijvoorbeeld als je overlijdt, dement wordt, of na een ongeval in coma raakt?
- Hoe voorkom je eenzaamheid?
- Hoe maak je slim gebruik van internet en wat zijn slimme websites voor ouderen.
- Lezingen over kunst en cultuur
- Hoe blijf ik gezond en fit?
- Actuele ontwikkelingen op tal van gebieden die voor de stadsdorpers belangrijk zijn.

Hoera, de themacommissie kan vooruit. Niet alle onderwerpen kunnen we agenderen, maar we gaan ermee aan de slag! Iedereen heel erg bedankt voor de mooie ideeën.

Paula Roos, Franz Bonsema, Vera Bos

Agenda

maandag 3 okt., 16.40 uur
Filmmiddag in Rialto
(Ceintuurbaan ..)
film: Baccalaureaat.
zie aankondiging op website

vrijdag 7 okt., 10.30 uur
Koffiedrinken bij Boca's
(Sarphatipark 4)

vrijdag 7 okt., 20.00 uur
Dansen in Henrick de Keijser,
(Henrick de Keijserplein 45)

dinsdag 11 okt., 19.00 uur
Thema-avond
in De Buurman (Amsteldijk 35, ingang Ceintuurbaan)

donderdag 13 okt., 17.00 u.
Borrel in Cafe de Punt (2e Jac. v. Campenstraat ...)

vrijdag 21 okt., 20.00 uur
Dansen in Henrick de Keijser
(Henrick de Keijserplein 45)

woensdag 26 okt., 17.00 uur
Inloop in De Buurman
(Amsteldijk 35, ingang Ceintuurbaan)

vrijdag 4 nov., 10.30 uur
Koffiedrinken bij Boca's
(Sarphatipark 4)

zaterdag 5 nov., 10.30 uur
Cryptogram-Oplossen in
Cafe Krull (Sarphatipark/
hoek 1e Jan Steenstraat)

dinsdag 8 nov., 19.00 uur
Thema-avond
informatie volgt

zaterdag 19 november
Cubaans feest!
in Henrick de Keijser
(Henrick de Keijserplein 45)

WELKOM nieuwe leden:

- Perla Messima

Vakantie-ervaringen, uitgewisseld op de thema-avond van 13 september

Enkele impressies van een gezellige avond met verrassende ervaringen.



Martina is verslingerd geraakt aan het zingen. Ze heeft meegedaan aan een voorronde van het ouderensongfestival. Bij ons heeft ze haar song *Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt* (in het Engels en het Duits) laten horen! Proficiat en ga door!



Frans probeert ons over te halen om ook heerlijk te gaan wandelen in stille en mooie berggebieden in Oostenrijk.



Alex maakt ons enthousiast met zijn verhalen over de Nijmeegse 4-daagse.

Vera nam ons mee naar haar huis in de Morvan (Frankrijk), met alle ervaringen om als 'allochtoon' beschouwd te worden.



**Reserveer in je agenda:
zaterdag 19 november: Cubaans Feest!
georganiseerd door de werkgroep Inloop & Evenementen**

In de Pijlijn

Blijf kijken op de [website](#) naar de aanbiedingen en vragen bij Vraag & Aanbod!
Heel vaak horen we iemand zeggen....o, dat had ik natuurlijk ook via Vraag en Aanbod kunnen doen.

Bijvoorbeeld als je iets hebt wat je kwijt wil (wel gratis).
Misschien heeft een ander het juist nodig.

*Wie heeft nog niet-aangemeten leesbrillen in de kast?
Ik neem ze graag weer mee naar Sri Lanka.*

Maar nieuwe ideeën zijn ook welkom.
Zoek een maatje om, als je iets wilt met een groepje, het samen op te pakken.
Wij koppelen, maar organiseren het verder niet.
Een goeie en gezellige winter gewenst!

Namens V&A
Atie Praagman

Anna van 't Hof verkoopt zelfgemaakte boekjes en kaarten, waarvan de opbrengst bestemd is voor het project Diya Dhara van Atie Praagman in Sri Lanka. Zie voor meer informatie de [Tips op de website](#).

Protocol: Wat te doen bij overlijden van een lid?

Helaas, maar het is toch noodzakelijk om een protocol te maken *Wat te doen bij overlijden van een lid?*

Wat is daarin geregeld:

Zodra het bestuur een overlijdensbericht ontvangt (dit kan via een lid, krant, etc. zijn) wordt contact opgenomen met de betreffende binnenbuurt. In overleg met hen wordt eventueel de overlijdensadvertentie of een mededeling van overlijden aan alle leden gemaild.

Wij als bestuur verzorgen een bloemetje namens alle leden van het Stadsdorp.

Vervolgens schrijven we de diverse werkgroepen aan met het verzoek na te gaan of er bijvoorbeeld iets op onze site staat van of over het betreffende lid wat verwijderd moet worden.

De ledenlijst wordt per direct aangepast.

Aan de betreffende binnenbuurt wordt gevraagd een kort in memoriam op te stellen voor de eerstkomende nieuwsbrief.

Het is van belang als je hoort over het overlijden van een lid dit te melden bij een van de bestuursleden. We hebben liever dat we het dubbel vernemen, zodat wij op tijd actie kunnen ondernemen.

Mia Bouwhuis, bestuur Stadsdorp De Pijp.

Uitwisseling tussen de werkgroepen 28 september



Tijdens het eerste uur van de Inloop van 28 september vond er een uitwisseling plaats tussen de werkgroepen. Naast de werkgroepen waren ook de andere leden uitgenodigd. Er was een goede opkomst van ± 27 leden.

De zes werkgroepen vertelden waar ze op dit moment mee bezig zijn. De werkgroepen weten elkaar steeds beter te vinden als dat nodig is.

Hieronder wil ik graag een aantal zaken uit de uitwisseling noemen die voor alle leden interessant kunnen zijn.

- Zijn er ideeën voor de nieuwsbrief, geef ze door aan de werkgroep Communicatie
- De werkgroep Thema-avonden heeft behoefte aan een inventarisatie van wat de leden zoal in huis hebben aan kennis en contacten.
De werkgroep Communicatie gaat daarmee aan de slag.
Ook met de suggesties om de binnenbuurten in te schakelen en eventueel andere leden te vragen om de inventarisatie uit te voeren als aparte klus
- Sommige thema-avonden zouden kunnen worden opengesteld voor niet-leden, waardoor ons stadsdorp grotere bekendheid kan krijgen. De werkgroep Thema-avonden gaat daarnaar kijken.
- 'Vraag & Aanbod' kan ook worden gebruikt als je spullen kwijt wilt of naar iets op zoek bent. Dat kan alleen als het aanbod gratis is.
- Ineke de Ruiter en Willy Bloem organiseren nog een keer een foto-sessie om portretten te maken voor de portrettengalerij.
- De werkgroep Inloop & Evenementen organiseert een herfstfeest op 19 november.
- De werkgroep Thema-avonden kan versterking gebruiken!

Tot slot had ik nog graag iets willen zeggen, maar dat kwam er niet van. Dus dat doe ik nu: ***Fantastisch wat werkgroepen allemaal doen en dat het zo goed loopt. Daarnaast zijn er ook nog veel activiteiten zoals de bijeenkomsten van de Binnenbuurten, het maandelijkse filmbezoek aan Rialto en alle activiteiten van kleine groepjes. We kunnen er met zijn allen trots op zijn dat dit allemaal gebeurt!***

Atie Engel
Namens het bestuur

Pianorecital door Tiny Heres: 8 oktober

Op zaterdag 8 oktober a.s. geeft ons lid Tiny Heres in het Amstelhuis (Amsteldijk 35) een pianorecital, 's middags om 3 uur. Iedereen is van harte welkom!

Hoe wonen Stadsdorpers?

Zo woont Andrea Kroonenberg



De buitentrap met smalle steile stenen treden brengt ons naar de eigen opgang op de eerste etage. Een antieke smalle brievenbus in de deur, een postbusje aan de wand – de postbode bezorgt nog wel de trap op.

Hier woont Andrea al sinds 1974. Sinds 1994 met Eef. “Je gaat toch niet in die achterbuurt wonen?”, was in de jaren 70 de reactie van vrienden en familie. Maar het was een bijzonder huis en de toenmalige partner zag er veel mogelijkheden. Het was een huurhuis en er hoorde toen nog een halve tuin bij, bereikbaar met een trap vanaf het balkon. Pas in 2006 is het als appartement in eigendom van Andrea gekomen, nadat zij en Eef zelf al heel veel hadden gerenoveerd, met behoud van karakteristieke kenmerken. Toen de balkons totaal verrot en verzakt bleken zijn ze allemaal vergroot vervangen. Het tuindeel was inmiddels vervallen. Alle woningen zijn nu onderdeel van een

VVE met vier leden. Dat heeft voordelen, maar ook nadelen: *stuur je een aanmaning wegens betalingsachterstand aan je bovenburen?*

Als ik ooit moet verhuizen wil ik graag naar een huurhuis. Maar met onze achtergrond is dat nog een probleem: je komt – terecht - niet in aanmerking voor een sociale huurwoning, maar in de vrije sector is in de midden categorie niets te vinden, of je vaste inkomen wordt “niet toereikend” geacht. Een soort woongemeenschap in de Pijp lijkt me ook mooi.

Voorlopig is dat gelukkig niet aan de orde. We wonen hier geweldig en ik zou de buurt nooit uit willen. De steun die we van stadsdorpers hebben gekregen toen Eef ziek was heeft ons zoveel nieuwe vrienden in de buurt gegeven! Drie jaar geleden kende ik “niemand”.

Het is een heel fijn sfeervol huis. Als ik hier zit kijk ik graag om me heen en ervaar ik de authenticiteit.



Die lambrisering is uniek – elk paneel is handgemaakt, ik dacht dat het lino'sneden zijn, maar een deskundige vertelde dat het leisteen is - en het glas in lood is prachtig.

We hebben bij de renovatie zo veel mogelijk alles intact gelaten. Er is zelfs nog een verborgen schildering op het slaapkamerplafond. Herstel daarvan was onbetaalbaar, maar een volgende bewoner zou het terug kunnen halen achter het nu verlaagde plafond.



Ik kijk ook graag naar buiten, de achtertuin is prachtig, het is heerlijk op het ruime balkon.

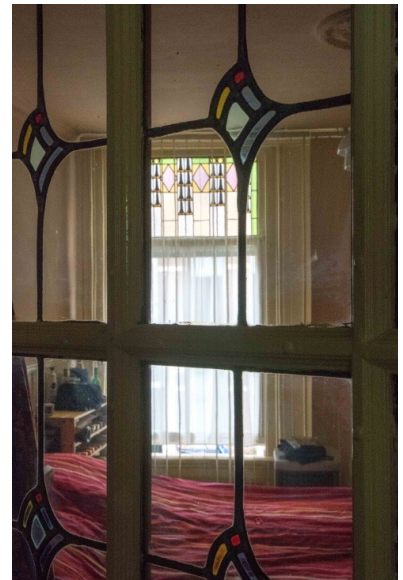
Dat schilderij boven de eettafel word ik vrolijk van. Wij waren altijd kookgek en het plezier dat van het schilderij afstraalt hadden wij ook. Die scholletjes..!



Er zijn voor ons maar een paar aanpassingen gemaakt: handgrepen hier en daar en een extra hekje op de lage borstwering bij de buitentrap.



We slapen aan de voorkant en meestal is het rustig, we hebben bovendien dubbele glazen. Alleen op vuilnisbakken-dag worden we vroeg wakker van de krijssende meeuwen die de zakken bezoeken. O nee, Eef slaapt overal doorheen!



Uitnodiging van Stadsdeel Zuid

“Hoe zorgen wij voor elkaar in de buurt?” Denk en doe mee!

“Wat speelt er in uw buurt op het gebied van zorg? Kent u de voorzieningen die er zijn en kunt u deze goed vinden? Hoe zou u zorg in uw buurt georganiseerd willen zien? Op deze en tal van andere vragen willen we graag van u het antwoord hebben. Dit helpt ons om vraag en aanbod beter op elkaar af te stemmen”, aldus Marijn van Ballegooijen (Lid dagelijks bestuur Zuid, Thema Zorg).

Daarom nodigen we u uit voor de bijeenkomst: “Hoe zorgen wij voor elkaar in de buurt?” op **12 oktober 2016** (17.30 - 21.30 uur in MOC Kabouterhuis). Zie voor meer informatie, programma e.d.: [uitnodiging 12 oktober](#).

Boekenkastjes in De Pijp

Ken je ook die boekenkastjes langs de straat, waar je boeken kunt ruilen, lenen of kopen? Voor de boeken een tweede leven; voor jou extra leesplezier.

Deze maand: de Tolbar

Graag tips over andere boekenkastjes:

Rob Godfried (e-mail: r.godfried@online.nl)



Kijk voor meer nieuws op [onze website](#):

O.a. staan bij [TIPS](#) nieuwe aankondigingen, zoals:

- start Weerbaarheid 50+ op dinsdagmorgen 4 oktober!
- zaterdag 8 oktober piano-recital door Tuny Heres in het Amstelhuis (Amsteldijk 35), 15.00 uur
- 13 oktober: dialoogmaaltijd in de Buurman
- tabletcursus in d'Oude Raai
- en nog veel meer!

MELD JE AAN

Doe je mee met de verdere ontwikkeling van Stadsdorp De Pijp?

Je kunt je aanmelden als lid van de vereniging via de website:

www.stadsdorpdepip.com.

Wil je eerst meer informatie, geef dan je naam en e-mail adres of huisadres door aan de [werkgroep Communicatie](#) of telefonisch: 06 87169505

COLOFON

Deze nieuwsbrief komt maandelijks uit en wordt samengesteld uit teksten en foto's die worden aangeleverd door leden, werkgroepen en bestuur.

Leden van de Werkgroep Communicatie verzorgen opmaak en eindredactie.

De volgende nieuwsbrief is komt uit rond 1 november.

Heb je ook iets voor deze nieuwsbrief, mail dit dan voor 26 oktober naar:

stadsdorpdepip.communicatie@gmail.com.

**STADSDORP DE PIJP
TELT NU 123 LEDEN**

