**Notulen Wijktafel Oosterparkbuurt**  **11-01-21**

**Locatie:** Online via Zoom

**Organisaties aanwezig:** HVO-Querido, Clip GGZ, Dynamo, Cordaan, Ouderenadviesraad, Oosterparkkerk, Meldpunt Zorg en Woonoverlast, MEE, Burennetwerk, cliëntenbelang Amsterdam, Amstelring, Monique(ZZP'er) en Mantelaar.

**Verandering in het Kernteam**
Anick Russchenberg van Cordaan begint 1 februari aan haar nieuwe baan, waardoor het kernteam van de wijktafel Oosterparkbuurt verandert. Het is nog niet duidelijk wie haar plek overneemt, maar dit laat Anick zo snel mogelijk weten.

**Verdere planning Wijktafel**
Eerst volgende datum is 1 maart en 12 april.
Onderwerpen die nog op de planning staan:
- Hoarders en Versmeerders

- Buurtteams
- Buurtgericht werken

- Huiselijk Geweld.
Voorstel onderwerp: Wachtlijst voor hulp bij het huishouden. Charissa, Tunny en Fatima pakken dit verder met elkaar op. Misschien dat het een onderwerp kan worden of het wordt op een andere manier opgepakt.

**Mindfulness – Gepresenteerd door Janneke van Mantelaar**
Oefening:
- Rustig ademhalen. Je focussen op je ademhalen. Ogen dicht en rustig door blijven ademhalen. Besteed aandacht aan welke gedachtes er zijn en welke gevoelens naar boven komen. Sta hier even bij stil. Open dan weer je ogen.
(kort overleg hoe dit voor iedereen was).
Dan even staan en lekker dansen op vrolijke muziek.
Ga na het vrolijke liedje weer zitten en sluit je ogen. Let weer op je ademhaling. Denk nu aan alle dingen die je blij maken en je energie geven. Besteedt hier je aandacht aan.
--> Hoe voel je je nu?

Aanrader: School of Life (<https://www.theschooloflife.com/amsterdam/>). The School of Life is een internationale organisatie die mensen helpt om meer voldoening uit het leven te halen –zowel persoonlijk als professioneel – met behulp van inzichten uit de filosofie, psychologie en kunsten.
Filmpje: 7 secrets to happiness. ([What Is The Secret Of Happiness? | The School of Jessica Kellgren-Fozard](https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=sBSwJ6HOBG4))

*Wat is mindfulness?*
Mindfulness is ongelofelijk veel. Het houdt vooral in om met aandacht ergens bij te zijn. De ideologie komt voort vanuit het Boeddhisme en lijkt op of is onderdeel van mediteren.

Mindfullness is goed voor je welzijn. Het traint de bewegelijkheid van je hersenen (Neuroplasticiteit).
Er zijn 4 uitdagingen wat betreft mindfulness en het leven:
- Afleiding: Er is veel afleiding om ons heen, zoals tv, smartphones enz. Een mens kan heel ongelukkig worden door al deze verschillende soorten afleiding. Ook is er een toename in ADHD gesignaleerd, waardoor afleiding nog lastiger wordt.
- Eenzaamheid: hierin wordt gezien dat hoe ouder iemand is, hoe sneller iemand eenzaam wordt.
- Negatieve gedachten + depressies: hierin wordt een toename onder vooral vrouwen gezien, maar het is nog niet duidelijk waarom deze doelgroep hier gevoeliger voor is.
- Verlies van betekenis in het leven/ verlies in zingeving: De lichamelijke gezondheid wordt hier ook door aangetast.

Je hersenen zijn een spier. Je kunt dus je hersenen trainen doormiddel van mindfulness, zodat je beter bestand bent tegen de 4 uitdagingen in het leven.
Voor het trainen van de hersenen zijn er 4 pilaren, namelijk:
- Awareness/Bewustzijn: goed kunnen focussen en je gedachtes kunnen sturen.
- Connectie: het aangaan van interpersoonlijke relaties. Worden herkend en erkend door de mensen om je heen.
- Zelfinzicht: weten wie jij bent en inzicht in je eigen gedachtes. Zelfreflectie.
- Zingeving: een doel hebben in je leven, zodat je richting kan geven en weten waar je heen zou willen.
*Wat kun je zelf doen?*
Besteedt 3 minuten per dag aan mindfulness. Hierin let je op je ademhaling, sluit je je ogen en denk je bewust na over wat jou gelukkig maakt.
\*zet eventueel een timer om de 3 minuten in de gaten te houden.

Mindfulness kan een grote steun zijn voor mantelzorgers! Zilverenkruis heeft dit tegenwoordig ook in het verzekeringspakket zitten.

**Buurtteams – door Wilma van der Camp**

Er is 1 Buurtteamorganisatie in Stadsdeel Oost (Dynamo) en er komen 4 Buurteams in Oost: Oud Oost, Watergraafsmeer, IJburg en Zeeburg.

Amsterdammers die er zelf niet uitkomen, ook niet met hulp van familie of vrienden, kunnen met al hun vragen straks terecht bij een buurtteam, herkenbaar, laagdrempelig en nabij, in hun eigen buurt of wijk.

De buurtteams bieden advies en ondersteuning en stimuleren Amsterdammers om problemen zelf - of met steun van het eigen netwerk of de buurt - op te lossen.

Een buurtteam is aanspreekbaar op alle vragen. Een buurtteam ‘doet wat nodig is’.

Buurtteammedewerkers kijken breed, bieden maatwerk, passend bij de vraag en kijken naar alle levensdomeinen.

De buurtteams werken nauw samen met de Amsterdammer(s) zelf, de mantelzorgers, de sociale basis, wijktafels, de professionals van de welzijnspartijen én de vele vrijwilligers in de stad.

Binnen het buurtteam worden zoveel mogelijk vragen opgelost, waar nodig wordt aanvullende expertise erbij betrokken.

De buurtteams werken ook samen met huisartsen, wijkverpleging, zorgaanbieders, de gecertificeerde instellingen, Veilig Thuis, GGD en GGZ. Ze pakken problemen rond schulden, inkomen, wonen en veiligheid gecombineerd aan.

Deze keer was er helaas niet meer tijd om aan de buurtteams te besteden. Dit wordt verder opgepakt in de eerstvolgende wijktafel op 1 maart.