

Vrijwilligers leven langer

We wisten al dat vrijwilligerswerk leuk, zinvol en belangrijk is, maar uit wetenschappelijk onderzoek is nu gebleken dat vrijwilligers ook langer leven. Vrijwilligers zijn gelukkiger en gezonder doordat ze een bijdrage leveren aan de samenleving.

'Zonder vrijwilligers zakt veel in elkaar en komt er weinig van de grond. Zonder ons kan de maatschappij niet functioneren en kunnen zorg- en welzijnsinstellingen en clubs hun deuren wel sluiten en is er geen leefbaarheid meer in de buurt'. Woorden die de TOEDOE twee jaar terug optekende uit de mond van buurtvrijwilligers in de Jordaan&GoudenReael. Onderzoekers van de VU komen na jarenlang onderzoek naar de effecten van vrijwilligerswerk tot nog sterkere conclusies.

Schokkend

'Zonder vrijwilligerswerk zou Nederland in elkaar storten', zegt onderzoeker Rene Bekkers: 'Maar de verschillen in overlijdenskansen tussen mensen die wel of geen vrijwilligerswerk doen, zijn schokkend'. In 1992 kreeg een groep 55-plussers voor het eerst een enquête voorgelegd, die zij vervolgens iedere twee à drie jaar invulden. Ook werden ze geïnterviewd en werd hun fysieke gezondheid in de gaten gehouden. Achttien jaar later blijkt dat mensen die vrijwilligerswerk doen een overlijdenskans hebben van 20%, terwijl de ondervraagden die geen vrijwilligerswerk doen een overlijdenskans van 45% hebben.

Stressverlagend

Volgens het onderzoek leven vrijwilligers langer gezond en hebben ze minder last van fysieke aandoeningen en chronische ziekten. Bovendien antwoorden zij vaker positief op de vraag hoe zij zich voelden. In het onderzoek is rekening gehouden met het feit dat vrijwilligers bij aanvang van het onderzoek vaak al gezonder waren. 'Gezondheid is natuurlijk ook een voorwaarde om actief te zijn', aldus Bekkers, 'vrijwilligers houden langer controle over het eigen leven. Dat heeft een positief effect op de eigen gezondheid. Verlies aan controle wordt als negatief ervaren. Ook werkt het gevoel iets voor een ander te kunnen betekenen stressverlagend'.



Hein Hoefnagels (71) is actief in de BOJ en de OAR. Daarnaast fietst hij met blinden, helpt hij jongeren met taal en inburgeren en is hij chauffeur bij Cordaan. Hier staat hij -op fietsvakantie in Cambodja- bij het standbeeld van Henri Mouhot, de Franse 'ontdekker' van het eeuwenoude tempelcomplex Angkor Wat.



Van links naar rechts: Michel, Marleen, Hans, Anneke, Willem, Shila, Guus, Marina, Chitra, Anneke, Catharine, Luisa en Maria. Dit is nog niet de helft van het team van de Burenhulp van het HUIS van de BUURT Jordaan&GoudenReael. Agnes, Billy, Donald, Emery, Frenz, Jan, Jasper, Jos, Louise, Marianne, Pepijn, Peter, Pieter, Reinier, Stephane, Tineke en Wouter waren toevallig niet aanwezig toen ik de foto maakte, maar zij horen er net zo goed bij.

De Burenhulp van het HUIS van de BUURT

Sinds maart is het team Burenhulp Jordaan&GoudenReael gestaag gegroeid. Op dit moment zijn er al bijna dertig vrijwilligers.

Het is een leuk gemengd team, met minstens zoveel mannen als vrouwen, de leeftijden lopen uiteen van 24 tot 77 jaar en er zijn acht vrijwilligers met een niet-Nederlandse achtergrond. Sommigen wijden vele uren per week aan hun vrijwilligerswerk, anderen doen zo af en toe tussen hun drukke werkzaamheden door graag iets voor hun buurtgenoten. Daarnaast hebben we ook veel kortdurende 'projecten' die vaak uitgevoerd worden door kleinere teams. Zo is een team van vrijwilligers met de tweede computercursus voor beginners aan de slag. Ze geven les aan mensen die nog niets van

computers weten, maar graag de eerste beginselen onder de knie willen krijgen. Er is een enorme wachtlijst dus ze blijven nog wel even bezig....

Hooroefeningen dankbaar werk

En dan is er ook een team dat hooroefeningen doet met dove of hardhorende mensen die een implantaat hebben gekregen dat hen in staat stelt om op toch weer geluiden te horen. Die geluiden kunnen ze in het begin helemaal niet thuisbrengen, maar aan de hand van spraakherhaling en luisteroefeningen kunnen ze de geluiden uiteindelijk (weer) als spraak horen en verstaan. Iedereen die hier aan meedoet vindt het mooi, interessant en dankbaar werk. En het bijzondere is dat Peter, onze eerste 'klant' nu meehelpt met de hooroefeningen voor anderen.

Divers en flexibel

Voor mensen die bijvoorbeeld vaak achter elkaar naar het ziekenhuis moeten en dat moeilijk alleen kunnen vormen we ook een team, zodat er afgewisseld kan worden en niemand overbelast raakt. Wat doen we nog meer: het snoeien van een tuin hier en daar, de pc-vraagbaak, computerhulp aan huis... kortom, divers en flexibel vrijwilligerswerk. Dat blijkt in deze buurt veel mensen aan te spreken, zowel vrijwilligers als mensen die onze hulp invoeren. De Burenhulp Jordaan&Gouden Reael is een project van het Huis van de Buurt, het samenwerkingsverband van Wijkcentrum Jordaan&Gouden Reael, Centram en IJsterk.

Janneke Doreleijers
coördinator Burenhulp tel 5573345

Van de redactie

Dit is de vijfde uitgave van TOEDOE, de vrijwilligersspecial van Wijkcentrum Jordaan&GoudenReael, IJsterk en CentraM. Deze organisaties werken samen in het HUIS van de BUURT. Op het gebied van vrijwilligerswerk ook met Amsta-De Poort en Osiragroep-Bernardus.

In dit nummer naast (beeld)verslagen van de vrijwilligersevenementen de DAG van de Buurt en de Buurtvrijwilligersroute in 2010, nieuws en aandacht voor heel verschillende vormen van vrijwilligerswerk, die echter gemeen hebben dat ze geweldig bijdragen aan de sfeer in de buurt, de onderlinge verhoudingen en het welbevinden van bewoners. Het is een voorrecht te wonen en te werken in een buurt waarin men naar elkaar omkijkt. De foto's, gemaakt door vrijwilligers en amateurs uit de buurt, onderstrepen dat.

We wensen u een actief 2011, het Jaar van de Vrijwilligers!

CentraM zoekt deelnemers en vrijwilligers voor nieuw project

'Over de Drempel' verbindt

In een grote stad als Amsterdam is het prettig als mensen aandacht hebben voor elkaar. Soms zit je goed in je vel en soms niet. Er kan zomaar iets gebeuren wat je onderuit haalt en waardoor je het gevoel hebt er alleen voor te staan. Dan is het fijn als je buurtgenoten hebt die je een steuntje in de rug willen geven.

Begin 2011 start het project 'Over de Drempel'. Het doel is om mensen met weinig of geen contacten, te stimuleren er weer op uit te gaan en anderen te ontmoeten. Buurtgenoten, die dit als vrijwilliger willen doen, kunnen hierbij een waardevolle rol spelen. Mensen uit Amsterdam Centrum, Westerpark en Oud West kunnen zich aanmelden, als deelnemer of als vrijwilliger.

Wilt u een steuntje in de rug?

Hebt u, bijvoorbeeld door het verlies van een dierbare, een echtscheiding, werkloosheid, ziekte of een handicap, steeds minder contacten en vindt u dat eigenlijk heel jammer? Wilt u er

wel eens op uit en wat meer contact met anderen hebben, maar vindt u het moeilijk om die stap in uw eentje te zetten? Misschien is 'Over de drempel' dan iets voor u. Een vrijwilliger spreekt een paar keer per maand met u af, denkt met u mee over hoe u uw contacten en activiteiten kunt uitbreiden en gaat er daadwerkelijk met u op uit. U kunt zich aanmelden bij onderstaande medewerkers van CentraM. Een van ons neemt dan contact met u op voor een kennismakingsgesprek. Vervolgens zoeken wij iemand die goed bij u past en die een jaar lang met u optrekt. Het is de bedoeling dat u er na dit jaar, of eerder, weer zelf-



standig op uit kunt gaan. Deelname aan het project is gratis.

Bent u dat steuntje in de rug?

Bent u die persoon oftewel 'netwerkcoach', die door te praten en samen activiteiten te ondernemen, uw buurtgenoot helpt om zo zijn/haar netwerk uit te breiden? Bent u geduldig, creatief, kunt u goed luisteren en vindt u het leuk om vanuit de mogelijkheden en wensen van mensen te werken? Dan maken we graag kennis met u. Het kost u ongeveer een dagdeel per week; afspraken worden uiteraard in

overleg gemaakt. U krijgt eerst een training van enkele dagdelen door de Vrijwilligers-academie volgens de speciaal ontwikkelde methodiek van 'Natuurlijk... een netwerkcoach' van Mezzo. Verder is er iedere maand een bijeenkomst met uw collega-vrijwilligers waar u over uw ervaringen kunt praten.

Klary Welbedacht
5573342 of 06-16025976
k.welbedacht@centram.nl
Janneke Doreleijers
5573345 of 06-43286294
j.doreleijers@centram.nl

Nòg meer verbonden met mijn buurt

'Bijna drie jaar geleden las ik een oproep in de wijkkrant **Jordaan&GoudenReel** en ben ik vrijwilliger geworden bij het woonspreekuur van het Wijksteunpunt Wonen. Ik woon al meer dan dertig jaar met veel plezier in de Haarlemmerbuurt en zocht iets dicht in de buurt en iets waar ik zelf ook wat van kon opsteken. Nou dat is uitgekomen!

Ik was wel bekend met arbeidsrecht, maar van huurrecht wist ik niks. Veel mensen kunnen we daadwerkelijk helpen. Die gaan blij of gerustgesteld weg. Soms komen mensen in paniek met een brief van de huisbaas, bang om op straat te komen staan. Door de crisis hebben de corporaties geen geld meer en willen ze hun woningen kwijt. Als huurder voel je je dan bedreigd. Maar wij kunnen de bewoners meestal geruststellen aan de hand van de regels voor huurbescherming. Eerlijk gezegd voel ik dit werk niet eens als vrijwilligerswerk, omdat het zo serieus is. Thuis zeg ik ook altijd: Ik ga naar mijn werk. Maar de sfeer is heel plezierig en ik voel me hier thuis.

Vanuit het woonspreekuur ben ik ook in de wijkraad gaan zitten. Daardoor voel ik me nòg meer verbonden met mijn buurt dan vroeger. Ik kan het iedereen aanraden. Voor nieuwe bewoners is het de manier om de wijk te leren kennen en in te



burgeren. En als je zoals ik al zo lang in de buurt woont, kun je al je kennis van de wijk gebruiken, toepassen en met anderen delen. De wijkraadsvergaderingen zijn altijd interessant. Soms ook hilarisch met al die verschillende belangen. Meestal lukt het om iedereen aan zijn trekken te laten komen. Een hele kunst! Ook heb je als wijkraadslid een achterban, waardoor je makkelijker en met meer zelfvertrouwen ontwikkelingen in je buurt bij het Stadsdeel kunt aanpakken. Dat heb ik bijvoorbeeld gedaan rond de Korte Prinsengracht. De overlast die de buurt daar ondervond is nu voorbij'.

Li-Swan Tjen
Wijkraadslid en vrijwilliger van het woonspreekuur

Vrijwilligersnetwerk Blue Huiselijk Geweld

Vrijwilligersnetwerk Blue signaleert huiselijk geweld in de eigen omgeving en maakt het bespreekbaar. Huiselijk geweld komt op grote schaal voor. Ongeveer 45% van de Nederlandse bevolking heeft ooit te maken met huiselijk geweld. Slachtoffers trekken pas na jaren of vele incidenten aan de bel omdat zij zich schamen, bang zijn voor de gevolgen of denken dat het hun eigen schuld is. Huiselijk geweld is vaak onzichtbaar omdat het zich achter de voordeur afspeelt. De vrijwilligers van Blue worden getraind in het opvangen van signalen en proberen slachtoffers van huiselijk geweld in een eerder stadium te bemiddelen

naar de hulpverlening. Zij stimuleren slachtoffers te praten over hun situatie, bieden een luisterend oor zonder te veroordelen en geven een steuntje in de rug. Vrouwen en kinderen zijn het vaakst slachtoffer van huiselijk geweld, maar ook mannen, ouderen en ouders met kinderen kunnen slachtoffer zijn.

Heeft u interesse om u aan te sluiten bij Blue of heeft u vragen over huiselijk geweld dan kunt u contact opnemen met de coördinator van Blue. Telefoon 5573300. E-mail: blue@centram.nl

Dian Mekkes

Vrijwilligerswerk moet vrijwillig blijven

Moet iedereen die een uitkering krijgt vrijwilligerswerk doen? Na 727 stemmen op de poll op de website van de Vrijwilligerscentrale blijken de meningen sterk verdeeld. Maar de grootste groep vindt dat vrijwilligerswerk vrijwillig moet blijven.

31% Vindt dat mensen met een uitkering inderdaad vrijwilligerswerk moeten doen als tegenprestatie voor hun uitkering: voor wat hoort wat. 20% vindt dat mensen met een uitkering vrijwilligerswerk moeten doen,

omdat er veel vrijwilligers nodig zijn. Een andere groep (14%) vindt het geen goed plan om mensen met een uitkering te verplichten om vrijwilligerswerk te doen. Zij zien juist bezwaren in het feit dat de verplichting ongemotiveerde mensen aan het werk zet. De grootste groep, 35%, vindt dat vrijwilligerswerk ook vrijwillig moet blijven. Al met al baseerde 66% zijn mening op principiële gronden: voor een uitkering moet een tegenprestatie geleverd worden en vrijwilligerswerk moet vrijwillig blijven.

Sadik Kaynak vrijwilliger van het jaar

De 24-jarige Sadik Kaynak is in oktober uitgeroepen tot vrijwilliger van het jaar 2010 in Stadsdeel Centrum. Als jongste van de genomineerden sleepte hij de titel, een bos bloemen, de trofee en een cheque van 250 euro in de wacht. Sadik zet zich vrijwillig in om jongeren via de sport te motiveren.

Drie keer per week geeft Sadik kickbokslessen in tiener- en jongerencentrum de Clutch in de Oostelijke Binnenstad. Door zijn bevoegenheid en leuke lessen heeft hij inmiddels ruim zestig kinderen, tieners en jongeren aan het sporten gekregen. Sport is voor Sadik een middel om de jongeren te binden en het gesprek met ze aan te gaan. Oudere jongeren helpt hij aan een stageplek of werk, met de tieners bespreekt hij hun rapport en motiveert hen om door te leren. Zijn de cijfers niet voldoende, dan doet Sadik in zijn boksles minder leuke dingen. Op die manier probeert hij de jongeren te stimuleren.

Logeermoeder

De 51-jarige Ria van Teeffelen is al jaren actief als vrijwilliger. Ze is

logeermoeder voor autistische jongeren, begeleidt kinderen in haar trapenhuis met hun huiswerk en werkt mee aan het project Home-Start, waarin ouders met jonge kinderen ondersteuning krijgen bij de opvoeding. Haar inzet werd beloond met de tweede prijs.

Aloysiuschool Westerstraat

Op de derde plaats eindigde de 61-jarige Annie Bouwman. Zij speelt een belangrijke rol binnen basisschool Aloysius aan de Westerstraat in de Jordaan. Annie beheert hier de schoolbibliotheek, adviseert kinderen en is ook vertrouwenspersoon voor de leerlingen en ouders.

De drie vrijwilligers ontvingen uit handen van stadsdeelwethouder Roeland Rengelink een bos bloemen en een cheque als dank voor hun inzet. Daarnaast kregen alle genomineerden een speldje met het Andreaskruis, symbool van de stad Amsterdam. De vrijwilligers zijn immers de kracht van de stad. Rengelink: 'Op veel manieren kan je een bijdrage leveren aan de maatschappij. Ieder doet dat op de wijze die het best bij hem of haar past. Uit de aanmeldingen blijkt dat steeds meer mensen in ons stadsdeel vrijwilligerswerk doen. Dat verdient lof, waardering en aandacht in de hoop dat goed voorbeeld doet volgen'.



Sadik Kaynak en stadsdeelwethouder Roeland Rengelink (r)

Vrijwilligerswerk liefst op vaste tijden

Bijna 500 bezoekers van de website van de Vrijwilligerscentrale gaven eind 2010 antwoord op de vraag: wanneer doet u het liefst vrijwilligerswerk? De uitslag is opmerkelijk: 69 procent werkt liefst op vaste tijden.

Men kon kiezen tussen werken op vaste tijden (structureel) of werken wanneer het uitkomt (ad hoc). De VCA stelde de vraag naar aanleiding van de plannen van de gemeente om het inzetten van vrijwilligers anders te gaan organiseren. Volgens de gemeente zijn flexibele vrijwilligersvacatures een goede manier om men-

ten te stimuleren vrijwilligerswerk te gaan doen. De uitslag van de VCA-poll spreekt dit tegen. De VCA: 'De bezoekers van onze website zijn waarschijnlijk al vrijwilliger of willen dit graag worden. Onder de stemmers zitten waarschijnlijk maar weinig Amsterdammers die (nog) geen vrijwilliger zijn of willen worden. En juist deze groep wil de gemeente bereiken met de ad hoc vacatures'. De VCA benadrukt dat vrijwilligerswerk op vaste tijden niet zal verdwijnen. Vacatures op structurele basis of ad hoc: in de vacaturebank van de VCA staat altijd wel een klus die op alle fronten bij u past!

Vrijwilligerscentrale verhuisd

De Vrijwilligers Centrale Amsterdam heeft afscheid genomen van de Negen Straatjes. Vanaf 3 januari 2011 is de hoofdlocatie van de VCA verhuisd van de Hartenstraat naar de Geldersekaade. Telefoonnummers, emailadressen en openingstijden zijn ongewijzigd.

Geldersekaade 101, 1011 EM Amsterdam
www.vca.nu
Tel: 5301220. Email: Amsterdam@vca.nu
Openingstijden di 13-17u, wo t/m vr 9-17u

Claverhuis verbouwd tot HUIS van de BUURT

Het Claverhuis is wegens een ingrijpende verbouwing gesloten tot en met april 2011. Tijdens de verbouwing kunnen er geen activiteiten plaatsvinden en kunnen er ook geen ruimtes worden gehuurd. In overleg met de groepen, de huurders en de cursusdocenten zijn tijdelijke oplossingen gezocht op andere locaties.

Het buurtcentrum aan de Elandsgracht 70 wordt verbouwd tot HUIS van de BUURT, waarin IJsterk, Wijkcentrum Jordaan&GoudenReel, Wijksteunpunt Wonen en het WMO-loket een plek krijgen. Bij de verbouwing wordt ook het inpandige trafohuis van Liander verplaatst. Naar verwachting kunnen de activiteiten vanaf mei 2011 weer voortgezet worden in het Claverhuis. Het gebouw is dan ook geschikt gemaakt als plek waar bewoners terecht kunnen voor informatie en advies op gebied van wonen, zorg en leefbaarheid. Natuurlijk kan de ruimte dan ook weer gebruikt worden voor wijkgerichte activiteiten en bijeenkomsten. Rond die tijd zullen

ook het Wijkcentrum en het Wijksteunpunt Wonen vanuit de Laurierhof naar het Claverhuis verhu-

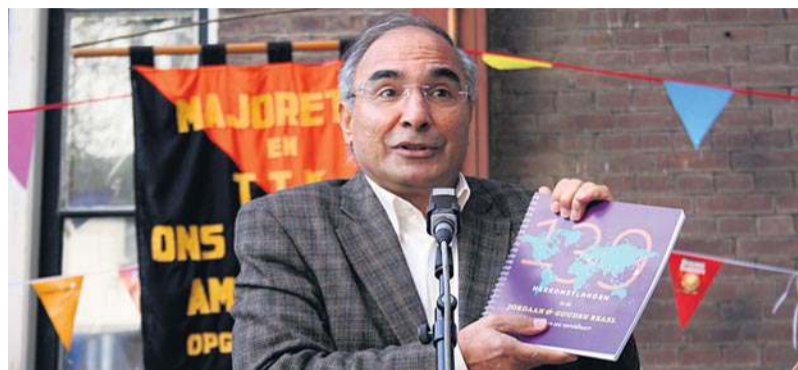
zen terwijl de kantoren van Centram naar Straat&Dijk in de Haarlemmerstraat vertrekken. In verband met de ver van het Claverhuis afgelegen Westelijke Eilanden, Westerdokseiland, Haarlemmerbuurt en Noord-Jordaan, wordt getracht nog buurtgerichte activiteiten in Straat&Dijk overeind te houden.



Het Claverhuis op de DAG van de Buurt 2009

‘Gezichten van een wereldbuurt’

Het buurtfotoboek ‘Gezichten van een wereldbuurt’ is een bijzonder vrijwilligersproject, waarbij buurtbewoners elkaar fotograferen en zo samen een gezicht geven aan hun buurt. Het fraaie fotoboek dat er nu van gemaakt is blijkt een doorslaand succes en roept veel reacties op: ‘Nooit gedacht dat de buurt zo divers is’.



De Turkse Jordaanbewoner en schrijver Halil Gür ontvangt het eerste fotoboek ‘Gezichten van een Wereldbuurt’

Waar Amsterdam met de 178 herkomstlanden van zijn bevolking nog vóór New York de wereldranglijst aanvoert, gaat binnen Amsterdam de

Jordaan&GoudenReael aan kop met 139 herkomstlanden. Na de zwart-wit fotoboeken vol nostalgie over de buurt in de vorige eeuw, toont het

Drie gratiën



Thea Siegel-Keijzer, Sophie Schoenman Bertien Verhamme

Graag wil ik u voorstellen aan de drie gratiën. Thea Siegel-Keijzer werkt al zo’n 18 jaar als vrijwilliger, Sophie Schoenman 20 jaar en onze pianiste Bertien Verhamme 15 jaar. Zij werken samen op woensdagochtend in het Grand Café in zorgcentrum Bernardus van de Osiragroep.

Als eerste start Thea ochtends met het klaar zetten van alle koffie en thee benodigdheden. Vervolgens zorgt zij dat er altijd gezellige oude jazz muziek uit de boxen schaal. Prima wakker worden dus!

Pluk de dag

Het Grand Café bestaat al heel lang en Thea heeft er vanaf het begin gewerkt. Eerst in de bibliotheek, daarna in het Trefpunt en nu hier. Thea vindt het Grand Café dan ook het mooist van heel de Osiragroep. In al die tijd heeft zij natuurlijk ook veel mee gemaakt. Vroeger kwamen veel mensen uit de wijk koffie drinken en wat haar bijvoorbeeld nog bijstaat is het gekibbel van een stel over de krant. Wie het eerst kwam had hem te pakken en die ging op zijn gemak de krant lezen tot ergernis van de ander. Thea is al 57 jaar getrouwd en heeft 2 dochters. Haar levens motto is: pluk de dag, elke dag is er één. Geniet ervan!

Iedere dag lachen

Sofie werkt ook al vanaf het begin in de Grand Café. Tot 15 jaar geleden verzorgde zij ook het Bernardus radio-programma. Dit was woensdagoch-

tend van 10 tot 11.30, de bewoners konden verzoekplaten indienen en er was zelfs een quiz met prijzen. De laatste jaren werkt zij met plezier samen met Thea en Bertien in de Grand Café. Sophie is gescheiden en heeft nog een dochter. Voor haar trouwen werkte zij met veel plezier in het onderwijs. Vroeger was het traditie dat een vrouw stopte met werken na het trouwen. Zij is blij dat dit tot het verre verleden hoort en dat vrouwen tegenwoordig geëmancipeerd zijn. Het vrijwilligerswerk hier geeft haar een goed gevoel. Niet alleen omdat je de bewoners een plezier doet maar het geeft veel voldoening bezig te kunnen blijven. Haar levensmotto: iedere dag lachen dan hou je het langst vol!

Muziek brengt vreugde

Bertien begon 15 jaar geleden piano te spelen in het Grand Café en vanaf die tijd zijn de dames samen. Bertien raakte geïnspireerd door Andre Rieu. Haar programma noemt zij Stratus en Co. Zij heeft in de loop van de tijd veel mensen zien komen en gaan en dit soort muziek spreekt de meeste aan meent Bertien. Het is sfeerol en rustig op de achtergrond. Sophie neuriet altijd mee als zij langs loopt en sommige bewoners komen speciaal om haar te horen spelen. Ze heeft hier dan ook een prachtige piano en zegt dat als ze deze zouden willen weghalen zij en dan boven op komt zitten. Haar levensmotto is: muziek brengt vreugde.

Jeanine Hartog
Osiragroep/Bernardus

boek ‘Gezichten van een wereldbuurt’, met bijna honderd foto's van buurtbewoners door buurtbewoners en kinderen van de Montessorischool, dat de gezelligste en beroemdste wijk anno 2010 ook nog eens de kleurrijkste is. Jeroen Slot (O+S) schrijft in het nawoord: ‘Het geheim van de buurt is dat de diversiteit niet eindigt in onverschilligheid, angst en onbegrip, terwijl de aantrekkelijkheid niet leidt tot een onbetaalbaarheid die grote groepen bewoners verdrijft’.

Zolang de voorraad strekt is het fotoboek ‘Gezichten van een wereldbuurt’ voor slechts vijf euro verkrijgbaar in het HUIS van de BUURT: Laurierhof 1e Laurierdwarstraat 6 en Straat&Dijk Haarlemmerstraat 132. Verder bij Island Bookstore Westerstraat 15, Dolfijn Haarlemmerdijk 92 en het Oud Hollandsch Snoepwinkeltje 2e Egelantiersdwarstraat 2. Ondertussen zoeken we door tot alle 139 herkomstlanden in de fotoserie vertegenwoordigd zijn. Dus blijf uw foto's sturen, van uzelf of van uw burens!

Eibert Draisma, HUIS van de BUURT, tel 6237272
info@jordaangoudenreael.nl

DAG van de Buurt

Zaterdag 25 september vierde de Jordaan&GoudenReael bij Speeltuinvereniging Ons Genoegen de jaarlijkse DAG van de Buurt, dit jaar tegelijk Burendag en Buurtvrijwilligersdag. Dus draaide alles om de burens en de buurtvrijwilligers.

Als blijk van waardering voor ieders bijdragen aan de leefbaarheid van de buurt, kregen driehonderd buurtvrijwilligers koffie met gebak van de Bakkersschool en een Buurtpicknick aangeboden, alles muzikaal omlijst



Ook de kinderen doen mee bij Lils Mackintosh

door de buurtzangkoren DWARSdoorAMSTERDAM en PUUR



Puur Mokum in actie



In de Laurierhof presenteerden zich meerder vrijwilligersorganisaties

Buurtvrijwilligersroute

Donderdag 24 juni 2010 hield het huis van de Buurt zijn jaarlijkse Buurtvrijwilligersroute.

Vijfentwintig organisaties in de buurt die met vrijwilligers werken, presenteerden zich op locatie, gunden het publiek een kijkje in hun keukens en lieten het kennis maken met alle vormen van vrijwilligerswerk in de buurt. Van het Theo Thijssen Museum en het Pianolamuseum tot verpleeghuis De Poort, van woonzorgcentrum Osira Bernardus tot de SOOJ, de Burenhulp, Speeltuinverenigingen Ons Genoegen en de Noorderspeeltuin, de Vereniging Tot Heil des Volks, de Belangengroep Ouderenhuisvesting Jordaan en kinderboerde-

rij Dierencapel, het Wijksteunpunt Wonen en nog veel meer! Met het routekaartje kon men ‘GO & STOP’, een verrassende tocht door de buurt maken. Links en rechts werd men gastvrij onthaald door de mensen van de organisaties die samen de buurt zo leefbaar maken. In de Laurierhof presenteerden zich meerdere organisaties, waaronder clubs die geen eigen onderdak in de buurt hebben, zoals ‘t Gilde, UVV, Rode Kruis en ANBO. De Vrijwilligersroute was georganiseerd door het Huis van de Buurt (Wijkcentrum Jordaan&GoudenReael, IJsterk Actief Burgerschap & Participatie en Centram Projectwerk) samen met Osiragroep/Bernardus en Amsta De Poort.



MOKUM. Voor de kinderen was er henna tattoo, figuurzagen en schilderen. De DAG begon met een concert van de Drumfanfare Ons Genoegen, waarna wethouder Roeland Rengelink de DAG officieel opende. Hij benadrukte dat vrijwilligerswerk ook gezien de bezuinigingen steeds belangrijker wordt. Na de uitreiking van het Buurtcadeau van het Oranjefonds werd het buurtfotoboek ‘Gezichten van een Wereldbuurt’ gepresenteerd, boordevol foto's van buurtbewoners door buurtbewoners

afkomstig uit alle werelddelen. Het eerste exemplaar werd aangeboden aan de Turkse Jordaanbewoner en schrijver Halil Gür, die in een ontroe-



Figuurzagen onder deskundige leiding van Herman Verschuren

rende performance zijn mooiste heimwee-gedichten bracht. De DAG werd afgesloten met een gezamenlijke buurtborrel met als klap op de vuurpijl het optreden van de Amsterdamse jazz-zangeres Lils Mackintosh. De DAG, georganiseerd door het HUIS van de BUURT samen met Osiragroep/Bernardus, Amsta De Poort en Speeltuinvereniging Ons Genoegen, werd mogelijk gemaakt door Stadsdeel Centrum.

'Stel dat er iemand van buiten komt, speciaal voor jou'

'Ik ben zomer 2009 begonnen in De Poort. Ik bedacht dat ik mezelf zou kunnen aanbieden bij een verpleeghuis in de buurt. Daar zouden ze wel mensen kunnen gebruiken. Ik heb op internet gezocht en zag dat De Poort in mijn eigen buurt lag. Toen heb ik meteen gemailld en gebeld met de vrijwilligerscoördinator. Ik ben mijn studie psychologie aan het afronden en doe ook nog ander vrijwilligerswerk, bij de Cliëntenbond, de Buurtboerderij en bioscoop het Ketelhuis.

Ik heb verteld dat ik het liefst individueel contact heb met bewoners. Omdat ik zelf nogal veel meegevoelt heb, kan ik me in veel problemen van mensen goed verplaatsen. Toen is mij gevraagd een man van de afdeling Somatiek te bezoeken. Deze man had MS en wilde graag weer eens naar buiten. Het klikte en ik heb hem maar een paar keer kunnen bezoeken want hij ging snel achteruit. Na een keer of vier ging ik twee weken met vakantie en toen ik terugkwam was hij overleden. Dat was onverwacht en vond ik moeilijk. Omdat we samen iets meegemaakt hadden, want hij vertelde me vanuit zijn bed veel over vroeger, ben ik ook naar zijn begrafenis gegaan.

Daarna heeft de vrijwilligerscoördinator mij gevraagd een vrouw van de afdeling Psychogeriatric te bezoeken. Zij was dement, woonde pas kort in de Poort en had alleen twee nichten die af en toe op bezoek konden komen. Ze had het erg moeilijk en wilde steeds naar buiten. Het leek De Poort goed als ik af en toe met haar een wandelingetje ging maken. Dat leek mij leuk, maar ook spannend want ik had nog niet zo veel ervaring met dementie. De begeleidster van mevrouw vroeg of ik het meteen wilde proberen. Arm in arm liepen we, want ik moest natuurlijk goed op haar letten, maar ik vond het erg leuk en gezellig. Later is mevrouw mij goed gaan herkennen en was ze altijd blij me te zien. Ik heb dit ruim een jaar gedaan en het contact met haar betekende veel voor mij. In het begin kon ze nog best grote stukken lopen, maar later ging ze snel achteruit. Wandelen ging niet meer, maar een bakkie koffie in het restaurant nog wel. Dan had ze toch even een



uitje en persoonlijke aandacht. Ik heb altijd geprobeerd haar een gevoel te geven van geluk en verbondenheid. Zo vroeg ik haar en vertelde ik over gebeurtenissen in mijn leven. Of het klopte wat zij zei en of ze kon volgen of onthouden wat ik haar vertelde doet er niet toe. Als het gevoel op dat moment goed is door een natuurlijk gesprek, waarin vertrouwdeheid voelbaar is, is het goed. Ook het lichamelijke contact is denk ik heel belangrijk. Hand in hand zitten, arm in arm lopen en haar lekker over haar rug wrijven. Dat vond zij altijd heerlijk. Er zijn maar weinig mensen die dat niet fijn vinden. Voor mijzelf ook. Ik heb al lang geen partner en daardoor weinig lichamelijk contact en ook voor mij was het fijn iemand lekker over haar rug te wrijven! Dat wist ik van te voren niet. Mevrouw is een paar weken geleden overleden. Ik heb haar laatste dagen nog veel bij haar gezeten, haar hand vastgehouden en tegen haar gepraat. En ik voelde echt de behoefte op haar creatie iets te vertellen over ons contact. De familie was mij zeer dankbaar voor mijn bezoeken en voor mijn toespraak.

Daarnaast bezoek ik sinds een paar maanden een vrouw zonder kinderen, op de afdeling Somatiek. Zij heeft ernstige reuma, kreeg haast nooit bezoek en is wat somber. Zij lijkt het fijn te vinden als ik opeens voor haar neus sta. Het is nog een beetje aftasten maar ook dit contact

Bolle Jan & Mien terug in de Jordaan

Onder overweldigende belangstelling onthulde René Froger in november het beeld van zijn vorig jaar overleden vader en moeder. Het beeld kreeg een ereplaats tussen de beelden van de grote Jordaanartiesten van wel- eer op het Johnny Jordaanplein.

De bijplaatsing van Bolle Jan & Mien vormt de jongste bekroning van het vrijwilligerswerk van Hannie Pastor en Fritz Mooy.

Volter dan Manke Nelis

Deed Stadsdeel Centrum vijf jaar geleden nog moeilijk over de inrichting van het Johnny Jordaanplein en moest initiatiefnemer Hannie Pastor hemel en aarde bewegen om het beeld van Manke Nelis geplaatst te krijgen ('Manke Nelis krijgt geen poot aan de grond in de Jordaan', schreef de Telegraaf) de plaatsing van Bolle Jan & Mien verliep nu zo vlot dat de buurt erdoor overvallen werd. Het Stadsdeel voorzag het pleintje



Natasja Froger bij het beeld van haar schoonvader

lijkt wederzijds bevredigend. Als het minder koud wordt ga ik zeker proberen af en toe samen met haar naar buiten te gaan, als is het maar op de stoep van de Poort waar het dan altijd gezellig is.

Dit vrijwilligerswerk voegt veel toe aan mijn leven! Ik ken niet zoveel mensen in de buurt maar in de Poort voel ik mij altijd welkom. Het gevoel zinnig bezig te zijn en wat voor iemand te betekenen doet mij goed! Ik denk dat bijna elk mens iets voor een ander wil betekenen. Ik heb zelf helaas geen kinderen en ook geen partner. Ik beteken natuurlijk veel voor mijn familie en vrienden, maar dit is toch anders. Ik merk dat ik een bewoner van de Poort even een fijn gevoel kan bezorgen! Stel dat ik later



Initiatiefnemer Hannie Pastor en Fritz Mooy verzorgen eigenhandig al jaren het Johnny Jordaanplein: 'Het zijn de kleine dingen die het doen, hou de Jordaan schoon en groen!'

bovendien van een haag van groenblijvende klimop. Zo werd het groene en intieme karakter van het pleintje versterkt en kunnen de bezoekers ongestoord door de verkeersdrukte rondom, de beelden bewonderen, poseren en soms een lied aanheffen tussen hun idolen.

Erkenning voor jaren vrijwilligerswerk

De rayonmanager van het Stadsdeel

verklaarde de voortvarende medewerking aan de plaatsing van Bolle Jan & Mien en de haag als volgt: 'De politiek is van mening veranderd over de waarde van het Jordaanplein. Dit wordt nu gezien als een voor Amsterdam belangrijke cultuurhistorische uiting. De nieuwe waardering voor het plein betekent ook dat er ruimte is voor andere beelden'. Een mooiere erkenning voor het jarenlange vrijwilligerswerk van Hannie Pastor en Fritz Mooy is nauwelijks denkbaar.

'Heel mooi'

'Heel mooi dat er nog op deze manier aan oud-artiesten wordt gedacht. Zelf kom ik vaak op het pleintje als gids van Mee in Mokum. Dan vertel ik m'n groepje over deze rasartiesten die er niet meer zijn. Ik maakte Jan & Mien nog mee in hun laatste jaren in de Amsterdamse Artiestenclub. Het was altijd weer een feest als ze gingen zingen vaak ieder z'n eigen lied. Ja dan merk je dat je zelf ook ouder wordt. Groet voor een ieder die deze artiesten een warm hart toe draagt!'

Frans Roffel op Buurtlink

in een verpleeghuis zou moeten worden opgenomen en je hebt geen kinderen en je vrienden laten het erbij zitten, wat zou het dan fijn zijn als er af en toe iemand van buiten komt, speciaal voor jou! Waarschijnlijk voelt dat anders dan het contact met de mensen die er betaald werken en die het vaak zo druk hebben. Dit werk sluit goed aan bij mijn studie, maar ook bij mijn eigen levenservaring en mijn eigen behoefte aan contact en het gevoel nuttig te zijn! Ik weet nog niet wat ik ga doen als ik binnenkort ben afgestudeerd, maar dit werk heeft wel mijn hart gegrepen! Omdat ik al lang geen betaald werk heb en bijna 50 ben, weet ik niet wat mijn mogelijkheden tot betaald werk zijn. In ieder geval zal ik de vrouw die ik nu bezoek, blijven bezoeken, ook als

ik het dan drukker mocht hebben.

Ik kan het mensen aanraden om vrijwilliger te worden! Als je zelf het gevoel hebt: 'Is dit het nou?', als je twijfelt aan het nut van je werk of van je leven, als je twijfelt aan je mogelijkheden, als je jezelf eenzaam voelt.... Ga wat voor een ander doen, dat is fijn voor die ander en je merkt dat je er zelf ook wat voor terugkrijgt! En al dacht ik in het begin niet zo geïnteresseerd te zijn in groepsactiviteiten, ga ik nu toch ook rond de Kerst helpen want de bewoners hebben recht op zo fijn mogelijke dagen en het (te weinig) personeel kan niet alles! Dit maal gaan zelfs mijn broer en schoonzus meehelpen!

Pien Turel, vrijwilliger in De Poort

Colofon

TOEDOE vrijwilligersspecial is een uitgave van het HUIS van de BUURT Jordaan&GoudenReael

Oplage: 2000

Redactie: Janneke Doreleijers (CentraM-projectwerk, Anita Brouwer (Amsta/De Poort), Jeanine Hartog (Osiragroep/Bernardus), Eibert Draisma (Wijkcentrum Jordaan&GoudenReael)

Foto's: beeldbank Wijkcentrum Jordaan&GoudenReael.

Vormgeving: Floppy Design
Druk: Dijkman Offset.

Contact: Redactie TOEDOE
1e Laurierdwarstraat 6
1016 PX Amsterdam
tel. 6237272
e-mail: info@jordaangoudenreael.nl

Het HUIS van de BUURT Jordaan&GoudenReael

Wil je informatie en advies over wonen, leefbaarheid, openbare ruimte, groen, kunst & cultuur? Of over regelingen en voorzieningen? Zoek je hulp, ondersteuning of medestanders bij het aanpakken van problemen? Wil je je recht halen of je verhaal doen? Overlast melden? Je vindt het in het HUIS van de BUURT.

Wil je weten wat er in de buurt speelt? Welke plannen er zijn en je stem laten horen? Wil je een bewonerscommissie oprichten? Lid worden

van de Wijkraad en je invloed op het beleid vergroten? Of aanschuiven bij één van de vele buurtinitiatieven, cursussen of clubs in onze buurt? Zoek je vrijwilligerswerk? Wil je je inzetten voor je straat, buurt of medemens? Wil je gebruik maken van onze vergaderruimten, computers, kopieermachine, buurtarchief of buurtkrant? Zoek je tafels en banken voor een straatfeest? Subsidie voor activiteiten voor de buurt? Je vindt 't allemaal in het HUIS van de BUURT. In het HUIS van de BUURT werkt het Wijkcentrum Jordaan&Gouden Reael

samen met Stichting IJsterk Actief Burgerschap en Participatie. Ook werken we samen met o.a. CentraM en het Wijksteunpunt Wonen.

Je vindt het HUIS van de BUURT:

- Straat&Dijk, Haarlemmerstraat 132, tel 6220514
- Laurierhof, 1e Laurierdwarstraat 6, tel 6237272
- Claverhuis, Elandsgracht 70, tel 6248353 (open vanaf juni 2011)
- www.jordaangoudenreael.nl; www.ijsterk.nl; www.centram.nl; www.wswonen.nl



DAG van de Buurt 2010