

HALLO REIGERSBOS

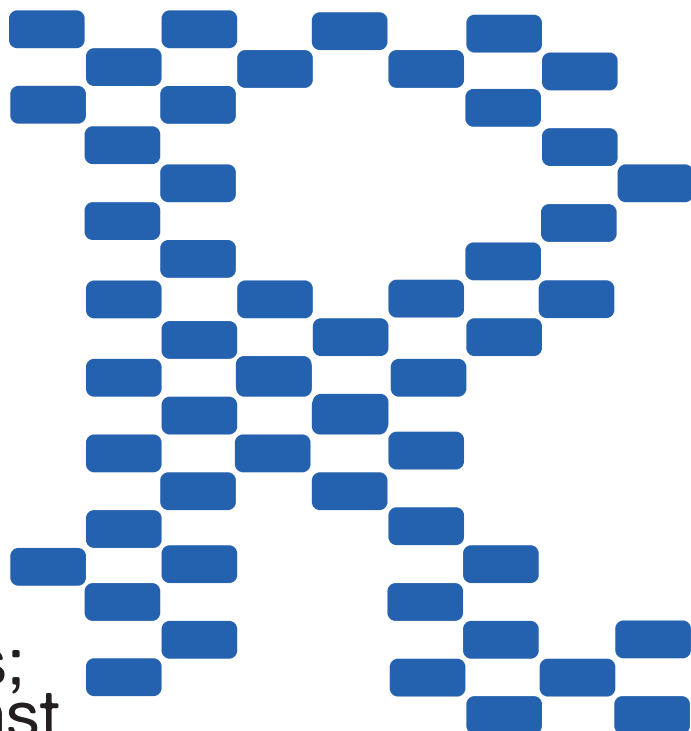
Hoe gaat het?, Bon bini! (welkom), Asaad alleh yumek! (Fijne dag!) Voor u ligt de derde editie van de buurtkrant Hallo Reigersbos. Dit keer hebben we gekozen voor het thema 'een nieuwe start'. Een nieuwe start van het schooljaar, van je eigen ontwikkeling en samen met elkaar! In september bruist het weer van nieuwe activiteiten in Reigersbos. We geven aandacht aan Keti Koti (ketenen gebroken) en de Gezondheidsmarkt van Reigersbos. Ook zetten we dit keer de huiswerkklassen in het zonnetje.

De buurtkrant verschijnt één keer per kwartaal en wordt in Reigersbos huis aan huis verspreid. De krant ligt ook bij de Oba Reigersbos. Digitaal is de buurtkrant te lezen op onze website www.bewonersplatformreigersbos.nl. Op deze manier kunt u via google translate makkelijk stukken van de krant in uw eigen taal vertalen. Veel leesplezier!

Redactie Buurtkrant Reigersbos (een samenwerking tussen Bewonersplatform Reigersbos en Oba Reigersbos)



Werkstukken gemaakt door leerlingen van basisschool De Tamboerijn in het kader van de herdenking van het slavernij verleden.



Buurtverhalenvertellers; vakantie verhalen en kunst



Roger Buyme en Eva Owens; buurtgericht medewerkers van de Oba

Bij de laatste editie van Buurtverhalenvertellers vlogen de reistips over tafel: 'Alleen reizen is vrijheid ten top!' zegt een man terwijl hij vertelt over zijn fietsvakanties in Schotland en IJsland. Een vrouw bij wie op het laatste moment haar vriendin afzegde voor de reis naar Curaçao vertelt beeldend hoe ze besloot alleen te gaan: 'Volg je hart en ga alleen als niemand met je mee wil. Je ontmoet nieuwe mensen die je denkwijze verruimen.' Een man vertelt dat reizen met je zoon je jong houdt.

En een vrouw die vroeger vaak liftend op reis ging, droomt er nu van om met een scootmobiel op vakantie te gaan.

De volgende editie van Buurtverhalenvertellers staat in het teken van het Lichaam. Op zaterdag 30 september is er een feestelijke opening van de expositie van Marjan Bosjes en John Blogg. Bosjes fotografeert bodylines en Blogg fotografeert voeten. Wilt u een verhaal vertellen over uw bijzondere lijf, een mooie prestatie met uw lijf of een heel ander verhaal over het menselijk lichaam? Meldt u aan bij de balie van de Oba of bij Roger Buyme of Eva Owens. Wilt u eerst nog wat tips over hoe je een verhaal spannend en meeslepend vertelt? Kom dan naar de gratis workshop Storytelling op dinsdag 12 september.

Ilse Jagtenberg
Buurtverhalenvertellers wordt mede mogelijk gemaakt door het VSB fonds.

IN DEZE EDITIE:

- blz. 2
nieuws vanuit het Bewonersplatform Reigersbos
- blz.3
gezondheidsmarkt Reigersbos
- blz. 4
huiswerk dojo
- blz. 5
schilderijproject 'Van Donker naar Licht'
- blz. 6
buurtcamping Gaasperdam
- blz. 7
gameverslaving
- blz. 8
onze vaste rubrieken



In gesprek met projectontwikkelaars



Poortgebouw over de metrolijn



De twee kantoorstorens

Op 26 juni waren enkele bewoners van Reigersbos (betrokken bij het onderzoek over bewonersparticipatie en het bewonersplatform) te gast bij de ombudsman Amsterdam voor een gesprek over het vormgeven van de participatie van bewoners. En dat op initiatief van projectontwikkelaar REB Projects B.V. samen met de VORM Holding. De REB namens EPC Vastgoed – eigenaar van de twee kantoorstorens naast de metro, het poortgebouw over de metrolijn en de parkeergarage met benzinstation. Hieronder volgt een korte impressie van het gesprek, een eerste kennismaking tussen projectontwikkelaars en een aantal bewoners.

Na het voorstelrondeje werd door de projectontwikkelaars Nikander en Marco geschetst over welke bouwobjecten het gaat en hoe deze locaties ervoor staan. Daarbij werd duidelijk gemaakt dat nog niets vast staat voor de buurt. Wel dat de Investeringsnota Centrum Reigersbos, vastgesteld door de gemeente Amsterdam, als basis dient. Volgens de projectontwikkelaars is het nu een juist moment om samen de participatie te bespreken.

Ombudsman Munish stelde voor om een participatieplan op hoofdlijnen te gaan ontwikkelen. Om te voorkomen dat er misverstanden ontstaan, is het van belang dat iedereen vroegtijdig wordt betrokken en snapt waar het over gaat. Bepalend is natuurlijk de haalbaarheid en in welke mate er

nog ruimte is voor invloed en verandering. Doorslaggevend is dat met bewoners en organisaties goed en doorlopend gecommuniceerd wordt.

Over en weer werd met elkaar gesproken over teleurstellingen, op te lossen knelpunten. Ideeën over wonen, jongerenhuisvesting, een feestzaal, een buurthuis, het dorpsgevoel passeerden de revue. Het gesprek vond plaats op respectvolle wijze. Er werd meer aandacht gevraagd voor behoud van het groen. De lege onverzorgde gebouwen zijn niet van deze tijd. Dat geeft een naar en slecht gevoel. Verbeter de sfeer en de leefbaarheid in het hart van de buurt. Breng alle partijen meteen aan tafel!

Ombudsman Munish concludeerde: 'Ga aan de slag met planvorming. Probeer elkaar echt te contacteren. Neem als gemeente en bewonersorganisaties, organisaties de tijd om overleggen te organiseren. Start een bijeenkomst en stel een coördinator aan die zorgt dat iedereen geïnformeerd wordt. Ga door met een vaste groep in co-creatie'. Tot slot sprak hij zijn waardering uit voor deze bijeenkomst. Het gespreksuur is omgevlogen.

De volgende bijeenkomst vindt zonder de ombudsman plaats. Hiervoor is helaas nog geen datum afgesproken.

Impressie-verslag, Gijs van Deuren

Nieuws vanuit het Bewonersplatform

Na de zomervakantie zijn we weer met nieuwe energie begonnen. Er is nog veel te doen. **Doe mee!** Voor deelname is vergoeding mogelijk.

Bij het thema Buurt en Organisaties kunnen we melden dat voor de T-buurt een bewonersorganisatie is opgericht. Op 23 augustus is dit heuglijk feit gevierd met een buurtfeest. Graag zien wij in alle delen van Reigersbos bewoners zich organiseren. Met dit doel plannen we binnenkort een bijeenkomst.

Buurtschouw: Samen met de gemeente organiseren wij in het najaar een buurtschouw. Heb je klachten of ideeën over het leefbaarder, veiliger maken van je

straat of buurt, geef deze door en loop gerust mee.

Voor het thema Duurzaam en Groen is een evenement met een attractief programma over duurzaam wonen in voorbereiding. De inhoud ligt nog niet vast. Het is voorlopig gepland in de herfstvakantie. Is je woning verduurzaamd en wil je deze ervaring met buurtbewoners delen of heb je de mooiste (gevel) tuin, meld je dan aan! Er valt een prijs te winnen.

Bouwplannen: De gemeente is bezig met invulling van de vernieuwing van het Centrumgebied Reigersbos. Samen met het projectteam wordt in oktober een bijeenkomst georganiseerd over de plannen

over het groen in het projectgebied.

Maatschappelijke voorzieningen

In dit kader is een huis voor de buurt gewenst zoals beschreven in onze buurtkrant eerste editie. Een kernteam van bewoners en organisaties is hiermee bezig. Op 15 en 29 augustus bezocht het team vergelijkbare projecten bij Bajesdorp en Ru Paré in Amsterdam en het FOREM in Groningen.

Wil je meedoen of heb je ideeën, kom dan naar ons buurtuurtje of stuur een email.

We kijken samen naar mogelijkheden en eventuele ondersteuning vanuit het buurtbudget.

Gezondheidsmarkt Reigersbos op 8 juli

Een gezondheidsmarkt was een lang gekoesterde wens vanuit de bewoners. In samenwerking met het Gezondheidscentrum Reigersbos en de GAZO cliëntenraad heeft deze op 8 juli plaatsgevonden op het plein bij de Tamboerijnschool. Twaalf verschillende organisaties hebben met een marktkraam informatie uitgewisseld met de bezoekers. Bezoekers konden kleine testjes laten doen, zoals bloeddruk en suikergehalte meten. Verder kon men meedoen met sport en beweging, zoals basketbal, boksen en samen bewegen op muziek onder bezielende leiding van ACG ZO Fit en Condi-trainers Gaasperdam. Door het uitzonderlijk warme weer werd hiervoor uitgeweken van het sportterrein naast de school naar de beschutting van het bladerdak van de platanen op het plein. Kinderen hebben kunnen dansen op een podium en spontaan liedjes meegezongen. En Parels met een missie, tienermeiden hebben op de markt als jonge journalisten enquêtes afgenomen.

Door elkaar te ontmoeten is er nu een initiatief voor een gezondheidsproject voor mannen samen met de GAZO en Reigersbos Medisch Centrum. Een levendige presentatie in reanimeren krijgt mogelijk een vervolg bij de Windsurf-Sup- & Zwemvereniging Gaasperplas. Een prachtig resultaat dankzij verbinding. Hier doen wij het voor. Wie weet volgt er meer.



Impressie van de marktkramen en het publiek op de Gezondheidsmarkt

De jonge reporters van 'Parels met een missie'



Jonge reporter heeft de vragenlijst op haar arm.

De meiden van 'Parels met een missie' hebben keihard gewerkt als jonge reporters. Zij hebben op de gezondheidsmarkt korte interviews afgenomen. Door middel van de enquêtes is een perfecte verbinding gemaakt. Zij hebben de vragen helemaal zelf bedacht, met als doel te onderzoeken hoe gezond onze leefgewoonten zijn. Enthousiast, doelgericht en gedreven zijn ze op de mensen afgelopen. Reden om trots op onze jeugd te zijn.

Aan de hand van de 5 vragen is volgens hen de conclusie: 'Hoe ouder je wordt, hoe gezonder je gaat leven. Mensen eten bewust vaak fruit. Maaltijden, vooral zoals thuis klaar gemaakt, zijn populair. Er is een grote keuze in voeding, heel verschillend om kennis mee te maken en om van te genieten. Eten is lekker, maar eet niet teveel!'

Gijs van Deuren en Sherel Gesser

PROEF

Geef je mening over de buurtkrant Hallo Reigersbos!
Vul de enquête in op onze website
www.bewonersplatformreigersbos.nl
en maak kans op één van de verrassende prijzen.



Marktraadsel

Een bekende Surinaamse groente die veelal met rijst wordt gegeten. Ook wel bittermeloen wordt genoemd.

--	--	--	--	--	--	--

oplossing bladzijde 8

een nieuw begin

een nieuw begin
een nieuwe dag
een nieuw idee
een nieuwe lach

een nieuwe zon
en wat nieuwe regen
zorgt voor nieuwe bloei
een nieuwe zegen

Nieuwe lessen
Nieuwe inzichten
Ik zie het nu toch anders
dan de dag ervoor.

En morgen misschien ook.

Nieuwe zorgen
Nieuwe stress
Nieuwe ronde
Nieuwe kansen

Daar is een nieuw begin voor.

Roger Buyne



Hogere cijfers dankzij Huiswerk Dojo

Het nieuwe schooljaar is weer begonnen. Dat is niet voor ieder kind een feestje. Leren wordt minder leuk als het niet lukt om mooie cijfers te halen. Soms is extra aandacht en begeleiding nodig. Daarom is het een goed moment om aandacht te besteden aan Huiswerk Dojo.

Huiswerk Dojo werd in 2018 opgericht door Kevon. Hij begon op zijn 16^e als leerlingenmentor en jeugdsportbegeleider American Football. Het was ooit zijn droom om zelf een beroemd speler in Amerika te worden, maar er waren te veel obstakels. Toen begon zijn zoektocht hoe hij jongeren het beste zou kunnen helpen hun plek te vinden.

Eerste stappen

Kevon heeft voor verschillende organisaties gewerkt, waaronder 5 jaar voor Meester Kwame. Hij besloot voor zichzelf te beginnen, omdat hij meer inclusie in zijn werk wilde; niet alleen de focus op de West-Afrikaanse community.

Zijn eerste 'onderneming' heette Digital Basics. Hij gaf vaardigheidstrainingen over wat je moet weten om je in het digitale tijdperk te kunnen redden. Daarna verschoof de focus naar huiswerkbegeleiding. Met Huiswerk Dojo maakte hij in 2019/2020 zijn eerste meters. Zijn naamsbekendheid groeide en hij kreeg steeds meer werk. Enkele leerlingen van die tijd begeleidt hij nog steeds.



Kevon in Oba Reigersbos

Lockdown

Toen kwam corona, met alle gevolgen van dien. Voor Kevon brak een moeilijke tijd aan. Er was veel angst. De scholen gingen dicht en veel ouders stopten ook met huiswerkbegeleiding. Zijn leerlingenaantal nam tijdens de lockdown met 90% af.

Kevon merkt nog dagelijks hoeveel impact corona heeft gehad op de schoolresultaten. Leraren en leerlingen moesten wennen aan de digitale lessen. Kinderen die thuis geen computer hadden, konden niet meedoen. Er werd veel druk bij hen neergelegd, zowel vanuit school als thuis. Het contact tussen ouders en kinderen verslechterde doordat ze de hele dag samen waren. Het algemene vertrouwen in het onderwijs is flink afgenomen.

Kevon speelde in op de problematiek. De jongeren die hij begeleidde zijn tijdens de lockdown over het algemeen op hun niveau gebleven of lieten zelfs een stijgende lijn zien.

Samen slimmer worden

Kevon had zelf op zijn 15e een persoon die hem perspectief gaf en waar hij zich nog steeds aan vast houdt. Wat hij leerde tijdens het sporten nam hij mee bij het leren en andersom. Dat was een wisselwerking. Door je plek te leren kennen in

het team, leer je je plek kennen in de maatschappij. Hetzelfde perspectief probeert hij 'zijn' jongeren mee te geven. Kevon begint altijd met het opbouwen van een band. Dat is de eerste stap in zijn werkmodel. Hij sluit aan bij de ervaringen van de leerlingen en past zijn methode daarbij aan. Hij wil dat ze graag en uit zichzelf komen. Niet omdat het moet van hun ouders.

Zijn motto is: 'samen slimmer worden op een gezellige manier'. Kevon wil jongeren op een rustige manier laten groeien en ruimte geven om zich kwetsbaar op te stellen. Maatwerk is the key. Wat heeft een kind nodig om verder te kunnen? Het doel is snel en blijvend resultaat.



Na de les is er ook ruimte voor ontspanning en spelletjes

Het nieuwe schooljaar

Kevon wil in het nieuwe schooljaar meer focussen op groeien. Hij vindt de groepsdynamiek belangrijk, vooral voor basisschool leerlingen. Problemen beginnen vaak in de klas. Daarom wil hij minder bij leerlingen thuis werken. Zij moeten uit hun vertrouwde omgeving gehaald worden, om te kunnen leren. 'Open your mind and open your eyes'.

Voor middelbare scholieren en examenkandidaten kan individuele bijles wel heel zinvol zijn. Hij zou graag meer HAVO en VWO scholieren willen begeleiden.

Buurthuizen

De thuisbasis van Huiswerk Dojo is Akwabaa Zorg in de Amsterdamse Poort. Daar wordt iedere zaterdagmiddag bijles gegeven in alle vakken. Kevon krijgt daarbij hulp van oud-leerlingen, zoals hij zelf ook begonnen is. Na de les is er ook ruimte voor ontspanning en spelletjes. Op 5 augustus beginnen de bijeenkomsten om bij te spijkeren tijdens de zomervakantie.

Verder zijn er bijlessen mogelijk in alle buurthuizen in Zuid-oost. Kinderen kunnen deelnemen via een 'rittenkaart', of onbepaald, gedurende het hele schooljaar. Minder draagkrachtige ouders kunnen budget aanvragen bij Stichting Leergeld.

Zichtbaar zijn

Kevon weet dat de aanpak van Huiswerk Dojo werkt. Dat wil hij zo houden. Hij richt zich nu vooral op meer en betere promotie: een nieuw logo, een nieuwe website, informatie op social media. Zo wil hij in het nieuwe schooljaar nog meer leerlingen kunnen helpen bij een goede start van hun schoolcarrière.

Meer informatie is te vinden op:

www.huiswerkdojo.nl

Aanmelden kan via e-mail:

kevon@huiswerkdojo.nl

Interview door Anny Aartsma



Schilderij Tentoonstelling: 'Van Donker naar Licht' in Reigersbos



Enkele deelnemers van het Schilderijproject 'van Donker naar Licht'

Tentoonstelling is te bezichtigen in het kader van Herdenking Slavernijverleden 2023.

Reigersbos heeft een eigen tentoonstelling over de Herdenking van het Slavernijverleden. Initiatiefneemster is Cherida Adamah-de Ziel. Zij heeft in het kader van deze herdenking het project 'Van Donker naar Licht' opgezet. In een reeks van 8 bijeenkomsten hebben de deelnemers met elkaar gesproken over de betekenis van Slavernij en de doorwerking daarvan in hun eigen leven. Deze visies hebben zij verbeeld in hun schilderijen, waarbij ook het 'lichtpuntje' zichtbaar moest worden. Op de tentoonstelling zijn de schilderijen te bezichtigen. Tevens is er een fototentoonstelling te zien over de Slavernij en Slavernijhandel in Suriname, vanaf de 16e tot de 21e eeuw.

Cherida vertelt dat zij Culturele Antropologie heeft gestudeerd aan de VU

en UvA. 'Weliswaar een tijdje geleden, maar de liefde voor haar vak is gebleven'. De laatste jaren heeft zij ook andere tentoonstellingen gemaakt over Rembrandt, Suriname en de Slavernij in Suriname, o.a. voor de middelbare school OSB. 'Tien jaar geleden heb ik voor scholieren een Educatief boekje geschreven, getiteld '150 jaar geleden, Afschaffing Slavernij in Suriname'. Mijn kinderen zaten toen op de basisschool Crescendo en de school gebruikte dit educatieve boekje jaarlijks, rond 1 juli, met de Keti Koti viering.'

Met de Herdenking van 150 jaar afschaffing slavernij in Suriname kwam alles weer bij haar naar boven. Immers 10 jaar geleden was zij al met dit onderwerp bezig geweest. Met het idee een schilderijproject over de Slavernij te houden, 'Van Donker naar Licht', heeft Cherida getracht een nieuwe invulling te geven aan het onderwerp.

'Doel van het Schilderijproject is om bewustwording te creëren over het Slavernijverleden. Het schilderen gebeurde onder begeleiding van docente schilderen, Astrid Jibodh. De deelnemers werd gevraagd vanuit het donkere, nare verleden, iets te schilderen naar een hoopvolle toekomst, aan de hand van een object (bijv. kettingen) of een thema (bijv. een plantage). Het leuke is dat elke deelnemer daar zijn of haar eigen creatieve uiting aan kon geven. Er is een grote diversiteit aan schilderijen ontstaan. Er waren zelfs enkele deelnemers vanuit verzorgingshuis Koornhorst, die onder begeleiding van Ingrid Rais, hieraan hebben meegedaan. Ik ben heel trots op hen, want zij hebben prachtige schilderijen gemaakt.

Vanuit de gemeente Amsterdam zijn ambtenaren komen kijken naar het Schilderijproject, mede omdat dit project door hen werd gesubsidieerd. Zij waren zeer tevreden. Het project heeft met dit Slavernij-thema veel mensen in Amsterdam Zuidoost bereikt en dat op een positieve manier!

De tentoonstelling 'Van Donker naar Licht' is te bezichtigen in het winkelcentrum Reigersbos. Adres: Reigersbos 88 op de 2de etage. Na Kruitvat links af, vanaf het metrostation Reigersbos bezien. Ook voor basisscholen en middelbare scholen is het echt een aanrader om langs te komen; een educatief uitje van een uur. In de maanden september t/m november bent u elke vrijdagmiddag van 14 - 16 uur van harte welkom. Graag van tevoren wel even een belletje, tel 06 21164800.

Interview door Gerry Asselman

Keti Koti optocht

Op 30 juni vierde basisschool De Tamboerijn Keti Koti met een feestelijke optocht met muziek door het winkelcentrum Reigersbos, met kinderen en werknemers in hun prachtige traditionele kleding.



Het verhaal van Buurtcamping Gaasperdam



Lelila Azzam en Maureen Hubbard zorgen dat alles goed reilt en zeilt op de buurtcamping.



Buurtcamping Gaasperdam: een groot succes en super gezellig!

De Buurtcamping Gaasperdam wordt altijd het eerste weekend van de zomervakantie georganiseerd. Dit jaar dus van 21 t/m 23 juli. Maureen Hubbard en Leila Azzam van Stichting Carabic zijn de grote trekkers.

Maureen vertelt ons meer over het doel en de organisatie van de buurtcamping. 'Het doel van de buurtcamping is om bewoners van Amsterdam Zuidoost een weekend lang met de burens te laten vieren in eigen buurtpark. Dit om gewoon een leuke betaalbare vakantie te bieden en kennis te laten maken met alles wat dichtbij is, zoals de burens, lokale ondernemers, cultuur en natuur. Op de camping is het gewoon gezellig. Je groet elkaar, je praat met elkaar over alle soorten van onderwerpen en je helpt elkaar. Je maakt makkelijk nieuwe contacten. Iedereen die het leuk vindt, is welkom. We hebben in Amsterdam een samenwerking met de stadspas. Zo kunnen gezinnen met een kleine beurs al voor 5 euro het hele weekend kamperen.'

'Ondanks het regenachtige weer was de Buurtcamping Gaasperdam ook dit jaar weer een groot succes. Het hele weekend stond vol gepland met leuke en educatieve activiteiten. Met tot slot op zondag de BINGO. Het was weer een geweldig gezellig weekend om mee te maken. De buurtcamping is iets wat iedereen een keer gemaakt moet hebben.'

De Jonge Reporters waren ook op de camping en hebben de campinggasten geïnterviewd. Zij vroegen naar hun tips voor kamperen in de regen. Uiteindelijk kwamen zij tot een top 10 tips 'Kamperen in de regen'. Hun conclusie: Kamperen is altijd leuk, ook al regent het.

Interview door Gerry Asselman

Advertentie

Bridgecursus voor beginners

Bridgeclub Amsterdam UMC en de Personeelsvereniging Amsterdam UMC organiseren een bridgecursus voor beginners, voor werknemers van Amsterdam UMC en hun partners en buurtbewoners Gaasperdam.

In deze cursus maak je kennis met de basisbeginselen van het Bridge! De cursus bestaat uit 12 achtereenvolgende dinsdagavonden, te beginnen op dinsdag 3 oktober, de laatste les is 19 december 2023. De avond start om 19.45 uur, einde rond 22.15 uur.

De kosten voor de cursus zijn €189,-. Ben je werknemer van het Amsterdam UMC en ben je in 2023 ingeschreven als lid van Bridgeclub Amsterdam UMC? Dan ontvang je als lid van de personeelsvereniging € 90 terug van

je cursusgeld. Bijkomende kosten zijn de aanschaf van het boekje 'Bridge in een flits', deel 1 (€15).

Locatie cursus: VVGA tenniskantine, Wembleyalaan 5 (Middenweg, tegenover Betondorp, betaald parkeren tot 21:00 uur, € 3,50 per uur).

Open bridge drive (gratis)

Op 7 oktober organiseert de Bridgeclub Amsterdam UMC een gratis open bridge drive van 13 tot 17 uur in het Sportcafé van Sporthal Gaasperdam (op een steen worp afstand van het UMC). Werknemers van Amsterdam UMC en hun partners en buurtbe

woners van Gaasperdam zijn van harte welkom. Van tevoren even aanmelden: vol = vol!

Locatie Bridgeclub Amsterdam UMC: Sporthal Gaasperdam, Ravenzwaaiapad 5, Amsterdam Zuid-Oost. Parkeren is hier gratis.

Aanmelden/nadere informatie: email naar bridgeclub Amsterdam UMC, bridgeclubamsterdamumc@gmail.com.





Een einde aan gameverslaving?

Gameverslaving: een avontuur in de digitale wereld.

Vandaag duiken we in een onderwerp dat velen van ons bekend in de oren zal klinken: gameverslaving. Games hebben de kracht om ons mee te nemen naar fantastische werelden vol avontuur en plezier. Maar soms kunnen ze ons ook in hun greep houden, waardoor we vastzitten in een digitaal universum. In dit artikel bespreken wij de verschillende aspecten van gameverslaving.

Games

Games zijn als magische portalen die ons naar andere werelden transporteren. We worden de helden van ons eigen verhaal en beleven epische avonturen. Maar zoals bij elke verslavende ervaring, kan het makkelijk zijn om de controle te verliezen. Plotseling merken we dat we urenlang vastgeplakt zitten aan ons scherm, zonder besef van tijd. Het echte leven vervaagt en de virtuele wereld neemt het over.

Wat maakt games zo verslavend?

Het is een combinatie van verschillende factoren. Ten eerste zijn games ontworpen om ons constant te belonen. We krijgen punten, levels, upgrades en in-game beloningen die ons een gevoel van voldoening geven. Deze beloningen activeren het beloningssysteem in onze hersenen, waardoor we steeds meer willen spelen om meer beloningen vrij te spelen. Daarnaast bieden games een ontsnapping uit de realiteit. Ze bieden avontuur, uitdaging en sociale interactie in een veilige omgeving. Voor sommigen kan dit een uitweg zijn uit de dagelijkse stress en verantwoordelijkheden. We worden meegezogen in de digitale wereld, waarin we controle hebben en succes kunnen ervaren op onze eigen voorwaarden.

Gameverslaving

Maar laten we niet vergeten dat gameverslaving ook negatieve gevolgen kan hebben. Het kan leiden tot isolement, slechte slaapgewoonten en verminderde prestaties op school of werk. Het kan ook andere belangrijke aspecten van ons leven verstoren, zoals sociale relaties en fysieke gezondheid.

Wat te doen tegen gamesverslaving?

Het is belangrijk om een gezonde balans te vinden tussen gamen en andere activiteiten. Er zijn ook dingen die je tegen deze verslaving kan doen. Het begint met bewustwording en zelfbeheersing. We moeten ons bewust zijn van de tijd die we besteden aan gamen en de impact ervan op ons leven. Het stellen van grenzen en het plannen van andere activiteiten kan helpen om een evenwichtige levensstijl te behouden. Door gamen te combineren met andere activiteiten, zoals sporten. Lezen of sociale evenementen zal je geen gameverslaving meer hebben.

Dus lieve gamers, laten we genieten van de geweldige werelden die games ons te bieden hebben, maar laten we ook de juiste balans vinden.

*Patrick Gorré, Thanush Gunaratnam, Avishkar Chedi
Leerlingen van het Ir. Lely Lyceum
(Zij hebben het bovenstaand artikel geschreven voor de
Lelykrant van het Ir. Lely Lyceum)*



Wat maakt games zo verslavend?



Mamby in een nieuw jasje

Waar was jij toen het vliegtuig neerstortte in 1992? Was je toen al geboren? Of hebben je ouders het zien gebeuren? Iedereen die de ramp heeft meegemaakt, heeft zo zijn eigen versie van het horrorverhaal, dat zich 30 jaar geleden afspeelde in de Bijlmermeer. Over één ding zijn de overlevenden het eens: we zullen het nooit meer vergeten. Tien jaar na de vliegcrash, stonden de oorspronkelijke flats er nog en zag de Bijlmer er totaal anders uit dan nu.

Mamby, terug naar het begin gaat over een 11-jarige jongen uit die tijd, die in zijn zoektocht naar antwoorden op vragen over zijn afkomst, ontdekt dat hij de ramp toch onbewust heeft meegemaakt.

Recent heeft de schrijfster van Mamby, Mildred Luijdjens een vernieuwde versie van het boek uitgebracht. Je kunt deze nieuwe uitgave, zowel in

het Nederlands als in het Engels via de website van Storyland.be bestellen of los kopen bij Bruna Reigersbos.

De Mamby Club

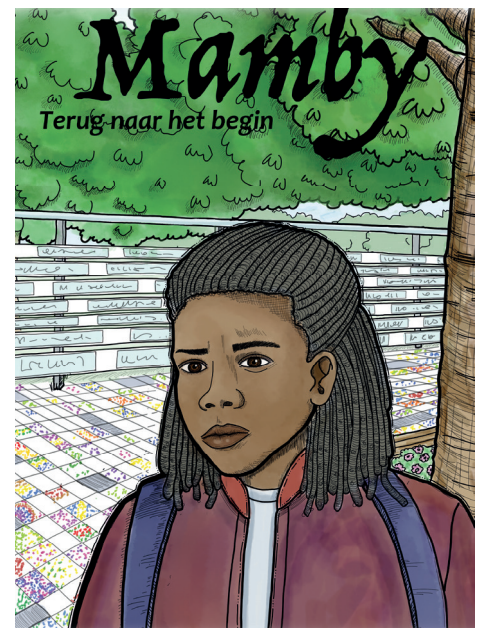
Zit je in groep 7, 8 of in de brugklas? Houd je van lezen en schrijven en samen leuke dingen doen?

Schrijf je dan nu in voor de Mamby Club!

De Mamby Club komt 10 weken lang, wekelijks bij elkaar in Zuidoost.

Als je interesse hebt, stuur dan een bericht naar info@millanguage.nl en je ontvangt een inschrijfformulier met alle nodige informatie. Natuurlijk bespreek je dit dan eerst met je ouders/verzorgers.

Bel voor meer informatie met 0641569225



Geschreven door Mildred Luijdjens
Met illustraties van Jurino Ignacio
en Chavella Overman

Het mooiste plekje van Reigersbos:

Kim Jagerman

Ze is geboren en getogen in de Simonshavenstraat en sinds kort woont Kim Jagerman er weer tot haar grote vreugde: 'Reigersbos is een lekkere buurt, groen, dorps en kindvriendelijk helemaal top.' Even twijfelt ze over het mooiste plekje: de Hogedijk met het natuurgebied of het Snodenhoekpark. Het wordt het laatste. 'Ik speelde er vroeger als kind en nu speelt mijn dochter er. Het is een simpel speeltuintje, maar de sfeer is heel leuk. De mensen die daar wonen letten op elkaars kinderen. Ze houden alles in de gaten. Het mooie is dat de kinderen veel buiten spelen, dat is goed voor hun sociale ontwikkeling. Na school en in het weekend is het druk in het park. De kinderen spelen en de ouders spreken met elkaar. We hebben een groepsapp van het Snodenhoekpark, we open dat we naar buiten gaan en dan kunnen andere kinderen ook komen. Eén buur organiseert veel dingen. Daardoor is er een zwerfboekenstation geopend met een heel feest. Met oud en nieuw gaan we naar buiten en steken de kinderen samen sterretjes af en met Pasen verstoppen we eieren.'

Kim twijfelt even en vraagt of in dit stukje ook genoemd mag worden dat ze graag een opknopbeurt voor de speeltuin willen. 'We weten dat er potjes zijn. Mijn buurmeisje heeft een mail gestuurd naar de gemeente om te vragen of het mogelijk is dat we leukere speeltoestellen krijgen.' Dus als er nog mensen zijn die willen helpen met de opknopbeurt of een fondsaanvraag; alle hulp is welkom!

Interview door Ilse Jagtenberg



Agenda

Voor actuele informatie ga naar Facebook, de website of de buitenvitrines tegenover de Oba.

Oba Reigersbos

Storytelling workshop
dinsdag 12 september
10.00 – 12.00 uur
Oba Reigersbos

Buurverhalenvertellers

Laatste zaterdag van de maand van 15.00–17.00 uur
Zaterdag 30 september,
28 oktober, 25 november,
16 december

Exposities

Er zijn wisselende expositie te zien van amateur- en professionele kunstenaars uit de buurt.
Okt. :

Marjan Bosjes en John Blogg, fotografen
Nov. :

William van Oorsouw, collectie Geometrie

Robin Hoed's

Housewarming Festival
Zaterdag 30 september van 13 – 15.30 uur kinderen van 4 – 12 jaar gratis
In november en december elke zaterdagochtend voor kinderen van 4 – 12 jaar gratis kunstzinnige activiteiten

Buurtuurtje Bewonersplatform Reigersbos

Op de eerste en derde donderdag van de maand vanaf 17.00 uur op de locatie van het Buurteam (Reigersbos 55)

Informatieavond Openbaar Groen

in oktober
(zie actuele informatie)



Speeltuintje Snodenhoekpark

Redactie Buurtkrant Reigersbos:

(een samenwerking tussen Bewonersplatform Reigersbos en Oba Reigersbos)

Bewonersplatform Reigersbos - Mahmoud Mohamed, Gijs van Deuren, Saskia Kloppenburg, Anny Aartsma, Frank Lind, Gerry Asselman

Oba Reigersbos – Ilse Jagtenberg, Roger Buyne, Eva Owens, Annetje van Praag

Ontwerp: Mélanie Cot

Met dank aan:

Gemeente Amsterdam, stadsdeel Zuidoost, Leerlingen OBS De Tamboerijn, Kevon (Huiswerk Dojo), Cherida Ademah-de Ziel, Mildred Luijdjens, Maureen Hubbard, Leerlingen Ir. Lely Lyceum, Sherel Gesser en Parels met een missie, Kim Jagerman

Oplage:

5000 exemplaren (huis aan huis in Reigersbos)
8 september 2023

Insturen kopij 4^{de} editie Hallo Reigersbos vòòr 13 oktober 2023

Contact:

www.bewonersplatformreigersbos.nl
redactie@bewonersplatformreigersbos.nl

(Antwoord marktraadsel is: sopropo)

Evenementen Winkelcentrum Reigersbos

Zaterdag 23 september - Braderie met lokale makers en kindervrijmarkt

Burendag

zaterdag 23 september

Tentoonstelling 'Van donker naar licht'

Winkelcentrum Reigersbos, Reigersbos 88 op de 2de etage.
Sept – Nov., elke vrijdag-middag van 14 – 17 uur.
Van tevoren aanmelden, tel 06 21164800.

Workshop

'Kracht van ademen'
(geleide meditatie, beeldende vormgeving, klankschalen):

woensdag 13 september van 19 – 22 uur in de Driestromenkerk
Informatie/aanmelden: info@soundandhealing.nl en kennis@sassafra-atelier.com

Klankschaalconcerten

op do 19 oktober, do 30 november en do 28 december. Informatie/aanmelden: info@soundandhealing.nl