

NIEUWSBRIEF

november 2016

jaargang 4, no. 10



8 november 2016, van 19.00 tot 21.00 uur **Themabijeenkomst over De Pijp**

**in Bezoekerscentrum De Dageraad,
burgemeester Tellegenstraat 128.**

Op 8 november komt Ton Heijdra een lezing geven over de geschiedenis van onze eigen wijk.

Het is het verhaal van de oude Pijp met zijn revolutiebouw in de 19e eeuw voor de snel groeiende Amsterdamse bevolking. Het is ook het verhaal van de Nieuwe Pijp. De buurt die, met al die bijzondere gevels, doorkijkjes en pleinen zo interessant is voor in architectuur geïnteresseerden.

Maar ook voor de 19e eeuw was onze wijk bewoond. In de 16e eeuw waren er herbergen, landhuizen en molens. Het stratenplan in de Pijp volgt de oude sloten die er toen waren.



De Pijp is een wijk om trots op te zijn. Het had er ook heel anders uit kunnen zien. Talloze plannen werden er ontworpen, waarvan er vele weer in de prullenbak verdwenen.

Na afloop van de bijeenkomst loop je zeker met andere ogen door de wijk!

Ton Heijdra publiceerde meerdere boeken over De Pijp. Hij is medewerker van Museum Het Schip, waar het bezoekerscentrum De Dageraad een dependance van is. Het Dageraad complex vormt, net als Het Schip, één van de hoogtepunten van de Amsterdamse School.

De werkgroep thema avonden
Paula Roos, Franz Bonsema, Vera Bos

INHOUD

*foto's van Rob Godfried,
behalve pag. 1 en 4*

pagina 1:

- Thema-avond 8 nov.
- Inhoud.

pagina 2 en 3:

- Verslag thema-avond 11 oktober

pagina 3:

- Behoud NMT-Zuid
- In de Pijplijn

pagina 4:

- Uitnodiging najaarsfeest
- Scherp op ouderenzorg

pagina 5:

- Cafe Hermes

pagina 6/7:

- Welzijn op recept
- Zo woont Greet Eilders

pagina 7/8:

- Zo woont Greet Eilders

pagina 8:

- (On)wijs grijs
- Boekenkastje.
- Meld je aan als lid
- Colofon

“Zin en onzin van voedseladviezen”

Verslag Thema-avond 11 oktober 2016

Wat was het een boeiende avond over een onderwerp waarvan wij denken dat we het allemaal wel weten! Franz had Teresi Hofstede, die als diëtiste bij De Zoete Appel (gezondheidscentrum in de Kuiperstraat) werkt, gevraagd ons te informeren. Wat fijn zo'n deskundige vrouw, want er was veel uit te wisselen over toch zo'n "simpel" onderwerp als je goede voeding.

Stellingen, als startpunt voor discussie:

- Alle kant en klaar producten zijn te zout dus slecht.
- Olijfolie, vette vis en noten bevatten gezonde vetten waar je niet dik van wordt en waarmee je langer gezond leeft.
- Vitamine D is erg belangrijk. Als je iedere dag minimaal een half uur buiten bent krijg je er voldoende van binnen.
- Het belangrijkste, nu ik ouder wordt, is dat ik voldoende vitamines binnen krijg.
- Twee glaasjes wijn p/dag is goed voor hart en bloedvaten.
- Gezond eten is duur.

Een impressie.

Allereerst werd duidelijk dat niet voor alle mensen eenzelfde advies te geven is. Kortom wijsheid en kritisch blijven zowel naar je eigen leefwijze en behoeftes als ziektes moet steeds leidraad zijn voor je keuzes.

Als je 'even makkelijk' wilt eten en je keuze maakt uit het schap 'kant-en-klaar-producten' is het goed om te letten op de toegevoegde hoeveelheden van bijvoorbeeld zout als smaakversterker en conserveringsmiddel. De bestudering van etiketten kan je informeren over de hoeveelheid toegevoegd zout. Dus: leesbril bij de hand houden. Per dag wordt 6 gram zout per dag aanbevolen. Dat is een richtlijn maar er zijn omstandigheden waar je rekening mee moet houden. Denk bijvoorbeeld aan zoutverlies bij warm weer. Zowel de Nier- als de Hartstichting hebben op hun sites informatie.

Bij de vetten hadden we het uiteraard over verzadigd en onverzadigd en de relatie met cholesterol verlagende kwaliteiten die worden toegeschreven aan kokosolie /kokosvet. De effecten voor hart en vaatziekten worden nog onderzocht. We hebben trouwens wel een waardevol Hollands product dat onvoldoende aan bod komt: koolzaadolie.

En dan nog meer van die weetjes. In Completa zit bijvoorbeeld transvet en de onderzoeksgroep van de VU onder aanvoering van de heer Katan kaartte aan dat in de horeca (maar ook thuis) de verversing van patatolie van belang is in verband met het vrijkomen van schadelijke stoffen bij verbranding. Wisten we uiteraard al, maar....

Agenda

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

vrijdag 4 en 18 nov. 20 uur
Dansavond in buurtgebouw
Henrick de Keijser (Henrick
de Keijserplein 45)

zaterdag 5 nov., 10.30 uur
Cryptogram-Oplossen in
Cafe Krull (Sarphatipark 2)

maandag 7 nov.
Filmmiddag in Rialto
(Ceintuurbaan 338)



dinsdag 8 nov., 19.00 uur
Thema-avond in Bezoekers-
centrum de Dageraad
(burg. Tellegenstr. 128)

donderdag 10 nov., 17.00 u
Borrel bij Cafe de Punt
(2e J.van Campenstr. 150)

zaterdag 19 november
Cubaans feest in buurtge-
bouw Henrick de Keijser
(Henrick de Keijserplein 45)

woensdag 30 nov., 17.00 u
Inloop in De Buurman
(Amsteldijk 35, ingang
Ceintuurbaan)

Wat betreft vitamine D kregen we veel informatie aangezien we op onze leeftijd deze vitamine extra moeten letten. Onze oudere huid neemt ook als we lekker in de zon lopen (dat verplichte ½ uurtje met ontblote handen en schedel) veel minder vit.D op dan we zouden verwachten. Ook medicijn gebruik kan bepalend zijn voor de vit.D waarde. Wat blijkt: een voedingssupplement met de ouderwetse levertraan (25 gr.nauwelijks bijwerkingen) zou goed werken, want dit helpt onze botten én spieren te versterken en valpartijen te doorstaan. Ook voor liefhebbers van vette vis is een aanvullende dosis aan te bevelen.

Misschien weet jij het allemaal, maar voor mij zijn dit nieuwe gegevens. Bijvoorbeeld dat B6 ook iets heel goeds doet nl. goed in de strijd tegen tintelende voeten en steen-puisten. En vergeet niet dat het wel gaat om voedingsstoffen die “alleen” op jou van toepassing zijn.

De aanwezige stadsdorpers raakten niet uitgevraagd! Iedereen wil dus informatie van onze specialiste: te veel om hier te noemen.



Een boekadvies van Teresi is "Eet als een expert" een Kosmos uitgave met wetenswaardigheden, tips en recepten.

De themawerkgroep: *Vera, Franz, Paula*

Meer informatie:

- [De zoete appel](#), voedingsvoorlichting en dieetadvisering.
- [De Nierstichting](#), o.a. kruidenwijzer (gratis te bestellen) en de zoutmeter met alternatieven voor zoutgebruik.
- [De Hartstichting](#), o.a. over gezond leven en gezond eten.
- [De Consumentenbond](#), Gezond Eten (uitgave oktober 2016, boek en e-boek)
- "Eet als een expert", Kosmos (verkrijgbaar o.a. bij Bruna en [bol.com](#))

Behoud Natuur & Milieuteam Zuid en Wijkcentrum de Pijp

De gemeente is van plan om alle subsidie op Natuur & Milieuteam Zuid stop te zetten. Daarmee is het voortbestaan van het NMT, maar ook Wijkcentrum De Pijp zeer onwaarschijnlijk. Het coördineren van het vele vrijwilligerswerk en de samenwerkingen tussen ondernemers, bewoners & stadsdeel valt dan weg.

Teken de petitie: <https://behoudnmtewijkcentrum.petities.nl>.

Meer informatie: www.nmtzuid.nl

In de Pijlijn

Via Vraag en Aanbod kun je spullen, diensten en activiteiten aanbieden of vragen. Heel simpel dus en het werkt!

Vergeet niet om af en toe [op de site](#) te kijken of er iets voor je bij staat. Misschien brengt het je op ideeën, wie weet.

Atie Praagman en Anneke Nierop

Uitnodiging voor het **HERFSTFEEST van stadsdorp de PIJP**



Cubaanse middag

in buurtgebouw Henrick de Keijser op **19 november van 14-17 u**

**onder de musicale begeleiding van het Cubaanse muziek ensemble
Ars Longa de Havanna**

(voor een voorproefje: <https://www.youtube.com/watch?v=PP5sf0cCaCY>)

Na het optreden geeft het gezelschap een dans clinic !
Breng maximaal 2 introducés mee!!

adres: Henrick de Keijserplein 45

info:stadsdorpdepijp.evenementen@gmail.com

Scherp op ouderenzorg

Hugo Borst en Carin Gaemers hebben het initiatief genomen een manifest van 10 punten voor betere ouderenzorg in verpleeghuizen op te stellen. Daarin roepen zij alle betrokken organisaties en politieke partijen op eensgezind hun verantwoordelijkheid te nemen.

Help mee aan het realiseren van fatsoenlijke verpleeghuiszorg voor ouderen. Ga naar de website [Scherp op Ouderenzorg](#), onderteken het manifest en verspreid het verder!

Riet Lenders

Café Hermes

Niet iedereen gaat graag naar de kroeg. Maar wie wel graag gaat kiest - van oudsher, zullen we maar zeggen – een ouderwetse, bruine kroeg. Hoeveel bruine kroegen hebben we nog in de Pijp? Drie, vier? Eén ervan is Hermes, Ceintuurbaan 55, hoek Dusartstraat. De meeste kroegen in de Pijp en in Amsterdam zijn in de loop der tijd vervangen door moderne(re) eetcafé's. Misschien verdwijnen ten langen leste alle oude kroegen wel. Zoals alle kroeglopers tenslotte verdwijnen. Dat is een natuurlijk proces. Maar bruine kroegen hoeven niet te verdwijnen en de laatste paar moeten we vooral houden. Niet alleen als cultureel erfgoed, maar juist voor al die, vaak oudere, mensen die daar hun ontmoetingen en hun kameraden hebben. Mannen en vrouwen. En voor al die jongeren die genieten van de nostalgie en de speciale gezelligheid die vooral in bruine kroegen te vinden is. Als er dan ook nog een kroegbazin de scepter zwaait die talloze (sociale) projecten*) opzet met hulp van of voor haar clientèle, begrijp je niet dat er ook maar iemand is die zo'n kroeg tot sluiten zou willen dwingen. Nou ja, misschien iemand die alleen maar gewoon veel geld wil verdienen. Die mensen bestaan hoor!

Bea Servais-Smit weet er alles van. Zij drijft nu de kroeg waar haar man 45 jaar gewerkt heeft en dat doet ze met hart en ziel. Het zou mooi zijn als haar kinderen het later van haar kunnen overnemen. Maar ja, dan moet ie er nog wel zijn, die kroeg. En daar zit 'm nou net de kneep. De zogenaamde renovatie gaat de huur enorm omhoog brengen. We hebben het nu al moeilijk na de ellende van de metrobouw om de hoek en de afgelopen én komende afsluiting van de Ceintuurbaan juist op dit stuk. Voorlopig gaat het erom dat Bea de kroeg kan blijven drijven, maar op langere termijn dat de kroeg kroeg blijft. Is het eigenlijk niet een monument? Als het lukt om die status te verwerven....Het is een schuilkerder geweest in de oorlog, er staat een historische muurschildering op. Had de Gemeente onlangs niet nog opgeroepen om die voor restauratie voor te dragen? En hoeveel mensen hebben al niet te kennen gegeven dat Hermes Hermes moet blijven? Dus Stadsdorpers: teken de petitie als die voorbij komt of ga er even voor naar het Café. Dan zie je zelf zien wat je zou missen als het verdwijnt.



Niet alleen buurtbewoners komen bij Hermes. We spraken opa Pablos, uit Griekenland, maar nu uit Buitenveldert (nee, daar zijn geen bruine kroegen). “Ja, ik kom hier al meer dan 20 jaar. Is gezellig, gewoon een bar, niet zo'n restaurant. Ik kwam hier al met mijn vrouw, maar die is er niet meer.” Bea: “We gaan niet zielig doen hoor!” Tegen mij: “Ja, ik heb hier ook positiviteitspilletjes hoor, die geef ik als iemand negatief gaat doen. Helpt echt: pepermuntjes.”

Rob Godfried, m.m.v. Andrea Kroonenberg.

*) Daar komen we nog op terug in volgende Nieuwsbrieven. Maar noteer vast de buurt-brunch op Tweede Kerstdag!

Welzijn op recept in De Pijp

samenwerking tussen zorg en welzijn: tussen huisarts en welzijnscoach.



U wilt graag iets aan uw situatie doen om u beter en sterker te voelen.

U kent iemand in uw omgeving die net “dat zetje in de goede richting” kan gebruiken. Je leven een positieve draai geven, maar je weet niet hoe dit aan te pakken? Misschien is “Welzijn op recept” iets voor u!

Bij “Welzijn op recept” gaat u in gesprek met de welzijnscoach. U bespreekt uw wensen en mogelijkheden om (weer) actief te worden. Waar krijgt u energie van, welke interesses en talenten heeft u? Wat lijkt u leuk om te doen?

De welzijnscoach weet wat er bij u in de buurt allemaal te doen is en kan u daarbij op weg helpen. Zo zijn er bijvoorbeeld al mensen actief geworden bij mindfulness, conditietraining en de mahyong-club. Alles kan! Weer actief worden kan bijdragen aan een nieuwe wending in uw leven.

Mevrouw Wassili (Amsterdam Noord) “als je de hele dag thuis zit, voel je op een gegeven moment alle kwaaltjes. Daar heb ik nu geen tijd voor”

Heeft u interesse in “Welzijn op recept”? Vraag een verwijzing via uw huisarts of andere zorgverlener. Wilt u meer weten? Neem contact met ons op!

De welzijnscoaches in Oud Zuid en de Pijp zijn:

Anne Jacobse, welzijnscoach De Pijp, a.jacobse@combiwel.nl, 06.14591599

Karin Voortman, welzijnscoach Oud Zuid, k.voortman@combiwel.nl, 06.39717870

Hoe wonen Stadsdorpers?

Zo woont Greet Eilders



We gaan het Henriëtte Ronnerplein 20 een deur naar een voorportaalje door waar Greet ons binnenlaat door de afgesloten binnendeur naar een tweede portaal met een ruim trappenhuis en de toegang tot haar benedenwoning. De woningen op dit plein zijn uit 1923, van architect Piet Kramer. Onderdeel van het “plan van Berlage”. Typisch Amsterdamse school dus.

Hier zit ik het liefst, in het licht van buiten met uitzicht op het plantsoen. Ik wil eigenlijk een grotere vierkante tafel. Ik verbeeld me dat ik dan meer ruimte overhoud om hier makkelijk aan tafel te kunnen eten zonder de boel te moeten verschuiven of stapelen.

Een tijdje geleden stonden in dit voorportaalje nog 9 jongeren te blowen. Ze maakten dat ze weg kwamen. Maar het valt mee hoor, zo vaak gebeurt het niet.

Greet woont hier sinds 2007. Aanpassingen aan de woning zijn er niet, (nog) niet nodig. Alles is gelijkvloers. Omdat er een tuin aan een rustig binnenterrein is, blijft Greet hier "tot ik mijn kistje lig. Zonder die tuin en al het groen op het plein zou ik niet meer in de stad wonen." We hebben al vaak gehoord hoe belangrijk het groen in de wijk voor veel Stadsdorpers is. We maken ons graag medeverantwoordelijk voor een stukkie groen. Zo ook Greet. Met Mia Bouwhuis heeft zij via een 'buurt burgerinitiatief plan' de gelegenheid gekregen mét gemeenschapsgeld het plantsoen onder handen te nemen. Zo is de hoge meidoornhaag die een hangplek voor blowende jeugd was geworden tot onder schouderhoogte gesnoeid. Speel-toestellen zijn opgeknapt en terug geplaatst. "Het plan is met andere buurtbewoners gemaakt. Het was af en toe 'nieuwkomers tegen oude bewoners'. Als je er nu aan het werk bent komen er altijd wel wat mensen kletsen. Sommige mensen werken mee. Anderen zijn er -na aanvankelijke weerstand- gewoon blij mee. Er komen ook steeds meer vogels, zowel in het plantsoen als achter het huis. Ik voer ze regelmatig. Verschillende mezen, roodborstjes, winterkoninkjes, spechten, groenlingen, halsbandparkieten, merels, mussen en sinds kort, twee tortels.

Die piano is een erfstuk. Mijn moeder speelde erop en ik speelde viool samen met haar. Er zijn veel erfstukken hier. De Drentse staatklok ("het tikken ervan is zo onderdeel van mijn huis dat ik het niet meer hoor"),



de grote kast - moeders naaimand stond erin en het spaarpotje waarvan ze tenslotte een spinet kon kopen - en een hoop kleinere dingen. Veel nam mijn vader mee van zijn buitenlandse reizen als gezagvoerder. Het schilderij boven de piano is door mijn zus gemaakt, na de dood van haar man.

Die pinguïn heb ik van een cliënt gekregen. Er zit een bijzonder verhaal achter. Daarom is ook die mij dierbaar. Ik heb zoveel spulletjes...ik zeg vaak "geen prullen meer"!



(On)wijs Grijs!

Wij hebben nog posters om leden te werven. Hang er een voor je raam of verspreid ze in de buurt. Ander idee?

Mail naar stadsdorpdepijp.communicatie@gmail.com of bel 06 120 96 186 (Pieter Jans)

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: Ceintuurbaan 213

Overzicht mij bekende 10 boekenkastjes in de Pijp:

- Tolbar
- Tolstraat 39
- Sarphatipark 23 en Boekhandel Casperle
- Govert Flinckstraat 249
- Van Ostadestraat 224
- Poggenbeekstraat 21
- Gerard Doustraat 139 (Wijkcentrum)
- Ceintuurbaan 213
- Rustenburgerstraat 110

Graag tips over andere boekenkastjes:

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

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.stadsdorpdepijp.com.

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

**STADSDORP DE PIJP
TELT NU 122 LEDEN**

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 december. Heb je ook iets voor deze nieuwsbrief, mail dit dan voor 25 november naar: stadsdorpdepijp.communicatie@gmail.com.

