

Krasse knarren

Bij de Rebellenclub van Sweet 70 blijven ze jong door zoveel mogelijk op pad te gaan

4/5



Er zijn hier in Noord ouderen die dagenlang geen mens spreken. Daárom is Sweet 70 begonnen”, zegt Maps Farber (75) met luidde stem. De beeldhouwer is met haar oranje haar, felgroene ogen en paarse muts een opvallende verschijning.

Sweet 70 is sinds twee jaar een gemeenschap voor senioren uit Amsterdam-Noord, die opereert vanuit broedplaats De Modestraat aan het Buikslootermplein en diverse activiteiten organiseert. De Sweet 70 community omvat zo'n 120 man - maar ieder doet waar hij of zij zin in heeft, het aantal deelnemers kan per activiteit dan ook sterk verschillen. Maps was betrokken vanaf het begin. „Ik kom op veel plekken en ken veel mensen hier in Noord. Dus ging ik overal praten om activiteiten aan elkaar te knopen en ouderen hiernaartoe te krijgen.”

De Modestraat is een langwerpige, open ruimte, die bijna de hele breedte van het marktplein beslaat. Het systeemplafond met gouden randjes verradt dat hier vroeger een wokrestaurant zat. In deze kleurrijke buurtplek ontmoeten jong en oud elkaar. Er is een handvol houten cabines met werkplekken voor creatievelingen. In een hoek worden gratis naailessen gegeven aan vluchtelingen. Bij 'Bakkie Noord' zitten jonge mensen met laptop, ouders met kinderwagens en toevallige voorbijgangers. In de kledingwielboetiek wordt tweedehands kleding verkocht. Er zijn ook kunstprojecten voor ouderen, van make-overs tot hoorspelen en fotografielessen. Eens per twee weken is er een drukbezocht lunchrestaurant.

De Modestraat wordt gesubsidieerd door fondsen als AFK, Stichting DOEN en Oranje Fonds. Van het stadsdeel mogen ze het pand 'om niet' gebruiken en Sweet 70 wordt ook gesteund door diverse ouderenfondsen. Er werken 17 vrijwilligers; soms worden professionals ingehuurd.

Rebellenclub: de kern van Sweet 70

Op deze woensdagmiddag begin maart zitten er tien vrouwen met stapels tijdschriften aandachtig te knippen en te scheuren. Dit is het wekelijkse creatieve uurtje aangeboden door de Rebellenclub, de kern van Sweet 70. Het ziet er eerder gemoedelijk dan rebels uit.

„Laat mij hier maar lekker knoeien”, zegt Hanna Zijlstra (74), terwijl ze een collage maakt van roze en oranje afbeeldingen. „Het verdrieft de verveling en is gezellig.” Rijk van den Hoek (85), die vandaag de leiding heeft, is blij dat zijn idee aanslaat: „Dat hebben we wel anders meegemaakt. Dan zaten jullie van 'dit kan ik niet hoor'”, zegt hij.

„Zo was ik ook”, roept Ina de Jong (64) wanneer ze beeldhouwer Farber hoort praten over mensen die dagenlang niemand spreken. Toen zij in de ziekteverrechter kwam, werd haar wereld ineens heel klein. „Ik woonde nog niet zo lang bij mijn vriend in de flat hiertegenover en kende niemand. We hebben weinig mensen om ons heen. Afgezien van mijn vriend sprak ik hooguit de caissière van de Jumbo.” Nog maar vijf weken geleden kwam ze op woensdagmiddag meedoen. Haar donkere ogen glimmen als ze vertelt over de ommekeer die het tweewegbracht: „Ik vond het hier gelijk leuk. De sfeer is heel open. Naast de woensdagen doe ik nu ook mee aan de fotografieclub. En ik help bij het lunchrestaurant. Nu kom ik op straat steeds bekenden tegen.”

„Als je oud bent, is het helemaal niet moeilijk om eenzaam te zijn”, zegt Rijk met tegenzin. Hij richt zijn aandacht liever op dingen die hem energie geven. Vandaar zijn inzet voor de Rebellenclub. Met leren jas, stoere trui, spijkerbroek en pet heeft deze 85-jarige een jongensachtige uitstraling. Hij kan prima doorgaan voor Hendrik Groen, op wiens 'Geheime Dagboek' de naam van de Rebellenclub geïnspireerd is. „Er is wel een verschil”, benadrukt Rijk: „De club van Groen ontrekt zich aan de sleur van het bejaarden-



De Rebellenclub op pad: uitje naar de net geopende Noord/Zuidlijn.

DE REBELLENCLUB VAN SWEET 70

In Amsterdam-Noord houdt een groepje zeventigplussers de vaart erin voor zichzelf en voor leeftijdsgenoten. Samenleuke-dingen-doen en creativiteit staan hoog in het vaandel. Ze verzetten zich tegen passiviteit, gezeur en eenheidsworst. „Ik doe mee zolang ik kan.”

Tekst **Laura Jansma** Fotografie **Caro Bonink**

Rebelleren tegen eenzaamheid



Naar de Hortus Botanicus in Amsterdam-Oost.

huis door zich af te zonderen. Wij proberen juist zoveel mogelijk mensen te betrekken bij wat we doen.”

Elke twee maanden organiseren de rebellen uitstapjes - „voor de Sweeties” - die ze zelf leuk vinden; de bijdrage bedraagt meestal 5 euro. Zo bezochten ze de Hermitage, het Rijksmuseum, de Hortus en het Forever Young Festival in Almere. Kort geleden verkenden ze met vijftien mensen de Noord/Zuidlijn. Ze bekeken de stations Rokin en Vijzelgracht, er werd volop gefotografeerd. „Het is allemaal mooi die Noord/Zuidlijn, maar veel ouderen uit Noord moeten nu wel lopen”, klonk het die middag vaak, doelend op de diverse opgeheven bushaltes in Noord.

Geen oude taart om te zien
„Ik woon hier zowat, dus dit kon er ook nog wel bij”, zegt Mirjam van Golen (67) met Amsterdamse tongval. Ze is vier dagen per week vrijwilliger bij de kledingwielboetiek en raakte zo betrokken bij de Rebellenclub. „Het is gewoon gezellig.

En als ze zeuren, zeg ik het ook.” „Meestal is het andersom”, kaast Rijk terug, maar Mirjam praat onverstoord verder: „Als hier een onbekende binnenloopt, heb ik dat gelijk in de gaten. Dan maak ik een praatje, weten we meteen wat voor vlees we in de kuip hebben.” Ze draagt een kobaltblauw T-shirt, bonte kralenkettingen tot op haar middel, en zwarte lakleren gympjes. Haar blauwe ogen steken eigenwijs af tegen haar rood-geverfde kortgeknipte haren en bleke, ronde gezicht. „Ik hoef er toch niet uit te zien als een oude taart”, snuift ze, als iemand zegt dat ze er mooi uitziet. Ook over haar inzet is ze duidelijk: „Je wil iets voor de buurt betekenen. Vanzelf gebeurt er niks. Dan blijven de luiken dicht.”

„Als je wacht tot een ander iets doet, kun je wachten tot je een ons weegt”, vindt ook kunstenaar Els Ritman (84). „Ikzelf ben altijd actief geweest. Eenzaamheid? Dat's de probleem! Maar ik kan misschien wel wat voor een ander doen.” Els woont al vijftig jaar in Plan van Gool,



De 'Sweeties' rond het voetenbadje tijdens de lange, hete zomer van 2018.

een wooncomplex in Buikslootmeer. Vorig jaar organiseerde de Rebellenclub een wandeling door dit rijksmonument. „De mensen vonden dat heel interessant. We bezochten ook een atelier. Na afloop kwam er nog een groepje theedrinken in mijn eigen atelier.”

Een hoop mensen willen volgens Els iets voor ouderen doen: „Vaak zitten de ouderen erbij en kijken ernaar. Ook bij buurthuizen is het vaak een ingeslapen toestand. Ze bieden activiteiten aan waar bijna niemand op afkomt. Dat is de wereld achterstevooren!”

Wat je wél graag doet

„We hebben het nu over hier”, onderbreekt Rijk Els' tirade. De twee karakters botsen soms. Toch vinden ze elkaar ook. Els: „Bij ons zit er vaart in. We bedenken zelf wat we leuk vinden om te doen. En we lokken mensen uit om zelf ook met ideeën te komen en mee te doen.” Rijk: „Dit is een fijne plek om mensen te ontmoeten. En samen leuke dingen doen geeft energie.” Ze zijn creatieveling, kunst en cultuur als krachtbronnen. Rijk vertelt dat hij al achttien jaar boetelessen geeft bij ouderensociëteit SOOP in de Plantagebuurt. „Daar zijn de mensen wat meer gewend. Hier piepen ze al snel dat het moeilijk is.” Vooral de mannen van zijn generatie zijn volgens Rijk op creatief vlak weinig ontwikkeld. „Maar wat mensen niet leuk vinden om te doen, interesseert me geen klap. Ik zeg dan: 'Laten we het hebben over wat je wél graag doet.'” Els: „Laat je niet kisten - doe, beweeg, dans, lééfi!”

„Deze club is mijn lust en mijn leven”, zucht Herman Brand (70) aan de telefoon. De weduwnaar is een belangrijke spil, maar maakt pas op de plaats in afwachting van een ingreep aan zijn hart. Praten over de Rebellenclub vrolijkt hem op: „Iemand

op de markt vertelde me over deze plek. Toen ben ik er twee jaar geleden binnengelopen. Ik doe graag iets voor een ander en vind koken leuk, dus werd ik vrijwilliger bij het lunchrestaurant. Knoflook snijden, aardappels schillen... heel gezellig!” Herman is goed in 'computergedoe', al snel wist iedereen hem te vinden. „Wat ben jij een handige kerel”, zeggen ze dan blij. Nu geef ik om de week smartphones.”

Eén grote familie

„We zijn hier één grote familie”, zegt Mirjam. „We zijn hechter geworden”, vindt Rijk. Dat komt niet alleen door alles wat ze samen doen, maar ook door een verlies dat ze deelden. Fred, actievelling van het eerste uur, overleed vorig jaar plotseling. Een lijstje met zijn foto staat in de vensterbank. Zijn naam valt geregeld. Rijk: „Natuurlijk mis je zo iemand, Fred en ik hadden nog plannen samen.”

Maar bij de pakken neer zitten past ze niet. En dus blijven de rebellen plannen maken. „We doen mee aan een kunstproject over seks en dood. We gaan bij SOOP op bezoek en naar musea.” Sinds een vriendin haar twee jaar terug meenam naar het lunchrestaurant is rebel Wilma Teunis (70) niet meer weg te slaan. Al woont ze in West, ze komt wekelijks naar Noord. „Normaal gesproken duik ik niet zo maar ergens in, maar hier ging het vanzelf. Ik ben ook wel vrijer geworden.” Ik zette de breiclub op. Die heb ik een poosje gedaan, tot ik er geen zin meer in had.”

Anderen hebben het overgenomen. „Ik moet hier oppassen dat ik niet te veel doe. Gisteren waren we met een groep van hier naar de opera. Dat pakte me wel, terwijl ik helemaal niet zo van opera ben.”

Wilma is blij dat ze nu met de zorgtaxi kan komen, want sinds de komst van de metro rijdt haar bus niet meer. Dat is lastig, want: „Zolang ik kan, blijf ik meedoen.”



Boven: excursie naar het Rijksmuseum; onder: Els Ritman geeft tekenles.

Ouderenplekken A'dam

Hier bepalen senioren zelf wat ze willen doen

Sweet 70 in Noord, met haar **Rebellenclub** als harde kern, heeft een uniek karakter: niet alleen zetten zij kunst in om maatschappelijke problemen tegen te gaan, ze organiseren ook ontmoetingen tussen jong en oud en gaan vooral vaak op pad, de stad in. www.facebook.com/Sweet70noord

Maar ook **elders in de stad** zijn ontmoetingsplekken voor ouderen:

Tweede uitleg. Nieuwe Looiersstraat. Sociëteit voor en door ouderen uit postcodegebied 1017. Er wordt gebruid, muziek gemaakt, geschilderd en getekend, gegeten en gedronken. Er is computerles en een leesclub. Iedere woensdagmiddag een film of lezing. www.tweedeuitleg.nl

Stichting Ontmoetingsruimte Ouderen Jordaan. SOOJ, gerund door vrijwilligers, biedt oudere bewoners van de Jordaan een plek om elkaar te ontmoeten en deel te nemen aan creatieve en educatieve activiteiten. www.sooj.nl

SOOP, ofwel Stichting Ontmoetingsruimte voor en door Ouderen in de Plantage - Weesperbuurt: een ontmoetingsplek geheel gerund door oudere vrijwilligers. Activiteiten als cursus mindfulness, beweging, creatieve cursussen en taallessen. www.soopnet.nl

De stadsdorpen. Een stadsdorp is een initiatief van en voor bewoners in een buurt met het doel modern nabuurschap te bewerkstelligen. Vaak gaat het om ouderen die onderling willen zorgen dat zij lang actief, gezond en veilig thuis kunnen blijven wonen. Als eerste begon Stadsdorp Zuid in 2010. Inmiddels zijn er 25 stadsdorpen in en om Amsterdam en er komen er steeds meer bij. www.stadsdorpenamsterdam.nl

Het Roze stadsdorp Amsterdam

het netwerk voor roze nabuurschap voor 50+ LHBTQ'ers in Amsterdam en omgeving. www.rozestadsdorp.amsterdam.nl

Bucket en Fuck-it

Wat ze bij Sweet 70 wel en juist niet doen

De lijst met bucket- en fuck-it-acties is opgesteld aan de hand van een inventarisatie door de Rebellenclub van Sweet 70 in het lunchrestaurant.

Bucketlist

- Doorgaan met genieten van het leven en fit blijven
- Alleen dingen doen die ik leuk vind
- Vriendschappen maken
- Alle zonnige uren buiten zijn
- Een leuke relatie om mee te reizen (niet zo'n ouwe knar die van alles heeft)
- In een vliegtuigje over Nederland vliegen
- Tuinieren, boksen, reisjes met mijn meisje
- Leuke cursussen volgen (chi kung) en zelf aquaralles geven

Fuck-it-lijst

- Klagen/zeuren/treuren/mopperen
- Wat ik niet wil: doe ik niet!
- Afrekenen met wat negatief is
- Geen toneelspel (masker) meer