

Reconstructie Zevenkampse Ring

Binnenkort wordt gestart met de reconstructie van de Zevenkampse Ring. Deze reconstructie is nodig vanwege de aansluiting op Nesselande. Tussen de Capelseweg en Nesselande (en op de Tochtenweg en Schollevaartse dreef) wordt "fluisterasfalt" aangebracht, de kruisingen van de Ring met de Zevenkampseweg, de Schollevaartsedreef en de aansluiting met Nesselande worden van verkeerslichten voorzien, andere kruisingen worden aangepast, er komt een groot oversteekeland bij het zwembad en in de Merenbuurt worden hagen langs de weg geplant.

De werkzaamheden zijn eigenlijk al in maart gestart met het rooien en verplanten van een aantal bomen. Medio mei 2004 beginnen de werkzaamheden écht met de nieuwe aansluiting naar Nesselande. Er wordt vervolgens van oost naar west gewerkt, zodat de huidige tijdelijke aansluiting op deelplan 7 van Nesselande kan worden vervangen door de definitieve verbinding, naar verwachting is dit in de tweede helft van juli 2004 het geval. Volgens planning worden de totale werkzaamheden in oktober 2004 afgerond.

Verkeersbelemmering

Vanwege de werkzaamheden zal de doorstroming van het verkeer

af en toe belemmerd worden. Er zal tijdelijk meer gebruik moeten worden gemaakt van de parallelwegen. Om een zo goed mogelijk doorstroming te behouden zal vanaf de start van de werkzaamheden voor de gehele periode van de uitvoerende werkzaamheden de bussluis tussen de Victor van Vrieslandstraat en de Cole Porterstraat worden weggehaald, zodat het verkeer uit de noordoosthoek van Zevenkamp een alternatieve verbinding heeft en de drukte beter verdeeld wordt. Wanneer er op bepaalde plaatsen belemmeringen zijn of parkeren op bepaalde plaatsen niet mogelijk is, zullen bewoners van die delen van de wijk hierover apart worden



Bussluis Victor van Vrieslandstraat.

Foto: Marcel van Tiel

geïnformeerd.

Werktekeningen ter inzage

Voor vragen kunt u terecht bij dhr. Wabbin van Gemeentewer-

ken, telefoon 010 - 2890128. Hier kunt u ook terecht als u denkt door de werkzaamheden in de problemen te komen bijvoorbeeld omdat u gaat verhuizen op

een dag dat de straat voor uw woning is opgebroken. Voor geïnteresseerden liggen de werktekeningen ter inzage bij de BOZ.

'Onze straat': Opzoomercampagne 2004



De campagne 2004 heeft opnieuw als motto 'Onze Straat': doorbreek de anonimiteit in je straat en maak van je straat een straat waar bewoners elkaar kennen en met elkaar samenwerken. Elke straat in Rotterdam kan meedoen.

Vijf bewoners, die de handen ineen slaan, is voldoende om deel te kunnen nemen. Een van deze 5 bewoners mag een school, buurthuis, vereniging enzovoort zijn. De opzoomercampagne bestaat uit 3 rondes: een voorronde en twee echte rondes. Deze rondes zijn verspreid over het jaar. Een straat kiest, aan welke ronde men wel of niet deelneemt. In 'Onze Straat' is vanzelfsprekend ook weer gedacht aan de jeugd in de straat. De jeugd wordt opnieuw gestimuleerd om ook als 'motor' voor het Opzoomeren te funge-

ren.

1. **Voorronde:** Het straatontbijt (21 maart tot en met 1 mei 2004). Het straatontbijt is de openingszet (voorronde) van de campagne en is een van de extraatjes in het programma ter gelegenheid van het tienjarig bestaan. De steun van Opzoomer Mee bestaat uit een ontbijtbox gevuld met mokken, placemats en dergelijke en een waardebon om de kosten van het ontbijt te betalen. Bovendien bevat de box een aanmeldingsformulier + toelichting voor de eerste ronde van de campagne. Het straatontbijt kan zo ook een bijeenkomst worden waar bewoners plannen smeden voor verdere initiatieven in de straat.

2. **Eerste ronde:** Onze Straat (voorjaar tot eind oktober 2004). Elke straat die zich voor 28 mei

2004 heeft aangemeld krijgt opnieuw een extraatje ter gelegenheid van het tienjarig bestaan van Opzoomer Mee (extra 25,- euro waardebon). De eerste ronde bestaat uit 3 onderdelen. De straat kiest van welke onderdelen men gebruik wil maken.
* Waardebon van 125,- euro. Met extra 25,- als men zich voor 28 mei 2004 aanmeldt.
* Een kant en klaar themapakket voor een straatactiviteit.
* Een bonnenboekje voor een kinderteam in de straat.

Themapakketten

Een straat kan haar waardebon combineren met een van de 6 themapakketten:
Terras in de straat - eet smakelijk - kinderspel - samenspel. Een serie survivaloefeningen om de teambuilding in de straat ter hand te nemen. Inclusief deskundige begeleiding.
Hartelijk welkom (maken van schilderijtjes ter verfraaiing van de gevel. Ook bij dit pakket zit deskundige begeleiding) en de **Bezemwagen.** Alles om de straat een grote schoonmaakbeurt te geven.

Opzoomerkids

Men vormt een team van 15 à 30 kinderen en vraagt een bonnenboekje aan. Dit bonnenboekje bestaat uit drie acties. De Opzoomerkids beslissen welke actie men wil uitvoeren en ontvangen per actie telkens een kleine premie (bezoek aan een zwembad, overdekte speeltuin, enzovoort). Een scheidsrechter (op-bouwwerker, buurtagent of wijkmeester of mevrouw van de deelgemeente) woont de acties van de Opzoomerkids bij en rapporteert of het kinderteam ook in aanmerking komt voor de premie. Om de onkosten te betalen van de diverse acties, ontvangt een jeugdteam een waardebon van 125 euro (of 150 euro bij aanmelding voor of op 28 mei 2004).
* **Opzoomerkids** nodigen de straat uit. De kids organiseren een ontmoeting of bijeenkomst met volwassenen, om te praten over de straat, om samen iets leuks te doen, enzovoort.
* **Opzoomerkids** maken alles schoon. De kids geven de straat een schoonmaakbeurt en wijzen er met een potten- en panneparade op dat dit goede voorbeeld

navolging verdient.

* **Opzoomerkids** vieren Halloween. De kids vieren Halloween in de straat.

3. **Tweede ronde:** Onze straat viert feest (november en december 2004). Straten kunnen in november en december 2004 Suikerfeest, Sinterklaas, Kerstfeest en/of Oud & Nieuw vieren. Er wordt de mogelijkheid gegeven om een feestpakket te bestellen met grotere delen zelf samenstellen. Het vaste onderdeel in dit pakket is de straatversiering (aanmelding). Naast de traditionele kerstboom van zeven meter kan men denken aan lichtslangen voor in de straat. Opzoomerbezems, placemats, kleurplaten enzovoort.

Voor meer of aanvullende informatie kunt u terecht bij de WijkInformatieWinkel Zevenkamp op dinsdag van 9.00 uur tot 11.30 uur en van 13.30 uur tot 15.00 uur en op donderdag van 9.00 uur tot 11.30 uur en van 13.30 uur tot 15.00 uur.



Voor klachten over de bezorging: 040 - 2628017 (VSP call-centre)

Zelfstandigen in Zevenkamp

Patrick van Daalen: karate (BUDO) voor gehandicapten



Patrick van Daalen leert de kinderen de grote Kai.

Foto: Corstiaan Breedveld.

Van karate weten de meesten wel wat het ongeveer is. Een vechtaanex verdedigingsport. Voor iedereen is er wel ergens een mogelijkheid om aan karate doen. Er zijn voldoende sportscholen waar karate gegeven wordt. Hoewel, voor iedereen? Je zult maar gehandicapt zijn: lichamelijk, geestelijk of beide. Waar kun je dan terecht.

Tot voor kort kon dat eigenlijk nergens. Patrick van Daalen liep al een tijd met het idee rond om voor kinderen met een aan autisme verwante aandoening een lesprogramma samen te stellen. Eindelijk was Patrick zover en liet dat weten via de sportpas organisatie: Stichting Sport en Recreatie Alexander.

Onze kampioen

Patrick van Daalen is niet zomaar de eerste de beste. Hij heeft tweede dan en werd al eerder elfmaal kampioen karate van Nederland en eenmaal werd hij karate kampioen van Europa. De kinderen zijn er maar wat trots op, les van een kampioen, dat was veelal niet eerder gebeurd.

De handicap soms een handicap

Tijdens de les zie je de trots van de gezichtjes afstralen. Met volle overgave en veel plezier volgen de kinderen de les. Een hele prestatie om dit type kinderen bij de les te houden. Patrick heeft daar zo zijn eigen manier voor. Als de aandacht verslapt, of de concentratie is voor de zoveelste keer even weg, dan roept Patrick het kind steeds bij zijn naam. En het werkt, zodra het kind zijn naam hoort keert het weer terug uit zijn gedachten en gaat het enthousiast verder. Ze hebben door hun enthousiasme geen weerstand tegen wat Patrick van de wil, ze doen graag mee.

Spelelement belangrijk

Patrick heeft de les energiek gehouden. De lessen beginnen niet met een saai warming up door 30 rondjes hard te lopen, of 50 keer jezelf op te drukken. Nee, hij brengt het spelelement er in. Elke

oefening wisselt hij af met een spel, dat natuurlijk gelijk weer een oefening is. Daartoe gebruikt hij niet alleen de bal, maar hij maakt ook gebruik van rechthoekige kussens of hij werkt zelfs zonder attributen. Met een bal moet de ene jongen naar de andere gooien. De andere jongen moet de bal af zien te weren. Wordt hij geraakt, dan is hij af. Patrick zorgt er wel voor dat niet altijd dezelfde af zijn, maar dat er wel een wisseling plaatsvindt. Zo geeft hij ze zelfvertrouwen.

Lastig

Niet elke week reageert een kind hetzelfde door gebeurtenissen thuis of op school. Soms moet een kind wel erg veel bij de les gehouden worden, maar Patrick heeft het hele uur geduld. Er was een jongetje, dat echt niet goed ging, die de hele groep stoorde. Patrick laat zo'n kind dan niet terugkomen in de groep de week erop, maar probeert hem één op één les te geven.

Direct resultaat

De sport doet de kinderen erg goed. Meestentijds blijven deze kinderen thuis, gaan ze niet naar buiten, spelen niet makkelijk of geheel niet met andere kinderen, ook niet in huis. Ze sluiten zich nogal af en zijn daardoor ook vaak de pispaal. Ze zijn sociaal niet vaardig genoeg. De cursus is vooral bedoeld als weerbaarheidstraining. Dat gebeurt bijvoorbeeld via het spelelement, waarbij ze elkaar toch onwillekeurig vastpakken en lichamelijk contact hebben. Dat zou anders vrijwel niet gebeuren. Al na twee lessen zie je resultaat. De kinderen krijgen al gauw een houding van, wie doet me wat. Zelfs een afweer-greep wordt soms ten

toon gespreid. De angst verdwijnt grotendeels.

Minder snel boos

Ook leert Patrick de kinderen om hun boosheid in te houden voor een later tijdstip. Dan mogen ze op de les flink schoppen en trappen tegen de kussens. Worden ze gedurende de week daarop weer boos, dan sparen ze hun boosheid op en schoppen ze op de les tegen die kussens.

Ook Patrick is trots op zijn groep

Deze kinderen doen het hier zo goed, ze zijn zelfs al verder dan de 'gewone kinderen'. Na afloop van de les willen de kinderen eigenlijk nog niet naar huis en willen nog wat napraten met Patrick, die dat weer geduldig doet. Het is te zien, dat Patrick er veel plezier in schept, om met deze kinderen te werken.

Probeer het eens

Heeft u een kind met een aan autisme verwante aandoening, laat hem of haar dan eens een les meemaken. Patrick geeft zo graag les, dat hij wel meer van deze soort groepen zou willen samenstellen. Sport en Recreatie Alexander geeft een sportpas uit, die 5 euro kost en onder andere bij de Scheg verkrijgbaar is. Met de pas heeft u kortingen op diverse sportmogelijkheden.

Bereikbaarheid

De lessen worden gegeven aan de Zevenkampse Ring 301 in het sportgedeelte, op woensdag van 18.00 uur tot 19.00 uur. U kunt een afspraak maken met Patrick van Daalen via:

010 - 4202400 of 06 - 20001767
of via de website:
www.unity99.nl



Column de Brainbreker Oranje gewoon? Gewoon Oranje!

Zaterdag 20 maart overleed Prinses Juliana en nog geen 24 uur later werd onze koningin verblijd met de geboorte van haar eerste kleinzoon: Claus. Wat mij bij deze twee gebeurtenissen opviel was de weinige aandacht die de geboorte van Claus kreeg en de rode draad in de reacties op het overlijden: Juliana was zo gewoon. Maar wat is dat eigenlijk? Zo gewoon. Is gewoon zijn hetzelfde als eenvoudig zijn? Dat past niet in de uitdrukking "Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg". Gewoon doen is dus eigenlijk doen wat de meerderheid van onze bevolking doet. Maar ook dat is niet waar. De meeste burgers begaan wel eens een verkeersover-treding (al was het maar de zebra oversteken bij een rood voetgangerslicht) en dat is niet gewoon. Gewoon doen is dus doen wat hoort. Maar wat niet hoort staat in onze (ongeschreven) etiquette. Neuspeuteren en lichaamsgeluiden in gezelschap hoort niet; maar als het niet anders kan, doen we het gewoon eventjes. Makkelijk zat, niet dan? Terug naar Juliana. Wat was er nou zo gewoon aan haar? Voor haar was eigenlijk gewoon dat ze een hele batterij personeelsleden om zich heen had, in dure auto's met chauffeur reed, veel op reis was en andere royalties en hoogwaardigheidsbekleders ontmoette. Maar is dat gewoon voor de meerderheid van onze bevolking? Ik durf de stelling aan dat dat niet zo is. Dus is het niet gewoon. En toch was en deed Juliana zo gewoon. Ze ging in de regenjas met regenkapje op de fiets boodschappen doen. Dat is voor een groot aantal medeburgers heel gewoon, maar voor Juliana was het dat beslist niet. Deed zij daarmede dan gewoon? Bejubeld worden door vele burgers op je verjaardag als je met je kinderen, schoonzons en kleinkinderen op de stoep van je huis staat onder het toezien van een TV-camera die de beelden live uitzendt, is voor bijna niemand weggelegd. Dus zo gewoon is dat niet. Als u nu denkt dat ik kritiek heb op de wijze waarop Juliana zich onder haar onderdanen mengde en zich met hen verstond (dat is wat anders dan gewoon met gewone mensen praten) dan hebt u het mis. Ook ik leef op mijn manier mee met de gebeurtenissen in ons koningshuis. Ik wil hier slechts wat filosoferen over de term "gewoon". Dat kan ook aan de hand van het andere Oranje. Het Oranje dat straks in Portugal onze nationale kleuren gaat verdedigen. O ja, die kleuren? Rood, wit en blauw. (Orange, blanje, bleu). Dan schijnt het gewoon te zijn dat we alle straten weer vol hangen met vlaggetjes en onze huizen en vooral café's binnen en buiten behangen met attributen die met het nationale voetbalelftal te maken hebben. Dat is dan heel gewoon. En als de multimiljonairs (met een gewoon salaris van € 19.000,- per dag) dan nog geen deuk in een pakje boter kunnen schoppen, zijn we ze met ons allen weer gewoon snel vergeten en worden de vlaggetjes opgeruimd. Laten we onze kinderen op koninginnedag maar gewoon weer dat pindastelletje verkopen om ze gewoon de waarde van het geld te leren waarden. Laten we dus maar gewoon blijven doen.



Patrick van Daalen leert de kinderen de grote Kai.

Foto: Corstiaan Breedveld.

Wijkaccommodatie de Scheg 010-4563993

Moederdagbrunch

Ook dit jaat zetten we de moeders in het zonnetje. Wij zorgen voor diverse optredens voor de kinderen, zoals dans, liedjes en voordrachten.
Op zondag 9 mei 2004.
Van 12.00 uur tot 14.30 uur.
Entree kinderen van 3 tot 12 jaar € 1,50.
Entree Volwassenen € 3,-.
(Wel van te voren aanmelden).

De bodemloze badkuip

Kindertheater Graat en Harmien
Je logeert bij opa en oma en gaat in bad. Maar daar zit wel een grote stop in. Op vrijdag 14 mei 2004.
Aanvang 16.00 uur.
Entree vanaf 4 jaar € 2,50.
Entree Volwassenen € 3,-.

Junvenal

Kindertheater Mamulengo
Een enorm grote pop van 2,75 meter die kleine popjes verhalen laat vertellen.
Op vrijdag 4 juni 2004.
Aanvang 16.30 uur.
Entree gratis.

Seniorendag

Surinaams koor Adjuma
Op zondag 9 mei 2004.
het seizoen sluiten we af met een seniorenmiddag. We doen dat met een sjoelwedstrijd, kopje koffie of thee, een lekkere lunch en daarna met een koor, (meezingen mag natuurlijk). Hoofddoek vrouwen en gratis rondje bingo.
Op dinsdag 15 juni 2004.
Van 10.00 uur tot 14.00 uur.
Entree € 4,50.

Openings- en sluitingstijden wijkgebouw De Scheg

Vrijdag	9 april	gesloten	Goede vrijdag
Maandag	12 april	gesloten	2e Paasdag
Woensdag	5 mei	gesloten	Bevrijdingsdag
Donderdag	20 mei	gesloten	Hemelvaartsdag
Maandag	31 mei	gesloten	2e Pinksterdag
Week 28			
Maandag	5 juli	van 08.30 uur - 16.30 uur	geopend
Dinsdag	6 juli	van 08.30 uur - 16.30 uur	geopend
Woensdag	7 juli	van 08.30 uur - 16.30 uur	geopend
Donderdag	8 juli	van 08.30 uur - 16.30 uur	geopend
Vrijdag	9 juli	van 08.30 uur - 16.30 uur	geopend
Week 29-30-31-32			
Dinsdag	van 13 juli tot en met 3 augustus	van 08.30 uur - 12.30 uur	geopend
Woensdag	van 16 juli tot en met 4 augustus	van 08.30 uur - 12.30 uur	geopend
Donderdag	van 17 juli tot en met 5 augustus	van 08.00 uur - 12.30 uur	geopend
Week 33			
Maandag	9 augustus	van 08.30 uur - 16.30 uur	geopend
Dinsdag	10 augustus	van 08.30 uur - 16.30 uur	geopend
Woensdag	11 augustus	van 08.30 uur - 16.30 uur	geopend
Donderdag	12 augustus	van 08.00 uur - 16.30 uur	geopend
Vrijdag	13 augustus	van 08.30 uur - 16.30 uur	geopend

Buurthuis Uittiebuis Programmaoverzicht Telefoon 010-4555017

Activiteiten voor 50-plussers

Kookcafé/Maaltijd 50+.
Iedere derde dinsdag van de maand is er kookcafé in buurtcentrum Uittiebuis.
Dinsdag 18 mei staan de vrijwilligers voor de laatste keer voor de zomervakantie voor u klaar. Voor slechts € 4,- staat er om 13.00 uur een heerlijk 3-gangen diner voor u klaar, bereid door een topkok. Zaal is open vanaf 12.30 uur. U kunt zich tot uiterlijk maandag

17 mei tot 12.00 uur telefonisch opgeven.

Ouder en kind gymnastiek

Van eind mei tot aan de zomervakantie organiseren we een kennismakingscursus Ouder en kind gymnastiek. Het is voor ouders en kinderen tot 4 jaar die onder leiding van een vakkundige samen gymen. 6 dinsdagochtenden vanaf 25 mei.

Meer informatie bij Shazia of Petra.

Aerobics voor vrouwen

Van eind mei tot en met juni is er een kennismakingscursus aerobics specifiek voor vrouwen in buurtcentrum Uittiebuis. 6 lessen op dinsdagochtend vanaf 25 mei.
Meer informatie bij Rekha of Petra.

5 mei uitgelicht

Wijkbrunch, schilderworkshop en kunstveiling

Zoals al elders in deze krant vermeld, wordt tijdens het 5 mei feest in Uittiebuis van 12.00 uur - 13.00 uur de wijkbrunch gehouden waarbij men de gelegenheid heeft om ook eten uit verschillende culturen te proeven, een culinaire ontmoeting als men zo wil. Deze wijkbrunch is gratis en hierbij zijn de bewoners van Zevenkamp dan ook van harte uitgenodigd. Wel dient men zich van te voren in te schrijven bij Buurtcentrum Uittiebuis.

Vanaf 13 uur kunnen kinderen en volwassenen bij kunstenaar en docent Norman James mee doen aan een tamelijk groot schilderproject. Op drie panelen wordt gezamenlijk gewerkt aan het thema "wat betekent vrijheid voor mij".

Uiteindelijk zullen deze panelen aan de buitenmuur van het Buurtcentrum komen te hangen, waar ze door de hele buurt bewonderd kunnen worden.

Van 15.00 uur tot 15.30 uur worden schilderijen van de schilder-cursus voor gehandicapten geveild.

De vaak zeer kleurrijke schilderijen worden inclusief lijst geveild. Wie een voorproefje wil nemen kan alvast kijken in de hal van Uittiebuis, waar sommige van de schilderijen geëxposeerd zijn.

Buurtcentrum Uittiebuis. Victor E. van Vrieslandstraat 150, 3069 WC Rotterdam, 010 - 4555017.

Allemaal Rotterdammers!

En straat waar bewoners elkaar groeten en kennen is een straat waar bewoners zich veilig en vertrouwd voelen en eerder bereid zijn om hun straat leefbaar te maken. **Allemaal Rotterdammers ook in uw straat. Doe Mee!**

OPZOOMER MEE
010 213 10 55
www.opzoomermee.nl

ZEVENKAMP
BUGEL

Colofon

De Zevenkamp Bugel is een uitgave van de BOZ
Opplage: 7.800
Frequentie: 6 maal per jaar

Redactie:
B.O.Z. Ambachtsplein 141
3068 GV Rotterdam
Telefoon 010 - 289 24 00
Telefax 010 - 289 24 09
email: zevenkamp@zonnet.nl

Freelance journalistiek:
Martin van Brenen
Marcel Tiel

Fotografie:
Corstiaan Breedveld
Marcel Tiel

Lay-out/opmaak:
Corstiaan Breedveld
info@studiografiek.nl

Druk:
Maassluische Courant

De Zevenkamp Bugel nummer 3 verschijnt
21 - 06 - 2004
Sluitingsdatum kopij:
28 - 05 - 2004

Kinderkleding- en speelgoedbeurs

Iedere laatste dinsdag van de maand.

.De spelregels zijn als volgt:
Een ieder die zijn/haar spullen wil verkopen krijgt van de medewerkers van De Scheg een deelnemersnummer. Dit nummer blijft van u. Als u een volgende keer weer mee doet gebruikt u dit zelfde nummer. Er zijn inmiddels meer dan 1800 deelnemers.

Van 10.00 tot 12.00 uur kinderkleding/speelgoed brengen.
Van 13.00 tot 15.00 uur kinderkleding/speelgoed verkoop.
Van 16.00 tot 16.30 uur ophalen restant kinderkleding/speelgoed.

+ de opbrengst van het verkochte minus 20%. Deze 20% is voor de zaalhuur, eventueel nieuw aan te schaffen materialen en voor nieuwe activiteiten in De Scheg.

Voor meer info:
De Scheg, telefoon 456 39 93.

FLEUR-IN

De bloemist voor al uw groenideeën

Voor al uw bloemwerken door geheel Nederland en over de gehele wereld

Ambachtsplein 85, 3068 GV Rotterdam Zevenkamp - Telefoon 010 - 4.55.77.63

Lekker eten met ...

Basis saus voor van alles en nog wat

Martin

Sausen en nog eens sausen, om te dippen, voor over het vlees of over de salade. Wij zijn er meestal gek op! Maar dan de prijs hè, een pakje hier een potje daar of een flesje zus of zo. Is het nou zo speciaal of zo moeilijk? Helemaal niet, lees maar mee!

Neem 150 cc yoghurt, wat zout en peper en hier heeft u de basis. Voeg naar smaak en gebruik de volgende ingrediënten toe (niet allemaal erin): Paar lepels mayonaise, beetje mosterd of mosterd poeder, tomatenketchup of gepelde gestampte tomaat, wat ketjap manis, rozemarijn, thijm, basilicum, knoflook of piccalilly. Leng indien nodig de inhoud met wat water aan. Heel fijn gesneden ui of bieslook. Lepeltje bouillonpoeder, snuffe kerrie, snuf aprikapoeder, raspje nootmuskaat, een fijngemaakt hard gekookt ei, dan nog wat olie en azijn. En verder wat u maar kunt verzinnen of in huis hebt.

Ingrediënten voor 4 personen.

**150 cc yoghurt
lepel mayonaise
peper
zout
Knoflook
Ketchup
Piccalilly
Nootmuskaat**



PAULUSMA ♦ LOOF

NOTARISSEN

(voorheen: Krijnen & Paulusma Notarissen)

Kantooradres: Klaas Timmerstraat 4

Postadres: Postbus 8008
3009 AA Rotterdam

Telefoon: 010 - 4 13 51 86

Ruime parkeergelegenheid aanwezig

UW LMV - MAKELAAR IN ROTTERDAM - ZEVENKAMP

Boender Makelaardij



Zevenkampse Ring 743
3069 MD Rotterdam
boendermakelaardij@planet.nl
Tel.: 010 - 286 99 97



Verkoop • Aankoop • Taxatie
Hypotheek • Assurantiën



www.BOENDERMAKELAARDIJ.nl

TE HUUR Volkstuinvereniging De Tochten

- nutstuinen
- verblijfstuinen
- mindervallden tuinen

TE KOOP

- Leuke tuinhuisjes voor een redelijke prijs

Indien u op dit moment op ons complex niet iets passends kunt vinden, is plaatsing op de wachtlijst mogelijk, zodat wij u persoonlijk op de hoogte kunnen houden.

Cole Porterstraat 2
(Zevenkamp)
tel. 010-4 56 46 44/
010-2 20 39 41

Vraag onze algemene
voorlichtingsbrochure aan!

HIFI-Studio Zwaard

Een gefundeerd audioadvies is de garantie voor jarenlang muziekplezier!

Kom luisteren in onze studio en ervaar hoe muziek kan klinken!

Wij maken daartoe gebruik van speciaal voor u geselecteerde topmerken met een gunstige prijs-kwaliteit verhouding.



- VAN MEDEVOORT • CYRUS • DYNAUDIO
- ACOUSTIC ENERGY • LINK • MB QUART
- ARRAY • MUSICAL FIDELITY • REL
- HEGO • DIAPASON • OCOS • C.E.C.
- PIONEER • ROTEL • TEAC • TANNOY
- XANADU e.v.a.

Hifi Studio Zwaard
een luisterbezoek waard!

Grote keuze
audiofiële
CD's

Ambachtsplein 89, Rotterdam-Zevenkamp
Afslag A20 Pr. Alex. (16), Tel. 010 - 420 03 03



Buurthuis Uittiebuis Programmaoverzicht Telefoon 010-4555017



UITTIEBUIS - 12.00 - 17.00 UUR

De Wijkbrunch
Muziek en dans
Kinderactiviteiten
Schilderproject
Fotoexpositie
Kunstveiling



Info en inschrijving voor de wijkbrunch: Buurtcentrum Uittiebuis
V.E. van Vrieslandstraat 150, R'dam Zevenkamp, tel: 010 - 455 50 17

Gesponsord door:



ONTMOETING IN VRIJHEID

Het 5 mei programma in en rondom Uittiebuis.

van 12.00 uur - 13.00 uur. voor iedereen

De Wijkbrunch
gratis, wel vooraf opgeven.

vanaf 12.30 uur.

Muziek en Dans

- 12.30 - 13.30 uur: Salsaband Orchestra Naranja.
- 14.00 - 16.00 uur: Salsaworkshop met Willie Djaoen.
- 13.45 - 14.30 uur: Bands van popworkshops van jongeren centrum "Little Cave" treden op.
- 14.30 - 14.45 uur: Optreden van clipdancers.
- 14.45 - 15.45 uur: De kabouterband, reggae muziek speciaal voor kinderen.
- 16.00 - 17.00 uur: Soulbeat, percussieband, Afrikaanse muziek.

Speciaal voor kinderen

Schminken, springkussens, de toren van pisa, de rupsenrace, sjoelen op supersjoelbakken, je eigen vrijheidsbutton maken, suikerspin en popcorn eten...

vanaf 13.00 uur, voor iedereen

Schilderproject

schilderen onder leiding van kunstenaar Norman James. De schilderijen worden op de buitenmuur van Uittiebuis opgehangen.

Fotoexpositie

Fotogroep 'De Maasstad' exposeert in de hal van Buurtcentrum Uittiebuis.

van 15.00 uur - 15.30 uur.

Kunstveiling

kunstwerken van de schildercursus voor gehandicapten worden geveild.



De Scheg



Presenteren: Koninginnedag 2004

10.00 - 16.00 uur Vrijmarkt op- en om het Ambachtsplein

12.00 uur Hot Pendrecht Brassband door de wijk

12.30 uur Opening feest op het Ambachtsplein gevolgd door opr.
Brassband

13.00 uur Buikdansen door 'Malukha' afgewisseld met muziek

13.30 uur Sterker nog... Nederpop

14.30 uur Popworkshopbands The little Cave

15.15 uur Breakdance + HipHop met Noah Campbell

15.45 uur Muziek van DJ's

16:00 uur Bekendmaking hoofdprijzen loterij

16:15 uur Jeroens Jeugdshow

17:15 uur Bigband Valsplat en wijkdiner voor 100 personen!

18:30 uur Get it On (rockcovers)

19:45 uur Say No More (rockcovers)

20.30 uur EXOBEAT (Exotische rockcovers)

22.00 uur afsluiting

Naast het open podium vinden nog de volgende activiteiten plaats:

Haarvlechten, Exclusive Nails, Portret tekenen, Kantklossen,
Luchtkussen, Schminken, Klimtoren.

Loterij met enveloppenverkoop voor een goed doel!

Kraampjes van : Doc. Shop, Taka Tukaland, Project Vet veilig
Terras met catering, suikerspin, popcorn, en oliebollenkraam!

Wijkaccommodatie De
Scheg
Ambachtsplein 141
3068 GV Rotterdam
tel. (010) 456 39 93
www.senr.rotterdam.nl

J.C. The little Cave
Nieuwemeer 101
Postbus 85141
3009 MC Rotterdam
tel. (010) 421 05 72
www.littlecave.nl



Dit alles is o.a. mogelijk gemaakt door winke-
liersvereniging Ambachtsplein, Rotterdamse
Kunststichting, Stichting Volkskracht, st.Comite
ter behartiging van Nationale Belangen en naast
de medewerkers van De Scheg en The little Cave,
de tomeloze inzet van vrijwilligers uit uw wijk!





Telefoon 010 - 4210572

Training



Weerbaarheidstraining in de Cave

Op 3, 4, 6, & 7 mei 2004, wordt een weerbaarheidstraining geven voor jongeren van 12 tot 16 jaar, in Jongeren centrum The Little Cave. Trainer is Patrick van Daalen, van Unity99. Hij is 2e Dan Karate, 11-voudig Nederlands Kampioen, en Europees Kampioen '97. Belangrijk is je eigen houding op straat, op

school, in je vriendenkring. Hier wordt dus ook veel aandacht aan besteed. Hoe reageer je op agressie? Hoe ga je om met vervelende situaties? Of hoe laat je merken dat je iets niet pikt?

Je eigen houding is erg belangrijk in deze situaties en hier wordt dus veel op getraind. Dit gebeurt met behulp van handige trucjes

die ervoor zijn, om met zo min mogelijk agressie te reageren op gebeurtenissen in deze situaties.

De kosten van deze cursus bedragen € 12,50 per persoon voor 4 keer 2 uur les. De lessen worden gegeven in The Little Cave, aan de Nieuwemeer 101 in Rotterdam Zevenkamp.

Jungledagen bij Vlaardingen

Alweer voor de derde keer organiseert Stichting Buurtwerk Alexander een kamp voor jongens en meisjes van 8 tot en met 13 jaar uit de deelgemeente Prins Alexander. Dit jaar hebben we er voor gekozen om niet naar een kamphuis te gaan met de bus, maar...

Maandag 5 juli 2004 vertrekken we om 12.30 uur vanaf wijkcentrum Oriënt op de fiets naar Vlaardingen. Met tussenpauzes (en wat lekkers) is het goed te doen. We overnachten in tenten. Woensdag 7 juli zijn we tussen 16.00 en 17.00 uur weer bij de Oriënt terug. Op het programma staan in ieder geval een bonte avond, jungletocht door de Broekpolder, zwemmen en een barbecue. Natuurlijk doen we nog veel meer leuke en spannende dingen, maar dat blijft nog een verrassing. Ontmoeting, bewegen en plezier maken is het motto!

Dus ben jij sportief en heb je een goede degelijke fiets?

Kom woensdag 28 april 2004 naar de informatie/kennismakingsavond voor ouders/verzorgers en kinderen in wijkcentrum Oriënt, aanvang 18.30 uur. Je kunt dan kennismaken met de leiding, meer te weten komen over het programma, wat je wel en niet mee moet nemen enzovoort. De kosten van het kamp zijn € 35,00. (Er komen geen extra kosten bij voor bijvoorbeeld eten en drinken behalve dan misschien wat zakgeld).

Inschrijven kan op verschillende locaties in de deelgemeente:

Kralingse veer:
Wijkgebouw Rendierhof
Telefoon 010-4507025,
Lage land:
Buurthuis Alexanderpolder
Telefoon 010 - 4205055,
Ommoord:
Buurthuis de Mols-hoop



Telefoon 010 - 4212722),
Oosterflank:
Wijkcentrum Oriënt
Telefoon 010 - 4553799,
Prinsenland:
Activiteitencentrum Zjaak
Telefoon 010 - 2668777,
Zevenkamp:
Buurthuis Uittiebuis
Telefoon 010 - 4555017.

Voor meer info kun je ook mailen: Mirjam Tol (Kralingse Veer) mtol@buurtwerk-alexander.nl of Diana Siraa (Oosterflank) dsiraa@buurtwerk-alexander.nl

De Bugel in India

De Bugel uit Zevenkamp is naar India geweest, meegenomen door Kisoenadat Pandohi Mishre, voor velen meer bekend als Kisoen. Een vrijwilliger bij de BOZ. Vanuit de redactie van de Bugel was de gedachte geopperd om zulks te doen en door de mensen van daar te laten "lezen" en te fotograferen. De viering van het Divali feest in de Scheg en het artikel daarover vormde een goed aansluitingspunt om de mensen van India te laten merken, dat de Hindoe-feesten ook buiten India door de mensen van Indiase afkomst gevierd worden. Maar waarom de Hindoe-feesten ook buiten India worden gevierd zit als volgt in elkaar.



Na de afschaffing van de slavernij in 1863 in Suriname en de daaraan gekoppelde periode van tien jaar (waarin de vrijgekomen slaven tegen loon op de plantages konden werken), dreigde er een groot tekort aan arbeidskrachten op de plantages. De import van Chinese arbeidskrachten was geen succes en toen dacht men aan de Brits Indiërs (India was toen een kolonie van 'The British Empire'). Het eerste zeilschip, dat uit India naar Suriname kwam was de 'Lalla Rookh' met als nummer 1-410/B. Die vertrok op 26 februari 1973 uit Calcutta en kwam in Suriname aan op 5 juni. In totaal zijn er 64 transporten geweest, die totaal 34.300 immi-

granten op Surinaamse bodem hebben gezet. Hoeveel er onderweg zijn gestorven, kan hier niet worden vermeld. De komst van de eerste Surinaamse Nederlanders naar Nederland, zal omtrent de jaren 1900 op gang zijn gekomen, voornamelijk voor studie-doelinden, maar door hen, die het konden betalen of via studiebeurzen. Zo kwam de schrijver van dit artikel in 1964 naar Boskoop voor de sierteelt. De grote verhuizing kwam rond de jaren 1974/75, rond het onafhankelijk worden van Suriname. Met de komst van de Surinamers kwamen ook hun cultuurgewoonten en religie mee en die worden nog steeds in ere gehouden. Vandaar de Divali-viering in de Scheg en het 'uitje' van de Bugel naar India.

Opzomeren Tristianostraat

Soms hebben we een harde dobber aan de deelgemeente

Onze straat is nu 4 jaar aan het opzomeren. De eerste insteek was het schoonhouden van ons woonerfje en de daaraan vastzittende twee parkeerplaatsen voor een tiental auto's. Daarna ontstond spontaan het 'wij' gevoel bij bijna de hele straat (van elke leeftijd en pluimage) en werd er voor de hele straat een Paëlla-avond of zomerbarbecue gehouden met daarbij diverse spelletjes zoals steltlopen, koekhapen, zaklopen en schinken.

Het is een utopie om te verwachten dat iedereen actief meedoet en initiatieven neemt. De initiatieven worden vanaf het begin gedragen door enkele zeer spon-

tane bewoners, die altijd met vol enthousiasme de 'koppen bij elkaar steken en de schouders er onder zetten'. Het wederzijds gedag zeggen en sociaal rekening houden met elkaar groeide wel gestaag. Zeker op dit woonerfje is dat van cruciaal belang want niet veel later moest er tijdelijk vanwege veelvuldige inbraken een burgerwacht worden ingesteld.

Nachtcontrole

We liepen dus vanaf 23.00 uur tot ongeveer 01.00 uur langs de woningen en door de zeer donkere brandgangen tussen de woonblokken. De sociale cohesie groeide en er is een gezonde

sociale controle bij allen ontstaan. In de winter wordt de opzomerkertboom met de kinderen versierd/opgetuigd met een lampionnenoptocht waarna met de bewoners in deze donkere en stille dagen op een avond warme Glühwein enzovoort wordt gedronken. Ook is er in het midden van ons woonerfje een plantenbak geplaatst om het doortrijden van auto's op dit kinderrijk erfje tegen te gaan.

Vergeten erfje

Aangezien de gemeentelijke reiniging en plantsoendienst bewust of onbewust dit woonerfje niet zien liggen wordt er niets gedaan aan de bestrating en beplanting of onderhoud van de bomen. Na veel heen en weer gepraat met de ambtenaren van de deelgemeente was er bij hen geen enkele bereidheid, ja zelfs een dreigende houding met schadelclaims enzovoort om maar iets aan het opknappen van de straat en deze boomspiegels te doen.

Eigen initiatief

Als je aan een singel woont, komt er wel een straatreinigingsauto langs, maar bij ons dus niet! Hiertoe hebben we zelf maar het initiatief genomen en de boom-



spiegels (de scheefliggende(!) betonnen bakken met keiharde grond) voorzien van een nieuwe houten opstaande rand en een schoon en vers laagje gezonde grond met daarin vaste en tijdelijk planten. Dit is uiteindelijk de entree van onze straat/woonerf en kan er dus, hoewel eenvoudig, wel leuk uitzien!

Deelgemeente werkt tegen

Enkele zeer ludieke en opvoedkundige initiatieven werden in de zomer van 2003 door de deelgemeente 'grof de grond ingeboord'. Het lukte dus niet om voor de kinderen in onze straat een survivaltocht te houden met één overnachting bij de Zevenhuizerplas. De vergunning daarvoor struikelde over de vele regeltjes en verplichtingen vanuit het ambtelijk apparaat. De zuive-

re doelstelling van Opzomeren wordt door de Deelgemeente regelmatig ondergraven en het enthousiasme bij ons op de proef gesteld vanwege de starre houding van deze Deelgemeente.

Tip: Laat de BOZ hun overredingskracht eens toetsen aan deze deelgemeente, zodat wij voor onze straat en onze bewoners/kinderen de spontaan opborrelende acties in 2004 snel kunnen uitvoeren.

Uiteraard zijn wij bereid onze teleurstellingen met de deelgemeente nader bij jullie toe te lichten. Doe er uw voordeel mee!

Groeten, Ton Splinter huisnummer 25, telefoon 010 - 4209725, namens de Opzomergroep Leny Tristianostraat.



Persberichten

ROTEB

Vanwege verschillende feestdagen verschuiven de volgende ophaaldagen voor het huisvuil:

Tweede Paasdag maandag 12 april 2004 wordt dinsdag 13 april 2004.
Koninginnedag vrijdag 30 april 2004 wordt zaterdag 1 mei 2004.
Hemelvaartsdag donderdag 20 mei 2004 wordt vrijdag 21 mei 2004.
Tweede Pinksterdag maandag 31 mei 2004 wordt dinsdag 1 juni 2004.
Kerst valt in 2004 in het weekend. Nieuwjaarsdag 2005 valt in 2005 op zaterdag. Bevrijdingsdag (5 mei 2004) en Dag van Arbeid (1 mei 2004) zijn gewone ophaaldagen. Het huisvuil wordt gewoon opgehaald en de Milieuparken en -brengrstations zijn geopend. Op de verschoven ophaaldagen kan de vuilnisman vroeger langskomen dan u gewend bent. Het huisvuil moet op deze dagen daarom vroeger buiten worden gezet, namelijk al voor 06.30 uur.

Met vragen over onze dienstverlening, kunt u terecht bij de afdeling Communicatie, telefoonnummer 010 - 2458384 of informatie@roteb.rotterdam.nl.

Minder taboe op depressie! ---->Cursusaanbod

In de tweede helft van 2003 en in het eerste kwartaal van 2004 heeft het onderwerp depressie veel aandacht gekregen in de media. In de groep psychische stoornissen neemt depressie de eerste plaats in. Dat betekent dat de ziekte last bij depressie het zwaarst is. Jaarlijks lijden bijna 700.000 Nederlanders aan deze ziekte.

Wat is een depressie?

Iedereen voelt zich wel eens te neergeslagen, 'down', of ziet het even niet meer zo zitten. Meestal verdwijnt deze 'gewone' somberheid na een paar uur of na een paar dagen. Een depressie is anders. De somberheid die iemand dan ervaart is veel heviger en intenser en klaart na een paar dagen niet vanzelf op. Mensen die depressief zijn, zeggen ook vaak dat ze zich niet zo zeer somber voelen, maar eerder leeg. Ze voelen juist niets meer. Een ander verschil is, dat mensen die depressief zijn veel meer moeite moeten doen om normaal te kunnen functioneren en het leven van alledag voort te zetten.

Enkele verschijnselen zijn

- Het huishouden doen kost veel moeite
- Geen interesse hebben
- TV kijken
- Niets doen
- Geen betekenis meer voelen
- Terneergeslagenheid
- Schuldgevoel
- Verdiend straf
- Weinig energie
- Langdurig moe
- Slaapproblemen
- Concentratieproblemen
- Eetproblemen
- Veel over de dood denken
- Zelfmoordgedachten

Lichamelijke oorzaken

- Ziekte van Parkinson
- Beroerte
- Schildklierstoornis
- Suikerziekte
- Multiple Sclerose
- Kanker
- Griep

Infectieziekten
Verlies van een dierbare
Jeugdervaringen
Echtscheiding
Verkeerde denkgewoonten
Het is vrijwel altijd een combinatie van meerdere oorzaken tegelijk.

Omgang met depressieve mensen

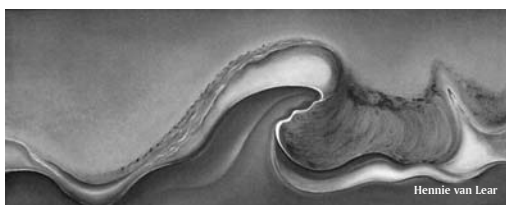
Voor de naasten van depressieve mensen is met name de somberheid, passiviteit, teruggetrokkenheid, snelle geïrriteerdheid en desinteresse belastend. Depressieve mensen praten minder vaak en minder intensief, kijken minder vaak naar hun partner en kunnen vijandig en geïrriteerd reageren met name in het contact met naasten. Pogingen de patiënt op te vrolijken helpen niet. Adviezen als 'kom op, morgen schijnt de zon weer' werken alleen maar averechts, evenals andere goed bedoelde adviezen. Het beste is te proberen de patiënt met zachte hand tot lichte activiteiten aan te zetten. Hiermee kan hij weer een opgaande lijn te pakken krijgen.

Behandeling van een depressie

Verschillende methoden die worden gebruikt bij de behandeling van een depressie zijn: medicijnen, therapie bestaand uit gesprekken met een steunend en begeleidend karakter of langdurige gesprekstherapie. Medicijnen tegen depressie heten antidepressiva. De werking van antidepressiva komt langzaam op gang, het duurt vaak 4 tot 6 weken voordat het medicijn aanslaat. Mogelijke bijwerkingen zijn: sufheid en slaperigheid, droge mond, wazig zien, overmatig transpireren en hartkloppingen.

Vorkomen is beter dan genezen

In de regio Nieuwe Waterweg Noord en de noordoever van Rotterdam verzorgt Riagg Rijnmond noord west deze landelijke cursussen. Voor informatie kunt u contact opnemen met de afdeling preventie: 010 - 4453497 of astrid.van.jaarsveld@riagg-rnw.nl.



Hennie van Lear

Ouderen nieuws Zevenkamp



Seniorenrestaurant (ook) op vrijdagavond open

Het seniorenrestaurant De Schranserij, dat deel uitmaakt van zorgcentrum De Vijf Havens in Zevenkamp, is sinds het begin van dit jaar óók op vrijdagavond open. Zowel bewoners van het huis met hun bezoekers, als wijkbewoners zijn van harte welkom! In 2003 is het restaurant, dat altijd overdag geopend is, ook op woensdagavond opengegaan. Dit is een groot succes geworden. Er komen veel mensen, zij eten lekker, gezellig en goedkoop.

In november vroeg De Vijf Havens de woensdagavondgasten naar hun mening. Eén van de wensen, die uit dit onderzoek naar voren kwam was: doe De Schranserij op meer avonden open!

Dat is gebeurd. Men kan nu ook op vrijdagavond tussen 17.00 en 20.00 uur in het seniorenrestaurant aan de Zevenkampse Ring terecht voor één van de twee dagmenu's of een 'luxe menu'. Een menu bestaat uit een voor-, hoofd- en nagerecht. De prijzen zijn net zo laag als op de woensdagavond: voor het dagmenu betaalt men € 5,80, een luxe-menu kost € 7,90.

Binnenkort kan men profiteren van onze speciale actie

Wie negenmaal 's avonds in De Schranserij is komen eten en dat heeft laten afstemmen op een strippenkaart, krijgt de tiende maaltijd aangeboden van de Vijf Havens.

Gezellig Bridgen

In Zevenkamp kunt u inmiddels bridgen bij de volkstuinvereniging 'De Tochten'. De bridgeclub heeft al 24 leden. Denkt u vooral niet dat het een eli-

teclub is hoor, iedereen kan zich aanmelden. U kunt een kijkje nemen op de donderdagavonden wanneer er gespeeld wordt van 20.00 uur tot 23.00 uur in 'De Eekhof'

Heeft u interesse, neem dan contact op met Ton Heemskerk, telefoon 010 - 4215458 of stuur een email naar t.heemkerk@stao.nl.

WEBJES

www.vts.nl

Wanneer u wilt voorkomen dat u uw dure blouse of trui verknoeit in de was, kijk dan eerste even op deze site van de Vere-

niging Texteletikettering. Hier ziet u een overzicht van symbolen die in veel kledingstukken staan en veel meer.

www.huurcommissie.nl

De huurcommissie is een onafhankelijke organisatie die zich bezighoudt met geschillen tussen huurder en verhuurder over onderhoud, huurprijs en servicekosten.



Onze winkel

*) U komt er niet uit bij wie u advies of raad kan inwinnen. Naar welke instantie u naar toe moet? *) U wilt een cursus volgen maar



Foto boven: 1e prijs, Paul van Haaren.

Foto onder: 2e prijs, Duivestein

Foto rechtsonder: 3e prijs, F. Bracht.



Nieuws van de WijkInformatieWinkel

weet niet waar deze gehouden wordt?

*) U wilt een taal leren of uw conditie opbouwen of verbeteren?

Kom dan naar de WijkInformatieWinkel van Zevenkamp. Wij zoeken eventueel met u naar de mogelijkheden die er zijn. De WijkInformatieWinkel staat voor het beantwoorden en/of doorverwijzen van allerlei vragen van de bewoners van Zevenkamp en omstreken. Het kunnen hele eenvoudige zaken zijn, zoals het verstrekken van nee/nee en of nee/ja stickers, of op zoek zijn naar een tandarts of dokter, wat er zoal georganiseerd wordt, specifieke cursussen, woonselectie of het zoeken naar een instantie die u verder kan helpen. Nieuwe inwoners van Zevenkamp kunnen een tasje met allerlei nuttige informatie gratis komen ophalen.

Er zijn tal van folders te verkrijgen zoals: kwijscheldingsformulier OZB, diverse info over kinderopvang, huursubsidie, maatschappelijk werk, buurtcentrum, klachtentelefoon, aanbod van cursussen en activiteiten in de wijk, buurtbemiddeling, wonen enzovoort enzovoort

De WijkInformatieWinkel is een onderdeel van de Bewoners Organisatie Zevenkamp en is te vinden aan het Spinnet naast het postkantoor.

Telefoon 010 - 2892404.
Postadres: Ambachtsplein 141, 3068 GV Rotterdam.

De winnaars van de fotopuzzel in de vorige BUgel nummer 1 zijn:

U bent van harte welkom, ook als u zomaar eens in de winkel wilt kijken!! De WijkInformatieWinkel is vrij toegankelijk voor iedereen!

wijkinformatiewinkel@zonnet.nl

Openingstijden:

Maandag	gesloten
Dinsdag	09.00 - 11.30 uur 13.30 - 15.00 uur
Woensdag	09.00 - 11.30 uur
Donderdag	09.00 - 11.30 uur 13.30 - 15.00 uur
Vrijdag	09.00 - 11.30 uur 13.30 - 15.00 uur



Bugels Puzzelrubriek

De oplossing van Bugel 1, 2004 kon niet goed gaan helaas. Thema voor deze puzzel is: Koningshuis. De redactie van de Bugel wenst alle deelnemers veel puzzel-plezier. Ook deze keer zijn er prijzen te winnen. Uit de goede inzendingen zullen drie winnaars worden getrokken. Er waren door een storing in de vorige puzzel slechts drie inzenders, maar die we toch wilden belonen. De eerste prijs is voor A. Oudenes aan de Max Voisstraat, de tweede prijs is voor D. v.d. Waart-Verbruggen in de Fenny Wienekestraat en de derde prijs is voor H.M. Pelkman aan de Max Woiskystraat. U kunt uw prijs afhalen bij de BOZ, u weet wel.

T	M	E	N	E	R	I	E	M	N	S	E	D	W
H	N	V	K	A	S	T	E	E	L	E	R	I	S
C	K	I	R	D	N	E	H	I	J	A	L	N	T
A	P	A	A	R	D	E	N	N	N	L	E	M	E
J	U	L	I	A	N	A	A	R	E	E	A	E	O
N	R	E	I	K	K	R	E	M	U	X	M	N	K
O	F	D	K	E	O	B	E	W	I	A	A	R	M
O	M	L	R	S	N	H	K	M	X	N	R	E	O
R	A	I	O	T	I	O	A	E	I	D	G	V	N
K	R	H	N	E	N	F	T	M	R	E	R	J	A
P	G	C	I	I	G	M	L	U	T	R	I	I	R
P	A	S	N	N	S	E	S	T	A	L	E	V	C
R	R	G	G	O	H	E	P	F	E	R	T	F	H
I	I	K	E	L	U	S	A	M	B	O	E	O	I
N	T	N	I	I	I	T	R	N	G	I	N	H	E
S	A	W	N	E	S	E	M	A	D	F	O	H	K
E	D	A	G	C	H	R	I	S	T	I	N	A	A
S	C	E	P	T	E	R	U	A	S	S	A	N	L

Alexander
Beatrix
Bernard

Christina
Diadeem
Drakestein

Hendrik
Heraut
Hermelijn

Hofdame
Hofmeester
Hofvijver
Irene
Jacht
Juliana
Kasteel
Koets
Koning
Koningin
Koningshuis
Kroning
Kroon
Lakei
Margarita
Margriet
Maxima
Monarchie
Nar
Nassau
Oranje
Paarden
Page
Prins
Prinses
Scepter
Schild
Sneeuwconing
Staf
Wilhelmina
Willem

Oplossing:

Alle inzendingen voor 1 juni 2004 naar de redactie van de Bugel. (Zie colofon pagina 3).

Kledingwinkel



Met een team van vrijwilligers sorteert het Leger des Heils tweedehands kleding om deze voordelig aan te bieden aan mensen, die niet in de gelegenheid zijn om op een andere manier aan goede kleding te komen.

Dinsdag en donderdag van 9.00 uur – 12.00 uur en woensdag van 18.30 – 20.30 uur is er kledingverkoop met gelegenheid voor een goed gesprek en een kop koffie in ons gebouw aan de Kooikerweg in Zevenkamp (naast Metrostation Ambachtsland).

Wij hebben een leuke collectie dames, heren en kinderklleding tegen zeer lage prijzen. Kom kijken!

Leger des Heils korps Rotterdam Oost
Kooikerweg 12-14, 3069 WP Rotterdam
Telefoon: 010 - 2202542,

De opbrengst van de verkoop van de tweedehands kleding wordt gebruikt voor het realiseren van de doelstellingen van het Leger des Heils.

Graag ontvangen wij goede gebruikte kleding tijdens de openingstijden van de winkel of in gesloten zakken in de blauwe container naast het gebouw.

Buurtbemiddeling in Zevenkamp

Telefonisch bereikbaar voor een afspraak op telefoonnummer 010 - 4560409 of via zevenkamp@buurtbemiddeling.org. Postadres: T.a.v. H. Faber, Kooikerweg 221, 3069 WP Rotterdam.

Buurtbemiddeling Zevenkamp wil bewoners helpen onderlinge bemiddelt tussen bureaus bij conflicten over geluid, over gedrag van kinderen, tuin- of balkonverlichting, erfafscheiding, vuilafvoer, huisdieren, kortom onenigheid in de dagelijkse leefstijl. Er samen uitkomen is natuurlijk het prettigste. Maar dat lukt niet altijd, met als gevolg dat irritaties zich steeds verder opstapelen met alle nare gevolgen van dien. Buurtbemiddeling Zevenkamp

wil bewoners helpen onderlinge problemen op te lossen.

Vrijwilligers

Wilt u ook gaan bemiddelen als vrijwilliger, binnenkort start er weer een cursus buurtbemiddelaar. Meldt u aan bij de buurtbemiddeling op bovenstaand adres. Was u altijd al van plan 'iets' te willen betekenen voor uw buurt, dan ligt hier een uitstekende kans voor u te wachten.

Handige adressen om te weten

Dienstverlening

Algemeen Alarmnummer
politie/ brandweer/ ambulance)
112
Alleen voor spoedeisende hulp en levensbedreigende situaties.

Bewonersorganisatie Zevenkamp (BoZ)

Ambachtsplein 141
3068 GV Rotterdam
010 - 2892400
010 - 2892409
Wijk Informatie Winkel
Bezoekadres: Spinet (naast het postkantoor)
010 - 2892404

Buurtbemiddeling

Kooikerweg 221
3069 WP Rotterdam
010 - 4560409

Leger des Heils Kerkgenootschap

Kooikerweg 12 - 14
3069 WP Rotterdam
Telefoon: 010 - 2202542
Telefax : 010 - 4208655

Leger des Heils Welzijn- en Gezondheidszorg

Maatschappelijk centrum Rotterdam
Kooikerweg 28

3069 WP Rotterdam
Telefoon: 010 - 2229888
Telefax : 010 - 2229800

Ouderenplatform Zevenkamp

Zevenkampse Ring 864
010 - 4556667

Stichting Maatschappelijke Dienstverlening Alexander (MDA)

Hieronder vallen de Dienstverlening, het Algemeen en School Maatschappelijk Werk, het Ouderenwerk, de Sociale Raadslieden, het Groepswerk, het Steunpunt Mantelzorg en het steunpunt Vrijwillige Hulpdiensten.
Regiokantoor Noord (Ommoord/Zevenkamp/Nes-selande)
Thomas Mannplaats 301/ 305
3069 NJ Rotterdam
010 - 2868100

Cultuur en vrije tijd

Buurthuis Uittiehuis

Victor E. Vrieslandlaan 150
3069 WC Rotterdam
010 - 4555017

Jongeren centrum 'The Little Cave'

Nieuwermeer 101
3068 Rotterdam

010 - 4210572
www.littlecave.nl

Wijkgebouw de Scheg

Ambachtsplein 141
3068 GV Rotterdam
010 - 4563993

Gemeentediensten

Deelgemeente Prins Alexander

Prins Alexanderplein 6
3067 GC Rotterdam
010 - 2868200

Roteb Oost

Lucy Vuylstekeweg 5
3066 GT Rotterdam

klachten
010 - 2458000

Grof vuil
010 - 2458000

Een afspraak maken tussen 08.00 en 16.00 uur

Reinigingspolitie
010 - 2458000

Piekfijn Kringloopwinkels

Aluminiumstraat 6
Milieupark
Nikkelstraat 131b
010 - 2458000

Politiebureau Zevenkamp

Zevenkampse Ring 340
3068 HG Rotterdam
0900 - 8844

Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SoZaWe)

Prins Alexanderplein 6
3009 AV Rotterdam
010 - 2868499

Medisch

Apotheek zevenkamp

Imkerstraat 35
3068 GX Rotterdam
010 - 4553472
Geopend: 08:30 tot 17:30 uur

Dierenartspraktijk Zevenkampsering

Zevenkampse ring 741
3069 MD Rotterdam
010 - 4557410

Dierenartspraktijk Timmermans

Toon van Vlietstraat 25
3069 ZP Rotterdam
010 - 4213176

Gezondheidscentrum Zevenkamp

Imkerstraat 31
3068 GX Rotterdam
010 - 4551677

GGD gezondheidslijn

010 - 4339966
www.ggd.rotterdam.nl

Huisartsen

F. Quispel en C.R.A. Verdonk
Bergumermeer 15
3068 KN Rotterdam
Quispel
010 - 4555959
Verdonk
010 - 2202185

Huisartspraktijk Wollefoepen

Art Tatumstraat 14
3069 PX Rotterdam
010 - 4214077

Thuiszorg Zevenkamp

010 - 2826060
Acute hulp na kantoor-uren
010 - 2826282

Wonen

Huursubsidie lijn Rotterdam

Algemene informatie.
(Tijdens kantooruren).
0800 - 4890000

Vestia Rotterdam Noord

Bezoekadres Weena 718
0800 - 1404

Woonbron Maasoovers

Zevenkampse Ring 342
3068 HG Rotterdam
010 - 2868866