

Een thema-avond over **Ouder worden: Verlies, winst of allebei?**

*We leven nog wel net als gister
maar het uitzicht op later
wordt allengs korter* (uit een gedicht van Ellen Warmond)

Met deze dichtregels opende Riet de goed bezochte thema avond.



Joke Schippers was bereid gevonden om samen met ons op zoek te gaan naar antwoorden. Zij heeft een zeer brede ervaring in het begeleiden van mensen bij rouw en verlies. Als opwarmertje begint zij haar inleiding met een testje onder de circa 25 aanwezigen:
Is ouder worden voor jou winst, verlies of beide?
De meerderheid kiest voor beide.

Ouder worden is als begrip flink veranderd. De oudere van nu heeft een heel ander leven dan onze ouders. De trend is nu dat we zelf wat moeten doen om het leven kleur te geven, zinvol te houden. Het uitgangspunt daarbij is positiviteit en maakbaarheid. Zolang je je autonomie houdt gaat dat allemaal nog wel. Maar ouder worden gaat ook en soms juist gepaard met verlies. Wat je verliest en wanneer is voor iedereen verschillend. Wanneer je het hebt over ouder worden en hoe je daar op een passende manier mee om kunt gaan is het belangrijk dat je dit verlies erbij betreft. Inzicht in en omgaan met je verlies geeft ruimte om door te leven en mogelijk ook te waarderen wat er nog wel is. En het doorleven geeft ruimte om met je verlies om te gaan, het aan te kijken. Hierin ligt de koppeling met rouw. Joke legt ons nieuwe inzichten over rouw uit die ons ook kunnen helpen bij het omgaan met verlies als gevolg van ouder worden.

Roeien met de twee riemen die je hebt.

Stel je het volgende beeld voor: als je omgaat met verlies, dus rouwt, roei je met twee riemen, de verlies- en de doorleefriem. Beide riemen zijn nodig. Met de verliesriem richt je je op je verlies en de doorleefriem zorgt ervoor dat je leven toch verder gaat. Wanneer je alleen maar met één riem roeit, kom je niet vooruit maar draai je rondjes. Beide riemen gebruiken zorgt voor voortgang. Je besteedt aandacht aan je verlies om dit te kunnen integreren in je verdere leven. Hoe je dat precies doet, is een persoonlijke keuze. Welke riem op een bepaald moment jouw aandacht krijgt ook. Belangrijk is : laat je niets opdringen, maar doe het op je eigen manier. Bij verlies en rouw kunnen gedachten over "hoe het moet/hoort" erg in de weg zitten. Trap daar niet in.

INHOUD

pagina 1

- Inhoud
- Verslag thema-avond
- Welkom Nieuwe leden
- Agenda

pagina 2

- Heen en Weer
- Meld je aan
- Colofon

pagina 3

- Kerst Rest
- Tips op de website
- Laatste nieuws

Pagina 4

- Interview met Titia van Grol

pagina 5

- Hoe woont...Paul Niekerk?

Welkom nieuwe leden:

De heer P. van der Linden
Mevrouw E.A.M. (Bets) Keijers

AGENDA

zaterdag **2 december** 10.30 uur
Cryptogrammen in Cafe Krull

dinsdag **5 december** 15.15 uur
film in Rialto

zaterdag **9 december** 20.00 uur
dansen in buurtgebouw Henrick de Keijser

dinsdag 12 december: **geen
thema-avond!**

donderdag **14 december**.
16:00 uur opening
fototentoonstelling in de
Buurman en daarna:

Goed ouder worden zou kunnen zijn:

Je bewust zijn van wat er gebeurt, stil staan bij je verlies en daarover nadenken, het verlies integreren in je leven en doorleven op een manier die bij jou past. Stilstaan bij je verlies is helpend voor je doorleven en dat kan je winst opleveren. Wat kan helpen is kijken hoe je eerder met ingrijpende gebeurtenissen omging. Heb je daar nu wat aan of moet het anders. Je hebt altijd een keuze hoe je dingen aanpakt. Niemand is hetzelfde.

Na de pauze vertellen een aantal aanwezigen over hun persoonlijke verliezen en de effecten die dat op hen heeft. Dat zijn aangrijpende verhalen. Een laatste tip van Joke naar aanleiding hiervan wil ik jullie nog meegeven: kom niet meteen met oplossingen maar luister naar wat de ander vertelt. Dat helpt. En als laatste nog een keer de vraag naar verlies of winst die ook in het begin werd gesteld om te kijken de aanwezigen een andere mening hadden aangenomen: nee, iedereen bleef bij zijn of haar standpunt. Mooi is te zien dat verlies er bij mag horen.

Met veel dank aan Joke Schippers voor haar inspirerende bijdrage en aan Paula en Riet voor de organisatie.

Om verder te lezen:

www.verliesverwerken.nl
www.rouwverwerking.mirro.nl (door Joke ontworpen zelfhulpmodule)

Marianne Janssen	<i>Ouder worden is voor later.</i>
Marinus van de Berg	<i>Nooit te oud.</i>
M. v.d. Berg	<i>Rouwen in de tijd.</i>
Rudi Westendorp	<i>Oud worden zonder het te zijn.</i>
J. Maes en E.M. Jansen	<i>Ze zeggen dat het overgaat</i>

Verslag gemaakt door Anneke Nierop

De heen en weer.



Bewoners uit de Pijp/Rivierenbuurt die geen korte afstanden kunnen lopen, willen we weer economisch en sociaal zelfredzaam en actief maken door ze te vervoeren met HeenenWeer auto's. In 2018 hopen we 1500 ritjes uit te voeren en daarvoor is een bedrag van € 7.500 nodig. Doe mee om samen met ons buurtbewoners heen en weer door de wijk te rijden, zodat ze sociaal betrokken kunnen blijven.

Ga naar onze site:

www.stichtingheenenweer.nl en klik op de crowdfundingknop. Je kunt zelf een bedrag kiezen en een beloning. Kunnen we op je rekenen?!

Alvast hartelijk dank,
Titia en Mia

17:00 uur **Stadsdorpborrel**
De Kleine Valk,
Marie Heinekenplein 5-8

zaterdag **23 december** 20.00 uur
Dansen in buurtgebouw Henrick
de Keijser

woensdag 27 december: **geen inloop!**

vrijdag **5 januari** 11.00 uur
Koffiedrinken in Boca's

zaterdag **6 januari** 10.30 uur
Cryptogram in Cafe Krull

dinsdag 9 januari: **geen thema-avond!**

woensdag **10 januari** 17.00 uur
Nieuwjaarsborrel in De
Buurman

en noteer alvast:
dinsdag **13 maart**
Algemene Leden Vergadering
om 19:00 uur in de Buurman!

MELD JE AAN

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](#) of telefonisch: 06 87169505

In december is er geen inloop op de laatste woensdag van de maand, maar de werkgroep I&E beveelt van harte aan om deel te nemen aan de Kerst Rest van de Oranjekerk

Kerst Rest in de Oranjekerk woensdag 27 december (12.00-18.00 uur)

Voor het vierde jaar op rij vieren we op 27 december KerstRest in de Oranjekerk. We zetten als Oranjekerk de deuren open voor jong en oud, voor iedereen die samen met elkaar dit feest wil vieren. Al vanaf 12.00 uur tot uiterlijk 16.00 uur kun je je onbereide restjes brengen naar de kerk. Denk aan overgebleven groente en fruit, verpakte etenswaren, vlees etc.

Greet Muyllaert van GGZ Actenz zal samen met haar koksteam het KerstRestdiner met jouw restjes voorbereiden. Vanaf 16.00 uur zijn er tal van activiteiten. Zo kun je op de foto in de Levende Kerststal, kerstliedjes meezingen met het koor van de Voedselbank, kerstknutselen en nog veel meer. Om 18.00 uur staat het KerstRestdiner klaar om ervan te smullen!

Aanmelden hoeft niet, maar er is beperkt plek. Dus kom op tijd en nodig vooral een vriend, buurvrouw of familielid uit om mee te komen!

Zie voor meer informatie:
www.oranjekerkamsterdam.nl/Oranjekerk/nl-NL/actueel/kerstrest.aspx

Kom foto's kijken in de Buurman

14 december 16.00 uur - 18.00 uur, Amstelkade 35
Opening expositie fotografie cursisten Stichting Karel.
Vier stadsdorpers en de andere cursisten nodigen jullie uit om te komen kijken naar hun series uit de cursus *Themafotografie*.
Met drank en knabbels!

Tips op de website.

Op onze website staan vaak heel mooie tips. Activiteiten om te doen, optredens om heen te gaan. Vaak nog gratis ook!
<https://stadsdorpdepijp.com/tips/>

Laatste nieuws!!

De Sint kwam ook al bij ons Stadsdorp op bezoek!



En (witte!) Piet Ina las een verhaal voor!

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 eindredactie en opmaak.

De foto's in deze Nieuwsbrief zijn van Pieter Jans (p.1,3) en Rob Godfried (overige).

De volgende nieuwsbrief komt uit rond 3 januari. Heb je ook iets voor deze nieuwsbrief, mail dit dan voor 29 december naar:

stadsdorpdepijp.communicatie@gmail.com

Site:

www.stadsdorpdepijp.com

Contact:

stadsdorpdepijp.secretariaat@gmail.com

tel 0687169505

Hoe kunnen we ons als collectief inzetten voor (de ouderen in) de buurt?

Interview met Titia van Grol

Vanaf februari 2017 ben jij voorzitter van ons stadsdorp. Wat verwachtte jij, toen je aan deze klus begon?

Toen ik begon had ik er nog geen duidelijk beeld van. Er gebeurt veel in ons stadsdorp en daar zorgen werkgroepen en binnenbuurten zelf goed voor. Als voorzitter vertegenwoordig ik de vereniging ook naar buiten: overleg met stadsdeel, met het netwerk van Amsterdamse stadsdorpen en met andere organisaties in de buurt. Dit kost best veel tijd, maar binnen het stadsdorp zelf merk je er weinig van.



De vereniging is groot en er zijn veel activiteiten. Ik kan naast mijn werk (Rode Kruis, stedelijke WMO-raad) niet overal zijn. Ik vind het lastig, dat ik daardoor een aantal leden ook niet ken en zij mij omgekeerd ook niet tegenkomen. Als bestuur proberen we wel zo veel mogelijk altijd aanwezig te zijn.

En hoe kijk je er na bijna een jaar op terug?

Wel, als bestuur volgen we wat er gebeurt in ons stadsdorp. We zijn - zoals in veel Amsterdamse stadsdorpen - de opbouwfase voorbij. Nu is het belangrijk er voor te zorgen, dat het elan erin blijft.

De ontmoeting en het opbouwen van goede contacten tussen de leden verloopt goed door de binnenbuurt-bijeenkomsten, de maandelijkse inloop, feesten en allerlei door leden onderling georganiseerde activiteiten.

Er is wel meer aandacht nodig voor introductie van nieuwe leden. Hoe voorkom je dat zij zich wat verloren voelen tussen de leden, die elkaar inmiddels (vaak vanaf het begin) goed kennen? heb ik dat gezegd?

Een ander punt is de betrokkenheid van de leden bij de organisatie. Op oproepen voor versterking van werkgroepen of bestuur wordt nauwelijks gereageerd. Schrikken mensen van de misschien zware term van bestuur en verantwoordelijkheid? Hierover willen we begin volgend jaar met de leden in gesprek gaan.

Welke nieuwe ontwikkelingen zou je willen stimuleren? Je hebt al samen met Mia de Stichting Heen en Weer opgezet.

Centraal staan voor mij de onderwerpen zorg en wonen, als je kijkt naar de doelstellingen van ons stadsdorp. Op deze thema's kunnen we zelf veel doen en kijken naar nieuwe collectieve vormen van zorg en dienstverlening. We kunnen de gemeente meer overtuigen van de wederkerigheid die belangrijk is. Wij participeren en we pakken nieuwe zaken op maar in het geval van ouderenhuisvesting en vastgoed zijn we erg afhankelijk van overheidsbeleid en woningcorporaties.



- Kunnen we niet meer invloed uitoefenen op de gemeente? Bieden de komende gemeenteraadsverkiezingen misschien een handvat om bijvoorbeeld ouderenhuisvesting beter op de kaart te zetten? Misschien een leuke actie, die ook de pers haalt?
- In wijzigingen in de WMO gaat ondersteuning voor boodschappen wegvallen. Dit lijkt mij ook een goed punt om op te pakken. Zelf kunnen we een pool van boodschappers vormen of bestaande vrijwilligersdiensten ondersteunen.

De brainstormgroep volgt de ontwikkelingen zoveel mogelijk. Ik wil deze thema's graag met nog meer leden oppakken.

Ik vind dat in ons stadsdorp best veel kennis en ervaring op de terreinen van zorg en huisvesting is. Hoe kunnen we die inzetten voor een goed, toekomstig leef- en woonklimaat in onze buurt?

Rob Godfried en Pieter Jans

Hoe woont ...Paul Niekerk?

Op de tweede etage van het Amstelhuis bewoont Paul een appartementje van 30 m2. Een hele verandering na jaren op 130m2 met een grote tuin in Purmerend.



Zes jaar als weduwnaar alleen in dat grote huis was me genoeg. Iedereen groette beleefd op straat, maar ik zag niemand meer. Ik woonde op een eiland in een rijtjeshuis. Hier wonen 140 mensen en met de 10% actievellingen hier heb ik veel contact. Veel alleenstaanden, ook stellen in een dubbele ruimte, maar ik krijg pleinvrees als ik daar binnenkom, zo gewend ben ik aan mijn kleine woninkje. Ik ga hier nooit meer weg.

Het schilderij boven me is gemaakt door de dochter van mijn huidige vriendin. De kleuren zijn zo mooi en het is abstract, verveelt me nooit. Ik heb bijna niets meegenomen. Alleen die buffetkast was me dierbaar. Hij paste nét onder het plafond. Ach, spullen maken geen contact, mensen wel.



En ik heb een werelduitzicht. Kijk, de Amstel is hier twee keer zo breed als de Seine.

*Vroeger had ik een hele verzameling olielampen.
Er zijn er nog een paar van over.
Ze staan hier op de vensterbank en er hangt er nog een boven
in de hoek.*



*Die twee kleintjes komen uit Nepal, waar ze 's avonds net
genoeg licht gaven voor de kinderen om hun huiswerk te doen
in het huis waar ik logeerde.*



*Ik houd erg van samen eten en vooral
van samen koken. Ik kook maar eens in de week en eet er dan wel vier keer van. Maar ik ga ook
graag uit eten met vrienden. Hier rond de Weesperzijde zijn fijne restaurantjes. En de oudste kroeg
van de Pijp is hier tegenover op de Ceintuurbaan naast het huis met de kabouters. Ze hebben er
32 bieren aan de tap. Maar samen koken vind ik het leukst. Ik doe boodschappen en kopieer drie
recepten. Samen aan de slag in mijn piepkleine keukentje en dan lekker opeten met meegebrachte
dranken. En dat voor zes Euro pp! Veel plezier met weinig.*

*Ik kwam eerst in het bedrijfsleven. Twintig jaar keurig in pak geld verdienen en winst voor de baas.
Toen mijn huwelijk op de klippen liep heb ik dat pak ritueel verbrand en ben ik een timmerbedrijfje
begonnen in Amsterdam. Later met een nieuwe partner een droom verwezenlijkt door een
boerderijtje in de kop van Overijssel eigenhandig op te knappen. Van status en geld naar plezier in
handwerk en de vrijheid om te beslissen wat ik wanneer deed. Eigen baas zijn is ook een rijkdom
en ik heb alles zelf leren maken. Eigenlijk ben ik als timmerman meer waard voor anderen dan als
zakenman, vind ik.*



*Ha, ja, die hoofddeksels. Rechts een koksmuts, in het midden een keppel uit Oman, daar ben ik
geweest en links de hoed die ik altijd ophad als zanger in het Zeedijkkoor.*

Rob Godfried