



Hallo Reigersbos,

Dit is de 2de editie van onze buurtkrant De Reiger in 2025. Voor deze editie hebben we gekozen voor het thema 'Gezondheid'. Vaak wensen we elkaar een goede gezondheid, maar wat kunnen we daar zelf voor doen? In deze krant leest u over de gezonde levenswijze in de 'Blauwe zones'. Praten over mentale gezondheid kan stress en eenzaamheid verkleinen. Essentieel voor ons welzijn is ook tijd nemen voor herstel en zelfzorg. In de krant besteden we ook aandacht aan gezonde voeding, gezond eten en het sluiten van de voedselkringloop. En, natuurlijk hebben we weer onze vaste rubrieken, zoals Nieuws vanuit Platform Reigers, een gedicht, het marktraadsel en het mooiste plekje in Reigersbos. Veel leesplezier!

~ Redactie Buurtkrant De Reiger (samenwerking Platform Reigers & OBA Reigersbos)

Effe buurten in de Buurtkas



De Buurtkas stond in het kader van de Week van de Mentale Gezondheid van 3 t/m 7 juni op het plein voor de Driestromen Kerk. Een uitnodigende ruimte, waar bewoners effe konden buurten. Een praatje maken, koffie drinken en iets creatiefs doen. Door Civic Zuidoost, GGD van Gemeente Amsterdam en Trive werden allerlei leuke en boeiende activiteiten georganiseerd.

Tanja Jadnanansing, voorzitter van het dagelijks bestuur van Zuidoost heeft de Buurtkas feestelijk geopend. Zij sprak hartverwarmende woorden: 'Over het onderwerp mentale gezondheid gesproken. Superbelangrijk! Iets waar wij niet overpraten. Als je zegt: 'Ik ga naar de fitness', dan is de reactie vaak: 'Ja, heel goed. Zorgen voor je lichaam, gezond eten.' Maar om te praten over wanneer het hier boven (en zij wijst op het hoofd) niet zo goed gaat, daar rust een enorm taboe op. En dat

je eenzaam bent. Velen zijn eenzaam. Misschien denk je, ik wil hierover praten. Zelfs als je in een groep zit, kan je je eenzaam voelen. Je hoort er niet bij en je vraagt je af, hoe hiermee om te gaan. Met wie kan ik hierover praten. Het is belangrijk eens een ander te vragen. Hoe was je dag? Maak contact met elkaar!'

Het was een interessante, gezellige en sociale week. Zeker voor herhaling vatbaar!

~ Gijs van Deuren

Opening Buurtkas door Tanja Jadnanansing, voorzitter dagelijks bestuur Zuidoost. Foto: Gijs van Deuren



In deze editie:

- p.2** Over blauwe zones
- p.3** Geen geheime formules
- p.4** Fietslessen voor volwassenen
- p.5** Een stap vooruit in mentale gezondheid
- p.6** Voedsel verbindt Zuidoost
- p.7** Platform nieuws
- p.8** Daktuin T-buurt

Over Blauwe Zones en Lang Leven



Doortrappen. Veiliger fietsen tot je 100 ste!

Niemand kan zeker weten, hoe lang zij of hij zal leven. Je kansen vergroten op een lang en gezond leven, dat lijkt wel te kunnen! Maar hoe doe je dat?

In 2004 startte een onderzoek naar gebieden in de wereld waar mensen uitzonderlijk lang leefden. De onderzoekers omcirkelden op een wereldkaart met een blauwe stift een aantal gebieden in de wereld, waar de inwoners erg oud werden. De term Blauwe Zones was geboren. Die plekken? Sardinië (Italië), Okinawa (Japan), Nicoya (Costa Rica) en Ikaria (Griekenland). Er zijn er waarschijnlijk meer. Maar deze

plekken zijn bekend en het bleek dat de mensen hier een manier van leven hadden, die op veel punten anders is dan het leven van de 'moderne westerse mens'. En juist die andere manier van leven lijkt gezonder, waardoor de mensen daar vaak wel 100 jaar worden, of ouder. Kunnen we daar in Reigersbos van leren?

Veel bewegen staat bovenaan de lijst. Dat is goed te doen! Lopen, fietsen, een wandeling door het groen. Wat je kunt en wat je wilt. Ten tweede: als je maag gevuld is, stoppen met eten en niet dooreten tot je buik helemaal strak staat. Beter voor je gezondheid, en je gewicht! En wat je eet zou het liefst plantaardig moeten zijn en vers, gezond en puur. En dan af en toe genieten van iets extra lekkers... Een glaasje wijn kan, maar niet te veel!

Familie en vrienden zijn heel belangrijk en ook andere sociale contacten: erbij horen in een gemeenschap of groep (vrienden of kennissen) waar anderen je kennen. Je bent dan niet snel eenzaam en krijgt hulp als je dat

nodig hebt. Ook is het verstandig om zoveel mogelijk stress te vermijden en goed te slapen. Tot nu toe is dat allemaal goed voor te stellen, en ook uitvoerbaar, hier in de stad, in Reigersbos. De stress is misschien nog wel het moeilijkst...

Tot slot lijkt het essentieel dat mensen een levensovertuiging of geloof delen (maakt niet uit welk geloof), wat hun onderlinge band nog sterker maakt en steun geeft. Een doel in het leven hebben is heel belangrijk: zinvol leven, een bijdrage leveren, iets doen voor anderen, actief blijven - ook en juist als je ouder wordt. Dit kan je zoeken in religie, maar ook in vrijwilligerswerk of in je werk, een bedrijf runnen of een band met je burens opbouwen.

Denk jij dat je het kunt? Gezonder leven? En daardoor de kans groter te maken dat je ook langer leeft? Reigersbos, onze zone met blauwe reigers, een blauwe zone?

~ Margo Kistemaker

Sluit goed af als u op vakantie gaat

Paul, een actieve bewoner van Reigersbos heeft als handhaver gewerkt en in die functie heeft hij ervaring met het voorkomen van inbraken in huizen, vooral in de zomer, als veel mensen op vakantie zijn. Ik heb hem als redactielid kort geïnterviewd.

Hij geeft ons de volgende tips: Bereid je voor als je een paar dagen weggaat of op vakantie gaat, en zorg ervoor dat inbrekers je huis niet in kunnen. Laat zeker geen ramen open, ook niet op een kier. Heb je een grote kliko of ladder bij je huis staan? Berg ze goed op, want een inbreker gebruikt ze om je huis in te klimmen. Als je wat langer weg bent, maak dan een afspraak met je burens of met bekenden om je huis in de gaten te



houden, de post niet zichtbaar te laten opstapelen, en de gordijnen wat open en dicht te doen af en toe. Zo maakt je huis een bewoonde indruk.

Zie je vreemde figuren in de straat, of staat een auto met iemand erin

wel erg lang voor een huis? Noteer de gegevens en bel in noodgevallen 112, of bel 0900-8844 als het minder haast heeft.

Fijne zomer, fijne vakantie!

~ Gijs van Deuren

'Er is geen geheime formule'

Gezondheid staat bij de meeste mensen bovenaan hun wensenlijstje. Helaas heb je het zelf niet helemaal in de hand, maar je kunt er wel veel aan doen om zo lang mogelijk fit te blijven. Leny Oostwoud weet veel over dit onderwerp. Zij is als diëtiste deskundig op het gebied van voeding en gezondheid, maar heeft als uitvaartondernemer ook veel te maken met de eindigheid van het leven. En dan zorgt Leny ook nog voor haar moeder, die onlangs de hoge leeftijd van 106 jaar bereikte. Alle reden om met Leny te bespreken of er een geheime formule is voor een lang leven...

Leny moet lachen om deze vraag. 'Nee, er is geen geheime formule. We weten eigenlijk allemaal wel wat gezonde gewoonten zijn, maar we houden ons er niet aan.' Leny leerde tijdens haar opleiding over de Schijf van Vijf, een voorlichtingsmodel over de wijze waarop je gezonde voedingskeuzes kunt maken. Dat is volgens haar nog steeds de basis. Er is alleen wel een verschuiving van dierlijk naar meer plantaardig eten. Dus veel groenten, fruit, peulvruchten en noten en weinig vlees, kaas. Zij adviseert drie grotere maaltijden per dag en drie tussendoortjes. 'Anders ga je graaien en snaaien. Dat is de mens eigen.'

Zout en vet

Structuur en regelmaat zijn belangrijk, net als een goede nachtrust, regelmatig bewegen en voldoende (water)drinken. En niet te grote maaltijden om de maag niet te veel te belasten. Tegenwoordig is het moeilijk om die regelmaat vast te houden. 'Het leven is haastiger geworden. Daardoor kiezen mensen vaker voor kant-en-klaar producten. Die zijn vaak zout en vettig. De verleidingen zijn enorm. Overal zijn snackbars en fastfood. Je eet met je neus. Supermarkten spelen daar ook op in met hun Bake-off afdelingen, die de geur van versgebakken brood verspreiden. Dan koop je al snel een vet croissantje. Het kost wat meer tijd om gezonde maaltijden te maken,



Leny met haar 106-jarige moeder. Foto: Anny Aartsma

maar op den duur heb je daar profijt van.'

Opleiding en werk

Leny is geboren in Suriname. Na de middelbare school kwam ze naar Nederland om te studeren. Zij volgde de opleiding tot diëtiste aan de Hogeschool van Amsterdam. Je had toen twee richtingen: intramuraal en extramuraal. Omdat Leny niet in het ziekenhuis wilde werken, ging ze de kant van voorlichting op. Ze bemerkte dat het geven van voorlichting beter tot z'n recht komt als je ook over didactische vaardigheden beschikt.

Daarom studeerde ze Pedagogiek aan de Hogeschool Inholland. Dat kwam in haar verdere loopbaan goed van pas. Leny werd regelmatig door het Stadsdeel ingehuurd om voorlichting te geven over preventieve lifestyleprogramma's. Ze organiseerde wandelgroepen, stond op gezondheidsmarkten en was betrokken bij de Diabetes Challenge in het Olympisch Stadion.

Een Laatste Groet

Naast haar werk als voorlichter, startte Leny 29 jaar geleden haar eigen uitvaartonderneming 'Een Laatste Groet'. Ook hier heeft ze veel aan haar pedagogische kennis. 'Bij iedere familie is het anders.' Leny past haar benadering daarop aan. Soms is alles in 2 uurtjes geregeld, soms is er veel meer tijd nodig. Als ze merkt dat haar informatie niet binnenkomt, houdt

ze het de eerste keer kort en komt ze de volgende dag terug. Mensen in een rouwproces kunnen heel verschillend reageren. Hoe afscheid wordt genomen, hangt er erg van af of het overlijden plotseling kwam of juist niet. Heb je je kunnen voorbereiden? Haar slogan is: 'Neem de tijd, want je kunt het maar één keer goed doen.'

Oud worden

Leny woont samen met haar moeder in een appartement in de P-buurt. Ze vertelt dat haar moeder nog steeds een goede eetlust heeft. 'Moeder houdt erg van soep, melk en pap. Soms een puddinkje. Ze eet van alles wat. Ze eet ook graag tajerblad. Het kauwen gaat wat moeilijker. Daarom pureren wij het eten.'

Goed eten en drinken is belangrijk, maar erfelijkheid speelt ook een rol bij het bereiken van een hoge leeftijd. De zussen van haar moeder zijn ook heel oud geworden. Leny's moeder is nog redelijk vitaal. Met voorzieningen als een traplift en een verhoogd bed lukt het goed om haar thuis te verzorgen. Leny kan als zelfstandig ondernemer haar eigen tijd indelen. Haar zus springt bij als zij geen tijd heeft. 'Een vangnet is wel nodig, anders redt je het niet.'

Meer weten over gezonde voeding? Kijk op: www.voedingscentrum.nl

~ Anny Aartsma

Ingezonden bijdragen...

The Robin Hoed of Science

Op zondag 5 oktober 2025 presenteert Robin Hoed 'The Robin Hoed of Science'; een interactieve middag speciaal voor kinderen van 5 tot 12 jaar in het kader van de Week van de Wetenschap. De toegang is gratis maar aanmelden is verplicht via: robinhoedamsterdam@gmail.com.

Locatie: Amsterdamse Poort
Datum: Zondag 5 oktober 2025
Tijd: 13:00 – 16:00 uur

Fietslessen voor volwassenen

Wil je leren fietsen? Ja, dat kan. Door Sciandri worden in de Sporthal Gaasperdam fietslessen gegeven. Je leert veilig fietsen, de verkeersregels en hoe je je fiets kunt repareren. Tien weken lang kun je elke vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur oefenen. Bij het behalen van je fietsdiploma geeft de docent je een tweedehands fiets.

Geef je op voor de vrijdag fietslessen van 10u30 tot 12u. We starten bij voldoende aanmeldingen. Aanmelden: Yvonne@sciandri.com



Kom bewegen!

Neem 2 weken proeflessen bij ACG ZO fit!
Body Workout en Yoga door professionele trainers voor mannen en vrouwen in Sporthal Gaasperdam.

Body Workout

Maandag	19u00 – 20u00
Woensdag	19u00 – 20u00
Zondag	10u00 – 11u00

Yoga

Dinsdag	10u00 – 11u00	19u00 – 20u00
Donderdag	10u00 – 11u00	

Onbeperkt trainen voor €29 per maand

Voor vragen & aanmelden: acgzofit@gmail.com
Voor informatie: www.acgzofit.nl



Zomer

*De zomer zo zonnig
zo zwoel en goud-zacht
planten en bloemen
bloeien in pracht*

*Doortrappen uitwaaien
zwemmen en zonnebad,
warmte verzamelen
in huid en in hart.*

*Lang-lome dagen
met ruimte en licht.
Geniet! En wie weet
schrijf jij ook een gedicht...*

~ Margo Kistemaker

Ingezonden bijdragen...

Een stap vooruit in mentale gezondheid



Stap samen vooruit! Foto: Freepik

In een tijd waarin we veel ballen in de lucht moeten houden - als opvoeder, mantelzorger, werknemer of vrijwilliger - vergeten we soms om stil te staan bij hoe het écht met ons gaat. Stress, vermoeidheid of fysieke klachten worden vaak genegeerd, terwijl juist tijd nemen voor herstel en zelfzorg essentieel is voor ons welzijn. Gelukkig zijn er steeds meer initiatieven in de buurt waar aandacht is voor mentale en fysieke gezondheid.

In augustus start STAP Vooruit: een reeks van acht gratis bijeenkomsten voor vrouwen uit Gaasperdam (Reigersbos, Holendrecht, Gein en Nellestein) die te maken hebben (gehad) met kanker, een andere chronische aandoening of stress.

In STAP Vooruit draait het om:

- ontspanning en lichaamsbewustzijn
- wandelen met aandacht
- herstel, zelfzorg en het versterken van je veerkracht
- uitwisseling in een veilige groep, met ruimte voor verschillende culturen en leeftijden
- samen delen en helen onder begeleiding van ervaringsdeskundigen

Meer info of aanmelden? Neem de eerste stap en mail: reflexshe@gmail.com

~ Gisèle Cooper

Bent u de nieuwe dirigent van dit kerkkoor?

RK Parochie De Graankorrel is een levendige veelkleurige parochie. De locatie is kerkcentrum De Drie Stromen in Reigersbos. Voor het al 40 jaar bestaande Gemengd Koor zijn we op zoek naar een dirigent.

Waarom interessant?

Als dirigent kom je terecht bij een levendig en intercultureel koor. Er is een orgel en een piano in de repetitieruimte. Je ontvangt een vrijwilligersvergoeding en eventuele reiskosten.

Wie ben jij?

Je hebt ervaring met het dirigeren van een koor. Tijdens repetities kan

je effectief liederen instuderen. Vertrouwd zijn met kerkmuziek is een pre. Je hebt affiniteit met rooms-katholieke liturgie of staat hiervoor open. Je bent wekelijks beschikbaar, bij voorkeur op woensdagavond. En een keer per maand op zondagmorgen vanaf 11.00 uur.

Bent u de nieuwe dirigent van dit kerkkoor? Neem contact op met:

Ria Kooistra via: 06 2213 3269
of mail naar: pardegraankorrel@hetnet.nl



Voedsel verbindt Zuidoost



Denksessie over de voedselkringloop met onder andere buurtkok Victoria. Foto: Annet van Hoorn

In veel Amsterdamse wijken en daarbuiten is voedsel een sluitpost en eten mensen niet zo gezond. Ze hebben bij thuis komst geen energie meer om vers te koken, of ze hebben van huis uit niet geleerd om groenten, fruit en volkoren producten te eten. Daarnaast is veel groenten en fruit in de supermarkt of op de markt vaak bespoten, wat ook niet gezond is. Google maar eens op Dirty Dozen 2025!

GroenplatVorm Zuidoost werkt daarom sinds 2021 aan een project 'Gezondheidskloof te lijf'. Het doel is om voor iedereen in ons stadsdeel gezond eten mogelijk te maken. Dit is inmiddels ook een doel van Gemeente Amsterdam en van het onderzoeksproject

FoodCLIC (EU). We streven naar het bij elkaar brengen van de voedselproductie, verwerking, distributie en consumptie. Op één plek, en liefst in iedere wijk. Zodat we niet meer hoeven te betalen voor de winst van de supermarkten.

Sinds 2024 werken we samen met FoodCLIC en een lokaal betaalmiddel, 2ping.nu, aan een nieuw initiatief 'Voedsel Verbindt Zuidoost'. Dit jaar gaan we in drie wijken onderzoeken hoe we kunnen komen tot een voedselhub (of voedselverbindingsplek). Gaasperdam is één van de wijken. We hebben 22 plekken bezocht en met veel mensen gesproken over waar bijvoorbeeld al keukens,

ruimtes of initiatieven zijn rond voedsel. Nu zijn we op zoek naar bewoners, die willen meedenken over hoe we in Gaasperdam zo'n voedselhub zouden kunnen opzetten. Er is al veel aanwezig, en we staan zeker niet alleen! Wil je meedoen, stuur dan een mailtje aan:

ingervandenbergh@gmail.com

Op 1ste Pinksterdag, 8 juni zijn we begonnen met de aanplant van een pompoenveld en grote moestuin in het nieuwe tennispark tegenover de camping, bij de A9. De plantjes waren gekweekt door Chelsea en buurtbewoner Helmut. Chelsea is initiatiefnemer van Oogst voor de Toekomst en GroenplatVorm Zuidoost is de initiatiefnemer van School voor Voedselzekerheid. Dit pompoenveld wordt het begin van hun samenwerking. Het is de bedoeling om een prachtige kas te bouwen, voor tropische groenten en lessen, ook in het Tennispark. Hiervoor zijn nog middelen nodig; wil je bijdragen dan ben je van harte welkom om de initiatiefnemers een berichtje te sturen via 06-25302315. Je bent dan deel van dit initiatief voor meer zelf verbouwde groente in ZuidOost.

~ Annet van Hoorn

Complementaire zorg

Vaak horen we over 'complementaire zorg', maar wat is dat eigenlijk?

Complementair betekent 'aanvullend' en dat is precies wat het doet: het vult de gewone reguliere gezondheidszorg aan. Deze zorg richt zich op het verlichten van klachten en het verbeteren van welzijn en de kwaliteit van leven. De nadruk ligt op lichamelijke, emotionele, mentale, spirituele en sociale behoeften van de zieke.

Zo is er in de aanvullende zorg extra aandacht voor mentale en emotionele kanten van ziek zijn, maar ook voor het ontstaan van

bijwerkingen of tekorten door medicijngebruik. Na een medische behandeling kan je behoefte hebben aan ondersteuning bij herstel, zodat je sneller opknapt. Vaak vindt de aanvullende zorg plaats in overleg met de huisarts, zodat risico's vermeden worden en je zo goed mogelijke zorg krijgt.

Voorbeelden van complementaire behandelingen zijn ontspanningsoefeningen, massage, yoga, meditatie, mindfulness, visualisatietechnieken, aromatherapie, muziektherapie, kleuretherapie, acupunctuur, warmtetherapie, inname van vitamines, kruiden of

voedingssupplementen, bepaalde diëten en bewegingsprogramma's.

Niet alle vormen van complementaire zorg zijn wetenschappelijk bewezen effectief, maar dat is ook vaak omdat er geen geld was om een (groot) onderzoek te doen. Het zegt dus niet meteen iets over een bepaalde therapie. Informeer je goed als je complementaire zorg zoekt, op bijvoorbeeld onafhankelijke websites die verschillende vormen van zorg objectief bekijken.

~ Dennis Daniëls
www.danielsnutrigeneeskunde.nl

Nieuws vanuit het Platform Reigers



Bewonersavond 10 april in OBA Reigersbos. Foto: Mahmoud Mohamed

Het schoon-, heel - en veilig maken van onze wijk werd besproken op de bewonersavond van 10 april 2025. We willen gezamenlijk met de andere Buurtplatformen en de gemeentelijke diensten komen tot een Gaasperdam Brede Aanpak Afval.

Lopende activiteiten buurtbudget 2025

Het Verhalenboek 40 jaar Reigersbos zal op zaterdag 6 september worden gelanceerd. Aansluitend zal het bewonersfeest LOS in Reigersbos geopend worden. Zet alvast maar in je

agenda! Er wordt hard gewerkt aan een bruisend programma.

Voor 2025 kun je nog ideeën voor buurtactiviteiten indienen (gefinancierd vanuit het buurbudget). Stuur een bericht met je idee naar Platform Reigers. We nemen contact op en sturen je een formulier voor een begroting. Indien nodig kun je om assistentie vragen. Je activiteit wordt ter besluitvorming voorgelegd aan de Kerngroep van Platform Reigers.

Maatschappelijke voorzieningen

Het Poortgebouw wordt op het moment door de eigenaar

Hoorne Vastgoed verbouwd en de verdiepingen 1 t/m 4 zullen verhuurd gaan worden. Alle betrokken partijen hebben via een afsprakenbrief hun verantwoordelijkheid vastgelegd om het Poortgebouw te transformeren tot een levendige, toegankelijke en maatschappelijk waardevolle plek, ten dienste van de buurtbewoners en de maatschappelijke en culturele organisaties, die er gebruik van maken. Een mooi resultaat van meer dan twee jaar actieve deelname van bewoners, gemeente Amsterdam en organisaties uit Reigersbos. Voor de uitvoering wordt een community builder/kwartiermaker gezocht.

Wij zoeken versterking

Vind je versterking van het bewonersplatform ook belangrijk? Kom dan meedoen, in de Kerngroep of in het bestuur. We horen graag van je! Bel of mail naar:

06 8185 9383

info@bewonersplatformreigersbos.nl

~ Mahmoud Mohamed
& Gijs van Deuren

Oproep Verhalenboek 40 jaar Reigersbos

Het Verhalenboek 40 jaar Reigersbos komt uit op 6 september 2025. Wil je als bewoner graag een gratis exemplaar dan zijn er twee opties:

- stuur een email naar: verhalenboek40jaar@platformreigers.nl onder vermelding van Verhalenboek 40 jaar Reigersbos, met je naam, woonadres plus emailadres.
- zet je naam, woon- en emailadres op de lijst die in OBA Reigersbos ligt. Vanwege privacy ligt de lijst achter de balie. Dus vraag één van de baliemedewerkers!

We hebben een beperkt aantal boeken beschikbaar. Wees er dus snel bij! OP = OP!

~ Bestuur Platform Reigers



MARKTRAADSEL

**We zijn er volop. Wij zijn de
koningen van de zomer.
Wie zijn wij?**

Het mooiste plekje van Reigersbos



De Daktuin van de T-Buurt

Midden in Reigersbos, bovenop de portieken, ligt een verborgen schat: de Daktuin van de T-Buurt. Een plek waar natuur, rust en gemeenschap samenkomen. Wie de trap omhoog neemt, komt in een wereld waar de stad even stil lijkt te staan. Tussen de bloemenperken, plantenbakken en zithoeken heerst een serene sfeer die je nergens anders in de buurt zo ervaart.

Wat deze plek zo bijzonder maakt, is niet alleen het groen, maar vooral de mensen. Bewoners komen hier samen voor buurtactiviteiten, tuinieren of een kop thee in de zon. Kinderen ontdekken spelenderwijs de natuur, ouderen vinden er een plek om te kletsen of in gesprek te gaan.

Het is een plek, die verbindt, letterlijk en figuurlijk en waar ruimte is voor iedereen. De daktuin wordt met liefde onderhouden door bewoners en vrijwilligersorganisatie. Hun inzet maakt dit niet alleen het groenste, maar ook het warmste stukje van Reigersbos. Een waarachtig mooi plekje dat gekoesterd wordt door de T buurt.

~ Sherel Gesser

Weerproof plaatst regenton bij bewoners

Samen met Eigen Haard organiseerde Weerproof op 4 juni op de Daktuin van de T-buurt een groene actie voor bewoners in Reigersbos. Met als doel: regentonnen plaatsen bij bewoners thuis en de buurt klimaatbestendiger maken.

Woon je in Amsterdam Zuidoost en wil je ook een regenton of je tuin groener maken? Neem contact met ons op via:

weerproof.nl/contact

ANTWOORD MARKTRAADSEL
aardbeien

Colofon



Redactie Buurtkrant De Reiger:
samenwerking tussen Platform Reigers en OBA Reigersbos

Platform Reigers:
Mahmoud Mohamed, Gijs van Deuren, Anny Aartsma, Margo Kistemaker, Gerry Asselman

OBA Reigersbos:
Eva Owens, Beertje de Savornin Lohman

Design: Vinger.nl

Met dank aan:
gemeente Amsterdam, stadsdeel Zuidoost, Tanja Jadnanansing, Doortrappen, Paul, Leny Oostwoud en haar moeder, Sciandri, Robin Hoed, Gisèle Cooper, ACGZO Fit, Annet van Hoorn, RK Parochie De Graankorrel, Dennis Daniëls en Sherel Gesser.

Jaargang 3, Editie 02, juni 2025:
oplage 5000, huis-aan-huis in Reigersbos, bij OBA Reigersbos en op de website: www.platformreigers.nl
30 juni 2025 (één keer per kwartaal)
Insturen kopij: 3^e editie 2025 De Reiger vòòr vr 29 augustus 2025.

Ingezonden artikelen vallen buiten de verantwoording van de redactie.

Contact en info:
www.platformreigers.nl
redactie@bewonersplatformreigersbos.nl

Agenda Platform Reigers

* Voor actuele informatie over activiteiten ga naar de website of de buitenvitrine tegenover de OBA. Of volg de actualiteit via de whatsapp groep van Platform Reigers.

Platform Reigers

Bewonersavond

Do 3 juli in OBA Reigersbos
Inloop 19u00, start 19u30 – 21u00
oa ihkv Ketikoti viering

LOS in Reigersbos

Za 6 september vanaf 12u00 op het plein voor de Driestromen Kerk
Bewonersfeest 40 jaar Reigersbos

OBA Reigersbos

Huiswerk Dojo 6+:

elke zaterdag tussen 11:00-17:00 uur
(aanmelding verplicht)

Maakplaats via maakplaats@oba.nl

Wi Sani e Tyari Tor'

Ketikoti expositie Winny Sandvliet
28 juni - 31 juli

Opening: 5 juli 12u00 - 15u00
Workshop: Leer de kunst van het Angisa vouwen door Georgery

Ik ben Jo

Expositie opening: 3 september
Workshops Storytelling:
2, 9 en 16 sept van 9u30 - 12u30

Buurtuurtje Platform Reigers

Op de 1^e en 3^e donderdag van de maand
vanaf 17.00 uur op de locatie van het
Buurtteam (Reigersbos 55)

Winkelcentrum Reigersbos

Surprise Shopper

27 september

Opening Poortgebouw

27 september

* Volg de socials (Insta en Facebook) van Winkelcentrum Reigersbos voor meer informatie en eventuele updates.

Robin hoed's Zomerpaspoort

Jun - Aug 2025

Alle activiteiten zijn gratis!

Vliegerfestival in Brasapark speeltuin

Za 5 juli 13u00 - 16u00

Het grote Geinige feest!

Za 30 aug 13u00 - 16u00
Winkelcentrum Gein

Buurtcamping Gaasperdam

Van 11 t/m 13 juli

Loosdrecht dreuf 3 (Gaasperpark)
aanmelden bij:
maureen@debuurtcamping.nl

Veiligheidsdag Amsterdam Zuidoost

Za 13 september 12u00 - 17u00
Winkelcentrum Reigersbos