



Nieuwsbrief 69 april 2017

1. Algemene Leden Vergadering, 20 april
2. Verslag van de lezing van Karin Jurgens, 22 maart
3. ERFPACHT, an ongoing story
4. Verslag van de lezing van Carla Josephus Jitta, 12 april
5. Werkgroep Levensloopbestendig Wonen
6. De FietsKring
7. De TuinKring
8. De LeesKring
9. De ToneelKring
10. Werkgroep Lekker en Gezond Eten
11. Straatnamenproject Ignatius Gymnasium
12. Kookproject Vossius Gymnasium
13. Guus Braam vindt historisch kistje
14. OPEN Ateliers ZUID
15. ARTZUID
16. Herdenkingsconcert 4 mei
17. Lezingen in de OBA
18. Ze zijn er weer de ZomerBorrels
19. Digitaal team stopt in de OBA
20. Rupino's Zorgweetjes
21. Agenda ledenbijeenkomsten en evenementen

Tram 24 rijdt weer !



Via de oorspronkelijke route. De haltes Ferdinand Bolstraat/Albert Cuyppstraat zijn tot medio augustus buiten dienst. De lijn stopt wel op het Marie Heinekenplein. De halte Keizersgracht wordt vervangen door de nieuwe halte Muntplein.

1 Algemene Leden Vergadering 20 april

Op donderdagmiddag 20 april kwamen wij, leden van StadsdorpZuid, bijeen in Restaurant Café De Veranda aan de Amstelveenseweg, voor onze Algemene Leden Vergadering. (ALV)

Vernieuwde website 12 mei 14:00 uur actief voor alle leden

Voorafgaand aan de ALV presenteerde Mary van Vucht de door haar en Dieter Croese gecreëerde vernieuwde website: een metamorfose! Rustige en duidelijke lay-out en sterk verbeterde toegankelijkheid en heldere informatie over alle andere essentialia van onze organisatie. Nu wil het vast lukken om onze leden actief te betrekken bij de inhoud van de site want ook **vanaf 12 mei 2017 start het Digitaal Trefpunt**. Vanaf die datum zal elke vrijdag van 11 uur tot 15 uur het Digitaal Trefpunt worden geopend in **De Brahmshof, Brahmstraat 32**, (aanbellen bij Restaurant) waar leden zich door Mary en andere digitale helpers o.a. kunnen laten inwerken in actief en interactief gebruik maken van de nieuwe website. Vanaf deze datum is dit tevens de helpdesk voor alle vragen die u heeft over PC, tablet, mobiele telefoon en internet. We hebben een snelle internetaansluiting weten te regelen. Wat een kans om alles uit je StadsdorpZuid lidmaatschap te halen! De aanwezige leden reageerden met een enthousiast applaus voor Mary en Dieter. Zie voor de details deze [link](#).



Bestuursleden en Ambassadeur

Frans Oostriks eerste Algemene Leden Vergadering kende drie hoogtepunten:

1. Mary trad af als bestuurslid, maar verklaarde zich meteen bereid de digitale voortgang binnen ons dorp met stevige hand te blijven bevorderen. De **vernieuwde website, vanaf 12 mei on**

line! en het **Digitale Trefpunt** eveneens vanaf **12 mei**, getuigen daarvan. Het is Mary's passie zoveel mogelijk leden zo ver mogelijk te helpen komen op hun digitale pad, omdat het handvatten geeft je zelfstandig en prettig te bewegen in de moderne wereld. Applaus, bloemen en cadeaus voor Mary voor haar ongeëvenaarde inzet over de afgelopen jaren.

2. **Jacques Allegro** werd met algemeen applaus benoemd tot Ambassadeur van ons Stadsdorp. Een hem op het lijf geschreven taak!

3. Als nieuw bestuurslid trad aan **Marjolijn Witzenhausen**. Zij schetste zichzelf als iemand die ervaring heeft met het met succes doen uitvoeren van werkzaamheden die leiden tot realisatie van aangenomen plannen. Zij is niet de architect, niet de ingenieur, maar ze zorgt ervoor dat het bouwwerk er komt. Dit overtuigde de aanwezige leden van haar geschiktheid als bestuurslid!



Jaarrekening, begroting en beleidsplan

Er werd positief gestemd over de jaarrekening, de begroting en het beleidsplan.

Er ontstond een interessante uitwisseling over de grenzen van het helpen van mede-stadsdorpleden. Onze zorgsupporter Brecht van Beers kan hulp bieden bij het in concreto bespreken van deze vraagstukken.

Jan van Essen gaf een overzicht van alle activiteiten in het kader van levensloopbestendig wonen en het vanuit de World Health Organization georganiseerde project Age Friendly Cities. (zie ook punt 5 van deze nieuwsbrief.)

Frans deed opnieuw een oproep om leden te werven. Het gaat erom zoveel mogelijk mensen een kans te bieden het goede van ons stadsdorp te ondervinden. We zijn nu met 428 leden.



2. Verslag van de lezing van Karin Jurgens, 22 maart

Presentatie over het Veerhuis

Op 22 maart jl. kreeg ik de gelegenheid om iets te vertellen over de palliatieve zorg in Nederland/Amsterdam, toegespitst op Hospice Veerhuis, een kleinschalig, heel licht en informeel "Bijna Thuis Huis" in de Pijp voor vier terminaal zieken en hun naasten. Het huis drijft op (goed getrainde) vrijwilligers: van 7.00 - 23.00 uur zijn er altijd twee aanwezig. De verpleegkundige zorg is in handen van de Thuiszorg en als het kan houdt iedereen de eigen huisarts.

Ik was een van de oprichters en werkte er vanaf de opening (2000) met groot plezier als bestuurder en vooral als zorgvrijwilliger. Bij gelegenheid van mijn afscheid vorig jaar schreef ik een boekje over "the making of" het Veerhuis, de periode tussen hoop en vrees of het er ooit zou komen... Veel toehoorders hebben dat na afloop meegenomen en gezien de gulheid waarmee donaties in het daarvoor bestemde doosje zijn gedeponerd (en later ook giften zijn overgemaakt) is duidelijk dat mijn liefde voor het huis aanstekelijk heeft gewerkt. Aan alle gulle gevers heel hartelijk dank, het Veerhuis

is er blij mee!

Mochten nog anderen geïnteresseerd zijn: ik heb nog de nodige boekjes. (tel. 6761094)

Ook na mijn vertrek bij het Veerhuis houdt het thema “vredig sterven” mij bezig. Nu vanuit de Stichting Bezinning Orgaandonatie, die zich sterk maakt voor een meer evenwichtige voorlichting over orgaantransplantatie, waarbij niet alleen de belangen van de ontvanger, maar ook die van de donor worden belicht.



Karin Jurgens

T 020-6761094 E-mail: ksm.jurgens@gmail.nl

3. ERFPACHT, an ongoing story

De coalitie van VVD, D66 en SP heeft een politiek compromis bedacht om de meest extreme gevolgen van de erfpacht herziening uit de plannen te halen. Zo is de Buurt Straat Quote (BSQ) afgetopt op 49% en is een extra korting van 25% ingevoerd. De basis is nog steeds de WOZ van 2014 en de oorspronkelijk voorgestelde korting van 10% blijft gehandhaafd.

Moeten we nu blij zijn? NEEN! WAAROM NIET?

Het verderfelijke systeem van de grondwaarde bepaling blijft zoals eerder voorgesteld. Juist deze “residuele waarde berekening” is altijd in het voordeel van de gemeente en in uw nadeel. Het overgrote deel van de waardevermeerdering van uw huis wordt toegerekend aan de grond en daarmee aan de gemeente. Of dit nu komt door stijging van de huizenprijzen, door opknappen van uw woning, door verbeteringen of uitbreidingen, het maakt niet uit. Het overgrote deel is eigendom van de gemeente, althans volgens deze methode.

Enkele zeer deskundige verontruste erfpachters hebben een zg. Financiële Bijsluiter gemaakt bij de erfpacht zoals de gemeente die van plan is in te voeren. Een Financiële Bijsluiter alsof het een product is dat door een financiële instelling aan de man wordt gebracht, zoals een hypothecaire lening of een beleggingsportefeuille of een aandelenemissie. Het lezen van deze bijsluiter is een echte eye-opener en bovendien de waarschijnlijk enige keer dat u kunt (glim)lachen om de plannen van de gemeente. Het is knap gemaakt, een mooie satire op een tragisch thema.

Door op deze [link](#) te klikken opent het volledige document van de Financiële Bijsluiter.

Dieter Croese

Penningmeester

4. Verslag van de lezing van Carla Josephus Jitta op 12 april

Over haar boek 'Ik worstel en kom boven'



Wat begon als een onderzoek naar het leven van haar vader, eindigde in een boek over Carla zelf, waarin ze haar eigen verhaal hartroerend heeft opgetekend. Ze nam ons die donderdagmiddag mee door de oorlogsjaren. Op haar heldere manier vertelde Carla hoe ze als meisje van acht weinig oorlogsbesef had. De angst kwam later. Haar ouders waren van joodse komaf, maar de religieuze tradities werden niet gevolgd. Ze ging gewoon naar school en met een

vooruitziende blik van haar ouders werd ze Remonstrants gedoopt. Dit zou later haar redding blijken. In 1942 werden zij en haar broer Alfred - uit voorzorg - in een pleeggezin in de buurt geplaatst. Een jaar later werden haar ouders opgepakt. Ze zouden Sobibor niet overleven. Een jaar voor het einde van de oorlog werden Carla en haar broer uit hun pleeggezin weggehaald en naar Westerbork overgebracht. Omdat daar de doopbewijzen net op tijd boven water kwamen, gingen ze niet op transport naar de kampen in het oosten, maar via een helse reis naar Theresiënstadt. Via Zwitserland en Frankrijk kwam ze terug in Nederland.

Aan het eind van haar verhaal was het stil in de zaal. Laten we 4 en 5 mei in ere houden!

Franke Veldhuyzen

Het boek is uitgegeven onder ISBN-nummer 978-94-021-2793-5.

5. Werkgroep Levensloopbestendig Wonen

Voorheen "het liftentrio"

De werkgroep wonen bestaat feitelijk uit twee onderdelen: levensloopbestendig wonen en woningverbetering en -onderhoud.

In dit artikel gaat het om het onderdeel levensloopbestendig wonen. Dit team bestaat uit Dick van Alphen, Jan van Essen, Olga van den Berg (Stadsdorp Helmerbuurt) en sinds 20 april ons nieuwe bestuurslid Marjolein Witzhausen. Ons doel is om initiatieven te ontwikkelen ter bevordering van het levensloopbestendig maken van woningen en age friendly voorzieningen in het algemeen. Tijdens regelmatige bijeenkomsten worden individuele ideeën dan wel externe informatie besproken en n.a.v daarvan wordt actie ondernomen. Deze "acties" monden uit in het b.v. uitnodigen van diverse vakmensen die te maken hebben met architectuur en stadsontwikkeling in brede zin. Met deze personen bespreken en toetsen we de ontwikkelde ideeën op de haalbaarheid. Belangrijk is de vraag hoe dit aan te pakken om ze over het voetlicht te brengen bij de juiste instanties en personen.

De huidige status

Met genoegen melden we dat voornoemde inspanningen binnenkort beloond zullen worden. **Van 13 t/m 23 juni vindt het Social Housing Festival plaats.**

<https://www.socialhousingfestival.com/>

De organisatie van dit festival vond onze ideeën dermate interessant dat ons een dagdeel in de middag en een avondsessie is aangeboden. Wij zullen ons tijdens dit festival manifesteren als **Burgerinitiatief Levensloopbestendig Wonen.**

Op het festival vertegenwoordigen wij de Apollobuurt, de Rivierenbuurt, De Pijp en de Stadionbuurt. Onderwerp: hoe kan Amsterdam beter levensloopbestendig gemaakt worden? De gemeente Amsterdam heeft zich geconformeerd aan de uitgangspunten van de WHO <http://www.who.int/en/> (World Health Organization): het ontwikkelen van Age Friendly Cities.

Binnenkort volgt een uitgebreidere toelichting omtrent het festival. Later dit jaar is het plan om dit alles

te laten uitmonden in een evenement t.g.v. 100 jaar Berlage. Via website en nieuwsberichten houden we u op de hoogte.

Jan van Essen



Vergadering levensloopbestendig wonen



Dick en Jan werken aan de website.

Oproep:
Is er iemand binnen StadsorpZuid die goed is in Engels en bereid is om onze teksten te checken? Graag reacties naar Anneke Huygen info@stadsdorpzuid.nl

6. De FietsKring

3de Fietstocht d.d. 11 april

Op dinsdagochtend 11 april om 11 uur verzamelden 6 fietsers zich bij de nieuwe Meersluis. De tocht ging via de Oeverlanden, Schiphol–Oost langs de Ringvaart van de Haarlemmermeerpolder naar het Fort van Aalsmeer aan het begin van de Geniedijk. Verder naar het veerpontje in Rijsenhout en terug naar het centrum van Aalsmeer.

We lunchten gezellig buiten in de zon op het terras van het Tuinhuis. Dit restaurant is onderdeel van een museaal kascomplex vlak bij de markt en zeer de moeite van een bezoekje waard. Vervolgens terug gefietst door het frisgroene Amsterdamse Bos.

De volgende fietstocht staat gepland voor dinsdag 16 mei of vrijdag 19 mei.

Theo van Wegen

E-mail: t.wegen6@chello.nl

T.020 - 6711909 of 06 - 51830252

7. De TuinKring

Op donderdag 6 april bezochten 9 Stadsdorpers de Slatuinen in Amsterdam west, een verborgen stukje natuur midden in het drukke Amsterdam. De tuin bestond al rond 1600, toen er groente werd verbouwd die dan per boot naar de stad vervoerd kon worden over wat nu de Kostverlorenvaart heet. Dat de tuin al heel lang bestaat zie je ook aan de lage ligging. Bijzonder is de natuurlijke vijver van kwelwater, volgens de vrijwilligers, die de tuin onderhouden, de enige plek in Amsterdam waar kwelwater naar boven komt.

Voor wie ook een bezoekje wil brengen: zie voor openingstijden en plaats de website van de Slatuinen.

<http://natuurtuinslatuinen.wixsite.com/slatuinen2>

Betty Schermer

E-mail: bettyschermer@kpnplanet.nl



8. De LeesKring

De leeskring van Erik Jurgens zou graag **enkele nieuwe leden** verwelkomen! Op 12 of 13 juni leest de kring "De stamhouder" van Alexander Münninghoff.

Reacties graag naar Erik Jurgens

E-mail: ejurgens@xs4all.nl

9. De Toneelkring

24 april Onderworpenen.

28 april Kings of war.

09 mei Ibsen huis.

17 mei De Meiden.

07 juni Carver

09 juni Obsession.

Info en aanmelden: Ria Weijers-Lintjens

T. 06-21 33 92 92 E-mail rialintjens@msn.com

10. Werkgroep Lekker en Gezond Eten

Wij, de leden van de werkgroep Lekker & Gezond Eten, wandelen en fietsen altijd met plezier door onze wijk. Op een dag kwamen we op het idee om recepten te verzamelen die te maken hebben met de schilders uit onze buurt. De komende drie maanden zullen wij elke keer een recept in de

Nieuwsbrief schrijven: een voorgerecht, hoofdgerecht en nagerecht. Ons uitgangspunt is: het moet eenvoudig zijn en van tevoren klaar te maken.



Vandaag SANDRO BOTTICELLI

De geboorte van Venus (ca. 1483)

Visragoutje in schelp

Voor vier personen.

250 gr. bijv. kabeljauw, of andere witvis. Kort stoven of bakken.

Voor de saus: 20 gr. boter, 20 gr. bloem, 1/8 lt. vis bouillon (kan goed van een bouillonblokje), 1/8 lt. melk, zout en witte peper, 1 uitje, nootmuskaat, tijm of een ander kruid.

Laat de kruiden plus het gesnipperde uitje gedurende 15/20 min. trekken in de warme melk en zeef de melk vervolgens, smelt de boter en roer er met de bloem een glad papje van, het mag niet kleuren. Voeg er vervolgens, steeds goed roerende, beetje bij beetje de melk en de bouillon bij en laat de saus in 10 min gaar worden. Proeven, eventueel wat zout en nootmuskaat toevoegen.

Vis in stukjes snijden en op de schelpen leggen en vervolgens met de saus bedekken. Als je het gerecht direct wil eten, de schelpen in een voorverwarmde oven van 180° zetten om er een bruin korstje op te krijgen. Hetzelfde als de schelpen eerder klaar gemaakt zijn, maar dan langer om ze goed op temperatuur te krijgen.

Eet smakelijk!

11. Straatnamenproject Ignatius Gymnasium

In het krantje "Amsterdam" (nr 3, 18.4, blz.15) van de gemeente heeft de redactie het volgende bericht gelezen:

Op dinsdag 16 mei 9.30 uur zullen leerlingen van de 1e klas van het Ignatius gymnasium bewoners van Amsterdam rondleiden in de Apollobuurt en de Stadionbuurt. Zij zullen vertellen over de mythische figuren van wie de namen op straatnaambordjes staan (bv. Minerva) en ook over de architectuur en de geschiedenis van de buurt.

Aanmelden bij: rondleiding@ignatiusgymnasium.nl.

12. Kookproject Vossius Gymnasium en SdZ

De lerares geschiedenis van het Vossius heeft haar groep eindexamen-kandidaten gevraagd: wat hebben jullie nog nodig als je straks uit huis gaat...

Onze kleindochter meldde dat leren koken misschien iets zou zijn wat heel nodig is, en ze vertelde dat ze met haar grootvader gesproken had over hoe jong en oud van elkaar kunnen leren, en stelde voor de leden van SdZ te vragen te helpen.

De leerlingen en ook de school vonden dit een goed plan.

Onze kleindochter, Anna, heeft na de SdZ lezing van 22 maart kort spreektijd gekregen om dit project

te introduceren: zijn er mensen, die op de avond van 5 april één leerling willen leren een gezond en gemakkelijk te maken en goedkoop gerecht te leren koken en samen op te eten. De school is zo enthousiast dat ze de boodschappen betalen. SdZ heeft hier heel positief op gereageerd! En zo is het gegaan, het is voor jong en oud een heel leuke ervaring geweest, voor herhaling vatbaar. Van alle recepten wordt op school een boekje gemaakt, zodat de a.s. studenten een goede kookstart hebben!

Marijke Allegro

13. Guus Braam vindt historisch kistje

Bijzondere vondst door Guus Braam in de kruipruimte van een woning aan de Stadionkade.

Onlangs was Guus Braam, woonhulp, bij SdZ-lid Marianne Eleveld aan de Stadionkade. Voor de werkzaamheden moest hij onder het huis zijn. In de kruipruimte zag hij achter een balk ineens een stuk krantenpapier. In een nisje bij de ventilatiegaten zat iets verstopt. Hij dacht meteen: "dat moet iets met de oorlog te maken hebben."

Het was een kistje gewikkeld in een krant met daarbij een getuigschrift van de Talmud Tora Schule uit Hamburg. Nadat een slotenmaker het had weten te openen, kwamen er onder meer getuigschriften, brieven, geld en een schoolrapport tevoorschijn van de 19-jarige joodse jongen Peter Redlich, geboren in 1922.

Guus en Marianne brachten het naar het Joods Historisch Museum. Het bleek een spectaculaire vondst, temeer daar er ook een glasnegatief bij zat. Er kwam een beeld naar voren van deze jongen, Peter Redlich kreeg een gezicht.

Het drama van transporten en kampen hebben hij en zijn familie helaas niet overleefd.

Marianne is erg geschrokken van de vondst. "Het heeft me geen dag losgelaten. Ik moet steeds denken aan mijn eigen zoon en zie dan voor me hoe hij een kistje aan het verstoppert is. Toen ik die foto van Peter zag, kwam het heel dichtbij. Ik moet er vaak aan denken hoe de ouders en het broertje van Peter zich gevoeld moeten hebben."

Samen met Guus besloot ze het kistje aan het Joods Historisch Museum te geven. Het museum stelt het gevonden kistje en de documenten ten toon.

Franke Veldhuyzen

Gelezen in het digitale Parool. Zie de link.

<http://www.parool.nl/amsterdam/spectaculaire-vondst-in-een-kruipruimte-in-zuid-een-kistje-met-het-leven-van-de-joodse-peter~a4487261/>

14. OPEN Ateliers ZUID

Voor de zevende keer vindt in het weekeinde van 20 en 21 mei 2017 de **OPENateliersZUID plaats**. Tijdens deze kunstmanifestatie openen 108 professionele kunstenaars en ambachtslieden, die wonen en / of werken in Amsterdam Zuid, hun ateliers en werkplaatsen voor het publiek.

Tijdens de OPENateliërsZUID kunnen zowel ateliers als 'kunstknooppunten' worden bezocht. Kunstknooppunten zijn locaties waar meerdere personen hun werk laten zien. Het getoonde werk is rechtstreeks te koop bij de deelnemers. Kunstenaars zelf zijn het aanspreekpunt en op elke te bezoeken plek ligt straks gratis informatie klaar, zoals de Kunstkrant OPENateliërsZUID.

Zie www.openateliërszuid.nl



15. ARTZUID 2017 tussen 19 mei en 17 september

De vijfde editie van de Internationale Sculptuur Biënnale Amsterdam, ARTZUID 2017, vindt plaats tussen 19 mei -17 september 2017. Curator Rudi Fuchs presenteert 60 abstracte beelden van naoorlogse kunstenaars op de Apollolaan, Minervalaan en de Zuidas in Amsterdam Zuid.

ARTZUID 2017 sluit aan bij het themajaar Van Mondriaan tot Dutch Design en laat de invloed van De Stijlbeweging op de naoorlogse Nederlandse beeldhouwkunst zien. De kunstenaars zijn van verschillende generaties. Met deze beelden-tentoonstelling wil Fuchs Nederlandse abstracte beeldhouwers internationaal positioneren.



16. Herdenkingsconcert 4 mei

Op 4 mei het herdenkingsconcert Obrechtkoor en orkest o.l.v. Luc Löwenthal. Uitgevoerd wordt Missa pro Defunctis van Luc Löwenthal. Obrechtkerk, J. Obrechtstraat 30, 1071 KM Amsterdam. Het concert begint om 19:45 uur en eindigt om 21:00 uur.

Na de 2 minuten stilte om 20 uur wordt het Wilhelmus gezongen.

Zie de website: www.obrechtkerk.nl

Toegang vrij, collecte na afloop. Kerk open vanaf 19:30 uur.

17. Lezingen in de OBA Roelof Hartplein

Op 5 mei om 19:00 uur

In het kader van het 5e Internationaal Joods Muziek Concours zal Ancient Groove optreden. Toegang is gratis

Op 13 mei om 12:00 uur

De lunchlezing van Michel Didier op zaterdag 13 mei om 12.00 uur zal gaan over Maarten Luther die in 2017, 500 jaar geleden zijn (al dan niet) 95 stellingen op de deur van de slotkerk in Wittenberg spijkerde.

Deelname aan de lunchlezing bedraagt € 5.00 zonder pas/ €2.50 met pas

Reserveren gewenst.

Zondag 21 mei, om 14.00 Zondag in Zuid

Schrijfster Margreet den Buurman komt naar de OBA Roelof Hartplein. Zij wordt geïnterviewd door Bert van Galen over de befaamde en soms ook beruchte familie Mann. De toegang is gratis

Voor meer informatie Roelof Hartplein 430 T: 662 00 94 E: roelofhartplein@oba.nl



18. Ze zijn er weer de ZomerBorrels

In de zomer zijn er geen lezingen. Na de Algemene Leden Vergadering van 20 april wordt het tijd voor de zomerborrels in de (hopelijk) zonovergoten tuin van het Apollofirsthotel en wel als volgt:

- Donderdag, 11 mei
- Donderdag, 8 juni
- Donderdag, 6 juli
- Donderdag, 31 augustus

Noteert u de data alvast in uw agenda?

19. Digitaal Team stopt in OBA

In de Brahms Hof gaan wij, Jeannette Weinberg, Mary van Vucht, Oncko Grader, Lidwien Geldermans, elke vrijdag, vanaf 12 mei 2017, tussen 11 uur en 15 uur, het Digitaal Trefpunt openen en bemensen door en voor StadsdorpZuid-leden en (oudere) buurtbewoners. Dit betekent dat wij vanaf 12 mei as. **niet meer aanwezig zullen zijn in de OBA** aan het Roelof Hartplein. Voor verdere vragen bel of mail gerust.

Mary van Vucht

T 020-6646573 of 0651341291 E-mail: m.vucht@upcmail.nl



20. Zorgweetjes



Broze senior in Tram, Bus, Trein.

Bereid je reis goed voor. Ga wanneer het niet druk is. Zitten heeft de voorkeur. Als je toch moet staan, houd je dan met twee handen vast. Neem daarom een schoudertas die je dwars draagt. Laat je telefoon met rust. Zit – als het kan - met je rug in de rijrichting, gelaat naar achteren gericht. Want als je zo zit en de tram - of trein of bus – remt plotseling krachtig, dan drukt jouw rug extra tegen de leuning. Met je handen en armen kan je anderen proberen van je af te houden. Wanneer je met je gezicht in de rijrichting zit, kan bij plotseling stoppen je voorover schieten met je gezicht tegen harde

dingen. Anderen kunnen over je heen vallen. Zitten met je gezicht naar een zijkant van de tram is een tweede keus, en je kan beter op je zij vallen dan op je gezicht. Als je met je gezicht in de rijrichting moet zitten, kijk of tijdens de reis een goede plaats vrij komt, zodat je andersom kan zitten. Vraag er anders om. Nabij het midden van de bus, tram, trein of vliegtuig zitten is bij grote ongelukken de veiligste plek. En ga op goede schoenen, niet te klein en zonder hoge hakken. Maak zo reizen je gewoonte.

Als je met buggy of kinderwagen - met levendige inhoud - reist, plaats die dan zo dat het kindje met de rug naar de rijrichting zit of ligt. Half zitten is beter dan plat liggen. Zet de buggy of kinderwagen op de rem. Plaats de buggy of wagen als het kan tegen een leuning of wand. Plaats de buggy of kinderwagen niet dwars op de rijrichting. Dat is ongunstig bij plotseling stoppen.

Als je met een kindje op schoot of in een draagzak voor reist, zit het best met de rug in de rijrichting en de rug van je kindje tegen jouw borst. Bij plotseling stoppen drukt je rug tegen de stoelleuning en de rug van het kind tegen jou. Je kan met je armen het kind zo ook beter beschermen. Kindje is in een slendang ook veilig.

Rupino Griffioen

21. Agenda ledenbijeenkomsten en evenementen

KLIK OP [LINK WEBSITE VAN HET APOLLOFIRST THEATER](#)

Op alle theateravonden is de bar & lounge geopend van 19:00 tot 24:00 uur. Het herfstprogramma staat al geprogrammeerd.

WO AHIN SOLL ICH GEH'N

Dinsdag 2 mei 2017

Woensdag 3 mei 2017

Donderdag 4 mei HERDENKINGSVOORSTELLING * UITVERKOCHT *

INGELASTE VOORSTELLING

GUITARNIGHT WITH HOWARD ALDEN & MARTIEN OSTER

Donderdag 23 mei 2017 / 20:30 uur

Toegang: € 20,00 reserveren via Martien Oster Klik op onderstaande link:

martienoster@hotmail.com

KoffieKring	dinsdag	2 mei 2017
BridgeKring	vrijdag	5 mei 2017
MilieuKring	maandag	8 mei 2017
ToneelKring,	dinsdag	9 mei 2017
Zomerborrel	donderdag,	11 mei 2017
BridgeKring	vrijdag	12 mei 2017
Digitaal Trefpunt Brahmshof	vrijdag	12 mei 2017
WandelKring	zondag	14 mei2017
FietsKring	dinsdag	16 mei 2017
KoffieKring	dinsdag	16 mei 2017

FilmKring	donderdag	18 mei 2017
BridgeKring	vrijdag	19 mei 2017
Digitaal Trefpunt Brahmshof	vrijdag	19 mei 2017
BridgeKring	vrijdag	26 mei 2017
Digitaal Trefpunt Brahmshof	vrijdag	26 mei 2017
WandelKring	zondag	28 mei 2017
Digitaal Trefpunt Brahmshof	vrijdag	2 juni 2017
BridgeKring	vrijdag	2 juni 2017
Zomerborrel	donderdag	8 juni 2017
WandelKring	zondag	11 juni 2017

Kopij kunt u inleveren bij Anneke Huygen.
info@stadsdorpzuid.nl
