

Jaargang 13, nummer 2
 December 2005

- Pag. 2 Tse Jang
- Pag. 3 Popkoor Ojee
- Pag. 4 Uittiebuis
- Pag. 5 Koninginnedag
- Pag. 6 Kunst in Zevenkamp
- Pag. 7 Persberichten
- Pag. 8 De Vliedberg

De wijk Zevenkamp dit jaar 25 jaar jong

Zevenkamp is in vergelijking met andere delen van Rotterdam nog relatief jong te noemen. Ongeveer 25 jaar geleden werden de eerste woningen opgeleverd en kwamen nieuwe straatnamen in beeld zoals Roer, Tjonger, Reest, Boorn Zevenkampse Ring. Al deze straten kunnen (als ze zouden kunnen spreken) een verhaal van 25 jaar vertellen.

In de vorige wijkkrant stond een oproep om mee te werken aan het verhaal van toen. Uw inbreng is nog altijd van harte welkom. Ook oude foto's, films, dia's en dergelijke komen goed van pas. Kom even langs in de WijkInformatieWinkel aan het Spinnet (zie de openijstijdens elders in de krant) eventueel extra zonnebloem pittent afhalen.

De aftrap voor 25jaar Zevenkamp De start van de activiteiten rond het 25-jarig bestaan Zevenkamp heeft u onlangs in uw brievenbus aangetroffen. In plaats van een onthulling of een toespraak heeft de werkgroep 25 jaar Zevenkamp

bedacht u persoonlijk te benaderen. U heeft een kaart met zeven-zonnebloem-pitten ontvangen. Het zou toch fantastisch zijn wanneer heel Zevenkamp GEEL ziet van de Zonnebloemen. Zonniger kan haast niet! En het leuke komt nog. Een zonnebloemjury gaat tijdens de bloei-periode op pad om uw resultaat van goede verzorging te beoordelen. U valt misschien in de prijzen. Het maakt niet uit of de zonnebloem in de tuin of op het balkon staat, de jury doet haar werk. In een van de volgende wijkkranten wordt u nader geïnformeerd. U kunt in de WijkInformatieWinkel aan het Spinnet (zie de openijstijdens elders in de krant) eventueel extra zonnebloem pittent afhalen.

Opzomeravond
 In samenwerking met onder andere Buro OpzomerMee, wijkgebouw de Scheg, de Bewonersorganisatie Zevenkamp en het Opbouwwerk vindt op 11 mei een speciale Opzomeravond plaats. Alle 50! actieve Opzomermergroepen in de wijk worden die avond extra in het zonnetje

gezet. Daarnaast wordt het nieuwe programma voor dit jaar gepresenteerd. Alle bekende opzomermergroepen krijgen een uitnodiging in de bus.

25 mei Speeltuin Taka Tukaland
 Op woensdag 25 mei organiseert de speeltuin de nodige activiteiten voor zowel jong als oud. Alle activiteiten staan die dag in het teken van 25 jaar Zevenkamp. Het definitieve programma wordt nog bekend gemaakt.

28 mei Houdt Buurthuis Uittiebuis een opendag. Voor het programma zie de affiches in het buurthuis, de Scheg, de WijkInformatieWinkel en dergelijke.

1 juni Straatspeeldag Duindrop terrein

Het openbare speelterrein achter BAS aan de ZevenkampseRing is woensdag 1 juni het domein van de kinderen. Buurthuis Uittiebuis organiseert dan een grootse straatspeeldag. Voor meer informatie zie de pagina met Uittiebuis nieuws. Op zaterdag 4 juni organiseert Buurthuis Uittiebuis een 'Beach-party'. Preciese lokatie en programma worden nog bekend gemaakt.

Kunstproject Metrotunnel Ambachtsplein

In de periode juni/july wordt het vieze tunneltje onder de metro van station Ambachtsland flink onder handen genomen. Op initiatief van de bewonersorganisatie Zevenkamp en het Opbouwwerk en in samenwerking met de deelgemeente Prins Alexander, RET wordt het tunneltje met behulp van bewoners en kunst-



naars omgetoverd tot een pracht-tunnel.

27 augustus Hondendag op het Ambachtsplein

In samenwerking met 'Kabbel en Babel' en de 'Hondenschool Zevenkamp' organiseert de Bewonersorganisatie Zevenkamp een hondendag op het winkelcentrum Ambachtsplein. Verkiezing van de mooiste hond, Een hondenkwis, puppy training (een les), informatiestands en een poezuiger van de ROTEB zijn aanwezig.

In de maand september komt bijzondere muziek met lichtshow op het Ambachtsplein. Sport-Experience slaat zijn vleugels uit in de Sporthal aan de Zevenkampse Ring. Met name jongeren kunnen een dag kennismaken met diverse vormen van sport. Bekende sporters zullen aanwezig zijn. In het Zuidelijk Wijkpark organiseert de Bewonersorganisatie Zevenkamp in samenwerking met Buro Opzomermeemee en anderen een

speciale lunch in de openlucht voor ouderen uit zevenkamp. De definitieve data en verdere informatie treft u in de komende wijkkrant aan.

Het programma is onder voorbehoud.



In de gebieden Ambachtsplein, Griendwerkerstraat, Imkerstraat, Spinnet, Rietdekkerweg en de Kooikerweg geldt een verbod van gebruik van alcohol op straat.

Een bijzondere paashaas



Op woensdagmiddag 23 maart was er een bijzondere paashaas op bezoek in de buurt Vak E van Zevenkamp. Samen met kinderen heeft de paashaas bij alle bewoners aan de ZevenkampseRing 911-1115 en Carry van Bruggensingel 2-34 aangeboden om een vrolijk gekleurd ei aan te bieden.

Vele trappen zijn dus beklommen. Bij de bewoners die niet thuis waren werd het ei bevestigd aan de voordeur.

Deze actie was een samenwerking tussen buurthuis Uittiebuis, Vestia en het opbouwwerk. Vestia is druk bezig met haar campagne 'leefregels', bijvoorbeeld het netjes houden van de woonomgeving en geen fietsen en dergelijke in de portieken laten staan. De eieren werden dus aangeboden door Vestia samen met een brief over de campagne leefregels. Deze ludieke aanpak van de paashaas Vestia werd door de bewoners gewaardeerd.

(Advertentie)



Fractie Deelgemeente Prins Alexander

WIJKVISIE ZEVENKAMP

Het CDA maakt er met u werk van!

Op donderdag 28 april a.s. om 20.00 uur in De Scheg willen wij graag van u horen hoe u de wijkvisie ingevuld wilt zien. Op korte termijn: de aanpak van de buitenruimte. Op langere termijn: de renovatie van het Wollefoffenpark en het Ambachtsplein. Zaal open om 19.45 uur. Vooraf en in de pauze bieden wij u graag een kopje koffie aan. Dus tot 28 april a.s.



Zie het programma v.d. Scheg voor koninginnedag op Pagina 5

Zelfstandigen in Zevenkamp

TSE YANG - Chinees Indisch Restaurant

Aan de Zevenkampse Ring 865 –vlak bij de Metrohalte Nieuw Verlaat– is al jarenlang een Chinees Indisch Restaurant gevestigd. Het bestond al in 1982 toen onze woonwijk Zevenkamp nog grotendeels een zandvlakte was. Weliswaar in die tijd onder een andere naam en een andere eigenaar. Van begin af aan was het restaurant een vermaard trefpunt in de wijk.

Over de Zevenkampse Ring reed bouwverkeer af en aan. Zelfs de nu bekende supermarkt was er nog niet neergestreken! Gelukkig konden de bewoners van Zevenkamp voor de dagelijkse boodschappen er terecht bij een vestiging van De Spar. Naar Zevenkamp reed zelfs nog geen Metrotram. In die zin stamt het restaurant uit het pionierstijdperk.

TSE YANG

De huidige eigenaar Jan Lam, die geboren is in de verre Chinese provincie Kanton in de stad Poon, kwam na zijn studiejaren in Hongkong in 1974 naar ons land. Familierestaurantverplichtingen riepen hem naar Nederland. Achtereenvolgens werkte hij in restaurants in Amsterdam-Buitenveldert en Amsterdam-Slotmeer en in Rotterdam. In 1982 streek hij neer in een Chinees-

Indisch Restaurant in in het winkeldorpje Goes! Daar verbleef hij tot en met 1987. De tijd voor een eigen restaurant brak aan. Met een schat aan horeca-ervaringen en specialisaties vestigde hij zich in 1989 op het welbekende adres aan de Zevenkampse Ring. Terstond gaf hij de inrichting van het restaurant naar zijn inzichten allure en de naam TSE YANG, een naam met een bijzondere betekenis. Zelfs een bloemrijke naam, zoals het uitsluitend in het Chinees kan worden weergegeven. Onze taal doet echt te kort aan de betekenis 'in mooi zonlicht krijgt alle leven kleur.' De Chinese karakters getuigen van meer, daar ben ik inmiddels achter gekomen.

Het restaurant

TSE YANG is een echt kleurrijk familiebedrijf. De eigenaar werkt

er samen met zijn echtgenote. Hij is een bijzonder attente gastheer voor zijn gasten in het restaurant, zij een bescheiden dienaar aan de afhaalbalie. Op wonderlijke wijze vullen zij elkaar aan. Bij TSE YANG gaan eten of een menuutje afhalen is een waar feest. U vindt er zelfs oerhollandse gerechten zoals Ossenhaas met patat en groenten, kip en frikandellen. Zelf ga ik er doorgaans altijd voor Nasi Goreng Jawa, een bijzonder pikant gerecht. Mijn echtgenote kiest gewoonlijk Bami Goreng TSE YANG, een Babi Pangang speciaal. Sinds kort kunt u ook gerechten uit de Surinaamse keuken bestellen.

Openingstijden

TSE YANG is dagelijks geopend van 12.00 uur tot 22.00 uur en ook op zon- en feestdagen. Uiteraard kunt u telefonisch een bestelling opgeven en reserveren onder nummer 010 - 4557176. De redactie van wijkkrant Bugel wenst eigenaar Jan Lam en diens familie nog heel veel voortreffelijke jaren in Zevenkamp.



Jan Lam staat voor de afhaalbalie.

Foto: Rinus Klein.

Vanuit het Cultureel Netwerk Alexanderpolder in samenwerking met de deelgemeente Prins Alexander wordt op 11 en 12 juni 2005 een kunstroute georganiseerd binnen de deelgemeente.

29 kunstenaars die wonen in Prins Alexander openen hun woningen en/of atelierruimten op deze dagen om hun werk tentoon te stellen aan alle inwoners van de deelgemeente.

Op beide dagen kan men terecht bij de kunstenaars thuis of in de atelierruimte. Ook de beelden die de buitenruimten sieren vormen een onderdeel van de route.

De folder met de kunstroute is gratis af te halen bij het wijkcentrum. De route zal duidelijk herkenbaar zijn aan de rode vlaggen die de weg markeren.

Voor meer informatie kunt u terecht bij: www.cultureelalexander.nl of email naar info@cultureelalexander.nl



Innerlijk landschap (Mieke Borgdorff).

Eternity van Mieke Borgdorff.



Lekker eten met ...

Snelle hap voor als u een restje vlees hebt.



Snel en kort

Kook het soort rijst naar keuze volgens de verpakking en giet die af. Roer dan de bevroren erwten er door en laat het geheel nog nastomen. Hierdoor zullen de erwten beetgaar worden. Wilt u echter hele gare erwten dan neemt u op het laatst erwten uit blik of pot.

Als de rijst droog is en de erwten vol en mooi groen, kunt u de pan op tafel zetten.

Heeft u nog wat vleesresten over van een vorige keer, dan kunt u daar een bechamelsaus van maken.

Neem 40 gram boter, smelt die in een pan en voeg 40 gram bloem toe. Dan scheutje, goed roeren, nog een scheutje en goed roeren totdat u een saus verkrijgt. Roer hierin de fijngesneden vleesstukjes (kan kip, draadjesvlees, hamlamstukje en dergelijke zijn) er door. Nog even goed doorwarmen en lekker over de rijst scheppen.

Eet smakelijk!

Ingrediënten voor 4 personen
4 kopjes rijst
1 zakje diepvrieserwten
Zout

Voor de saus
40 gram boter
40 gram bloem
vleesrestjes

Wijkaccommodatie de Scheg 010-4563993

Talent gezocht!

Wil jij je moeder verrassen op moederdag 8 mei 2005 met een leuke playback act, een gedicht of dans of een tekening, geef je dan zo snel mogelijk op bij Wijkcentrum De Scheg, Ambachtsplein 141 in Zevenkamp. Zie boven. Wij beloven het geheim te houden!

Moederdagbrunch

Ook dit jaar willen we de moeders weer verrassen. Wij zorgen met hulp van de kinderen voor diverse optredens zoals dans, liedjes of gedichten. Moederdag is een dag die in elke cultuur past, zo ook de brunch en dat betekent dus voor elk wat wils. Niet te lang wachten met aanmelden, want vol is vol. Verras je moeder met een optreden en een brunch en je vader, broertje, zusje, opa of oma is natuurlijk ook welkom. Jij treedt op?... dan mag jij dus gratis!

Zondag 8 mei 2005.
Aanvang 12.00 tot ±14.30 uur.
Entree volwassenen € 3,00 / kinderen tot 12 jaar € 1,50.

**In het kader van Koorts
Blub, ik ben een vis**

Kinderfilm
De kinderfilm gaat over een stoere tienerjongen Fly. Samen met zijn zusje Stella en zijn dikke neefje Chuck gaat Fly vissen. Ze komen terecht in het laboratorium van de oude gekke professor MacKrill. Stella drinkt per ongeluk van zijn toverdrank en verandert in een vis, de twee jongens drinken ook van de drank om haar te kunnen redden. Enkele vissen drinken tegengif en zo krijgt enge Joe de Haai menselijke eigenschappen. De kinderen hebben 48 uur om alle zaken weer recht te zetten.
Donderdag 12 mei 2005.
Aanvang: 16.00 uur.
Entree € 2,50 Rotterdamdamps geldig.
Vanaf 5 jaar.

**In het kader van Koorts
Rotterdams Philharmonisch Orkest**

Het strijkenensemble presenteert Licht Klassiek
Normaal gesproken komt het publiek naar de Doelen om het

Rotterdams Philharmonisch Orkest te beluisteren, maar voor Cultuurbuur draaien we de rollen om. Het orkest gaat de wijk in!

Met een licht klassiek programma brengt ons strijkkwintet van het Rotterdams Philharmonisch Orkest u een kleine greep uit de schatkamers van meer dan driehonderd jaar muziek. Een muzikale reis gemaakt door de strijkliteratuur.

Wereldberoemde melodiën worden afgewisseld door minder bekende meesterwerken. De musici zelf vertellen u er alles over tijdens het concert.

Dat mag niet

Martin Forget
Het is 15.30 uur, Martin komt binnen. Hij is net terug van school. Hij gaat naar de koelkast en pakt een fles cola. Hij doet de kast open en pakt een zak chips. Hij loopt richting woonkamer, doet de TV aan. Gaat op de bank liggen, en dát met zijn schoenen nog aan! Ineens hoort Martin een stem: „Martin” (zijn vader!) „Doe de TV uit! Je weet het DAT MAG NIET! En waar is mijn cola? Heb jij die? DAT MAG NIET!” Martin doet de computer aan. „Martiiiiiii, niet met mijn computer spelen. DAT MAG OOK NIET!” Een voorstelling die wordt gedragen door de clowneske lichaamstaal, mimiek en geluidsimitaties die zijn voorstellingen unik maken.
Vrijdag 20 mei 2005.
Aanvang 16.00 uur.
Entree € 2,50 Rotterdamdamps geldig.
Vanaf 5 jaar.

Playback door en voor 50 plusers

Seniorendag
Het wordt een dag vol verrassingen. Ze zijn al maanden aan het oefenen! Wordt dit een voorloper voor Idols-Plus? Bent u net zo nieuwsgierig? Wilt u ook een poging wagen? Houden we eerst weer een sjoelwedstrijd? Genoeg vragen om op deze dag het antwoord te vinden. Dus zorg dat u erbij bent. Wij zorgen weer voor een kopje koffie of thee, een verrassende lunch en het bekende 'gratis' rondje bingo.
Dinsdag 7 juni 2005.
Aanvang 10.00 uur.
Entree € 4,50

Luuk's Poppentheater
Het wordt genieten in Luuk's Poppentheater van spannende voorstellingen! Ook altijd spannend is de woonwagen. Slaap je ook in je wagen? Waar kom je vandaan? Waar ga je naartoe? Kook je d'r ook?

Welnu het is ook mogelijk om een kijkje in de wagen te nemen! In die prachtige wagen zit namelijk een echte waarzegster, Mimi, die gedurende de pauzes van het poppentheater, voor kinderen (twee aan twee) de toekomst voorspelt met behulp van een echte kristallen bol of met tarotkaarten. En gelukkig hebben we een pauze, want Luuk speelt twee verschillende voorstellingen! Welke? Dat is nog een verrassing!

Pop koor O Jee zingt in Zevenkamp



Vrolijke zestiger jaren nummers doen de mens goed. Foto's: Corstiaan Breedveld.

Het begon twaalfeneenhalf jaar geleden toen een aantal dames behoefte kregen aan een koor waar popmuziek werd gezongen. Aangzien noch in Zevenkamp noch in de omgeving een pop koor bestond, richtten de dames zelf een koor op. Het moest wel beslist pop muziek uit de zestiger en zeventiger jaren zijn. Niet eerder en niet later, omdat juist die pop muziek hen aansprak.

Dit jaar september bestaat het koor twaalfeneenhalfjaar. De plaatsvervangend voorzitter Bertje Schubrups vertelt dat het een bijzonder gezellig koor is, waar de leden heel enthousiast zingen. Het repertoire bestaat bijvoorbeeld uit Mr. Sandman, Thank you for the Music en Grease. Het koor doet niet alleen aan koor festivals mee zoals onlangs in de Larenkamp te Slinge, maar treedt ook regelmatig op in verzorgingshuizen zoals 'De Vijf Havens' of in de Oriënt en het IJsselzandziekenhuis.

Mannen... kom op

Het popkoor bestaat uit ongeveer veertig leden onderverdeeld in zeventien alten, zeventien sopranen, twee bassen en vier tenoren. Helaas zijn van de laatste sexe er maar zes. Daarom er zo weinig mannen in koren plaatsnemen is niet duidelijk of zou het een soort schaamte zijn of zouden ze geen lef hebben of kunnen mannen niet zingen! Dat laatste zal toch niet zo zijn, gezien het enthousiasme dat bij Idols door jongens tentoongespreid wordt? Heren, heren, zoveel dames om u heen, dat kan toch niet anders dan gezellig zijn. Pak die kans.

Professioneel

Het koor oogt professioneel, want op de uitvoeringen laat het zich begeleiden door de pianiste Cecyl Bosman en soms door de drummer Louis Groenwout.

Hartverwarmend

Bertje Schubrups vertelt dat ze graag zingt en vooral graag samenzingt. Een koor is daarvoor natuurlijk de aangewezen plek. Gelukkig bestond dit pop koor en voelde ze zich direct thuis. Lia Tilmans vult aan dat het vooral een gezellig koor is en dat iedereen op een leuke manier met elkaar omgaat. Ingrid Louwers (algemeen bestuurslid) vindt de reacties uit het publiek zo hartverwarmend, zo spontaan. „Als we in Orion optreden, klapt het publiek soms mee, of zingen ze

mee en zie je aan ze dat ze zitten te genieten. Dat geeft me veel plezier bij het optreden en daar doe je het toch eigenlijk voor?” aldus Lia.

Niet al te chique

Het koor wil niet stijf overkomen naar het publiek. Dat past trouwens niet, want popmuziek is natuurlijk niet stijf. Ze hebben bij een uitvoering allemaal een blauwe spijkerbroek aan met iets wits daarop. Het bestuur doet voorstellen naar de leden en samen wordt afgesproken hoe of wat. Inmiddels gaat koor naar een cursus waar de leden leren hoe ze het beste kunnen opkomen, buigen en dergelijke.



Dirigent Marlou Smit aan de piano.

25 jaar Zevenkamp

Zet dit alvast september in uw agenda: ter gelegenheid van het 25-jarig bestaan van Zevenkamp, zal het koor een optreden gaan verzorgen in de Scheg of, al naar gelang de mogelijkheden op het Ambachtsplein.

Weer gegroeid

Na een periode van een stabiel aantal leden, zit er plotseling weer groei in het koor en staat de popmuziek weer meer in de belangstelling. Voelt u zich aangesproken en krijgt u de krie-

nels in uw buik of keel door het koor en wat ze doen, vooral u: mannen, kom eens langs en maak een avondje vrijblijvend mee.

Kom eens langs

Elke maandagavond wordt er gerepeteerd in de Scheg van 20.00 uur tot 22.00 uur met rond 21.00 uur vijftien minuten pauze voor een bak koffie of thee (wel zelf betalen). Voor de contributie hoeft u het niet te laten, een avondje uit kost meer. Alleen tijdens de zomer- en kerstvakantie wordt er niet gerepeteerd. Wel treedt het koor rond de kerstdagen op met een kerstrepertoire waaronder diverse balkanliederen. Soms treedt het pop koor gezamenlijk op met twee of meer andere koren tijdens speciale gelegenheden.

Marlou Smit

De dirigent van het koor draagt regelmatig popnummers aan, die ze voorlegt aan het bestuur. Het bestuur legt het weer voor aan het koor en wanneer de meeste leden zich in de keuze kunnen vinden, komt dat lied bij het repertoire. De dochter van Marlou was eerst de vaste pianiste van het koor. Toen de toenmalige dirigent stopte met zijn werkzaamheden, lag het voor de hand dat de moeder van de pianiste gevraagd werd. Marlou moest wel diep nadenken. Zij was als dirigent klassieke muziek opgeleid en dit repertoire was zo verschillend met wat Marlou gewend was.

Een goede beslissing

Maar vanaf de eerste kennismaking was Marlou niet meer weg te slaan van en verknoot aan het koor. De gezelligheid en de aardige mensen trokken haar bijzonder aan. „Soms is het wel ingewikkeld die popmuziek, want lang niet alle pop muziek is ook goede muziek of leent de muziek zich niet voor een koor” zegt Marlou. Als ze een mooi nummer heeft, maar niet de koorbezetting kan vinden, dan arrangeert zij de muziek zelf, dat doet zij wel vaker voor koren die klassieke muziek uitvoeren. „Het moeilijk aan een pop koor is het ritme, dat is zo verschillend met klassieke muziek dus eigenlijk wel een uitdaging voor me”. vervolgt Marlou. Ze hoopt dat het koor meer bekendheid zal krijgen en daardoor ook wat meer optredens zou kunnen verzorgen.

Voor meer informatie:
☎ 010 - 4211814

Kinderkleding- en speelgoedbeurs

Elke laatste dinsdag van de maand kinderklleding - en speelgoedbeurs en... in november zelfs een extra speelgoedbeurs.

Wilt u meer informatie bel dan gerust even met wijkcentrum De Scheg of kom gezellig even langs en leggen u de selregels uit!

Weet u trouwens dat wij op 29 maart 2005 de 2000e deelnemer gepasseerd zijn? Dat we daar een klein feestje van maken op dinsdag 26 april, ook u bent welkom.

De Scheg, ☎ 010 - 4563993



Plaatsvervangend voorzitter Bertje en secretaris Lia Tilmans lachen u uitnodigend toe.

Paulusma • Loof

NOTARISSEN

Kantooradres: Klaas Timmerstraat 4
3067 NX Rotterdam
Ruime parkeergelegenheid aanwezig

Postadres: Postbus 8008
3009 AA Rotterdam

Telefoon: 010 - 413 51 86
E-mail: notarissen@paulusma.loof.knb.nl
Website: www.paulusmalooof.nl

KUNSTGEBITTEN

Tandprotheticus



- kunstgebitten en reparaties
- kunstgebitten op implantaten
- vergoeding ziekenfondsverzekerden en particulierverzekerden

Zevenkampse Ring 331a
3068 HG Rotterdam
(nabij metrostation Ambachtsland)
Telefoon 010 - 4568242



TE HUUR

- ruime lokalen
- verblijfsruimten
- kindervriendelijke ruimten

TE KOOP

- leuke huisjes voor een milieuvriendelijke prijs

Indien u op dit moment op een complex niet iets anders kunt vinden, is planning op de markt mogelijk, zodat wij u persoonlijk op de hoogte kunnen houden.

Dora Fortuinstraat 2 (Zevenkamp)
Tel. 010-4 22 44 44
010-2 22 44 41

Vraag naar informatie
www.huisvestingzwaard.nl

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 MEDEFOORT • CYRUS • DYNABIRD
- ACOUSTIC ENERGY • LINK • MR QUART
- ARRAY • MUSICAL FIDELITY • REL
- HEDD • DIAPASON • OCUS • C.E.C.
- PIONEER • ROTEL • TEAC • TANNY
- KANADA o.a.

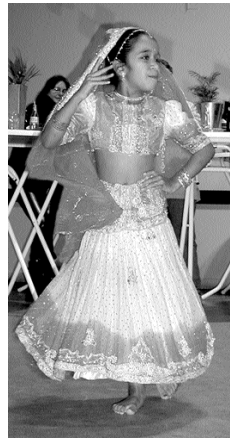
Grote keuze audiofiële CD's

Hifi Studio Zwaard
een luisterbezoek waard!

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

Buurthuis Uittiebuis Programmaoverzicht Telefoon 010-4555017

Intercultureel kinderfeest op 23 april 2005



De afgelopen paar jaar is dit feest met veel succes georganiseerd in ons buurtcentrum en vorig jaar ook in wijkcentrum de Oriënt.

Dit jaar hebben medewerkers van Stichting Buurtwerk Alexander, STOR (Stichting Turkse Ouders Rijnmond), Stichting Zahra en de Felicitatie dienst de handen ineen gevouwen om samen één groot gezellig feest te organiseren. Hierdoor hebben we een nieuw en leuk programma opgezet.

Er zullen diverse activiteiten zijn *) we beginnen met een opening waarin we uitleg zullen geven over het feest en de oorsprong van het kinderfeest.

*) Presentaties van dansen door kinderen van verschillende culturen.

*) Diverse spellen voor kinderen, gezamenlijke spellen voor kinderen.

*) Play-back show voor en door kinderen (kinderen die hieraan mee willen doen kunnen zich

vooraf opgeven bij de balie van buurtcentrum Uittiebuis) modeshows door kinderen (ook hiervoor kunnen kinderen zich vooraf opgeven bij de balie van buurtcentrum Uittiebuis).

*) Aansluitend is er vrij dansen op muziek door kinderen.

*) Het einde van de middag zullen we afsluiten met een koor presentatie door kinderen.

Het programma begint om 13.00 uur en duurt tot 16.00 uur.

Deelname aan het programma kost € 1,20 per kind.

Van oorsprong is het kinderfeest in de jaren twintig gestart in Turkije toen het land werd uitgeroepen als democratie door Mustafa Kemal Atatürk, de grondlegger van de Turkse democratie. In Turkije wordt het kinderfeest al vele jaren met kinderdansgroepen uit de hele wereld gevierd. Door dit internationale karakter hebben de Verenigde Naties het feest benoemd tot internationaal kinderfeest.



Stichting Zahra timmert aan de weg

Stichting Zahra (Multiculturele organisatie voor vrouwen)

timmerd aan de weg met nieuwe activiteiten.

Stichting Zahra is een multiculturele vrouwen groep die op vrijwillige basis belangen behartigen en integratie van allochtonen bevorderen in de deelgemeente Prins Alexander.

Dit doet Stichting Zahra onder andere door te praten en te luisteren naar wat allochtone vrouwen te zeggen hebben. Daarnaast organiseren zij in samenwerking met verschillende organisaties diverse activiteiten, nemen zij deel netwerk overleggen en houden zij een wekelijks spreekuur.

Nieuwe activiteiten

*) Het wekelijks spreekuur is op maandagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur.

In het kantoor van Stichting Zahra staan bestuursleden voor u klaar om een gesprek aan te gaan over zaken die u zelf zou willen bespreken. Dit kan onder andere van opvoeding, pesten op school, problemen met burens, integratie, relaties enzovoort. Alle informa-

tie wordt vertrouwelijk behandeld. Heeft u een vraag of wilt u kennismaken met de bestuursleden dan bent u van harte welkom.

*) Huiswerkbegeleiding in samenwerking met Stichting Buurtwerk Alexander

Dinsdagmiddag van 15.30 uur tot 17.00 uur voor kinderen van groep 6, 7 en 8 van de basisschool en van 16.00 uur tot 18.30 uur voor kinderen van de brugklas.

De kosten zijn € 1,50 per keer. Huiswerkbegeleiding is bedoeld voor kinderen die extra ondersteuning nodig hebben in het maken en begrijpen van sommige vakken. Kinderen geven zelf aan waar zij hulp bij nodig hebben. De begeleiding vindt plaats in de grote zaal van Buurtcentrum Uittiebuis.

*) Praten en doen in samenwerking met stichting Buurtwerk Alexander.

Iedere vrijdagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur is dit de mogelijkheid voor vrouwen om allerlei creatieve en specifieke dingen te leren van andere vrouwen. Maar misschien bent u zelf ook wel ergens heel erg handig in en zou u datgene ook graag leren aan

andere vrouwen. Dat kan op vrijdagochtend in ons buurtcentrum. Bijvoorbeeld oude kleren zo creatief bewerken dat het weer hip en als nieuw is.

-Flamingo jurken voor poppen maken.

-Sieraden maken.

-Nagels lakken.

-Ontharen.

We starten op 1 april 2005 en dat is geen grapje.

In vergaderzaal in buurtcentrum Uittiebuis

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Nouzha Malki (voorzitter) ☎ 010 - 4566483 mbenmoussa@chello.nl



Ouderendag Zevenkamp in Uittiebuis

Zoals gebruikelijk is er ook dit jaar voor de Ouderen in Zevenkamp een Ouderendag in Buurtcentrum Uittiebuis. Dit jaar vieren we de ouderendag op 10 mei. Op die dag zal ook aandacht zijn voor het 15 jarig bestaan van het Ouderen Platform Zevenkamp (OPZ).

De zaal is open vanaf 9.30 en de dag begint om 10 uur. Voor de ontvangst staat er een kopje koffie of thee en iets lekkers op het menu. Verder brengt de dag een multiculturele mix van allochtone en autochtone herkomst. Het programma zal t.z.t. in de krant komen te staan, maar we kunnen

al wel verklappen dat er rekening met iedereen zal worden gehouden voor gezellige ontmoetingen. De toegang is gratis. Voor informatie over de ouderendag kunt u na 5 mei bellen met buurtcentrum Uittiebuis en vragen naar Willem ☎ 010-4555017.



Presenteren: Koninginnedag 2005

10.00 - 16.00 Vrijmarkt op- en om het Ambachtsplein
 11.00 Kinderen uit de wijk gaan de wijk optrommelen
 12.00 Feestelijke opening activiteiten Ambachtsplein
 12.00 - 21.00 programma met:

- Clipdansen en Breakdance
- MC Daez & Atlas & Band
- PWS bandjes uit The little Cave
- Motownmuziek door HAVO voor muziek en dans
- Goochelshow door Henk Arnoldus
- Uitslag Loterij
- Get it on
- Wijkdiner voor 100 personen
- Oldies don't stop
- Say no more
- Rentertainment



Naast het open podium vinden nog de volgende activiteiten plaats: Haarvlechten, portrettekenen, kantklossen, luchtkussen, schmincken en een klimtoren! Diverse kramen met info Doc shop, Taka Tukaland, Uittiebuis. Terras met catering, suikerspin, popcorn en oliebollenkraam!

Wijkaccommodatie
 De Scheg
 Ambachtsplein 141
 3058 GV Rotterdam
 tel. (010) 456 39 93
 www.scheg.rotterdam.nl

J.C. The little Cave
 Nieuwemeer 101
 Postbus 85141
 3079 MC Rotterdam
 tel. (010) 421 05 72
 www.littlecave.nl



Dit alles is onder andere mogelijk gemaakt door winkeliersvereniging Ambachtsplein, Rotterdamse Kunststichting, Woonbron, Vestia, stichting Comité ter behartiging van Nationale Belangen, sportstimulering Prins Alexander en naast de medewerkers van De Scheg en The Little Cave, de toeloozende inzet van vrijwilligers uit uw wijk!



Zevenkamp als tweede wijk SpeelOKÉ



De deelgemeente Prins Alexander nodigt de bewoners van Zevenkamp uit om op 17 mei 2005 mee te denken over de aanpak van speelplekken in de wijk. De deelgemeente organiseert een inloopavond van 19.30 uur tot 21.30 uur in buurthuis Uittiebuis (Victor E. van Vrieslandstraat 150).

Tijdens deze inloopavond krijgen

de inwoners van Zevenkamp informatie over de precieze plannen die de deelgemeente heeft voor de speelplekken in de wijk. Bewoners kunnen tijdens de inloopbijeenkomst aangeven wat er met de ruimte zou moeten gebeuren die vrijkomt als een speelplek opgeheven wordt en adviseren over de speelplekken die de status van twijfelgeval hebben.

Twijfels over speelplekken

In Zevenkamp zijn 11 speelplekken met de status twijfelgeval. Welke dit precies zijn kunt u lezen op de website van de deelgemeente: www.prinsalexander.rotterdam.nl. Hier vindt u ook de lijst met de 12 speelplekken in de wijk, die gehandhaafd blijven. De deelgemeente geeft drie speelplekken op in Zevenkamp. Dit

zijn de speelplaatsen aan de A. Roland-Holstraat, de H. Teirlinckstraat en het A. Vermijlenpad. Deze speelplaatsen voldoen niet aan de criteria die het dagelijks bestuur heeft vastgesteld voor de speelplekken. Daarom heeft het dagelijks bestuur op 30 november 2004 het besluit genomen deze op te heffen. Bewoners kunnen hiertegen geen bezwaar maken.

De deelgemeente nodigt bewoners uit om tijdens de inloopavond mee te denken over de herinrichting van de ruimte die vrij komt op de locaties van deze speelplekken.

Betere buitenruimte

Het speelplekkenbesluit valt in de wijkvisie Zevenkamp onder Routekaart 2: Naar een betere buitenruimte. Veilige speelruimte

in de wijk met een hoge kwaliteit staat daarbij voorop.

De deelgemeente verzorgt het regulier onderhoud voor de speelplekken in de wijk. Sommige bewoners in Zevenkamp nemen ook verantwoordelijkheid voor de speelplekken in de buurten door ze samen met andere bewoners netjes te houden. De deelgemeente wil naast het reguliere onderhoud meer doen. Met SpeelOKÉ kijken we naar hoe we in Zevenkamp kunnen komen tot betere en aantrekkelijker speelplekken in de wijk, die goed zijn afgestemd op de behoefte van de kinderen die er wonen. Nu en in de toekomst.

Laatste nieuws op het web

Mocht u alle informatie op uw gemak nog eens willen doorlezen, dan kunt u naar onze web-

site www.prinsalexander.rotterdam.nl gaan. Klik op het logo 'SpeelOKÉ' en u vindt alle informatie over de procedure, de uitgangspunten en de speelplekken per wijk.

Op de website staat het laatste nieuws, zoals data en locaties van bijeenkomsten en resultaten. Ook bent u tijdens kantooruren welkom op het infopunt op de derde verdieping van het deelgemeentehuis, Prins Alexanderplein 6.

Indien u telefonisch informatie wilt inwinnen, dan kunt u van maandag tot en met donderdag contact opnemen met Chantal Oudkerk Pool, ☎ 010 - 28682 36. U kunt ook een email sturen: c.oudkerk@prinsalexander.rotterdam.nl

Bent u al een Goeie Buur?



De zon komt al lekker door en het ziet er naar uit dat het voorjaar dan nu eindelijk gaat beginnen. De lentekriebels komen bij u misschien ook al naar boven. Het wordt weer tijd om je balkonnetje te schrobben of uw tuintje te harken. Het leven buitenshuis wordt met dit weer wat aangenamer.

En dan komt u ook uw 'Goeie buur' wat vaker tegen. Zoals u misschien al gehoord of gelezen hebt, doen er wel 25 straten mee met het Opzomereren. Misschien is uw straat daar één van of juist

niet! Nog even voor de duidelijkheid: Opzomereren is niet ontstaan uit 'armoe' of alleen bedoeld voor 'achterstandswijken'.

Opzomereren is een middel waarvan bewoners gebruik kunnen maken om het contact tussen de bewoners onderling en de zelfredzaamheid van de straat te vergroten. Heeft u daar ook behoefte aan, maar weet u niet zo goed hoe u dat kunt aanpakken?

Neem dan contact op met de Bewoners Organisatie Zevenkamp, Ambachtsplein 141, ☎ 010 - 2892400.



Voetverzorging in wijkcentrum De Scheg

UW VOETEN - ONZE ZORG

Wij maken werk van uw voeten

Wij zijn gediplomeerde pedicures (ook voor de diabetische voet)

Wij werken volgens afspraak: afspraken en informatie dagelijks tussen 17.00-18.00 uur

Graag tot ziens!

Ria Suijkens

☎ 010 - 4560273

Joke Zuidmeer

☎ 010 - 4215639



Coaching bij burenenproblemen

Nieuwe dienst van BB7kamp. Regelmatig horen we van bewoners dat men wel met de burenen wil praten bij ruzie of klachten, maar dat men het moeilijk vindt om een goed en effectief gesprek aan te gaan met de burenen. Niet zelf praten met de burenen kan allerlei redenen hebben, bijvoorbeeld angst voor de burenen, niet weten wat voor woorden te gebruiken, angst voor de eigen emoties, teleurstellende ervaringen enzovoort.

Tussenkomen van bemiddelaars die de tweede buur benaderen voelt men dan als nog niet nodig, maar men vraagt wel om advies of tips van buurtbemiddeling voor het zelf aangaan van een gesprek met de burenen.

We vinden het heel belangrijk om deze bewoners ondersteuning te bieden in het zelf benaderen van de burenen. Immers aarzelen in het aangaan van het gesprek kan



opleveren dat men een gesprek uitstelt of afstelt. Ondertussen gaat het probleem niet vanzelf weg. De ergernis stapelt zich op en na een periode van radiostilte kan er dan opeens een uitbarsting volgen waarin de ruzie in een hoog tempo escaleert.

Belangrijk is dat ook de verwijzers bewoners met burenenproblemen wijzen op dit nieuwe ondersteuningsaanbod naast bemiddeling.

We hebben gemerkt dat deze nieuwe dienst burenenruzie voorkomt en zeer preventief werkt.

Kunst in Zevenkamp

Met deze rubriek willen wij kunstwerken in Zevenkamp onder uw aandacht brengen. In elke Bugel plaatsen wij een foto van een kunstwerk en vragen u

of u weet waar dat kunstwerk staat, hangt, drijft of ligt. Wie dan ook nog weet, waar, wanneer en waarom dit kunstwerk geplaatst heeft, maakt kans op

een prijs. Uit de inzendingen wordt de winnaar getrokken.

Stuur uw reactie naar de BOZ, Ambachtsplein 141.



Persberichten

Fietsersbond

De fietsersbond afdeling Rotterdam Alexander is al jarenlang actief in de deelgemeente en probeert zoveel mogelijk knelpunten en oplossingen aan te dragen bij het dagelijks bestuur. Helaas zijn er in Zevenkamp geen actieve leden en dat maakt het moeilijk om verbeteringen aangaande fietspaden en dergelijke aan te brengen. U kunt zich aanmelden bij de fietsersbond of de knelpunten signaleren en die melden, of meedoen aan eenmalige acties. ☎ 010 - 4217335.

De Waterlelie

Binnenkort is het kale veld gelegen naast de Openbare Basis School 'De Waterlelie', grenzend aan Veluwemeer en Koeverdmeer veranderd in een fijne speelplek voor jong en oud. Dat heuglijke feit wordt gevierd met

een speciale opening door de portefeuillehouder van Beheer, Buitenruimte en Sport Deelgemeente Prins Alexander, mevrouw van Drongelen, op vrijdag 27 mei 2005 om 13.30 uur. U bent van harte welkom.

BEP theater op de Rotte

Het theater op de Rotte heeft een allure die zijn weerga niet kent. Voor Rotterdammers door Rotterdammers is het motto. Kunst en optredens wisselen met elkaar af. Diverse beroemde zangers traden al op zoals André Bruine. Nog bekend van Ernst zijn Particulare van TV.

Het seizoen start weer op 24 april met optredens met optredens van onder andere de band Zijlstra, de Bomba Brothers en Mieke Giga. Theater BEP is laag-drempelig, nodigt iedereen uit en de toegangsprijzen zijn laag-gehouden. Parkeren kunt u op het terrein van de Rotte op de

Zaagmolenkade.

Het Theater is te vinden naast de Zaagmolenbrug, bij de brandweer. Kijk op www.galerieopderotte.nl voor actueel nieuws of haal een programma op.



Colofon

De Zevenkamp Bugel is een uitgave van de BOZ
Oplage: 7.800
Frequentie: zesmaal per jaar

Redactie:
B.O.Z. Ambachtsplein 141
3068 GV Rotterdam
Telefoon 010 - 2892400
Telefax 010 - 2892409
email: zevenkamp@zonnnet.nl

Freelance journalistiek:
Martin van Brenen
Marcel Tiel
Corstiaan Breedveld
Rinus Klein

Fotografie:
Corstiaan Breedveld
Marcel Tiel
Rinus Klein

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

Druk:
Maasluische Courant

De Zevenkamp Bugel nummer 1 verschijnt op 25 februari 2005
Sluitingsdatum kopij is 4 februari 2005

CurZus & Zo

Dat cursussen en workshops organiseren een apart vak is, weten ze bij de Stichting Buurtwerk Alexander al heel lang. Om dat kracht bij te zetten werd in juni 2004 het cursusbureau in het leven geroepen.

Vanaf heden kunt u terecht bij hen voor het organiseren van leuke, leerzame, sportieve, creatieve of vul zelf maar in, wat voor activiteiten.

- * Voor heel jong, een beetje jong, iets ouder of oud.
- * Voor familie, bedrijven, verenigingen, scholen, vriendinnen en vrienden/
- * Rustgevend, heftig, gezellig, leerzaam of ontspannend.
- * Voor klein, iets grotere en hele grote groepen.
- * Een, twee, drie of een heleboel avonden, middagen, ochtenden of dagen.
- * Koken, zingen, dansen, sporten, muziek, theater & acrobatiek, computer, creatief, woondecoratie, zelfontwikkeling, spiritueel, informatief enzovoort.

Remmer van Milplaats 15, 3067 AN Rotterdam, ☎ 010 - 4205055.

jnijnstad@curzusenzo.nl
gschulz@curzusenzo.nl
pehrbecker@curzusenzo.nl



Gezonde voeding

(Door Marjolein Bus)

Spelregels goede voeding

Misschien kent u ze al: de tien spelregels die horen bij een gezond voedingspatroon. Als u zich hieraan houdt kunt u ervan uitgaan dat u gezond eet.

1) Eet gevarieerd volgens de vier groepen van de voedingswijzer:

Groep 1: brood en aardappelen (en variaties hierop).

Groep 2: groente en fruit.

Groep 3: melk(producten), kaas, en vlees (waren), kip, vis, ei of tahoe.

Groep 4: vetten: margarine/halvarine, bak- en braadproducten en olie.

Door dagelijks te variëren krijgt u alle nodige eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen (= voedingsstoffen) in voldoende mate binnen!

2) Let op vet

Vetten bestaan in de verzadigde ('verkeerde') en onverzadigde ('O.K' vorm). Laat niet zomaar vet weg, u heeft het ook nodig! Kies voor magere producten door halvarine of margarine op uw brood te smeren. Kies ook voor vloeibare boter of boter uit een kuipje of olie voor het bakken van uw vlees. Eet regelmatig vis en beperk vette snacks (onzichtbaar vet).

3) Eet ruimschoots brood en

aardappelen

Onder andere broodnodig voor de energie en het stimuleren van de stofwisseling! Ook zijn deze voedingsmiddelen een belangrijke bron van vezels. En die houden de darmen actief.

4) Eet volop groente en fruit

Denk niet alleen aan groente en fruit bij de hoofdmaaltijd. Het is ook een prima en gezond tussen-doortje. Groente en fruit is rijk aan vitaminen (niet alleen C) en vezels.

5) Houd uw gewicht op peil

Meten is weten. Controleer regelmatig de weegschaal en probeer (in geval van een goed gewicht) dat stabiel te houden. Dit bereikt u door een goede balans te vinden tussen wat u eet en hoeveel u beweegt.

6) Wees zuinig met zout

Dat betekent niet meteen 'smakeloos' eten. Matig het eten van zoutjes en dergelijke. Denk aan het gebruik van kruiden en specerijen in plaats van zout.

7) Drink veel, maar wees voorzichtig met alcohol

Vocht zorgt ervoor dat afvalstoffen in ons lichaam worden afgevoerd. Met vocht bedoel ik niet

alleen water, maar ook thee, koffie, melk en bijvoorbeeld vruchtensap.

8) Eet niet de hele dag door. Beperk u tot drie hoofdmaaltijden en niet vaker dan vier keer per dag wat tussendoor. Eet langzaam en kauw goed! Door maaltijden over te slaan wordt het niet alleen moeilijker alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen, er ontstaat vaak ook meer trek in tussendoortjes.

9) Ga hygiënisch en veilig met uw voedsel om

Denk aan het bekende buikgriepje, veelal veroorzaakt door 'foutjes' in de keuken! Bak kip/ei/varkensvlees goed ga. Gebruik schoon keukengerei en was uw handen. Vermijd contact tussen rauw vlees en bereid voedsel.

10) Lees wat er op de verpakking staat

Op de verpakking vindt u veel informatie over houdbaarheid, wat er nu precies in het product zit, de bereidingswijze, en meer van dit soort zaken.

De Voedingsvragenlijst is elke werkdag tussen 13.00 en 16.00 geopend. ☎ 010 - 2826200.



Nieuws van de WijkInformatieWinkel



De WijkInformatieWinkel Zevenkamp bestaat nu alweer ruim 5 jaar. Wat veel mensen niet weten is dat de WIW het visitekaartje is van de BewonersOrganisatieZevenkamp oftewel de BOZ. De WIW is op vaste tijden in de week bereikbaar zodat u hier altijd met vragen terecht kunt, zonder vooraf een afspraak te maken.

In de loop der jaren zijn er voor de WIW tal van zaken bijgekomen en/of veranderd. De vragen die gesteld worden verschillen per jaar. Bijvoorbeeld het opzoeken. U wilt graag opzoeken, maar u weet niet hoe dit werkt. Er zijn op dinsdag en donderdag medewerkers die u hierover alles kunnen vertellen en u kunnen helpen.

De WijkInformatieWinkel is ook op de hoogte van plannen en/of veranderingen betreffende op Zevenkamp. Voorbeeld hiervan is de aansluiting met Nesselandse of de ontwikkelingen rondom het Oeverpark (kleine strandje bij de Zevenhuizerse Plas).

Voor de BewonersOrganisatie is het belangrijk om te weten hoe de bewoners van Zevenkamp hun wijk ervaren. Ook dit kunt u melden in de WijkInformatieWinkel. Al deze gegevens worden doorgegeven aan de BewonersOrganisatie.

Er is in de winkel een groot aanbod aan foldermateriaal op een

heel breed terrein. Deze folders kunt u gratis meenemen onder andere ja/nee en nee/nee stickers, aanbod van cursussen, activiteiten, gezondheidswijzer enzovoort. Tevens liggen op de leestafel diverse (wijk)bladen ter inzage zoals consumentengidsen, seniorenmagazine, woonnet endergelijke en informatie over aparte losse activiteiten in de omgeving. Voor nieuwe bewoners van de wijk is er een gratis tasje verkrijgbaar waarin praktische informatie over de wijk en onder andere een plattegrond.

De WijkInformatieWinkel is een onderdeel van de B.O.Z. (Bewoners Organistatie Zevenkamp). Heeft u gegronde klachten, vragen, opmerkingen of leuke tips aangaande de wijk dan kunt u deze melden in de WijkInformatieWinkel. Samen met u gaan wij dan aan de slag!

De WijkInformatieWinkel is te vinden aan het Spinet naast het

postkantoor, telefoon 289 24 04. Postadres: Ambachtsplein 141, 3068 GV Rotterdam. Let op: in schoolvakanties afwijkende openingstijden!!
U bent van harte welkom, ook als u zomaar eens in de winkel wilt kijken!! De WijkInformatieWinkel is vrij toegankelijk voor iedereen.

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 - 15.30 uur

Let op: in schoolvakanties afwijkende openingstijden!!



Bugels Puzzelrubriek

De oplossing van Bugel 1 van 2005 is: Ik eet alleen kaas, want dat is me lekker!. Thema voor deze puzzel is: **Lopen**. De redactie van de Bugel wenst alle deelnemers veel puzzel-plezier. Ook deze keer zijn er prijzen te winnen en uit de goede inzendingen zullen drie winnaars worden getrokken. Deze keer is de eerste prijs voor Mevr. Schenk-Bestman aan de Tochtenweg, de tweede prijs is voor Anjali Doelam in de Honeggerstraat en de derde prijs is voor Angelique en Fay van der Wal aan het Ketelmeer. U kunt uw prijs afhalen bij de BOZ, u weet wel waar.

h	g	s	p	o	r	e	n	e	s	s	o	h	l	o		
a	n	p	l	p	j	e	n	e	p	p	o	h	t	e	s	n
a	e	e	r	i	s	h	n	a	s	p	r	i	n	t	e	n
s	g	r	p	i	j	t	s	e	d	v	a	e	a	n	s	b
t	i	k	n	i	n	d	e	c	v	s	i	p	a	c	t	i
e	i	u	t	n	u	g	e	k	h	e	v	b	h	n	r	u
n	t	i	p	p	e	l	e	n	k	o	o	a	e	o	b	
p	s	e	a	s	s	s	n	e	e	o	z	s	z	m	b	
z	e	r	i	l	l	o	r	r	i	l	i	p	e			
w	o	e	p	h	h	s	u	v	j	t	e	e	e	r		
o	a	n	n	u	u	t	a	o	r	e	g	d	n	r	i	e
e	j	n	e	i	i	v	e	r	p	l	a	a	t	s	e	n
g	n	e	d	v	f	t	n	r	d	r	a	l	e	n	n	n
e	e	n	a	e	e	e	n	v	l	n	e	r	e	e	n	
n	r	e	w	n	l	w	n	z	e	o	a	n	e	l	e	
e	e	b	e	e	e	e	z	e	l	p	i	p	n	i	e	p
l	g	s	k	f	n	f	n	v	p	o	o	g	e	e	b	i
a	g	n	s	f	n	t	r	i	p	p	e	l	e	n	b	u
d	a	s	p	o	e	d	e	n	e	r	a	w	d	n	o	r
w	b	r	o	l	i	e	n	e	m	a	t	s	a	h	k	
a	r	b	i	s	y	k	h	i	p	p	e	n	s	i	j	w

Rondwaren
Ruisen
Schooieren
Schoorvoeten
Schuifelen
Schuiven
Slenteren
Stoffen
Sluipen
Snellen
Spoeden
Sporen
Springen
Sprinten
Stampen
Stappen
Stapvoets
Stekkeren
Stijgen
Strompelen
Tippelen
Trippelen
Verplaatsen
Voortgaan
Waden
Wadlopen
Wandelen
Wankelen
Ylen
Zoeven
Zweven
Zwoegen

Achtervolgen	Gaan	Hossen
Baggeren	Glijden	Klossen
Banen	Haasten	Kruipen
Benen	Hardlopen	Kuieren
Blubberen	Hinkelen	Lopen
Dalen	Hippen	Reizen
Dolen	Hobbelen	Rennen
Dralen	Hoppen	Rollen

Oplossing:

Alle inzendingen voor 25 mei 2005 naar de redactie van de Bugel. (Zie colofon pagina 7).

Zinloos geweld

Rob van Os is zwaar gehandicapt en heeft geen uitzichten meer om beter te worden. Zijn gezondheid is dusdanig dat hij zijn leven lang in een rolstoel zal moeten zittent met zuurstof en zwaar dystrofie. Rob heeft er genoeg van om achter het raam te zitten en van het niets doen.

Wat te doen

Ondanks dat Rob in een rolstoel zit is hij reeds tweemaal overvallen en geen mens die je dan wil of durft te helpen. Dat heeft hij zich zo aan getrokken, dat ik op den gedachte is gekomen om iets te maken over zinloos geweld. Hij heeft de stichting zinloos geweld gebeld en zijn plan voor gelegd.

Klokken geworden

De stichting vond het zo'n goed idee, dat hij deze klokken namens de stichting mag verkopen. De opbrengst van deze klok-

ken gaat naar zinloos geweld.

U kunt de gelukkige eigenaar worden van een 'tegen zinloos geweld klok' voor € 12,50. Van die € 12,50 gaat € 7,00 naar de productiekosten voor de klok, zoals het maken van de klokken, het inzetten van van het logo, de inkt, batterijen en het inpakken. De klokken zijn leverbaar in vier kleuren: zwart, blauw, crème en oker.

Steun en hulp

Niet alleen Rob is er mee geholpen (hij heeft iets nuttigs te doen en is bezig), maar ook de slachtoffers van zinloos geweld krijgen zorg, hulp en aandacht. Dus een goed doel: want zinloos geweld kan en mag niet in deze maatschappij.

IU kunt de klokken bestellen via emailen naar r_v_os@planet.nl of ☎ 06 - 41856798 ☎ 010 - 2151292.



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

Leger des Heils Welzijn- en Gezondheidszorg
Maatschappelijk centrum

Rotterdam
Kooikerweg 28
3069 WP Rotterdam
☎ 010 - 2229888
Telefax : 010 - 2229800

Ouderenplatform Zevenkamp
Zevenkampse Ring 864
☎ 010 - 4556667

Stichting Maatschappelijke Dienstverlening Alexander (MDA)
Hieronder vallen de Dienst-verlening, het Algemeen en School Maatschappelijk Werk, het Ouderenwerk, de Sociale Raadsliden, 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 Uittiebuis
Victor E. Vrieslandlaan 150
3069 WC Rotterdam
010 - 4555017

Jongerencentrum '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

Gemeente Zevenkamp
Lucy Vuylstekeweg 5
3066 GT Rotterdam

Algemeennummer voor Klachten, Grof vuil, Piekfijn Kringloopwinkels, klachten buitenruimte
☎ 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

Huisartsenpraktijk Wollefoepen
Art Tatumstraat 14
3069 PX Rotterdam
☎ 010 - 4562540

Thuiszorg Zevenkamp
☎ 010 - 2826060
Acute hulp na kantoor-uren
☎ 010 - 2826282

Wonen

Huursubsidielijin Rotterdam
Algemene informatie.
(Tijdens kantooruren).
☎ 0800 - 4890000

Vestia Rotterdam Noord
Bezoekadres Weena 718
☎ 0800 - 1404

Woonbron Maasoever
Zevenkampse Ring 342
3068 HG Rotterdam
☎ 010 - 2868866