

# DAPPERKRANTJE



Tijdelijk adres Dapperhuis i.v.m. verbouwing: Ter Gouwstraat 3, 1093 JX Amsterdam.

## LENTE EDITIE DAPPERKRANTJE

Elk seizoen verschijnt het Dapperkrantje met een update en nieuws voor bewoners uit de Dapperbuurt. Op deze manier hopen we u ook goed op de hoogte te houden van wat het Dapperhuis allemaal te bieden heeft in uw wijk. Mocht u vragen hebben of zelf een initiatief hebben dat u graag in de krant wilt plaatsen, neem dan gerust contact met ons op. Voor meer informatie kijk ook op [www.dynamo-amsterdam.nl/locatie/dapperhuis](http://www.dynamo-amsterdam.nl/locatie/dapperhuis).

We wensen u veel leesplezier!

Wilt u iets insturen? Stuur dit dan naar:

[Baalders@dynamo-amsterdam.nl](mailto:Baalders@dynamo-amsterdam.nl)

of bel naar **06 16 17 09 33**

Deze krant digitaal ontvangen? Laat het ons weten!

Zo denken we samen aan het milieu en verspillen we minder papier

### Algemene openingstijden

Maandag: 09:00-15:00

Dinsdag: 09:00-17:00

Woensdag: 09:00-16:30

Donderdag: 09:00-17:00

Vrijdag: 10:00-16:00



'Lentebloesem in Oosterpark' Foto door: Yoram Diamand, begeleider fotografiegroep Dapperhuis en redactielid

# REDACTIE

BRIGITTE AALDERS

DENNIS CHIN

ROY NIEUWENBURG

MOHAMED KENTOU

YORAM DIAMAND

HOOFDREDACTEUR

INTERVIEWER & COLUMNIST

INTERVIEWER & COLUMNIST

ILLUSTRATOR

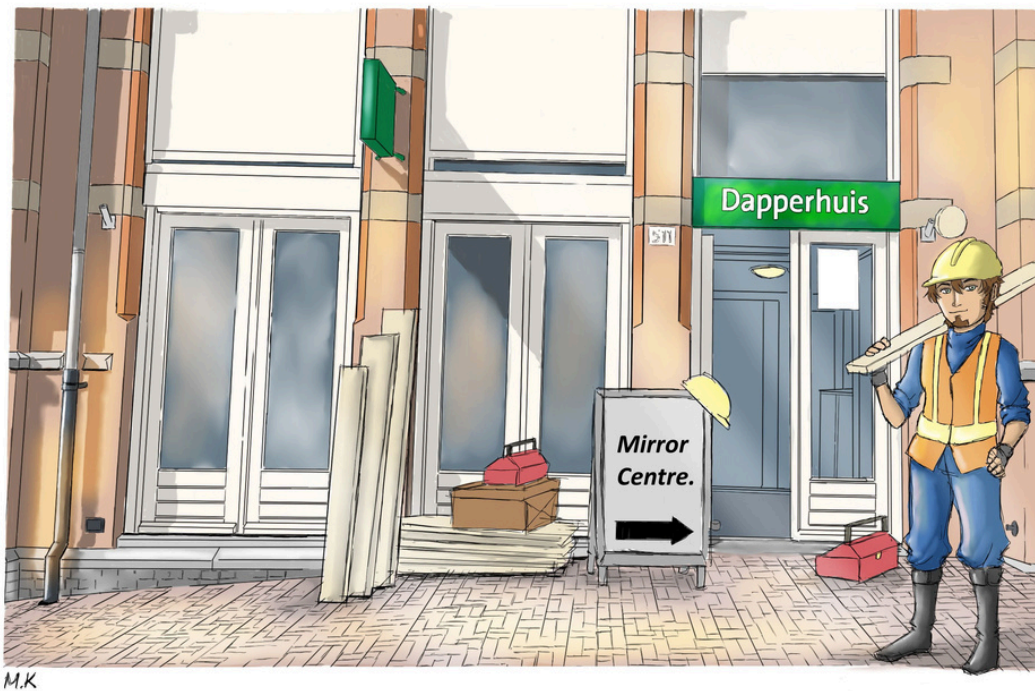
FOTOREDACTEUR



# VERBOUWING DAPPERHUIS

## TIJDELIJK ONDERKOMEN IN

### MIRROR CENTRE



De komende maanden wordt het Dapperhuis verbouwd. De activiteiten gaan gewoon door. Daarvoor zijn we tijdelijk verhuisd naar het **Mirror Centre**.

Adres: **Ter Gouwstraat 3, 1093 JX Amsterdam**, bij het Oosterspoorplein.

De verwachting is dat rond de zomervakantie het Dapperhuis zijn deuren weer opent aan de Eerst van Swindenstraat 511. Er is dan nog meer plek voor initiatieven voor en door de buurt met betere faciliteiten.

# ACTIVITEITENOVERZICHT

Dag	Tijd & Plek Kosten Inloop/ aanmelden	Activiteit	Contactgegevens
Maandag	9:00-12:00 Spiegelzaal (begane grond)  Gratis inloop	<b>Tekengroep Dapperhuis</b> Vrij tekenen met een creatieve groep. Voor ervaren en onervaren tekenaars. Neem uw eigen spullen mee.	<b>Mohamed Kentou</b> 0616106133
Maandag	10:00-12:30 Tempelzaal (1e verdieping)  Aanmelden is verplicht!	<b>Vrouwen bewegen met Sevim</b> Project 'De vrouwen regelen het zelf'. Sportactiviteit voor vrouwen uit de Dapperbuurt met lichte gewichten en sportmatjes onder leiding van Sevim. Neem uw eigen handdoek en bidon mee.	<b>Sevim Karakas</b> <a href="mailto:skarakas@dynamo-amsterdam.nl">skarakas@dynamo-amsterdam.nl</a> 06 17 59 15 59 (Gülden Ardic)
Maandag	13:00-15:00 Spiegelzaal (begane grond)  Gratis inloop	<b>Datra mi wan aksi wan sani</b> (Dokter mag ik wat vragen) Uw hart luchten, advies vragen, informatie over second opinion, informatie uitwisselen over alternatieve genezing	<b>Mevr. Komproe</b> <a href="mailto:dokterchristakomproe@hotmail.com">dokterchristakomproe@hotmail.com</a> 06 14 68 89 80
Maandag	Elke 3e v/d maand 13:00-14:30 Tempelzaal (1e verdieping)  Gratis inloop	<b>Haptotherapie</b> De haptotherapeute kan u begeleiden bij het omgaan met stress, intimiteit, gezien en gehoord worden, somberheid, angsten en trauma.	<b>Aynur</b> <a href="mailto:Aynurhaptonomie@icloud.com">Aynurhaptonomie@icloud.com</a> 06 39 50 90 41



De activiteiten op de 1e verdieping zijn helaas niet rolstoeltoegankelijk en er is geen lift.

Dag	Tijd & Plek Kosten Inloop/ aanmelden	Activiteit	Contactgegevens
Dinsdag	<b>09:15-11:45</b> Tempelzaal (1e verdieping)  Aanmelden verplicht	<b>Durven en doen en Vrouw Digitaal Vitaal</b> <i>Stichting Prachtvrouw</i> Lezen, schrijven en woordenschat vergroten. We praten over verschillende thema's die vrouwen belangrijk vinden, zoals financiën, opvoeding en gezondheid. Taalles op niveau A0 tot A1 & A2 tot B1.	<b>Latifa</b> stichtingprachtvrouw@gmail.com 06 85819475
Dinsdag	<b>12:00-14:00</b> Spiegelzaal (begane grond) Gratis inloop	<b>Taalcafé</b> Inloop voor Nederlandse conversatie. Iedereen is welkom.	<b>Nynke Schrikkema</b> <a href="mailto:nschrikkema@dynamo-amsterdam.nl">nschrikkema@dynamo-amsterdam.nl</a> 06 26 05 13 66
Dinsdag	<b>12:00-14:00</b> Tempelzaal (1e verdieping)  Gratis inloop	<b>Inschrijving en aanmelding</b> <i>Stichting Prachtvrouw</i>	<b>Latifa</b> stichtingprachtvrouw@gmail.com 06 85819475
Dinsdag	<b>14:00-17:00</b> Spiegelzaal (begane grond) Gratis inloop	<b>Studio Creatief</b> Vind jij het leuk om creatief bezig te zijn? Kom dan aansluiten in onze gezellige creatieve studio. Materiaal aanwezig, maar neem gerust je eigen spullen ook mee!	<b>Eelco Biersteker</b> <a href="mailto:ebiersteker@dynamo-amsterdam.nl">ebiersteker@dynamo-amsterdam.nl</a> 06 22 94 02 91
Dinsdag	<b>14:15-15:30</b> Tempelzaal (1e verdieping)  Kosten: 2,50 per keer  <b>Aanmelden verplicht</b>	<b>Yoga les</b> Of je nu op zoek bent naar ontspanning, fitter worden, meer balans in je leven, of simpelweg een moment voor jezelf. Het maakt niet uit wat jouw niveau of achtergrond is, jij bent van harte welkom. Neem je eigen matje en/of dekentje mee als je die hebt.	<b>Eelco Biersteker</b> <a href="mailto:ebiersteker@dynamo-amsterdam.nl">ebiersteker@dynamo-amsterdam.nl</a> 06 22 94 02 91



Dag	Tijd & Plek Kosten Inloop/ aanmelden	Activiteit	Contactgegevens
Woensdag	<b>09:00-12:00</b> Spiegelzaal (begane grond)  Gratis inloop	<b>Dapperhuis koffie-inloop</b> U bent welkom. De koffie staat klaar. Komt u gezellig langs voor een buurtpraatje of een luisterend oor?	<b>Brigitte Baalders</b> <a href="mailto:baalders@dynamo-amsterdam.nl">baalders@dynamo-amsterdam.nl</a> 06 16 17 09 33
Woensdag	<b>09.30-15.00</b> Tempelzaal (1e verdieping)  Gratis  <b>Aanmelden verplicht</b>	<b>Dagbesteding migranten ouderen en conversatieles Nederlands</b> <i>Stichting Prachtvrouw</i> Ontmoeting & praten over gezonde leefstijl, veerkrachtig ouder worden en eten een hapje met elkaar. Woordenschat vergroten, een gesprek leren voeren bij de huisarts en informatie vragen in de winkel of bij organisaties.	<b>Latifa</b> <a href="mailto:stichtingprachtvrouw@gmail.com">stichtingprachtvrouw@gmail.com</a> 06 85819475
 Woensdag	<b>13:00-16:30</b> Spiegelzaal (begane grond)  Gratis Inloop tot 14.30  Deze activiteit heeft een tijdelijke stop!	<b>Linosnijden Roads</b> Maak en druk je eigen kunstwerken, ansichtkaarten of affiches. Begeleider met een grafische en drukkers achtergrond. Inclusief gratis materiaal en koffie/thee.	<b>Klaas Hartzema</b> <a href="mailto:khartze@arkin.nl">khartze@arkin.nl</a> 06 21 38 58 26

Dag	Tijd & Plek Kosten Inloop/ aanmelden	Activiteit	Contactgegevens
Donderdag	09:00-12:00 Spiegelzaal (begane grond)  Gratis inloop	<b>Dapperhuis koffie-inloop</b> U bent welkom. De koffie staat klaar. Komt u gezellig langs voor een buurtpraatje of een luisterend oor?	<b>Eelco Biersteker</b> <a href="mailto:ebiersteker@dynamo-amsterdam.nl">ebiersteker@dynamo-amsterdam.nl</a> 06 22 94 02 91
Donderdag	09.30-11.00	<b>Werken bij Roads</b> Deelnemers van Roads zorgen voor een schoon en fijn buurthuis!	<b>Linda (Roads)</b> <a href="mailto:linda.van.beek@roads.nl">linda.van.beek@roads.nl</a> 020 59 01 497
Donderdag	12.00-13.30 Spiegelzaal (begane grond)  Gratis inloop	<b>Samen soep eten</b> <i>TeamED</i> Onder het genot van zelfgemaakte soep (van Mary) gaan we samen gezellig in gesprek. Aanmelden niet verplicht, maar wel handig om uw komst door te geven i.v.m. de boodschappen.	<b>Mary en Lucy</b> 06 39 84 29 60
Donderdag	13.45-16.00 Spiegelzaal (begane grond)  Gratis inloop	<b>Fotografiegroep</b> Houdt u van foto's maken? Samen gaan we er op uit om uw fotografiehobby met anderen te delen. Het maakt niet uit welke camera of telefoon u gebruikt.	<b>Yoram Diamand</b> <a href="mailto:ebiersteker@dynamo-amsterdam.nl">ebiersteker@dynamo-amsterdam.nl</a> 06 22 94 02 91
Donderdag	14:00-16.00 Tempelzaal (1e verdieping)  Gratis <b>Aanmelden verplicht</b>	<b>Gespreksgroep</b> <i>TeamEd</i> Een ontmoetingsplek vóór en dóór mensen met psychische, financiële of sociale kwetsbaarheden. Door ervaringen en tips te delen, ondersteunen we elkaar in herstel.	<b>Gwen en Emmi</b> 06 36 36 22 11



Dag	Tijd & Plek Kosten Inloop/ aanmelden	Activiteit	Contactgegevens
Vrijdag	10.15–12.30 Spiegelzaal (begane grond)  Gratis inloop	<b>Laagdrempelig sport-, spel- en balansoefeningen TeamED</b> Met een luisterend oor en ondersteuning bij herstel. Graag aanmelden, maar inlopen mag ook!	<b>Dennis</b> 06 14 21 64 11 
Vrijdag	12.45 – 13.45 Spiegelzaal (begane grond)  Gratis inloop	<b>Stoelpilates TeamED</b> Bewustwording van uw lichaam voor geestelijke veerkracht en rust, met daarna gesprek over uw eigen ervaring.	<b>Szilva</b> Szilva2@yahoo.com 06 24 15 86 57
Vrijdag	14:00–16:00 Spiegelzaal (begane grond)  Inloop €2,- per les	<b>Engelse les</b> Leer de Engelse taal spreken. Niveau is niet belangrijk. Iedereen is welkom!	<b>Rasheed Rebelde</b> <a href="mailto:ebiersteker@dynamo-amsterdam.nl">ebiersteker@dynamo-amsterdam.nl</a> 06 22 94 02 91
Zaterdag	12.00–17.00 Tempelzaal (1e verdieping)  Gratis inloop	<b>Huis van de Diaspora</b> Plek van samenkomst en culturele activiteiten voor jong en oud uit de Afrikaanse diaspora.	<b>Reggie Hoogvliets</b> 06 36 56 00 67 
Zondag	10.30-12.00 Spiegelzaal (begane grond)  Gratis  <b>Aanmelden verplicht</b>	<b>Huiswerkruimte</b> Moeite met huiswerk maken? Of vragen over school? Kom langs bij het huiswerkruimte in het Dapperhuis en werk samen aan je huiswerk. Speciaal voor kinderen van groep 6 t/m brugklas. Het huiswerkruimte wordt begeleid door een pedagoge met VOG verklaring. <i>Belangrijk:</i> neem je huiswerk mee!	<b>Robbie van Nimwegen</b> <a href="mailto:Rvannimwegen99@gmail.com">Rvannimwegen99@gmail.com</a> 06 40 40 54 83



# EVEN VOORSTELLEN.....

Hoi ik ben Britt. Ik stel mij graag even voor en met name aan degene die ik nog niet heb ontmoet in de buurt. Ik ben 30 jaar en woon in de kop van Noord-Holland met mijn vriend. Ik heb tot voor kort lange tijd in Amsterdam gewoond in Oost. Ik voetbal, dans salsa en ben gek op bakken (voor mijn zwarte bonen brownie recept, zie de volgende pagina). Daarnaast ga ik graag met mijn zelfgebouwde camper op stap, "gele rakker" genaamd.

Ik ben begin 2024 gestart als opbouwwerker bij Dynamo. Daarvoor heb ik gewerkt als beleidsadviseur bij de GGD op de afdeling Gezond Leven. Een mooie uitdagende functie, maar veel achter de computer. Daarom ben ik met heel veel plezier begonnen aan deze nieuwe uitdaging in de Dapperbuurt. Ik hoop hier veel te leren over de buurt en vooral veel te kunnen samenwerken met alle prachtige buurtbewoners die de Dapperbuurt rijk is. Ik ben samen met mijn collega Eelco coördinator van het activiteitenprogramma van het Dapperhuis en ondersteun daarnaast buurtbewoners die een leuk buurtinitiatief willen opzetten voor de Dapperbuurt. Ik kom dan ook graag in contact met buurtbewoners die iets voor de buurt willen organiseren in het Dapperhuis of daarbuiten. Hopelijk tot snel!



Foto door: Marja Snabel, deelnemer fotografiegroep in het Dapperhuis

"De taart was niet alleen prachtig om te zien, maar ook een feest om van te eten. Fijn dat lekker niet ongezond hoeft te zijn. Hij was heerlijk!"

# DAPPERHUIS CULINAIR

In deze rubriek maken we kennis met verschillende kookkunsten van de Dapperbuurt. Deze keer opbouwwerker van Dynamo, Britt Kos. Deze vrolijke nuchtere Noord-Hollandse globetrotter neemt ons mee met haar vriendelijke glimlach om een kijkje in haar keuken te nemen. Ze heeft voor ons een zwarte bonen brownie recept die niet zou misstaan in Heel Holland Bakt. "Ik kwam dit recept tegen op een bijeenkomst van 'Zo blijven wij gezond in Oost!' waar de nieuw getrainde gezondheids-ambassadeurs aan de buurt werden voorgesteld. Het is een gezondere variant van de bekende brownie. Geniet ervan!"

Tekst: Dennis Chin

## ZWARTE BONEN BROWNIE

### INGREDIËNTEN

- 400 gr zwarte bonen in blik
- 225 gr dadels
- 3 eieren
- 70 gram cacao-poeder
- 1 tl bakpoeder
- 50 gr kokosolie
- 2 tl vanille-extract
- 60 gr pecannoten



### BEREIDING (15 MIN)

#### • Stap 1

Verhit de oven op 200 graden. Doe de zwarte bonen in een vergiet, spoel met koud stromend water, laat goed uitlekken. Ontpit de dadels en snijd in stukken. Hak de noten grof.

#### • Stap 2

Doe alle ingrediënten behalve de noten in een kom en pureer met een staafmixer. Schep de helft van de noten door het beslag. Bekleed de bakvorm met bakpapier, verdeel het beslag en strijk glad. Bestrooi met de rest van de noten en druk ze een beetje aan.

### DIT HEB JE NODIG

- staafmixer
- bakpapier
- brownievorm (28 x 18 cm)

### KOSTEN & CALORIECHECKER

€ 8,- voor 18 stukjes (€ 0,44 per stuk)

185 kcal per portie

### BAKKERS KLAAR?

### BAKKEN MAAR! (20 MIN)

#### • Stap 3

Bak in het midden van de oven 15-20 minuten op 200 graden gaar. Laat helemaal afkoelen en smullen maar!



---

# DAPPERHUIS GEDICHTENBUNDEL

---

Frogs, in times of spring

Whilst new, to my ears, they sing

In summer they bark



Tekst: Yoram Diamand, een vrije Engelse vertaling van een haiku in een van de boeken 'Rechter Ooka' van Bertus Aafjes.

Heeft u een leuk gedicht? Stuur deze dan naar [BKOS@dynamo-amsterdam.nl](mailto:BKOS@dynamo-amsterdam.nl) en misschien verschijnt uw gedicht dan wel in de volgende editie.

# DE LENTE IN OOST IN FOTO'S



Foto links door: Annette de Brey, deelnemer fotografiegroep in het Dapperhuis

"Ondanks weer en wind staan de drie krokussen er mooi en slank bij. Tegelijk ook stoer, ze laten zich niet omverblazen door de wind. Als je goed kijkt, kun je zien dat ze in de Dapperbuurt staan, in de verte zie je heel wazig het Tropenmuseum."

## DOET U OOK MEE?

### Fotografiegroep



Foto gemaakt door Rosanne Boom

Houd je van foto's maken? Samen gaan we er op uit om je fotografie hobby met anderen te delen. Het maakt niet uit welke camera of telefoon je gebruikt. Iedereen is welkom!

De groep wordt begeleid door Yoram Diamand

Deelnemen is gratis!

Elke donderdag van  
13.45 tot 15.45

Locatie: Mirror Centre  
(Spiegelzaal)

Adres: Ter Gouwstraat 3

Voor aanmelden of  
vragen:

ebiersteker@dynamo-  
amsterdam.nl

0622940291

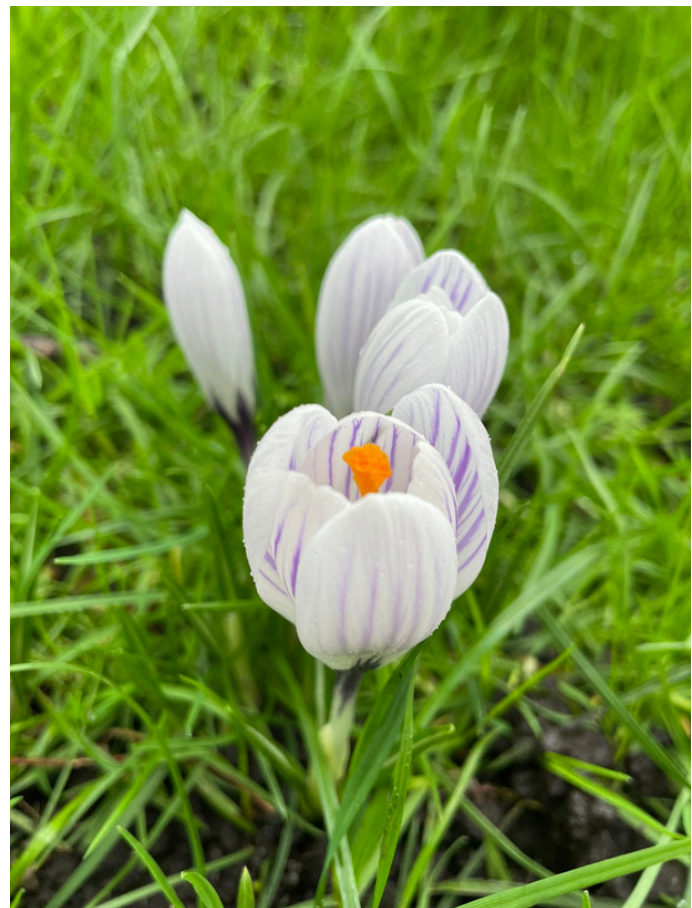


Foto boven door: Rosanne Boom, deelnemer fotografiegroep Dapperhuis

"Tijdens de foto-opdracht zagen we krokussen bij het verkeersplein voor het Tropenmuseum. Het museum is gevestigd in een gebouw uit 1926 dat je vanuit de straten rondom de Dappermarkt kunt zien. Tegenwoordig heet het Wereldmuseum. De lente is in aantocht en de krokussen lachen dit 98-jarige gebouw toe." 22.2.2024



**Dynamo**

---

# KOFFIE-INLOOP

---

U bent van harte welkom bij de gratis koffie-inloop voor een praatje, buurtinitiatief of een luisterend oor. Elke woensdag en donderdag van **9.00-12.00** uur.



Er is natuurlijk ook thee en wat lekkers!

# HET HEMD VAN JE LIJF VRAGEN

In de rubriek 'Het hemd van je lijf vragen' stellen wij elke editie 10 leuke kennismakingsvragen aan buurtbewoners, begeleiders of bezoekers van het Dapperhuis. In deze eerste nieuwjaarseditie staat **Gwen**, de goedlachse krullenbol van de herstelgroep (van Team ED) voor de kick off.

*Stad of Landelijk?*

Stad

*Dansen of zingen?*

Dansen

*Zomer of winter?*

Zomer

*Vegetarisch of vlees en vis?*

Vegetarisch

*Tv of radio?*

Radio

*Hond of kat?*

Kat

*Bijgelovig of nuchter?*

Nuchter

*Cabaret of musical?*

Musical

*Pinnen of cash geld?*

Cash geld

*Mailen/appen of bellen?*

Bellen

*Gwen, op welke vraag wil je nog inhoudelijk terugkomen?*

Zomer of winter? Dan kies ik voor de zomer, ik hou van de zon. De zon kleurt de wereld goudgeel, naar het strand of in het park, tot laat buiten zijn is het ultieme zomergevoel voor mij.

Gwen geeft de volgende Hemd van je lijf vragen door aan Robbie.

Tekst: Dennis Chin



---

# ACTIEF IN HET DAPPERHUIS MET...

---

## Huiswerkbegeleider Robbie

### Dapperhuis Dialogen: Generatieverschillen tussen Joyce (12) en Robbie (24)

Tekst en foto: Robbie van Nimwegen en Joyce

Elke zondagochtend zitten Joyce (12) en Robbie (24) samen in het Dapperhuis. Robbie geeft een huiswerkkuurtje en helpt Joyce met haar huiswerk. Ze praten ook over andere onderwerpen dan school. Soms denken ze over onderwerpen heel verschillend – misschien wel omdat ze 12 jaar verschillen. Vandaag legden ze elkaar 4 vragen voor, waar ze allebei heel verschillende meningen over hadden. Het werd een leuk gesprek tussen een 12-jarige Amsterdammer en een 24-jarige import-Amsterdammer.

### Gevangenen moeten asielhonden of -katten krijgen om voor te zorgen

**Joyce:** Ja, ik denk van wel. Als ze kinderen hebben leren ze ook hoe ze voor iemand moeten zorgen. Algemeen ook, hoe ze mensen moeten behandelen, met liefde en niet agressief zijn. En met de honden en katten kunnen ze hun gedachten delen, die ze misschien niet met anderen willen delen. Omdat ze niet in een mentaal ziekenhuis willen belanden, of omdat ze zich schamen. Dan kunnen ze het tegen de dieren zeggen en voelen ze zich ook geliefd.

**Robbie:** Ik ben het niet met de stelling eens. Het is wel leuk als dieren af en toe langskomen in de gevangenis, maar ik denk dat het heel veel werk is voor de gevangenis. Gevangenen kunnen niet echt een hond buiten uitlaten en voor elke kat moet er dan een kattenbak komen. Misschien is een plant beter.

### Opgroeien in de stad is beter dan op het platteland

**Joyce:** Ja, er zijn meer voordelen van de stad. Er zijn meer nieuwe dingen en dan leer je ook wat meer. Bijvoorbeeld winkels en ik denk ook wifi. Het is gewoon handig om wifi te hebben, dan heb je Google en kan je dingen leren online.

*Dus jij denkt dat je meer leert in de stad? Wat als je ook wifi hebt op het platteland?*

**Joyce:** Het is gewoon handiger in de stad, daar is ook meer onderwijs, meer docenten, die zijn het meeste in de stad. Scholen op het platteland zijn ouderwets en scholen in de stad veranderen en zijn moderner. We hebben hier laptops en computers, we kunnen printen.

**Robbie:** Ik denk dat het niet zoveel uitmaakt. In de stad zijn heel veel verschillende mensen en daar kun je als kind ook heel veel van leren. Want deze verschillende mensen hebben ook heel verschillende ideeën. In de natuur is het ook leuk om op te groeien want dan leer je meer over de natuur en de ruimte om je heen. Ik denk dat het sowieso goed is als kinderen uit de stad soms naar het platteland gaan en andersom. Anders groeien ze teveel op in een bubbel.

### **Kinderen zijn tot de leeftijd van 12 jaar beter af zonder smartphone**

**Joyce:** Ik vind dat niet echt terecht, dat is echt heel veel jaren zonder smartphone. En online kan je echt heel veel leren. Vanaf 12 jaar zit je op de middelbare school en dan heb je echt een smartphone nodig. Bijvoorbeeld voor Google Translate. En als je ouders bezig zijn dan heb je zelf anders niet echt iets te doen, zonder smartphone. En als je het moeilijk vindt om vrienden te maken dan kun je altijd online vrienden maken.

*En sociale media dan?*

**Joyce:** Als ze willen kunnen kinderen tot 12 jaar best op sociale media. Dan zie je ook andere mensen. Of bijvoorbeeld life hacks, of knutseltips op Pinterest.

*Is sociale media dan niet gevaarlijk?*

**Joyce:** Hangt ervan af, als je een account maakt en heel veel dingen doet en alles deelt, dan kan het wel gevaarlijk worden. Maar als je het gebruikt om te kijken en zelf niets plaatst is het niet zo heel erg.

**Robbie:** Ik ben het er wel mee eens. Kinderen hebben geen smartphone nodig totdat ze naar de middelbare school gaan. Ik vind het wel belangrijk dat ze bereikbaar blijven voor hun ouders. Maar dat kan ook met een telefoon zonder internet.

### **Er moeten aparte basisscholen komen voor slimme kinderen**

**Joyce:** Nee, ik denk het niet. Op een normale basisschool hebben ze ook boekjes voor slimme kinderen en krijgen ze zo meer uitdaging. Desnoods kunnen ze naar een klas hoger. Als je in de klas zit met kinderen met een normaal IQ dan weet je ook hoe zij de wereld zien. Als je straks in de echte wereld bent denken andere mensen ook niet zoals jij. Bijvoorbeeld als je iets moet uitrekenen, dan rekenen normale mensen heel anders dan hele slimme mensen met een hoog IQ.



*Jij denkt wel dat het goed is als iedereen bij elkaar op de basisschool zit?*

**Joyce:** Ja, kinderen die meer moeite hebben kunnen ook geholpen worden door de slimme kinderen. Die kunnen helpen met hun opdrachten en dat is ook handiger voor hen.

**Robbie:** Ik twijfel, want kinderen die heel veel moeite hebben met school en kinderen die wat makkelijker leren vinden het allebei moeilijk om zich thuis te voelen in de klas. Maar als je kinderen meteen sorteert dan ervaren ze ook niet hoe het is om met andere kinderen om te gaan en samen te werken.

*Waarom denk je dat?*

Ik denk dat het beter is om gemende klassen te houden zodat ze goed leren samenwerken en om te gaan met andere mensen. Maar dan moeten ze wel goede persoonlijke ondersteuning krijgen op school.

Op de vraag waarom kinderen naar het huiswerkruurtje zouden moeten komen zegt Joyce: Je wordt beter in je schoolwerk, je gaat ook echt de vakken leren. En het is gewoon echt gezellig. Er wordt goede aandacht gegeven op de vakken.

**Robbie:** Het is veel leuker om samen aan je huiswerk te werken. In het Dapperhuis is er veel ruimte en kunnen we rustig kijken wat je moet doen. Samen met kinderen kijk ik naar wat ze nodig hebben. Ik vind dit ook nog eens superleuk om te doen.

Mocht je geïnteresseerd zijn in het huiswerkruurtje dan ben je van harte welkom! Elke zondagochtend om 10:30 uur kun je aansluiten. Aanmelden kan bij Robbie van Nimwegen. Bellen: 06 40 40 54 83, of mailen: [rvannimwegen99@gmail.com](mailto:rvannimwegen99@gmail.com).



**DOE JE OOK MEE?**

**Moeite met huiswerk? Of vragen over school?**

KOM LANGS BIJ HET HUISWERK-UURTJE IN HET DAPPERHUIS EN WERK SAMEN AAN JE HUISWERK

GROEP 6 T/M BRUGKLAS WELKOM  
ZONDAGOCHTEND: 10:30 TOT 12:00  
EERSTE V SWINDENSTRAAT 511

**BELANGRIJK:**  
NEEM JE HUISWERK MEE

MELD JE AAN BIJ:  
ROBBIE VAN NIMWEGEN  
+31 6 40405483  
[RVANNIMWEGEN99@GMAIL.COM](mailto:RVANNIMWEGEN99@GMAIL.COM)

 **Dynamo** beweegt tot meedoen

# HET HEMD VAN JE LIJF VRAGEN

In de rubriek 'Het hemd van je lijf vragen' stellen wij elke editie 10 leuke kennismakingsvragen aan buurtbewoners, begeleiders of bezoekers van het Dapperhuis. Deze keer **Robbie van Nimwegen**, buurtbewoonster, docent pedagogiek aan de universiteit in Utrecht, en begeleidster van het huiswerkkuurtje in het Dapperhuis op zondagochtend. Deze jonge gedreven en ambitieuze reislustige vrouw laat ons aan de hand van tien luchtige vragen kennismaken met haar.

*Stad of Landelijk?*

Stad

*Dansen of zingen?*

Zingen

*Geloof of geen geloof?*

Geen geloof

*Zomer of winter?*

Zomer

*Hollandse pot of buitenlands eten?*

Buitenlands eten

*Vegetarisch of vlees en vis?*

Vegetarisch

*Hond of kat?*

Kat

*Bijgelovig of nuchter?*

Nuchter

*Pinnen of cash?*

Pinnen

*Koffie of thee?*

Thee

*Robbie, op welke vraag wil je nog inhoudelijk terugkomen?*

Stad of Landelijk dat vind ik een makkelijke keuze als je in Amsterdam woont en zeker als je in de Dapperbuurt woont. Het is hier fijn, gezellig en divers, alles is dichtbij ook de natuur, wandelen of ijsjes eten in het Oosterpark is dan landelijk genoeg. Ik denk dat ik me ontzettend zou vervelen in de polder, doe mij dan maar de stad.

Robbie geeft de volgende Hemd van je lijf vragen door aan May.

Tekst: Dennis Chin



# ACTIEF IN HET DAPPERHUIS MET...

## Yogalerares May in het Dapperhuis

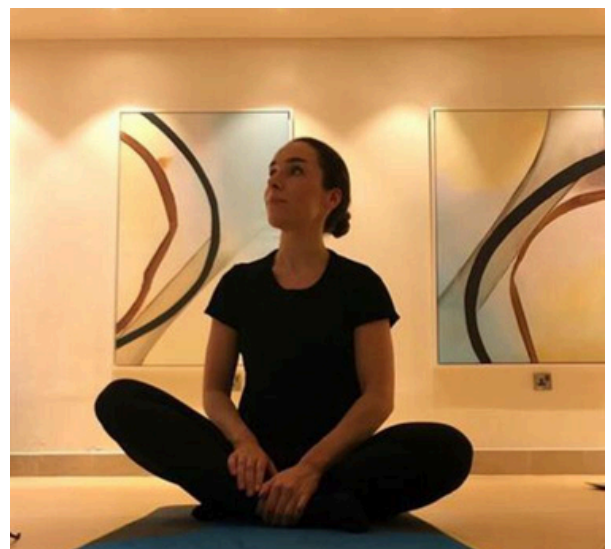
### Yoga kan een sleutel zijn

Als ze aan het werk is doet ze dat altijd op grote hoogte. Ik spreek vandaag May, ze is half Nederlands/half Egyptisch. Ze werkt als stewardess op privévluchten en vliegt beroemdheden en VIPS over de hele wereld, maar haar passie is zonder twijfel yoga. Met haar stralende lach, donkere ogen, aanstekelijke enthousiasme en gedisciplineerde gedrevenheid motiveert ze alle deelnemers die haar yogales volgen op dinsdagmiddag in het Dapperhuis als ze niet aan het werk is.

“Ik ben 5 jaar woonachtig in Oost waar ik het erg naar mijn zin heb. De bewoners in de Dapperbuurt zijn een mix van allerlei culturen. Oorspronkelijk kom ik uit Nijmegen, op mijn 17e ben ik voor mijn studie naar Amsterdam gekomen. Inmiddels werk ik ruim 15 jaar in de luchtvaart en ik vind het nu tijd voor iets anders, ik merk naarmate ik ouder word, het vliegen in verschillende tijdzones mij gaat opbreken. Mijn grootste wens is dat ik tegen een kleine vergoeding yogales kan aanbieden voor mensen met een smalle beurs. Yoga is heel goed voor mensen die veel stress ervaren of uit herstel moeten komen.

### Yoga heeft mijn leven veranderd

Hiervoor deed ik alleen aan hardlopen en fitness maar ik merkte dat ik veel spanning en stijfheid in mijn lichaam had. Er is mij destijds geadviseerd om eens yoga te proberen. 10 jaar geleden kwam ik een 73 jarige Indiase man tegen die yogaleraar was. Ik heb toen een paar jaar yogales bij hem gevolgd, wel 2 tot 3 uur per dag en dat 4 jaar lang. Toen hij met pensioen ging ben ik naar India gegaan om yogastudies te volgen o.a. Indiase filosofie, geschiedenis en het menselijk lichaam. Ik heb ook een tijdje in een ashram (een Indiase leefgemeenschap) gewoond. Ik zou graag een yogaschool op willen zetten die ik tegen een kleine vergoeding kan aanbieden aan mensen die het wat minder breed hebben. Ik gun ze een community / huiskamergevoel waar ze zich thuis voelen en waar ze kunnen aankloppen als ze eenzaam zijn.



Ik wil de mensen een warm gevoel kunnen geven en niet het kille steriele gevoel wat je bij sommige sportscholen kan tegenkomen. Ik werk graag met mensen uit een volksbuurt. Ze praten veel met elkaar en het is gezellig.

Ik zou graag zien dat yoga ook door meer mannen zou worden beoefend alhoewel het aantal wel gegroeid is. In India wordt het juist meer door mannen beoefend, maar er is hier nog wel een inhaalslag mogelijk.

Yoga kan een sleutel zijn voor mensen die spanning hebben, veel hebben meegemaakt of herstellende zijn.”

Tekst: Dennis Chin

## DOET U OOK MEE?

# YOGA LES

### Open yoga les voor iedereen!

Of je nu op zoek bent naar ontspanning, fitter worden, meer balans in je leven, of simpelweg een moment voor jezelf. Het maakt niet uit wat jouw niveau of achtergrond is, jij bent van harte welkom. Neem je eigen matje en/of dekentje mee als je die hebt.

Mijn naam is May en ik beoefen ruim 10 jaar yoga. Ik ben drie maanden in India geweest om verschillende opleidingen te volgen en ik deel deze kennis graag met jou!



Elke dinsdag  
Van 14:15 tot 15:30

Locatie: Mirror Centre  
Adres: Ter Gouwstraat 3  
Kosten: gratis

Voor aanmelden of vragen:  
[May.safia@gmail.com](mailto:May.safia@gmail.com)  
06 18649586



---

# COLUMNS

---

## De geknipte gast

Al meer dan vierentwintig jaar kom ik bij mijn vaste kapper in Oost. Vanaf het begin voelde ik mij er thuis. Ze begonnen met z'n drieën, drie broers en door omstandigheden doen ze het nu met z'n tweeën. Ze weten precies hoe ik mijn haar wil hebben, kort geknipt en geschoren. Als ze de Arabische muziek zacht op de achtergrond aanzetten en beginnen aan hun kunstwerk dan waan je je als een echte prins die een haarmassage krijgt. Ontspannen zit ik in de kappersstoel en in al die jaren is het geknipte haar dat naar beneden dwarrelt van mooi glanzend zwart veranderd in as grijs. Jaja de schaar des tijd.

Het knippen en scheren gaat op een vertrouwde en deskundige manier, zelfs zo vertrouwd dat je langzaam in slaap wordt gesust. Tijdens het knippen hebben we altijd een gesprek dat gaat over werk, vrije tijd en de buurt. Hoe leuk ik de gesprekken ook vind, zijn fijne handen die door mijn haar glijden masseren mij vaak in slaap. Na ruim 40 minuten krijg ik een licht duwtje tegen mijn schouder en zegt mijn kapper lachend: "Hé, het is hier geen motel. Slapen doe je maar thuis! En ik vroeg je net wat." Oh sorry zeg ik, wat was de vraag ook alweer? "Wat vind je van de Dapperbuurt nu de straat opgeknapt is?" Ik kijk naar mijn geknipte haar dat op de grond ligt en zeg: Ach, het is net alsof de straat geknipt en geschoren is, je moet er even aan wennen en na een tijdje is het vertrouwd.

Tekst: Dennis Chin



# ACTIEF IN HET DAPPERHUIS MET...

## Roy van Creatief Studio

Hallo mijn naam is Roy, ben 34 jaar oud en kom al een enige tijd in het Dapperhuis. Sinds kort ben ik begonnen met een eigen activiteit, genaamd Creatief Studio. In deze activiteit kun je je creativiteit los laten gaan door te knutselen, tekenen, schilderen, kleien etc. Ben je creatief en benieuwd? Kom gezellig aansluiten op elke dinsdag van 14:00 - 17:00 uur in het Dapperhuis, Eerste van Swindenstraat 511 (vanaf 12 maart tijdelijk in het Mirror Centre, Ter Gouwstraat 3). Aanmelden is niet nodig en de kosten zijn gratis.

Tot dan!

## DOET U OOK MEE?



**Creatief studio**

Vind jij het leuk om creatief bezig te zijn?  
Kom dan aansluiten in onze gezellige creatieve studio.

Materiaal aanwezig, maar neem gerust je eigen spullen ook mee!

Elke dinsdagmiddag van 14.00 - 17.00 uur  
Eerste van Swindenstraat 511 (vanaf 12 maart tijdelijk in Mirror Centre (Ter Gouwstraat 3))  
Kosten: Gratis  
Info: [EBiersteker@dynamo-amsterdam.nl](mailto:EBiersteker@dynamo-amsterdam.nl)  
06 229 40 291

kom jij ook!

The flyer features a colorful background with various art supplies like markers, pens, and paint. A cartoon character with glasses and a speech bubble is at the bottom right.



Foto: Annette de Brey, deelnemer fotografiegroep in het Dapperhuis

---

# COLUMNS

---

## De lente in zicht, een nieuw begin

Als we net zijn gekomen van de feestelijke decembermaand met de vuurwerk- en gourmet dampen van de laatste dag van het jaar gaan we goed bedoeld het jaar 2024 in.

Nieuw jaar nieuwe kansen, beginnen we bij 10 of beginnen we bij 0 (clean sheet). Bij 0 beginnen betekent omhoog kijken, beloftes nakomen, doelen of eisen stellen. Bij 10 beginnen betekent vasthouden, niet in verval raken. Het is maar hoe je het bekijkt, van een 10 naar een 7 of een 6 blijft nog steeds voldoende/goed in mijn ogen. Van een 0 naar een 3 of een 5 lijkt onvoldoende, maar is hoe gek het ook klinkt toch een stap vooruit, immers je begint op 0 toch. Iedere stap omhoog is een stap vooruit van fit worden, afvallen tot meer quality time, vriendschappen behouden/herstellen en wellicht een carrièreswitch of een nieuw huis. Ik zou zeggen: Weg met die cijfers, beoordeel jezelf of je tevreden bent. Scorebord journalistiek doen we al genoeg in de wereld.

Nog even en we gaan weer de lente in, van korte dagen naar lange dagen. De Eerste van Swindenstraat is dan zo goed als opgeknapt. We treuren een beetje om de gekapte bomen maar aan de andere kant krijgen we er meer licht voor terug. Als we de opgeknapte straat ook met z'n allen netjes en opgeruimd houden, krijgen we met de rode bakstenen een echte rode loper in de Dapperbuurt ervoor terug.

Alle cijfers op een rijtje, 2024 kan een mooi jaar worden.

Tekst en foto: Dennis Chin



# DAPPERKRANT PRIKBORD

## Wil je verbinden of jouw talent delen met de buurt? Organiseer dan je eigen buurtactiviteit!

Heb jij een idee om jouw buurt nog mooier te maken en buurtbewoners samen te brengen?

Jij als buurtbewoner organiseert de activiteit, wij ondersteunen waar nodig!

Denk aan: buurtbarbecue, straatfeest, bloemen planten, ontmoetingsgroep, filmmiddag, leesclub, ruilmiddag, kook/bakgroep en nog veel meer...  
Vrijwel niets is te gek!

Leuk idee voor de Dapperbuurt? Neem contact op met Eelco Biersteker  
T: 06 22940291, E: [ebiersteker@dynamo-amsterdam.nl](mailto:ebiersteker@dynamo-amsterdam.nl)

Om mooie dingen voor de buurt te doen is er geld beschikbaar  
(maximaal €500- per buurtactiviteit).

Wij zijn op zoek naar  
buurtbewoners die  
willen helpen met het  
flyeren van ons  
Dapperkantje.

Wij zijn op zoek naar  
buurtbewoners die  
geïnteresseerd zijn  
om gezamenlijk af en  
toe de straten schoon  
te prikken.

Wil je reageren op een oproepje, of  
zelf een oproepje plaatsen?

Neem contact op met Brigitte Aalders  
E: [baalders@dynamo-amsterdam.nl](mailto:baalders@dynamo-amsterdam.nl)  
T: 06 33 43 37 17