



# Stadsdorp Buurt7

## Nieuwsbrief 13 - mei 2015

In deze Nieuwsbrief de volgende onderwerpen:

- [Van het Bestuur](#)
- [De Volgende Stap](#)
- [De Laban methode uitgelegd](#)
- [Buurtborrel](#)
- [Hoe doen andere Stadsdorpen het?](#)
- [Thuis in de Buurt Groepsactiviteiten](#)
- [Verslag gesprek met OAR](#)
- [Hulpvragen](#)
- [Buurtnieuws](#)
- [Bijlage](#)

### Agenda

- [Nu](#) ► Aanmelden voor *De Volgende Stap*:  
[activiteiten@stadsdorpbuurt7.nl](mailto:activiteiten@stadsdorpbuurt7.nl) of  
06-46 25 64 12
- [25 mei](#) ► Buurtborrel
- [26 mei](#) ► Cultuurburen
- [juni](#) ► Wandelen
- [2 juni](#) ► Dineren uit en thuis
- [4 juni](#) ► *De Volgende Stap*: Buurtbijeenkomst  
Westerkerk
- [12 juni](#) ► Cultuurburen
- [juli](#) ► Wandelen

Beste Stadsdorpers,

### Van het Bestuur

In juni is het alweer twee jaar geleden dat de statuten van Stadsdorpbuurt7 werden opgesteld. Een “officieel” begin. Al veel eerder werd nagedacht over het hoe en waarom van het oprichten van een stadsdorp. Nog steeds is het een aftasten van wat buurtgenoten nodig en “nuttig” vinden om samen te doen of te delen. Op 4 juni hopen we een stap verder te komen in dit proces. Tegelijkertijd hopen we inzicht te krijgen in de richting die ons Stadsdorp na de zomer moet inslaan om nog steviger in Buurt 7 verankerd te worden. Onderstaand vindt u meer informatie over deze activiteit in de Westerkerk. Een mooie afsluiting voordat veel mensen uitvliegen en gaan genieten van de rust en de zon die in Amsterdam niet altijd te vinden zijn.

### De Volgende Stap

Buurtbijeenkomst [4 juni](#) in de Westerkerk

Van 17.00 - 19.00 uur. Inloop vanaf 16.30 uur.

Gezien de organisatie, willen we graag dat u zich van te voren aanmeldt.

U kunt dit [vanaf nu](#) doen via [activiteiten@stadsdorpbuurt7.nl](mailto:activiteiten@stadsdorpbuurt7.nl) of via de stadsdorptelefoon 06-46 25 64 12.

Precies een jaar geleden organiseerden we als beginnend stadsdorp onze eerste buurtbijeenkomst in het



Multatuli Huis. Voor de twee volgende bijeenkomsten vonden we onderdak in de Westerkerk en we zijn blij dat we daar op 4 juni, onze laatste bijeenkomst voor de zomerstop, opnieuw gastvrijheid genieten. Met een groot aantal bloeiende activiteitengroepen en een gestaag groeiende kring van buurtgenoten die de digitale Nieuwsbrief ontvangen en bijeenkomsten en buurtborrel bezoeken. Ook groeit gestaag een relatienetwerk van organisaties die samenwerking met ons zoeken (zie verderop voor een overzicht). Zo zijn we het beginnerstadium inmiddels ruim ontgroeid. Hoog tijd dus om



samen een volgende stap te zetten in de verdere uitbouw van ons dorp in de binnenstad!  
En ja, wat is die volgende stap dan? De richting gaan we op 4 juni met zijn allen bepalen, want in een stadsdorp gebeurt immers alles op basis van eigen ideeën, initiatieven en inzet van de bewoners.

Om de stroom van onze ideeën, wensen en fantasieën op gang te brengen geeft acteur Guy Sonnen vooraf een miniworkshop volgens de *Laban* methode. Het heeft in de verte iets met Tai Chi te maken en is voor iedereen te volgen, gewoon vanaf de stoel waarop je zit en je krijgt er in elk geval nieuwe energie van! Daarna volgt een brainstorm, waarin we de oogst aan al die frisse ideeën bij elkaar brengen. We hebben er een speelse vorm voor bedacht. Stiekem hopen we dat er zich daarbij ook nog wat meer “gangmakers” aandienen, die niet alleen ideeën hebben, maar ook hun schouders zetten onder de uitwerking ervan of bereid zijn andere taken op zich te nemen.



Door de combinatie van jaarvergadering en buurtbijeenkomst was er de vorige keer te weinig tijd voor de “nazit”. Daarom nemen we daar deze keer echt de tijd voor onder het genot van een drankje. Dat drankje wordt ons, overigens al voor de derde keer, aangeboden door De Ware Jacob, de wijnwinkel aan de Herenstraat.

Aanmelden kan vanaf nu via: [activiteiten@stadsdorpbuurt7.nl](mailto:activiteiten@stadsdorpbuurt7.nl) of de stadsdorptelefoon 06-46 25 64 12.

### **Bewegen is het grootste goed van onze geest en ons lichaam.**

De Laban methode uitgelegd door Guy Sonnen

Rudolf von Laban (1879 – 1958) wijdde zijn leven aan de wetmatigheden van bewegen in het algemeen en het bewegen van de mens in de ruimte in het bijzonder. Hij wordt terecht de Einstein van de beweging genoemd.



Bewegen is onmogelijk zonder **kracht**, **tijd** en **ruimte**.

Deze drie factoren veroorzaken resp. **verplaatsing**, **ritme** en **richting**.

Dit inzicht helpt ons ons eigen bewegen te analyseren, te begrijpen en te verzorgen. Het menselijk lichaam is een klein universum dat autonoom en t.o.v. andere universa beweegt in het groot en oneindig universum.

Om veilig en vertrouwd te bewegen hebben we echter richtlijnen nodig die ons helpen bij het oriënteren in die oneindige ruimte om ons heen.

Graag nodig ik u uit om met mij de wereld van onbeperkt, veilig en effectief bewegen te betreden. We gaan zelfs eventjes, want de tijd is maar kort, met de beentjes van de vloer. Zodoende kunnen we nippen van de vele mogelijkheden die ons de goedgevulde schaal der bewegingsvrijheid biedt.

In meer dan 14 landen in 3 verschillende werelddelen heb ik met vele mensen over Laban gesproken en zijn ideeën in praktijk mogen brengen. Het lijkt me een feest om met u in de Westerkerk op 4 juni a.s. hetzelfde te mogen doen.

Be my guest!

### **Buurtborrel**

In mei is de laatste maandag op **25 mei**, 2<sup>e</sup> Pinksterdag. Maar er wordt gewoon geborrel!



Ontmoet elkaar bij de buurtborrel

Op **maandag 25 mei** tussen 17.00 en 19.00 uur.

Bij Wannemakers!, Singel 210



## Thuis in de Buurt Groepsactiviteiten

- Wij bewegen

Op zondag 12 april werd gewandeld in Natuurpark *Vrije Geer*, een erg klein, maar mooi parkje in de buurt van Sloten, Osdorp en Slotervaart. De ooievaar zat op zijn nest en het was mooi weer. Door het geringe aantal kilometers liepen een aantal wandelaars nog wat verder en kwamen uiteindelijk in Halfweg uit. Gelukkig was er een bus die de toen toch wel vermoeide wandelaars terugbracht naar het Centrum.



Op zondag 17 mei werd er in *Het Twiske* gewandeld. We vertrokken met z'n zessen tegen elfen van het nieuwe busstation IJ zijde met bus 392 naar Oostzaan. Het nieuwe platform is prachtig geworden met een schitterend uitzicht over het IJ. In Oostzaan de bus uit en na 800 meter lopen waren we in *Het Twiske*. Het plan was de *Roemerroute*: 3,5 km dus in totaal 7 km. Na enig gezoek vonden we een bord met inderdaad



een routebeschrijving. Schitterende wandeling. Leuke paden, mooie bomenlaantjes en waterpartijen. Heel afwisselend. Veel wilde bloemen waar Marijke niet af kon blijven. Uiteindelijk ging ze naar huis met een mooie bos akelei, smeerwortel, fluitenkruid, hyacint, koolzaad en zuring. We hoopten op een uitspanning voor een kopje koffie maar die bleef lang uit. Wel op een bankje aan het water bij een strandje uit kunnen rusten en genieten van het uitzicht. Zonnetje erbij. Prachtig wandelweer. Tot onze grote verrassing vonden

we op de terugweg toch nog een mooi terras aan het water. Zeer welkom. Door onoplettendheid, druk gepraat natuurlijk, zijn we ook nog een paar keer verdwaald. Rita had een routekaart die gelukkig enige uitkomst bracht. Uiteindelijk hebben we wel 10 km gelopen. Bij de bushalte terug een cafetaria met de heerlijkste ijsjes. Moe en voldaan waren we om 16.00 u terug in Amsterdam.

Tijdens deze wandeling werd besproken dat het veel handiger zou zijn om al tijdens de wandeling af te spreken wie de volgende wandeling gaat organiseren en dan tegelijkertijd ook de aankondiging en coördinatie van deze wandeling op zich neemt. Zo is er het plan om in [juni](#) een rondje Marken te lopen (contact [w.m.willems@hetnet.nl](mailto:w.m.willems@hetnet.nl)) en ook voor [juli](#) ligt er al een wandeling klaar (contact [winnubst@kpnmail.nl](mailto:winnubst@kpnmail.nl)).

- Cultuurburen

Contact: [lizzy.venekamp@kpnmail.nl](mailto:lizzy.venekamp@kpnmail.nl)

Op [26 mei](#) gaan enkele Cultuurburen naar de alom geprezen *Angels in America* van Toneelgroep Oostpool in Frascati. De kaarten zijn gereserveerd. Wil je toch nog mee, neem dan even contact op.



Ook ligt er een plan klaar om op [vrijdag 12 juni](#) naar Felix Meritis te gaan in het kader van het Holland Festival. Het gaat om een talkshow over het thema “Power and the People”, hier toegesneden op de positie van de vrouw. Schrijfster Nina Weijers en filosofe Simone van Saarloos verzorgen een speciale editie van hun Seksistische Talkshow (open for all), waarin ze met vrouwen uit de kunst, cultuur, wetenschap en journalistiek in gesprek gaan over hun werk, visie en ambities.

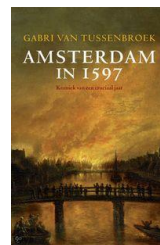
De toegang is vrij. Er is afgesproken om tegen half acht in Felix Meritis kaartjes te halen en dan samen nog even koffie te drinken.

- De Leeskring

Contact: [wilbrink@xs4all.nl](mailto:wilbrink@xs4all.nl)

De leeskring bespreekt in [juni](#) *Amsterdam in 1597*, kroniek van een cruciaal jaar, geschreven door historicus Gabri van Tussenbroek.





‘Het jaar 1597 was voor Amsterdammers zeker geen saai jaar. Er gebeurde voldoende. Zo kreeg de stad te maken met enkele gevaarlijke branden en moest het oplossingen zien te vinden voor de enorme expansie. In twintig jaar tijd was het inwonersaantal verdubbeld. Daarnaast keerden bijvoorbeeld de expedities van Cornelis de Houtman en Willem Barentsz terug.....’.

- *Dineren uit en thuis*

Dinsdag 21 april werd er met 10 mensen uit Buurt 7 heerlijk gegeten bij de Vietnamees in de Herenstraat. Het was een gezellige avond met heerlijk eten en een goeie sfeer. De bediening is hulpvaardig en aardig en je kunt er met een behoorlijke groep eten als je iets te vieren hebt. Er zijn vlees, vis en vegetarische gerechten. Als voorafje namen wij op advies van de ober, allerlei hapjes om een idee te krijgen van de gerechten. Dat was een goed advies, ze waren heerlijk. Door de drankjes en de koffie en thee ben je ongeveer €25 - €30 euro p.p. kwijt.

Op **dinsdag 2 juni** wordt er gegeten in het Koepelcafé, Kattengat 1. Er is al gereserveerd. Bij mooi weer wordt er buiten gegeten anders wordt er naar binnen verhuisd. Wil je nog mee-eten, neem dan even contact op, misschien kun je nog aanschuiven.

Contact en opgave: Anne Ruijter, tel: 020-620 42 65 of 06 14 59 24 14 of via [aruijter45@gmail.com](mailto:aruijter45@gmail.com).

- *Heel Buurt 7 aan de klaverjas!*

**Elke maandagmiddag** klaverjassen vijf stadsdorpers beurtelings bij iemand thuis, met thee, koek en chocola op tafel en veel gepraat over de buurt.

Aanmelden bij [jolandecoelho@hotmail.com](mailto:jolandecoelho@hotmail.com) of bij [Lantingahl@live.nl](mailto:Lantingahl@live.nl).

### **Hoe doen andere Stadsdorpen het?**

Vraagt u zich ook wel eens af hoe het eigenlijk in andere stadsdorpen gaat? Elk van de 21 stadsdorpen die Amsterdam inmiddels telt, zit weer anders in elkaar; andere buurten, andere mores. Maar er zijn ook overeenkomsten, het basisidee is immers overal het “moderne nabuurschap” op basis van eigen inzet van buurtbewoners.

Een aardig overzicht biedt de website van het netwerk van Amsterdamse stads- en buurtdorpen [www.stadsdorpenamsterdam.nl](http://www.stadsdorpenamsterdam.nl). De site biedt toegang tot de websites van alle stadsdorpen, maar geeft ook inzicht in het groeiende gemeenschappelijke gedachtegoed. Zie bijvoorbeeld de notitie over de “binnenbuurten”, waarin het idee van de zorgzame buurtgemeenschap wordt geconcretiseerd. Ook vindt u er de verslagen van de netwerkbijeenkomsten waar vertegenwoordigers van de 21 stadsdorpen inspiratie en ervaringen uitwisselen. De volgende netwerkbijeenkomst op 19 juni in de Zuiderkerk zal worden bezocht door vier van ons. Spannend om je te vergelijken met stadsdorpers uit andere stadsdelen en fijn om ideeën en inspiratie op te kunnen doen samen met anderen!

### **Verslag van een gesprek met de Ouderen Advies Raad Amsterdam Centrum, de OAR**

Op donderdagochtend 23 april hadden Janneke Doreleijers, Ella Kruzinga en Ina Wilbrink, als afgevaardigden van ons Stadsdorp, een afspraak met twee afgevaardigden van bovengenoemde OAR (Amsterdam Centrum): Frederika Gepken en Paul de Jong, <http://www.ouderenadviesraad-amsterdamcentrum.nl/>.



Onder het genot van een kopje koffie in 't Smalle vertelden we over en weer wat ons bezighoudt. Goed was het om van de OAR te horen dat zij eigenlijk een dubbele functie hebben, zij hebben een adviesfunctie richting de stadsdelen, gevraagd en ongevraagd, en zij zijn de ogen en oren voor buurtzaken. Ze behartigen de belangen van ouderen en ze zijn altijd op zoek naar meer bronnen en actieve bewoners. En die belangen, die zijn vooral op het gebied van wonen, zorg, straatverlichting, veiligheid, eenzaamheid enzovoort.



Het ligt dan ook voor de hand dat de stadsdorpen en de OAR gaan samenwerken. Daar waren we gauw uit! Afgesproken is dat er vanuit StadsdorpBuurt7 een contactpersoon komt voor de OAR. Die contactpersoon zal in ieder geval de spreekbuis voor ons Stadsdorp zijn, mailcontact hebben met de OAR en af en toe eens bij een vergadering van de OAR aanwezig zijn.

De OAR is er in heel Amsterdam voor elk stadsdeel. Ze hebben, net als wij voor de stadsdorpen, ook een overkoepelend overleg, het NOAR (Netwerk Ouderen Advies Raden).

Verder is misschien nog leuk om te vermelden dat de OAR zeer positief heeft geadviseerd over de stadsdorpen, de onvoorwaardelijke, eenmalige subsidie hebben we aan hen te danken.

Contactpersoon: Janneke Doreleijers, [jandore@planet.nl](mailto:jandore@planet.nl).

## Hulpvragen

Voor de bijeenkomst van **4 juni** in de Westerkerk hebben we iemand nodig die voor in de Nieuwsbrief een verslag van deze middag wil maken. Wie biedt zich aan?

Voor de bijeenkomst van **4 juni** in de Westerkerk hebben we iemand nodig die helpt bij het inschenken van de drank tijdens de borrel, na afloop van het programma. Wie biedt zich aan?

U kunt zich aanmelden via de email van Stadsdorpbuurt7: [contact@stadsdorpbuurt7](mailto:contact@stadsdorpbuurt7) of u kunt bellen naar de Stadsdorptelefoon: 06-46 25 64 12.

## Posters

Het is misschien wat moeilijk te zien, maar dit is de poster voor 4 juni die voor een raam van een van onze Stadsdorpers hangt. Deze posters proberen we op zo veel mogelijk benedenramen te hangen, zodat ook buurtbewoners die nog niets afweten van ons Stadsdorp hiervan op de hoogte raken. Maar het is een hele klus om het kopiëren en de verspreiding van deze posters op zo veel mogelijk benedenramen voor elkaar te krijgen, naast het organiseren van de activiteiten. De posters worden digitaal aangeleverd. Bij deze Nieuwsbrief ontvangt u ook deze poster en het verzoek is om deze voor uw raam op te hangen als dat zinvol is.



### We zoeken twee dingen:

Meer benedenramen of etalageramen waar we onze poster mogen ophangen **en** iemand die deze klus kan en wil coördineren.

- het gaat om 3 of 4 activiteiten per jaar,
- om het bijhouden van een lijst van mensen die posters willen rondbrengen, hen bellen of mailen en zorgen dat de posters worden opgehaald en
- om het bijhouden van lijsten van adressen waar deze posters mogen worden opgehangen.

U kunt zich aanmelden via de email van Stadsdorpbuurt7: [contact@stadsdorpbuurt7](mailto:contact@stadsdorpbuurt7) of u kunt bellen naar de Stadsdorptelefoon: 06-46 25 64 12.



## **Buurtnieuws**

Op 21 mei waren enkele Stadsdorpers aanwezig bij een buurtbijeenkomst in het Betty Asfaltcomplex, georganiseerd door het gebiedsteam 1012 (Burgwallen Nieuwe zijde). Tijdens deze bijeenkomst werd de stand van zaken besproken rond de uitvoering van het gebiedsplan voor het jaar 2015 en werd er gekeken naar de prioriteiten voor 2016 op het gebied van handhaving, beheer, reiniging, participatie, wonen, sociaal, etc. Eerst was er een algemene inleiding over wat er in het afgelopen jaar gebeurd is en daarna werd er in themagroepen gepraat over het plan voor 2016: wat waren prioriteiten? Het idee was om problemen te signaleren en daarnaast te komen met mogelijk oplossingen.

De Stadsdorpers zaten bij het thema *participatie* en *sociaal*. Er werd vooral over het stadsdorp gepraat, waar de leden van het gebiedsteam zeer in geïnteresseerd waren. We hebben verteld over de groepen die ontstaan zijn, de bijeenkomsten die worden gehouden en we hebben aangegeven dat binnen Buurt 7 geen buurthuis is waar we bij kunnen aansluiten of waar we eigen activiteiten kunnen ontplooiën. Afgesproken is dat we hier contact over zullen houden.

Bij het thema *wonen* kwam het Project de *kleine Utopie* (<http://www.stadonderdak.info/>) ter sprake als voorbeeld van een initiatief van bewoners om nieuw leven te geven aan het PC Hoofthuis op de Spuistraat als broedplaats en showcase voor duurzaam wonen en werken. Ook werd gediscussieerd over de wens van de overheid dat mensen langer in hun eigen omgeving blijven wonen. Een opdoemend probleem voor mensen in grachtenhuizen met moeilijke trappen en geen mogelijkheid voor een vergunning van bijv. een traplift. Ook dit punt werd meegenomen. Een volledig verslag zal t.z.t. op de website van de Gemeente/Stadsdeel Centrum geplaatst worden.

Documentatie: Burgerparticipatie 2014-2016 stadsdeel Centrum

<http://www.bestuur.centrum.amsterdam.nl/smartsite.shtml?id=32341> en

<http://www.centrum.amsterdam.nl/buurt7-0/gebied-1012/downloads/jaarplan-2014-gebied/>.

## **Wilt u ook iets in de Nieuwsbrief kwijt?**

Dat kan, maar het moet iets met StadsdorpBuurt7 of de doelgroep ervan te maken hebben, georganiseerd worden door buurtbewoners of in het gebied van Buurt 7 plaats vinden. Dus er moet wel een link zijn met StadsdorpBuurt7, ook al houden we ons niet heel erg strak aan onze grenzen.

## **Stopt u de Nieuwsbrief even bij uw burens of geen-email hebbende vrienden of bekenden in de bus?**

Heeft u een hulpvraag, wilt u hulp bieden of wilt u samen met iemand iets ondernemen? Stuur uw verzoek naar [contact@stadsdorpbuurt7.nl](mailto:contact@stadsdorpbuurt7.nl) en uw vraag wordt opgenomen in onze nieuwsbrief. U kunt ook bellen naar 06 – 46 25 64 12.

## BIJLAGE

Onderstaand geven wij een lijst van organisaties en personen die ons Stadsdorp hebben aangeschreven of ons op een andere manier hebben benaderd. Het zijn vrijwilligersorganisaties of men biedt diensten aan waarvoor betaald moet worden. De teksten zijn hun tekst en overgenomen (soms ingekort) uit hun eigen berichten of website. Wij hebben meestal geen ervaring met ze en kunnen hierdoor geen oordeel over hen uitspreken. Heeft u deze ervaring wel en wilt u die delen, mail of bel ons, wij willen het graag weten om zo andere Stadsdorpers hiermee te kunnen helpen. Wilt u meer over ze weten? Kijk dan op de betreffende websites. Het Stadsdorp neemt geen verantwoordelijkheid over de inhoud van de berichten, maar het leek ons goed u op de hoogte te brengen van personen en/of organisaties die wellicht voor u van belang (kunnen) zijn, ook al zijn niet alle genoemde organisaties en personen specifiek gericht op StadsdorpBuurt7. De lijst is op alfabetische volgorde.

### *Cliëntenbelang Amsterdam*

Van 15 april tot en met 31 mei organiseert Cliëntenbelang Amsterdam de meldactie ‘Amsterdamse thuiszorg’. Voor informatie over de meldactie kunt u bellen naar ons speciale telefoonnummer: (020) 5 777 900 tijdens werkdagen tussen 9.00 – 16.00 uur. Op feestdagen en in het weekend zijn we gesloten. Wel kunt u een bericht met uw naam en telefoonnummer achterlaten, zodat één van onze medewerkers contact met u kan opnemen.

Op onze website staat vanaf 15 april een link naar de vragenlijst: [www.clientenbelangamsterdam.nl](http://www.clientenbelangamsterdam.nl).

### *Gemeente Amsterdam*

Gratis plaatsbewijzen beschikbaar voor 65+ uit Amsterdam en omstreken.

De Gemeente Amsterdam stelt u graag in de gelegenheid om op maandag 29, dinsdag 30 juni (van 11.00 tot 15.00 uur), woensdag 1 en/of donderdag 2 juli van 12.00 tot 16.00 uur het WK Beachvolleybal 2015 vanaf de publiekstribune gratis mee te maken. De wedstrijden vinden plaats op de Dam. De waarde van een plaatsbewijs is € 10,-. Wilt u dit spektakel op een of meer dagen vanaf de tribune aanschouwen? Geeft u zich dan op bij de persoon (of organisatie) van wie u deze uitnodiging hebt gekregen.

Voor dit arrangement zijn maximaal twee kaarten per persoon per dag beschikbaar. Aanmeldingen worden op volgorde van binnenkomst verwerkt. Meldt u zich daarom snel aan!

Harry Visser, Consulent aangepast sporten

Sportservice Amsterdam, Gemeente Amsterdam

T 020 251 8209; M 06 20289634; [h.visser@amsterdam.nl](mailto:h.visser@amsterdam.nl); [www.amsterdam.nl/sport](http://www.amsterdam.nl/sport).

### *BeterThuis*

BeterThuis is de marktplaats van vraag en aanbod van zorg voor ouderen. Van boodschappen doen en schoonmaken, tot gezellig samen thee drinken en begeleiding naar het ziekenhuis of theater. BeterThuis heeft een missie en koppelt passende thuishelpers aan zorgvragers. Zodat ze samen echt een klik hebben. Dankzij onze database kunnen wij heel gericht matchen. Door heel Nederland. Eigenlijk net zoals hoe het bij een datingsite werkt. Daar ga je ook op zoek naar iemand die specifiek bij jou past. [www.beterthuis.nl](http://www.beterthuis.nl).

### *BuurtWelzijn*

Meer en meer komen we in de sharing economie, waarin we meer dingen met elkaar gaan delen en waarbij we ook meer dingen met elkaar gaan of “moeten” doen. In die sharing economie is steeds meer plaats voor initiatieven vanuit een persoon of een groep personen. Vanuit onze filosofie en doelen, willen we dit graag stroomlijnen en iedereen uit de buurt betrekken bij de buurt initiatieven. Wij geloven dat het wonen in zo’n buurt leuker is en dat de buurt daardoor energieker wordt.

BuurtWelzijn is een stichting die op basis van de participatieladder zoveel mogelijk mensen bij de buurt wil betrekken, die met elkaar activiteiten organiseren en elkaar helpen. Om dit daadwerkelijk gestalte te geven, hebben we een implementatie methodiek en een website ontwikkeld. Van beide zaken kunt u zonder enige verplichting gratis gebruik maken. [o.verzuu@buurtwelzijn.org](mailto:o.verzuu@buurtwelzijn.org).



### *Centram*

Wij van Centram, maatschappelijke dienstverlening in uw buurt, zijn erg verheugd met jullie initiatief. Ook voor ons is het belangrijk dat jullie er zijn en dat wij cliënten uit de buurt naar jullie activiteiten kunnen doorverwijzen.

Frenny de Frenne, Coordinator Vrijwilligers

M 06-15055340; E [frenny.defrenne@centram.nl](mailto:frenny.defrenne@centram.nl); [www.centram.nl](http://www.centram.nl).

### *Dinst*

Dinst (het vroegere WeZorgen) is een lokaal netwerk van betrouwbare en betaalbare dienstverleners in de buurt. Dit sluit helemaal aan met wat jullie doen. Wellicht dat we elkaar kunnen helpen.

Voor de duidelijkheid. Dinst is geen commerciële site met advertenties. Het zoeken en opvragen van contactgegevens van dienstverleners is gratis. We kennen alle dienstverleners persoonlijk en selecteren iedereen op een persoonlijke aanpak (bijv. VOG vereist). [www.dinst.nl](http://www.dinst.nl).

### *Expertisecentrum en Mantelzorg*

Mantelzorg en ICT

ICT biedt mogelijkheden om mantelzorgers te ondersteunen en overbelasting te voorkomen. Zo kunnen mantelzorgers communiceren met de zorgvrager, met professionals en met andere familieleden. Dat kan via e-mail, sms, WhatsApp of sociale media. Het kan ook online via een beveiligd platform, speciaal gemaakt om zorgtaken te delen. Juist nu de gemeente inwoners stimuleert om zelfredzaam en met eigen regie eventuele problemen aan te pakken, kan ict daarbij behulpzaam zijn.

<http://www.expertisecentrummantelzorg.nl/em>.

### *Flennie Helpt - Professional Organizing*

Het resultaat van werken met een professional organizer is praktisch en concreet. De zolder is opgeruimd, de administratie is overzichtelijk en op orde, de keuken en badkamer zijn schoon, de woonkamer is een gezellige plek en de agenda loopt niet meer over. Maar het belangrijkste resultaat is een comfortabeler, gezonder en gelukkiger leven. Meer rust, ruimte en overzicht in hoofd en huis. Flennie is een buurtgenote. Keizersgracht 145-III, 1015 CK Amsterdam

email: [info@flennie.nl](mailto:info@flennie.nl); tel:06-532.511.30; [www.facebook.com/flenniehelpt](https://www.facebook.com/flenniehelpt); [www.flennie.nl](http://www.flennie.nl).

### *Gay Care*

Gay care is een thuiszorg organisatie die zich voornamelijk richt op thuiszorg voor de LHBT groep.

Lesbisch, homo, biseksueel en transgender gemeenschap. Ze hebben hun kantoor aan de tweede

Rozendwarsstraat 22 huis. Daar hebben ze elke dinsdag ochtend een inloop/koffie ochtend.

Voor informatie en aanmelden tel. 020-2334554 of [aanmelden@gaycareamsterdam.nl](mailto:aanmelden@gaycareamsterdam.nl).

Hun algemene site is [www.gaycareamsterdam.nl](http://www.gaycareamsterdam.nl).

### *KansenNet*

Wilt u iemand helpen beter Nederlands te spreken en onze cultuur beter te begrijpen? Meld u dan aan bij het project 'Nederlands Spreken' van Stichting KansenNet. U spreekt met een anderstalige bij u thuis. Het gaat niet om grammatica, lezen of schrijven maar alleen om praten met elkaar. Eenmaal per week gedurende anderhalf uur kan een enorme hulp betekenen. 'Nederlands Spreken' biedt deze dienst over het algemeen aan voor een jaar tot anderhalf jaar. Kijk voor meer informatie op [www.kansennet.nl](http://www.kansennet.nl) onder 'Nederlands Spreken'.

Stichting KansenNet heeft nog andere projecten die wellicht ook interessant voor u zijn zoals Loopbaanbegeleiding, Startende Ondernemers en Organisatieadvies. Wij zijn een vrijwilligersorganisatie.

### *Lokaal & Sociaal*

Onlangs is Lokaal & Sociaal gestart met een boodschappenservice voor Amsterdamse 65-plussers.

Het idee achter de boodschappenservice is dat ouderen zelfgekozen producten, van desgewenst hun eigen vertrouwde winkels, thuis kunnen laten bezorgen. Men kan bij ons dus brood van de bakker, vis van de vishandel of vleeswaren van de eigen slager bestellen.



Vervolgens komen we alles in één bestelling bij de mensen thuis bezorgen.

Men betaalt pas bij aflevering en heeft de keuze om met PIN of contant te betalen. Dit doen wij voor 5 euro per bezorging en zijn hiermee de goedkoopste aanbieder. [info@lokaalsociaal.com](mailto:info@lokaalsociaal.com).

#### *Markant*

Markant is het Centrum voor Mantelzorg en Expertisecentrum Mantelzorgondersteuning Amsterdam voor professionals in Amsterdam.

T. (020)886 88 00, E. [csanders@markant.org](mailto:csanders@markant.org), <http://www.markant.org>

#### *Stichting OPOEH – Opa's en Oma's Passen Op Een Huisdier*

Stichting OPOEH stimuleert ouderen zich in te zetten als maatje, als OPOEH, voor huisdieren in de buurt. OPOEH wil hiermee drie vliegen in één klap slaan: ouderen helpen aan meer gezelschap en beweging, baasjes helpen aan een betrouwbare oppas en huisdieren helpen aan de aandacht en verzorging die zij nodig hebben. <http://www.oopoe.nl/>.

#### *Stichting SeniorenStudent*

Graag breng ik u op de hoogte van ons vrijwilligersproject [Jong+Oud=Goud](#) dat ook actief is in uw buurt. Bij dit project koppelen we studentvrijwilligers aan senioren voor hulp en gezelschap (in Amsterdam). Dat kan bijvoorbeeld zijn samen boodschappen doen, kleine klusjes in huis, spelletjes spelen, een goed gesprek, wandelen, musea en buurtactiviteiten bezoeken, etc.

De doelgroep van dit project zijn Amsterdamse senioren met weinig budget en een beperkt sociaal netwerk, die wel wat extra persoonlijke hulp en gezelschap kunnen gebruiken.

De senioren ontvangen een jaar lang 3 uur per 2 weken hulp van een studentvrijwilliger. Op de website staat hoe het werkt en wat de voorwaarden zijn voor deelname. Het doel van het project is om de zelfredzaamheid en het sociale netwerk van de senioren te versterken en studenten een maatschappelijke functie te bieden. <https://www.seniorenstudent.nl/>.

#### *Met Olaf*

*Met Olaf* is een particulier initiatief voor ouderen in Amsterdam en omgeving.

Ik bied persoonlijke thuiszorg, begeleiding en gezelschap aan ouderen en aan ouderen met beginnende dementie. Betaling is via PGB of particulier mogelijk.

Ik vind de Stadsdorpen een ontzettend mooi initiatief! Graag zou ik wat voor de mensen van StadsdorpBuurt 7 waar mijn aanbod (in de toekomst) bij aan zou sluiten willen betekenen.

Mijn website: <http://www.metolaf.nl>.

#### *Binnengekeken via IJsterk*

##### *Wijkzorg Centrum*

Vanaf 1 januari 2015 vindt u zorg en ondersteuning dicht bij u in de wijk. Dit noemen we Wijkzorg. Lees op de website hoe Wijkzorg werkt en hoe u contact opneemt.

[http://www.centrum.amsterdam.nl/algemene\\_onderdelen/veelgevraagd/?productid={61F4B3BA-80C0-4DF6-9B13-BF7B86CB3957}](http://www.centrum.amsterdam.nl/algemene_onderdelen/veelgevraagd/?productid={61F4B3BA-80C0-4DF6-9B13-BF7B86CB3957}).

Stichting IJsterk Beheer  
Postbus 14878  
1001 LJ Amsterdam

T 020 521 02 00  
F 020 788 79 50



#### *Vilans*

Het doel van Vilans is de langdurende zorg blijvend verbeteren. Samen met zorgaanbieders houden ze de zorg betaalbaar en van goede kwaliteit.

Al meer dan 60 burgerinitiatieven staan bij ons op de kaart. De kaart? Ja, de interactieve kaart met burgerinitiatieven in zorg en welzijn. Marije Koopman heeft deze kaart tijdens haar stage bij Vilans gemaakt. Zo wordt zichtbaar hoeveel burgerinitiatieven en zorgcoöperaties er al zijn in Nederland. We zijn benieuwd naar uw behoefte om kennis te delen met andere initiatiefnemers. <http://www.vilans.nl/>.



### *Vrijwilligers Centrale Amsterdam*

Wat een mooi initiatief, StadsdorpBuurt7! Besteden jullie ook aandacht aan vrijwilligerswerk?

Ik werk bij de Vrijwilligerscentrale Amsterdam, aan de Geldersekade.

Wij bestaan sinds 1989 en bemiddelen jaarlijks duizenden mensen uit stadsdeel Centrum naar vrijwilligerswerk. Echter, nog lang niet iedereen is op de hoogte van ons bestaan. Dus we willen hier graag iets meer aandacht aan besteden, zodat mensen weten dat wij er zijn en waarvoor ze bij ons terecht kunnen.

Vrijwilligers Centrale Amsterdam, Geldersekade 101, 1011 EM Amsterdam, 020-5301221, [www.vca.nu](http://www.vca.nu).

### *WijksteunpuntWonen*

Het WijksteunpuntWonen Centrum start volgend jaar het project “Wooncoach”. Wij zoeken vrijwilligers die het leuk vinden om ouderen te bezoeken en te vertellen over de mogelijkheden om langer in de huidige woning te kunnen wonen danwel te verhuizen naar een geschiktere woning. Ook zoeken we ouderen die graag bezocht willen worden. Bijzondere aandacht vragen wij in onze laatste Nieuwsbrief voor het [artikel](#) over het afschaffen van de woonduur per 1 juli a.s. Breng dit s.v.p. vooral ook onder de aandacht bij uw achterban of andere belanghebbenden. <http://www.wswonen.nl/centrum/>.

### *Zusterindebuurt*

Graag wil ik het concept van Zusterindebuurt onder uw aandacht brengen, een initiatief dat voor uw organisatie/corporatie heel interessant kan zijn. Zusterindebuurt heeft een online platform voor cliënten, waarin zij zelf hun zorg kunnen regelen. Het platform is ook in staat cliëntvolgende financiering te ondersteunen. <http://www.zusterindebuurt.nl/>.