

# NIEUWSBRIEF

## Buurtwerk Nieuw West -December 2020



### INHOUDSOPGAVE

|                                         |   |
|-----------------------------------------|---|
| <i>Nieuws uit het team</i>              | 1 |
| <i>Vertrek Nathalie Pijnaker</i>        | 2 |
| <i>Corona update</i>                    | 2 |
| <i>'t Winterterras bij 't Blommetje</i> | 3 |
| <i>Voorlichting dementie</i>            | 3 |
| <i>Ashoera traktatie</i>                | 3 |
| <i>Wereld Alzheimer dag</i>             | 4 |
| <i>Dag van de Mantelzorg</i>            | 4 |
| <i>Contactgegevens</i>                  | 5 |

### NIEUWS UIT HET TEAM

**Genesis Yagual**, buurtwerker bij Huis van de Wijk het Anker is weer terug van zwangerschapsverlof. Zij werkt momenteel op maandag, woensdag en donderdag. Sylvia de Goede en Noud Bakker zullen Genesis nog tot het einde van 2020 ondersteunen bij het Anker.

**Gaby du Pon**, buurtwerker bij Huis van de Wijk 't Blommetje, is in November geslaagd voor de opleiding GGZ Ervaringsagoog.

#### **Nieuwe collega's**

Vanaf januari 2021 komen 2 Combiwel collega's uit Bos en Lommer het team van Nieuw West versterken. Welkom Wendy van Beeten en Jamila Hammadi! Hiermee vullen zij de vacatures in die nog open stonden. In de volgende nieuwsbrief zullen ze zich voorstellen.

**Namens het Team van Buurtwerk  
Nieuw West wensen we u prettige  
feestdagen en een gelukkig nieuw  
jaar!**

### VAN DE REDACTIE

Door middel van deze nieuwsbrief houden we u op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen binnen het buurtwerk van Combiwel in Nieuw West. Vanuit verschillende locaties in Slotervaart Zuid en Osdorp zijn onze buurtwerkers en vrijwilligers actief in de wijk. Deze nieuwsbrief verschijnt 4 keer per jaar en is terug te vinden op onze website:

[WWW.HUISVANDEWIJKNIEUWWEST.NL](http://WWW.HUISVANDEWIJKNIEUWWEST.NL)



## VERTREK NATHALIE PIJNAKER

(buurtwerker Slotervaart Zuid)

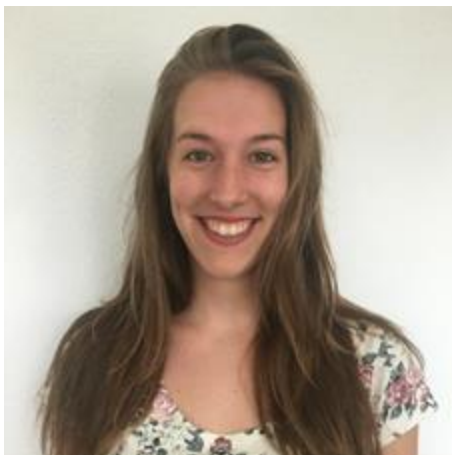
Hallo lieve buurtbewoners,

Op 30 oktober 2020 was mijn laatste werkdag bij Combiwel Buurtwerk. Ik heb ervoor gekozen om mijn toekomst (samen met mijn vriend) verder uit te stippelen in Uruguay. Een groot avontuur ligt dus in het verschiet waar ik super veel zin in heb!

Ik wil graag alle bewoners, collega's en samenwerkingspartners enorm bedanken. Als buurtwerker bouw je een groot netwerk op en ontdek je wat zich op buurtniveau afspeelt. Ik heb veel van jullie mogen leren en wij hebben mooie gezamenlijke doelen bereikt voor Slotervaart Zuid en Westlandgracht. Het afgelopen halfjaar was natuurlijk een gekke tijd zo met de corona, maar wat mij heel erg is bijgebleven, zijn de binnentuin optredens die ik samen met verschillende stakeholders en bewoners heb mogen organiseren. Zodoende heeft muziek wat hoop en vreugde gebracht bij u in de straat/tuin.

Doordat we nog steeds midden in de coronatijd zitten, wil ik iedereen waarvan ik geen persoonlijk afscheid heb kunnen nemen een dikke virtuele knuffel sturen. Jullie zijn stuk voor stuk zonnetjes die de buurt laten shinen! Ga zo door en al het goeds toegewenst.

Liefs Nathalie



## CORONA UPDATE

Vlak voor het verschijnen van deze nieuwsbrief werd er opnieuw een lockdown aangekondigd. Dat wil zeggen dat we opnieuw in aangepaste vorm aanwezig blijven voor de Amsterdammers en Amsterdammertjes.

Inmiddels zijn we 8 maanden verder sinds de start van de corona pandemie. En dat gaat veel mensen niet in de koude kleren zitten. Veel mensen kennen inmiddels iemand in hun omgeving die als gevolg van Corona behoorlijk ziek is geworden of zelfs overleden.

Eenzaamheid, somberheid en angst liggen op de loer. Merkt u dat het niet goed met u gaat? Maak dan gebruik van de diverse hulplijnen die er zijn. Erover praten met iemand die het begrijpt lucht vaak al op!

Voor elkaar in Amsterdam is van maandag t/m vrijdag tussen 10:00 en 16:00 bereikbaar voor een luisterend oor of praktische hulp: 020-7670031  
[www.voorelkaarinamsterdam.nl](http://www.voorelkaarinamsterdam.nl)

Op dit moment zijn de belangrijkste afspraken voor beide Huizen van de Wijk:

### Minimaal tot 19 Januari 2021: (lockdown)

- We zijn enkel geopend voor dringende vragen van bewoners (loketfunctie)
- Ook enkele gesprekken gaan door (1 op 1 en alleen op afspraak)
- Voor actuele openingstijden en overige informatie verwijzen we nu naar onze website en facebook pagina's (Zie contactgegevens)

### Algemeen:

- Blijf thuis bij klachten zoals verkoudheid, keelpijn, hoesten. Ook bij milde klachten of als een familielid koorts heeft. En ook als u in afwachting bent van een testuitslag.
- Bij binnenkomst handen wassen en/of desinfecteren bij de desinfectiezuil bij de ingang.
- Bij binnenkomst en als u rondloopt dient u een mondkapje te dragen. Wanneer u op uw plek zit in de activiteitenruimte mag deze af.
- Wij noteren de gegevens van alle bezoekers zodat we inzicht hebben in wie er aanwezig zijn geweest.
- We houden altijd 1,5 meter afstand. (kinderen onderling uitgezonderd)

## 'T WINTERTERRAS BIJ 'T BLOMMETJE

Bij Huis van de Wijk 't Blommetje wordt er hard gewerkt aan een winterterras. Met een tentdoek tegen de regen en een 'rocket stove' voor warmte. Zo is het ook in wintertijd mogelijk om in de buitenlucht, op veilige afstand, een praatje te maken of een kopje koffie te drinken. (In verband met de lockdown is dit nu helaas tijdelijk niet mogelijk)

## VOORLICHTING DEMENTIE

Omdat dementie bij Amsterdamse migranten nog steeds een onbekende aandoening is, krijgt deze groep vaak pas laat deze diagnose. Bovendien wordt dementie vaak niet als ziekte erkend, maar meer als ouderdomsklacht getypeerd. Dit tekort aan kennis en informatie leidt ertoe dat hulp en ondersteuning pas later worden ingezet.

Bij sommige gemeenschappen wordt dementie beschouwd als iets negatiefs en wordt de dementerende oudere ook wel met pesterij gekte of gekte in verband gebracht.

Om de doelgroep goed te kunnen informeren willen wij de voorlichtingsbijeenkomsten in hun eigen taal doen. In augustus jongstleden zijn we met de voorlichtingen gestart.

Tijdens de voorlichtingen kwamen verschillende onderwerpen naar boven. Veel mensen bij de groepen wisten op zich wel wat dementie zelf inhoudt, maar ze wisten niet wat je moet dóén op het moment dat een naaste geconstateerd wordt met dementie. Uit de voorlichting is gebleken dat het juist heel belangrijk is om geheugenspelletjes te doen, om naar buiten te gaan en te wandelen, om het proces van dementie te vertragen. Dit was nieuwe informatie voor de deelnemers. Ook was het bij sommige deelnemers nog niet bekend dat er een dagbesteding bestaat in Amsterdam. Er is dus wel aanbod in Amsterdam, maar dit aanbod bereikt niet de gezinnen die veelal thuis zitten en een beperkte sociale kring hebben.



## ASHOERA TRAKTATIE TIJDENS DE WEEK TEGEN DE EENZAAMHEID

Op vrijdag 2 oktober werd er een bewonersinitiatief georganiseerd op Delflandplein. Om alle buurtbewoners een hart onder de riem te steken in deze corona tijd, deelden vrijwilligers Ashoera pudding uit om te laten weten dat wij u niet vergeten zijn. Ook gaven dansers van de dansschool BeatZone een optreden om een lach op uw gezicht te toveren.

1 t/m 8 oktober 2020 was het de Week tegen Eenzaamheid. Hierbij staat ontmoeting en verbinding centraal. Op vrijdag 2 oktober gaven wij u de gelegenheid om een praatje te maken met uw buurtbewoners en te genieten van het dansoptreden en een ashoera pudding mee naar huis te nemen.

Op de Dag van de Ashoera hebben belangrijke gebeurtenissen plaats gevonden volgens de moslimtraditie. Een van deze gebeurtenissen was dat de Ark van Noach het vaste land bereikte. Het is onder sommige moslims een gewoonte om de Ashoera pudding op deze dag te maken en te delen met burens en vrienden. Vandaar dat de vrijwilligers deze graag uitdeelden aan alle buurtbewoners, ongeacht afkomst, leeftijd en religie.







## WERELD ALZEHEIMER DAG 2020

Op maandag 21 september was het Wereld Alzheimer Dag. Op deze dag wordt er wereldwijd aandacht gegeven aan Dementie en Alzheimer. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. Deze ziektes tasten de hersenen aan en zorgen voor een geleidelijke achteruitgang van iemands geestelijke gezondheid. Een van de meest voorkomende soorten van dementie is Alzheimer.

Verschillende partners uit de wijk hebben samen een campagne gevoerd op het Delflandplein. Hierbij hebben wij met buurtbewoners mooie persoonlijke gesprekken gevoerd, informatie uitgewisseld en van elkaar en elkaars ervaringen geleerd. De organisaties Combiwel Buurtwerk, Alzheimer Nederland, Gemeente Amsterdam, Markant Mantelzorg, Vitale Ouderenraad en ervaringsdeskundigen hebben samengewerkt om deze campagne uit te voeren.

Één op de vijf mensen in Nederland krijgt dementie. Misschien heeft u zelf dementie of kent u of verzorgt u iemand met dementie. Een valkuil van mantelzorgers is dat zij hun eigen behoeften uit het oog verliezen tijdens het verzorgen van een naaste met dementie. Het is belangrijk om goed op je eigen gezondheid te letten en hulp te vragen als mantelzorger. Je kunt bijvoorbeeld advies vragen over de verzorging, iemand zoeken bij wie je je hart kan luchten of vervangende zorg regelen zodat je er zelf even tussenuit kunt.

## DAG VAN DE MANTELZORG

Ook dit jaar stonden we op 10 November stil bij de mantelzorgers in Nieuw West. Mensen die belangeloos zorgen voor een familielid, vriend of buur. Meestal deden we dit in de vorm van een leuk uitstapje of verwendag met high tea of diner. Helaas waren de mogelijkheden dit jaar beperkt i.v.n. corona.

We hebben ervoor gekozen om goodiebags/kadotasjes samen te stellen die op 10 November opgehaald konden worden bij de Huizen van de Wijk. Met onder andere chocolade en een mooie kaars/waxinelichthouder (met dank aan tuincentrum Osdorp)

Ongeveer 112 mantelzorgers hebben wij met deze actie bereikt. De reacties waren positief. Mensen zijn blij met het gebaar en dat ze 'gezien' worden. Veel mantelzorgers geven aan dat ze dit jaar extra zorgen hebben gehad om hun naasten



## CONTACTGEGEVENS

**REDACTIE NIEUWSBRIEF:** [g.dupon@combiwel.nl](mailto:g.dupon@combiwel.nl)

### LOCATIES

#### Slotervaart Zuid:

**Het Anker:** Jacques Veltmanstraat 427  
Tel: 020-6172721

**Het Anker 2** Pieter Calandlaan 3  
Tel: 020- 617 27 21 |

**BOR Fiep:** Overschiestraat 168  
Tel: 020-6172721

#### Osdorp:

**'t Blommetje:** Hoekenes 25  
Tel:020- 619 4412

**Osdorperhof:** Pieter Calandlaan 86,  
Tel:020- 619 4412 (Wasilis Psathas)

**AZC:** Willinklaan 3  
Tel:020- 619 4412 (Kim Oomen)

### BUURTWERK

#### GENESIS YAGUAL

E-mail : [g.yagual@combiwel.nl](mailto:g.yagual@combiwel.nl)  
telefoon : 06-23577622

#### SYLVIA DE GOEDE

E-mail : [s.degoede@combiwel.nl](mailto:s.degoede@combiwel.nl)  
Telefoon : 06-38111098

#### NOUD BAKKER

E-mail : [noud.bakker@combiwel.nl](mailto:noud.bakker@combiwel.nl)  
Telefoon : 06-14624411

#### WASILIS PSATHAS

E-mail : [w.psathas@combiwel.nl](mailto:w.psathas@combiwel.nl)  
telefoon : 06-23577458

#### KIM OOMEN

E-mail : [k.oomen@combiwel.nl](mailto:k.oomen@combiwel.nl)  
telefoon : 06-14624438

#### GABY DU PON

E-mail : [g.dupon@combiwel.nl](mailto:g.dupon@combiwel.nl)  
telefoon : 06-19000878

#### GGZ Coach/Buurtwerk

#### MAAIKE VAN DER LINDEN

E-mail: [m.vanderlinden@combiwel.nl](mailto:m.vanderlinden@combiwel.nl)  
telefoon :06-42147439

### ZAKELIJK LEIDER

(Voor alle vragen over het gebruik van de locaties.)

#### ERCAN ATES

E-mail : [e.ates@combiwel.nl](mailto:e.ates@combiwel.nl)  
Telefoon : 06-39613554

### WELZIJN OP RECEPT (welzijnscoaches)

#### LENIE SMIT

E-mail : [l.smit@combiwel.nl](mailto:l.smit@combiwel.nl)  
Telefoon : 06-14120058

#### MARIET GRIFFIOEN

E-mail : [m.griffioen@combiwel.nl](mailto:m.griffioen@combiwel.nl)  
telefoon : 06-24622641

#### WEBSITE:

[www.huisvandewijknieuwwest.nl](http://www.huisvandewijknieuwwest.nl)

#### FACEBOOK:

**Slotervaart Zuid:** Huis van de Wijk het Anker

**Osdorp:** Huis van de Wijk 't Blommetje

#### INSTAGRAM:

<https://www.instagram.com/huisvandewijkhetanker/>

<https://www.instagram.com/nieuwestnest/>