



Stadsdorp Buurt 7

Nieuwsbrief 31 – mei 2017

Inhoud Nieuwsbrief

- [Buurtcentrum De Torenluis](#)
- [Verslag Themabijeenkomst in april](#)
- [Buurtborrel](#)
- [Koffie-inloop](#)
- [Groepsactiviteiten](#)
- [Ander \(buurt\)nieuws](#)
- [Informatie en vragen](#)

AGENDA

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 11 mei | ▶ Koffie-inloop |
| 29 mei | ▶ Buurtborrel |
| 8 juni | ▶ Koffie-inloop |
| 12 Juni | ▶ Pianola bijeenkomst |

Hoe maak je van de Torenluis een succes?

Dat is de vraag waar het ‘kernteam’ zich op dit moment over buigt. We stappen namelijk niet op een rijdende trein. We zullen vele zaken zelf opnieuw moeten uitdenken en ontdekken. Hoe ga je om met dit? Hoe ga je om met dat? Wie moet het doen? Wanneer? Voor wie doen we het eigenlijk?

In het kernteam zijn er levendige discussies over al dit soort zaken. Dat gebeurt in een ambiance die zeer goed past bij deze pioniersfase.

Drie keer heeft het kernteam nu vergaderd in Lotte’s garage in de Bergstraat. Die garage is niet een klein ding waar maar net een autootje in past, maar het is een uit de kluiten gewassen onderkomen waar een auto in past, vaak staat er ook een scooter en fietsen. Maar als wij daar vergaderen maakt de auto plaats

voor de opklapbare banken en tafels van Brug9Buurt (die zijn trouwens ook in de garage opgeslagen samen met andere spullen). Tot nu toe is het een wisselend aantal mensen geweest, maar langzamerhand begint er vorm te komen in de gesprekken: wat moet er eerst gebeuren, statuten dus, want de stichting moet opgericht worden. Pas als die stichting er is, kan er een bankrekening geopend worden en dan kan de fondswerving beginnen voor de vele kosten die er aan dreigen te komen. Maar ook moet er een bestuur komen en moet er nagedacht worden over de taken van dat bestuur, welke functies

zijn er nodig en hoe vul je die functies in. En wie gaan die functies vervullen. En hoe betrek je dan al die mensen die zich opgegeven hebben om ook iets te doen bij de opbouw van het Buurtcentrum. En wat ga je doen met de programmaraad en inspirerende bijeenkomsten zijn het en er zullen nog velen moeten volgen om een vastomlijnd plan op tafel te kunnen leggen waar we dan met z’n allen over kunnen praten.

Parallel aan de vergaderingen zijn er ook gesprekken met de gemeente over het ontwerp voor de verbouwing en worden er vergunningen in gang gezet. Monumentenzorg is in ieder geval al tevreden over het conceptontwerp dat er ligt. Maar het moet nog uitgewerkt worden, voordat over beslist kan worden en het vergunningentraject definitief ingezet kan worden.

Mocht u meer willen weten over de voortgang van Buurtcentrum De Torenluis, dan kunt u terecht bij [Ella Kruzinga](#) of [Marcel Jonker](#).

Pianola presentatie

Intussen gaat het organiseren van themabijeenkomsten in onze stadsdorp gewoon door. Deze keer in de culturele sfeer: een pianola presentatie in het Pianola Museum begin juni. Nadere informatie volgt nog.

Verslag Thema Bijeenkomst in de NOORDERKERK op dinsdag 4 april 2017

Op de themabijeenkomst van 4 april in de Noorderkerk gaf apotheker Nitika Chouhan een kijkje achter de schermen van de moderne apotheek en vertelde orthomoleculair bioloog Sandra Happe over vitamines en voedingssupplementen.



Nitika Chouhan heeft een apotheek in het Centraal Station (gecombineerd met een huisartsenpost). Zij belichtte diverse aspecten van haar werk zoals het belang van samenwerking met de huisarts en collega apothekers en van goede medicatie overdracht, ze vindt dat per patiënt de informatie overal digitaal beschikbaar zou moeten zijn. Andere aspecten van haar werk zijn het bijhouden van medicatiedossiers, controle op dosis en op combinatie met andere medicijnen en alles goed uitleggen aan de cliënt. Nitika nodigt iedereen uit om vooral het gesprek met de apotheker aan te gaan als je

meer wilt weten over het medicijn en de eventuele bijwerkingen of als je twijfels hebt over de noodzaak. Alternatieve geneesmiddelen ziet zij als aanvulling op de reguliere middelen, mits het geen kwaad doet. Zij waarschuwt voor verkeerde combinaties zoals St Janskruid dat de werking van anticonceptie verstoort en vitamine K die de werkzaamheid van bloedverdunners vermindert.

Sandra Happe's verhaal gaat over de preventieve werking van vitamines en voedingssupplementen. Deze werken niet genezend maar vullen bepaalde stoffen in je lichaam aan en versterken je weerstand. Allereerst helpt eten volgens de schijf van vijf, verder zijn onder andere vette vis, kurkuma en vitamine D gezondheid bevorderend.

Beide sprekers zeggen dat de werking van medicijnen respectievelijk voedingssupplementen per persoon kan verschillen en per levensfase. Zij adviseren kritisch te zijn en te praten met de huisarts of specialist; zoek uit of het middel nog bij je past. Dit kan ook door de opmerkelijke zelfhulp methode drie maanden te stoppen en dan nagaan of je achteruitgang voelt, zo niet dan hoeft je het middel ook niet langer te gebruiken.



Op de borrel na afloop werd geanimeerd nagepraat onder citaat van de dag: “We zijn allemaal een stuk wijzer geworden.” Klik [hier](#) voor een meer gedetailleerd verslag.

BUURTBORREL

Op maandag **29 mei** is weer de maandelijkse borrel!

Ontmoet elkaar tussen 17.00 en 19.00 uur in **Hulscher's (voorheen Maximiliaan)** op de hoek van de Nieuwezijds Voorburgwal en de Molsteeg in het gebouw van [Die Port van Cleve](#), Nieuwezijds Voorburgwal 178.

Voor wie blijft eten: *Die Port van Cleve* biedt speciaal aan ons buurtgenoten een daggerecht voor €16,50.



KOFFIE-INLOOP

De eerstvolgende keer dat we met elkaar koffiedrinken en bijpraten is op **donderdag 11 mei** (de tweede donderdag van de maand) vanaf half 11 tot 12 uur bij café Hegeraad, Noordermarkt 34.

Als u het leuk vindt om samen met een andere stadsdorper naar de koffie-inloop of de borrel te gaan, laat dit dan weten aan Janneke Doreleijers via contact@stadsdorpbuurt7.nl of aan Ina Wilbrink, via de stadsdorptelefoon 06 – 46 25 64 12, dan komt iemand van ons vooraf even bij u langs.



GROEPS ACTIVITEITEN

Wij wandelen

Voor wie dit niet zou weten, 'Rokjesdag' is bedacht door wijlen Martin Bril. De eerste blote benen in de lente.



De rokjesdagloop is een wandeling van 5, 10 of 15 km. Het inschrijfgeld voor deze wandeling gaat naar een goed doel. In dit geval liepen we voor Multiple

Sclerose (voor meer onderzoek). De wandeling heette dan ook WALK4MS. De eindstand was € 38.000,-.

Op Rokjesdag is het altijd mooi weer, is gebleken. Zo ook deze 2e april.

We waren met zeven vrouwen, voornamelijk uit ons Stadsdorp, en we gingen voor de 10 km. Vier vrouwen waren gerokt, evenwel geen blote benen. Start en finish waren bij het Science Parc in Amsterdam Oost. Het parcours liep via

de Diemerdijk, Zuider IJdijk, IJburg, Oost en Flevopark. Het was een mooie en leuke wandeling. We liepen over paden en wegen waar je anders nooit komt.



Het Funenpark, met aan de ene kant industriële bouw uit 1900 en aan de andere kant mooie nieuwbouw, was echt verrassend.

Ondertussen streken we neer op zonnige terrassen. Een voldane en vrolijke dag met een verscheidenheid aan kleurige en creatieve rokjes. Bij de finish werden we beloond met een grote

roze medaille en een bos tulpen.



Cultuurburen

Trouw heeft een 5-sterrenrecensie over de lunchtheater voorstelling *The Modern Art Revue* in Bellevue met Steef de Jong en Alex Klaasen: "Briljante revue bij verjaardag van de moderne kunst".

Jammer, jammer, voor alle voorstellingen geldt een wachtlijst, zowel in april als in mei.

Maar we wilden jullie er toch attent op maken, dus probeer het gewoon. Aanvang 12.30 uur.



1^e Leeskring

Eind maart was de eerste leesclub bijeen voor *De Zes Levens van Six*. Een pil van bijna 500 pagina's die in 1600 begint met de vlucht van de schatrijke, streng protestante Belgische lakenververs naar het toen toleranter Amsterdam. Het verhaal strekt zich uit over vier eeuwen, tot de huidige tijd.

“Een onbespreekbaar boek” zuchtte iemand, zo te zien tot een ieders opluchting. Want we zullen het weten: Geert Mak's historische kennis is ontzagwekkend en gaat soms zo ver dat je het reilen en zeilen van de familie Six vergeet en niet meer weet bij welke Jan in welke



eeuw je bent, tot je ineens weer meegesleept wordt naar de eerste étage van het huis aan de

Amstel, alwaar Geert Mak en de tegenwoordige Jan Six het portret staan te bekijken van Anna Six, geschilderd door huisvriend Rembrandt van Rijn.

Die overgangen zijn verrassend, maar de diepgaande historische uitstapjes tussendoor duren soms zo lang dat je je in een veelomvattend geschiedenisboek waant in plaats van een familie-epos. Maar dat doet nauwelijks iets af aan dit meesterwerk in alle opzichten.

Na de forse kluif van de tien Jannen Six, lazen we een boek dat makkelijker wegleeft: *Paniek op de Haarlemmerdijk* van buurtgenoot en oud-hoofdcommissaris Joop van Riessen. Een spannend boek en leuk om locaties uit de buurt te herkennen, maar af en toe wel wat houderig geformuleerd en met details die soms niet helemaal kloppen. Twijfels hadden we ook bij het slot, een achtervolging die meer op een executie lijkt. Hoe komt recherchechef Anne Kramer hiermee weg? vroegen we ons af.



De eerste leeskring leest boeken die zich afspelen in onze buurt en Amsterdam.

Ons nieuwe boek is *Gimmick!* van Joost Zwagerman.

2^e Leeskring

De tweede leeskring komt eind mei bijeen voor bespreking van Jonathan Littell's boek *De welwillenden*



Eetgroep

In de eetgroep circuleert het voorstel om op donderdag 8 juni òf op dinsdag 27 juni om 18:30 uur te eten in restaurant Singel 101. Stuur een mailtje naar [Henny Detiger](#) of [Lies Pelger](#) als je mee wil eten en niet op de lijst staat van de eetgroep.

Museumkring

Belangstellenden voor de museumkring kunnen zich aanmelden bij [Josine Bokhoven](#).



ANDER (BUURT)NIEUWS

Buurtkijken

Mobiliteit buitenshuis. In het drukke centrum is geen structurele aandacht voor de bewegingsvrijheid van mensen die kwetsbaar zijn in de openbare ruimte. Daarom een oproep om mee te lopen met de wandeling door de Haarlemmerbuurt op 19 mei, van 13:30 tot uiterlijk 15:30.

Je kunt je opgeven bij [Janneke Doreleijers](#). De wandeling zal hooguit anderhalve kilometer zijn, we zullen bij sommige plekken moeten stilstaan om foto's te maken en dingen met elkaar te bespreken. Het gaat om de begaanbaarheid van de stoepen, de veiligheid bij oversteekplaatsen, het verkeersgedrag van fietsers etc. Voor meer informatie zie: <http://www.buurtkijken.nl/amsterdamcentrum>)

Drogisterij Het Heertje en 'gezond ouder worden'

Eén van de aanwezigen op de themabijeenkomst van 4 april was Yvonne Jansen, drogist in de Herenstraat. Na de thema bijeenkomst kreeg zij vragen over voedingssupplementen en liet ons weten samen te werken met een team op het gebied van 'gezond ouder worden'. Voor meer informatie klik op [Drogisterij Het Heertje](#).

Woonagenda 2025: inspraak gestart

Het college van B en W heeft *De Concept Woonagenda 2025* vrijgegeven voor inspraak. De inspraakperiode loopt van 13 april tot 18 mei 2017. Voor meer informatie o.a. over de belangrijkste uitkomsten van de enquête, de gesprekken op de markt en de themabijeenkomsten in Pakhuis de Zwijger klik op www.amsterdam.nl/woonagenda of www.amsterdam.nl/inspraak.

Zomerlezen in acht oba-vestigingen

Bent u in juli en augustus niet op vakantie? Dan is een Zomerleesgroep misschien iets voor u. Ze worden voor een korte periode opgericht en komen in juli en augustus bij elkaar in acht bibliotheken in Amsterdam. Het initiatief komt van de landelijke organisatie Senia, die samenwerkt met lokale bibliotheken. Vorige jaren waren de Zomerleesgroepen een groot succes.

U kunt zich aanmelden als belangstellende via zomer@senia.nl, de aanmelding sluit op 1 juni 2017. Voor meer informatie contact opnemen via www.senia.nl en tel. 0570-562656.

Ophalen van papier en karton.

In Buurt7 tussen het Singel, de Brouwersgracht, Prinsengracht en Raadhuisstraat wordt op de **woensdagavonden van de oneven weken** papier en karton opgehaald. Vanaf 16.30 uur kun je ze verwachten.

De stadsdorper die deze informatie doorgaf had gemerkt dat op het Singel nooit vóór 18.00 wordt opgehaald, soms zelfs nog om 21.30 uur. Voor meer informatie ga naar: [papier en kranten](#).

Meldpunt overlast door personen op straat.

Bewoners in stadsdeel Centrum die overlast ervaren van personen op straat (schreeuwen, plassen, etc.) kunnen tegenwoordig 24/7 bellen met 14020. Zij worden dan direct doorverbonden naar de meldkamer van Handhaving en Toezicht. Daar wordt gekeken of er handhavers ter plekke zijn die direct op het probleem af kunnen gaan. Binnenkort kan dit type overlast ook worden gemeld via www.amsterdam.nl. Voor meer informatie klik op amsterdam.centrum.

INFORMATIE EN VRAGEN

Adressen. Het Stadsdorp verzamelt adressen van goede vakmensen, huishoudelijke hulpen of andere mensen die u nodig zou kunnen hebben en naar op zoek bent. Wilt u iemand die betrouwbaar is? Vraag ernaar bij Marijke Winnubst of Nora de Gorter. U kunt ook bellen naar 020-624 20 56.

We melden deze namen niet op de website om geen problemen te krijgen ivm reclame maken of oneerlijke concurrentie.

Project Jong+Oud=Goud

Stichting SeniorenStudent zet zich in om senioren te helpen zelfstandig en gelukkig oud te worden. Bij het project Jong+Oud=Goud koppelen zij studenten aan senioren voor hulp en voor gezelligheid. De studenten komen gedurende een jaar minimaal 6 uur per maand bij de senior op bezoek. Samen ondernemen ze leuke activiteiten en de student biedt concrete hulp. Er zijn 500 plekken beschikbaar in de regio's *Amsterdam, Utrecht* en *Rotterdam*. U kunt senioren aanmelden die de ondersteuning van een student kunnen gebruiken.

Hulpvraag. Heeft u een hulpvraag, wilt u hulp bieden of wilt u samen met iemand iets ondernemen? Stuur uw verzoek naar Janneke Doreleijers, contact@stadsdorpbuurt7.nl.

Wilt u ook iets in de Nieuwsbrief kwijt? Stuur uw bericht naar contact@stadsdorpbuurt7.nl.