

Bugels Puzzelrubriek

De oplossing van Bugel 1 van 2006 is: Buurtagenten in Zevenkamp staan goed bekend bij wijkbewoners. Thema voor deze puzzel is: Politiek. 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 M. Zweere, van Vliet aan de Zevenkampse Ringde tweede prijs is voor A.H. Hennekam aan het Vleugelvaren, de derde prijs is voor H.W. Hoeder aan de A. Rousselsingel. U kunt uw prijs afhalen bij de BOZ, u weet wel waar.

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

Agenda	Coalitie	Eerstekamer
Amendement	Commissie	Formatie
Bewindsman	Debat	Forum
Burgemeester	Deelgemeente	Fractie

Oplossing:

Alle inzendingen voor 1 juni 2006 naar de redactie van de Bugel. (Zie colofon pagina 7).

POLITIE

Hennepkwekerijen

Hennepkwekers zijn zeer inventief. Ik heb kwekerijen gezien in kruipruimtes, achter valse wanden, in kledingkasten, in bedrijfs-panden en zelfs in de koelcel van de voormalige groenteboer op het Ambachtsplein. Het huidige beleid kent geen genade voor de hennepkweker. Naast de boete of straf van justitie worden alle gemaakte kosten om de kwekerij op te ruimen, doorberekend naar de verdachte. De belastingdienst en de sociale dienst worden in kennis gesteld van de inkomsten en treffen maatregelen. Eneco sluit alle energietoevoer af en berekent een naheffing van de verbruikte stroom. Bovendien volgt bij alle huurwoningen van de grote corporaties een ontbinding van het huurcontract. Ondanks dit alles verwonder ik me er vaak over dat een situatie al een tijd heeft kunnen voortbestaan.

Een paar jaar had ik als taak accent de hennepkwekerijen in de wijken Ommoord en Zevenkamp. In de loop der tijd is het beleid van de politie voor wat betreft hennepkwekerijen flink aangescherpt om diverse redenen die mijns inziens niet meer dan logisch zijn. De werkzame stof in de moderne hennepplant (THC) is door veredeling zo hoog geworden dat al vaak de vergelijking wordt gemaakt met harddrugs. De gemiddelde, als plantage ingerichte zolderkamer, is zeer brandgevaarlijk doordat men de bedrading slecht installeert en de zekeringen verzaaft. Meestal is er sprake van diefstal van stroom doordat men de nodige elektriciteit vóór de meter aftapt. Indirect wordt dat natuur-

lijk doorberekend in de nota's die u en ik op de deurmaat krijgen. Bovendien ontstaat er vaak waterlekage bij het bewateren van de planten. Veel flats en portiekwoningen waar ik een hennepkwekerij aantref, zijn geheel ingericht voor het kweken en worden niet bewoond. De huurder onttrekt de woning aan het totale woningbestand waardoor indirect lange wachtlijsten van huurwoningen ontstaan. Het belangrijkste effect is het gevoel van onveiligheid. Velen die naast een hennepkwekerij wonen, weten dat dit zo is, maar durven er niets aan te doen. Anderen willen niet gezien worden als 'verrader' en laten het maar zoals het is, maar het geeft wel een gevoel van verpaupering van de wijk. Ik concludeer dat criminelen op deze wijze veel geld verdienen op illegale wijze en stellen anderen bloot aan gevaar en overlast.

Als buurtagent trek ik mij dit lot aan en met uw hulp kunnen we hier iets tegen doen. Over het algemeen weet u wat er in uw omgeving gebeurt. U kunt altijd melding maken van uw verdachten bij de politie. Als u anoniem wilt blijven kunt u melding maken bij Meld Misdaad Anoniem, ☎ 0800 - 7000.

Laten we samen werken aan de veiligheid en leefbaarheid in de wijk.

Met vriendelijke groet,
Roel Vunderink, Buurtagent Zevenkamp, omgeving Tochten.



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
www.bo7kamp.nl
infozevenkamp@xs4all.nl
☎ 010 - 2892400
☎ 010 - 2892409

Wijk Informatie Winkel
Bezoekadres: Spinet
Ambachtsplein 141
☎ 010 - 2892404

Buurtbemiddeling
Kooikerkweg 221
3069 WP Rotterdam
☎ 010 - 4560409

Leger des Heils Kerkgenootschap
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 Dienstverlening, 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

Jongeren centrum 'The Little Cave'
Nieuwermeer 101
3068 Rotterdam
☎ 010 - 4210572
www.littlecave.nl

LCC Zevenkamp
Ambachtsplein 141
3068 GV Rotterdam
☎ 010 - 4563993

Gemeentediensten

Deelgemeente Prins Alexander
Prins Alexanderplein 6
3067 GC Rotterdam
☎ 010 - 2868200

Roteb
Lucie Vuytstekeweg 5
3066 GT Rotterdam
Algemeen nummer voor Grof vuil en Kringloopwinkels
☎ 010 - 2458000
Algemeen klachten nummer voor onder andere buitenruimtes
☎ 0800 - 1545

Politiebureau Zevenkamp
Zevenkampse Ring 340
3068 HG Rotterdam
☎ 0900 - 8844

Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SoZaWe)
Prins Alexanderplein 20
3067 GC Rotterdam
☎ 010 - 4984444 (Alg. info nr)
☎ 010 - 4984999 (Hoofdkantoor)

Medisch

Apotheek zevenkamp
Imkerstraat 35

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

Dierenartsenpraktijk Zevenkampsering
Zevenkampse ring 741
3069 MD Rotterdam
☎ 010 - 4557410

Dierenartsenpraktijk 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 Gezondheidscentrum CHarley Toorop
Charley Tooropsingel 48
3068 WG Rotterdam
www.gcharleytoorop.nl
Dr. Quispel
☎ 010 - 4555959
Dr. Verdonk
☎ 010 - 2202185
Dr. Hoek, Dr. Sanderse, Dr. Voorde

☎ 010 - 4562540

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

Wonen

Huurtoeslag en Zorgtoeslag
Via de belastingtelefoon
Op werkdagen van 8.00 uur tot 17.00 uur.
☎ 0800 - 0543 (gratis)

Vestia Rotterdam Noord
Bezoekadres Weena 718
☎ 0800 - 1404

WBR Wijkteam Ommoord/Zevenkamp
per 24 april 2006
1e Pijnackerstraat 64
3036 GK Rotterdam
☎ 010 - 4432403

Woonbron
Zevenkampse Ring 342
3068 HG Rotterdam
Postadres: Postbus 2346
3000 CH Rotterdam
☎ 010 - 2868866

Veel reacties op artikel sluiting Postkantoor

In de vorige Zevenkamp Bugel nummer 1 februari 2006 werd een artikel gewijd aan het postkantoor Zevenkamp aan het Ambachtsplein. De aanleiding om aandacht te schenken aan het postkantoor waren de berichten van PTG-post om op termijn o.a. het kantoor in Zevenkamp te sluiten.

Bewoners reageren boos!

Tientallen bewoners uit Zevenkamp hebben inmiddels een briefje gestuurd met maar één conclusie: het postkantoor zoals dat nu functioneert, moet open blijven!

De initiatiefgroep is blij met deze eerste reactie. Veel mensen hebben de moeite genomen te reageren. Een greep uit de reacties: Het winkelcentrum wordt steeds minder aantrekkelijk voor haar bewoners c.q. het winkelend publiek. Zevenkamp wordt een wijk zonder hart!

Voor de zelfstandigheid van mensen met een verstandelijke beperking is het openblijven van het postkantoor zeer belangrijk! Na sluiting blijft alleen het kantoor in Ommoord (Binnenhof) nog open, voor ouderen zonder auto zeer slecht bereikbaar.

Een aantal reacties

„Ik ben 82 jaar en word altijd rustig en vriendelijk geholpen en

doe gelijk boodschappen op het Plein. Ik zou het een ramp vinden als het kantoor sluit!”

„Wij bewoners van woonvorm Zevenkamp zijn tegen sluiting van het postkantoor omdat dit onze zelfstandigheid beperkt!”

„Wij willen graag het postkantoor open houden daar wij niet ver kunnen lopen.”

„Wij zijn 76 en 81 jaar, dit is idioot, wie haalt zoiets in z'n hoofd? Succes met het initiatief.”

Protesteer uit alle macht

Bewoners van het IJmeer steunen met kracht het initiatief voor het behoud van het postkantoor! Wij willen hiermede fel protesteren tegen het opheffen van het postkantoor aan het Ambachtsplein! Protesteer uit alle macht uit naam van een van de meest vergrijsde deelgemeenten en dus met de meeste bejaarden in Rotterdam.

16 mei bijeenkomst



De balie medewerkers druk aan het werk. Volgende klant!

Foto: Corstiaan Breedveld.

Naar aanleiding van het artikel en de reacties daarop is een groep bewoners bijeen gekomen om de situatie te bespreken. Bewoners die schriftelijk of door middel

van een e-mail gereageerd hebben kunnen binnenkort een brief in de bus verwachten met een uitnodiging. Op 16 mei 2006 worden zij uitgenodigd voor een bij-

eenkomst in LCC Zevenkamp (voorheen de Scheg) Wordt vervolgd.

Bewonersorganisatie Zeven-kamp.

Informatieavond Zevenkampse Ring Noordzijde

Hier volgt een uittreksel van de informatieavond over de geplande onderhoudswerkzaamheden aan de noordelijke helft van de Zevenkampse Ring tussen de metrobaan en de Carry van Bruggensingel. De deelgemeente Prins Alexander is de opdrachtgever voor het een en ander en niet Gemeentewerken. De wegen worden aangepakt en omdat de boel dan toch open ligt, wordt er gelijk opnieuw geasfalteerd.



Parallelwegen

Het aantal bomen zal verminderen, er staan nu 8 rijen bomen, dit worden 6 rijen, de bomen nabij de gevels zullen verdwijnen. De gemetselde taluds die er nu zijn blijven. De ventwegen worden door een heg en beplanting afgescheiden van de hoofdweg zodat bewoners niet meer het idee zullen hebben aan een drukke weg te wonen. Dit zal meer rust geven. De betonnen keermuur komt hiermee te vervallen. De beplanting in de groenstrook zal worden vervangen door een soort welke minder vuil vasthoudt. De locaties ter hoogte van de oversteekplaatsen zullen royaal worden ingericht. De parkeerplaatsen zullen beter worden ingericht zodat ze functioneler

zullen zijn. De trapjes blijven gehandhaafd, maar zullen compacter worden uitgevoerd.

Pleintje

Bij het pleintje zijn te weinig parkeerplaatsen. Hier komen een aantal parkeerplaatsen bij. Er staan veel bomen op het pleintje. De helft van deze kastanjabomen is ziek en zal bij de herinrichting worden weggehaald. Voorts is het de bedoeling om op het pleintje ter hoogte van de ingang van de Bas v.d. Heijden glascontainers te plaatsen. De bewoners zijn het hiermee eens. Voorts pleiten zij ervoor om geen bankjes op het pleintje te zetten.

30 km. zone

De 30 km. poort komt nu ter hoogte van de kruising van de Kurt Weillstraat; daar wordt een verhoogd plateau gemaakt. Verwacht wordt dat het effect van dit plateau zal zijn dat de auto's minder hard gaan rijden. Doordat

de binnenbocht zal worden afgesloten, kan het autoverkeer op de parallelbaan hier de kruising niet op. Hierdoor ontstaat rust op het kruispunt.

Schijnveiligheid ook niet goed

Bij de metrobaan zullen de zebra-paden worden weggehaald, hoewel het daar een 50 km. zone is. De auto neemt daar zijn voorrang en door het zebra-pad wordt schijnveiligheid gecreëerd. Het enige waar de automobilist op let zijn de slagbomen. De bewoners zijn het hiermee eens. Er komen hier ook geen verkeerslichten terug. Door deze aanpassing is de oversteekmogelijkheid voor de voetgangers gelijk aan die van de fietsers, namelijk tot het veilig is om over te steken.

Aan het haaks parkeren nabij de metrobaan wordt niets gedaan en de bushalte langs de hoofdrijbaan, ter hoogte van het pleintje, in beide richtingen verdwijnt.

Zelfstandigen in Zevenkamp

Kaas Sensatie aan het Ambachtsplein maar... niet voor kaas alléén.

Sedert september 2003 is het Winkelcentrum Zevenkamp een bijzondere kaaswinkel rijker. Een winkel niet voor kaas alleen. De klant kan er ook een zelf meegebracht broodje laten smeren en beleggen. Daarover verderop meer.

De eigenaar Jan Kramp is een zelfstandige winkelier afkomstig uit de Hoekse Waard, geboren en getogen in Numansdorp. Om precies te zijn in Middelsluis, voorheen een buurtschap/dorpje in de nabijheid van Numansdorp, thans opgegaan in de grote gemeente Cromstrijen.

Vanaf zijn vroege jongensjaren leerde hij in zijn jeugd al met klanten omgaan. Voor een in Numansdorp destijds bekende bakker, gevestigd aan de Middelsluisdijk, liep hij met de bakkerskar van deur tot deur om diens klanten te bedienen. Een dergelijk karweitje gebeurde doorgaans voor of na schooltijd. Een centje extra verdienen, waren in die dagen meer dan welkom in de gezinnen. Over kinderarbeid deed men destijds op het platteland niet moeilijk. En... als kind deed je het graag. Later in zijn jeugd bezocht onze kaaswinkelier de Lagere Technische School en werd weer later met de vereiste papieren in zijn zak.

'Beveiligingsbeambte!' Van beveiliging naar kaas is een grote stap.

De Kaashandel

Als beveiliging solliciteerde hij toentertijd naar aanleiding van een advertentie, naar een werkring dat met kaas van doen had. Dat betekende deels terug naar de schoolbanken in Den Haag en Gouda voor een algemene opleiding in de Detailhandel. Alles weten van kaas deed hij op in de praktijk van alledag. Daarna kwam de behoefte van een eigen winkel. Jan Kramp waagde de sprong.

Kaas Sensatie

Mijn gesprek met de kaaswinkelier werd regelmatig onderbroken omdat bezoekers van de winkel zijn aandacht vroegen. Komen en gaan van veel klanten in een aangename sfeer uit tijden van weleer. Ondertussen bewonderde ik het assortiment. Eigenlijk teveel om op te noemen. Naast kaas andersoortig broodbeleg te



Jan Kramp (Ambachtsplein) snijdt een stuk kaas.

Foto: Rinus Klein.

kust en te keur. Allerlei soorten jams, andere hartige en zoete zaken, zelfs bonbons! Ook voor een feestje of een partijje kunt U bij Kaas Sensatie schalen en schotels laten verzorgen en voor belegde broodjes kunt u bij hem terecht. Een cliënte werd prompt op haar wenken

bediend. Voor haar middaghapje wilde zij voor de meegebrachte broodjes een enkel plakje fricandeau. Tot mijn grote verrassing bood kaaswinkelier Jan Kramp aan, haar broodjes te smeren en te beleggen. Wat een bediening en service!

Over kaas gesproken: onze win-

kelier heeft naast fabriekskaas ook een product van een zelfkazende boer uit Bodegraven. Een Kaaskeurmeester keurt en koopt voor hem in. Dat garandeert kwaliteit. De redactie van Wijkkrant Bugel wenst uiteraard onze kaaswinkelier voortreffelijke jaren aan het Ambachtsplein.

Column: werken

Er zijn allerlei soorten werk, betaald werk, liefdewerk, vrijwilligerswerk. Je werkt om je te ontplooiën, nieuwe dingen te leren of om dingen te bereiken, te verbeteren, te creëren. Je werkt omdat het zinvol of nuttig is. Werk doe je met plezier of je doet het met tegenzin. Je werkt om in je levensonderhoud te voorzien of je werkt om het geld. Of je werkt thuis aan de verzorging en de opvoeding van je kinderen.

In heel veel sectoren vind je vrijwilligerswerk. Soms is vrijwilligerswerk alleen maar leuk en soms is het gewoon hard werken, maar dan wel met hart en ziel. En ook in vrijwilligerswerk kun je je ontplooiën en contact hebben met anderen.

Er is één vraag die ik mij de laatste weken stelde. Waarom werken mensen als politicus?

Is dat omdat ze ijdel zijn en graag gezien en gefotografeerd en geciteerd worden? Is het omdat ze ideeën hebben over hoe het anders of beter kan? Is het omdat ze denken de wijsheid in pacht te hebben of zijn ze echte idealisten die naar een betere wereld (begin bij jezelf) streven.

En zijn ze tegelijkertijd realistisch genoeg om in te zien dat je niet alles meteen naar je eigen hand kunt zetten, dat je moet luisteren (niet alleen horen), dat je moet nadenken, wikken en wegen en soms gewoon moet kiezen voor een op het oog minder sympathieke maatregel omdat dat op termijn een betere oplossing is. Of zijn politici gewoon masochistisch ingesteld omdat, wat je als politicus ook doet, je altijd kritiek, vaak op de persoon, op je af krijgt.

Volgens mij is deelraadslid zijn een soort vrijwilligerswerk met weliswaar een leuke vergoeding, maar: Als je het goed wil doen dan moet je veel en veel meer uren in je werk steken dan waarvoor je betaald wordt. En dan moet je wel een idealist zijn, visie hebben, een helder verstand hebben, met mensen en je eigen en andermans gevoelens kunnen omgaan en interesse hebben in een complexe samenleving zoals waarin wij hier leven.

Na de verkiezingsuitslag in Prins Alexander is er een hele nieuwe groep mensen aangetreten die weinig tot geen politieke ervaring heeft dan alleen van horen en zien.

Nu maar hopen dat deze nieuwe mensen behoren tot de categorie idealisten met visie en die hard aan het werk gaan om goede dingen te doen. Die niet alleen zakelijke keuzes maken maar deze ook afmeten aan de onderlinge verhoudingen en menselijke waarden. Mijn grote wens is, doe het vooral op z'n ouwerwets Rotterdamse: 'niet lullen maar poetsen'. Dus beste mensen in de deelraad: graag geen gekrakeel waar we niets aan hebben maar ga constructief aan de slag ten gunste van alle inwoners van deelgemeente Prins Alexander. *Dalia*

School de Vliedberg**Theo Plate stopt met Vierdaagse**

Dit jaar stopt Theo Plate met het organiseren van de avond-4-daagse.

Wij zien geen mogelijkheid dit vanuit school te organiseren, temeer dit een wijkgebonden activiteit is.

Het zou prettig zijn wanneer iemand het stokje van Theo over wil nemen.

Dit jaar zal deze activiteit dus niet doorgaan.



Dit is een vertelafel. Er zitten hele verhalen aan een voorstelling gekoppeld.

Lekker eten met ...**Shang Hai**

Op de markt is altijd wel wat anders te koop dan het vaste soort groenten die we altijd al kennen. Zo ook met Shang Hai. Dat is een soort groente die meerdere soorten Pak Soi beslaat. Shang Hai is dus een verzamelnaam voor verschillende uitvoeringen. Zo zag ik laatst mini kropjes met de naam Shang Hai. Hoe bereid je zoets nou weer dacht ik. Enfin op het internet gesurfd en ja hoor, er is al veel bekend en er staan vele recepten over die groente.

Dit recept is eenvoudig. Neem per persoon een klein kropje (ongeveer 15 cm lang) SHang Hai. Kook een pan water en dompel daar de kropjes is voor een minuut. De groente wordt dan geblancheerd, waardoor de smaak optimaal behouden blijft.

Leg een kropje per persoon op een bord. Met mes en vork kunt u de krop in stukjes snijden, maar ook met de vingers een blad eraf trekken, daarop een stukje zongedroogde tomaat uit een potje leggen, of leg op het blad wat zalmnippers. Bent u meer vegetarisch aangelegd, dan is een combinatie met aubergine ook fantastisch. Snijd de aubergine in plakken van 1,5 cm dik, bestrooi de bakplaat met peper en zout en leg daar de plakken op. Leg op die plakken stukjes blauwe schimmelkaas en bestrooi de plakken met peper en zout en wat gekruid paneermeel. Dan voor 25 minuten in de oven en de laatste vijf minuten onder de grill. Heerlijk hartig. *Eet smakelijk!*

Ingrediënten
4 Kropjes Shang Hai
Peper en zout
Kruidentpaneermeel
Zalmnippers
Aubergine



Kunst- en Atelierroute Prins Alexander

Voor de derde maal wordt in de deelgemeente Prins Alexander op Zaterdag 20 en Zondag 21 mei 2006 van 11 tot 17 uur de Kunst- en Atelierroute gehouden.

Hierbij tonen kunstenaars uit de deelgemeente hun werk aan het publiek op meerdere locaties binnen Prins Alexanderpolder. Elke kunstenaar die woont of werkt binnen de deelgemeente kan meedoen. Het publiek wordt hierbij uitgenodigd om de kunstwerken te komen bezichtigen (eventueel ook koopmogelijkhe-

den). Een gratis af te halen folder van de route zal in April 2006 op centrale locaties verschijnen.

Als voorproefje op het geheel zouden wij als organisatie het op prijsstellen om meer bekendheid te geven aan deze route door middel van informatie via de lokale en wijkkrantjes. Dit kan door algemene informatie te verstrekken, echter er is ook de mogelijkheid tot individuele toelichtingen van enkele kunstenaars of interviews inclusief fotos van werk.

Nieuw hondenbeleid

Vanaf 1 maart 2006 geldt in Prins Alexander de opruimplicht voor hondenpoep. In Prins Alexander hebben veel inwoners en bezoekers een hond. Veel hondenbezitters zorgen ervoor dat de stoepen en de straten schoon blijven. Toch ligt er nog teveel hondenpoep op straat: een bron van ergernis. Met het nieuwe hondenbeleid wil Prins Alexander hier verbetering in brengen. Deelgemeente Prins Alexander telt 3.698 geregistreerde hondenbezitters.

De nieuwe regels voor hondenbezitters en honden

* Overal in Prins Alexander moet hondenpoep worden opgeruimd.
* Op de uitlaatplaatsen en de loslooptgebieden mag de poep blijven liggen.

* Honden moeten overal aan de lijn, behalve in de loslooptgebieden.

* Op speelplekken en speelveldjes mogen geen honden komen.

* Medewerkers van Stadtoezicht controleren de naleving van de regels. Bij overtreding van de regels delen zij bekeuringen uit.

* Roteb reinigt de uitlaatplaatsen en de loslooptgebieden.

Alle geregistreerde hondenbezitters in de deelgemeente Prins Alexander ontvangen enige tijd geleden informatie over het nieuwe hondenbeleid.

De herziening van uitlaatplaatsen, de locaties en de inperking van loslooptgebieden zorgden voor toenemende reacties richting de deelgemeente.

Informatieavond hondenbeleid loopt storm

De informatiebijeenkomst over het nieuwe hondenbeleid in de raadzaal van het deelgemeentehuis is afgelopen woensdagavond 29 maart afgelast. De raadzaal bleek veel te klein voor de massaal toegestroomde hondenbezitters. Portefeuillehouder Jolanda van Drongelen vond het daarom ook vanwege de brandveiligheid niet verantwoord om de avond door te laten gaan. Met oprechte excuses en de boodschap dat we op korte termijn nieuwe bijeenkomsten in de wijk organiseren, besloot Van Drongelen de avond.

Time-out

De invoering van het nieuwe hondenbeleid in Prins Alexander heeft veel reacties teweeggebracht. De deelgemeente heeft sinds de invoering tientallen bezwaarschriften, e-mails en telefoontjes ontvangen. Daarom heeft het dagelijks bestuur (DB) van Prins Alexander onlangs een time-out ingelast. Dit houdt concreet in dat het DB de behandeling van de bezwaarschriften opschort. De geregistreerde hondenbezitters ontvangen een uitnodiging voor de bijeenkomst in hun wijk. Overige geïnteresseerden worden via de deelgemeentepagina in de Havenloods en via de website van de deelgemeente uitgenodigd.

Ouderen nieuws Zevenkamp



Osteoporose

Osteoporose (botontkalking) is een aandoening die zowel bij vrouwen als bij mannen voorkomt. De botten worden zo zwak (poreus) dat je zomaar iets kunt breken. De meest voorkomende breuken als gevolg van osteoporose zijn de pols-, heup- en wervelbreuken. Osteoporose gaat ook vaak samen met een vermindering van de spierkracht. Lenigheid en behendigheid nemen hierdoor af. En de kans op misstappen en vallen neemt toe.

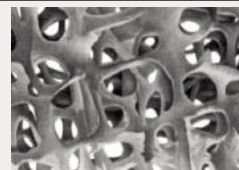
Bij vrouwen ontstaat osteoporose meestal na de menopauze. Een gebrek aan het hormoon oestrogen hangt hiermee samen. Op hoge leeftijd komt osteoporose ook bij mannen voor. Eén op de vier vrouwen en één op de twaalf mannen krijgt osteoporose.

Preventie
Preventie is erg belangrijk. U kunt osteoporose helpen voorkomen door:

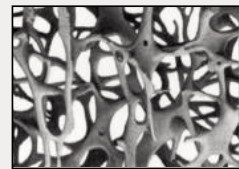
*gezond te eten (met name calciumrijk voedsel als melk- en zuivelproducten, groene bladgroenten, broccoli en noten),
*voldoende in het daglicht te komen (dit is belangrijk in verband met de opname van vitamine D. Dit zit ook in vette vis, margarine en boter).
*regelmatig te bewegen.

Mensen die regelmatig hun botten belasten, houden hun botten langer sterk. Botten passen zich namelijk aan de eisen die aan hen gesteld worden. Bekend is dat mensen die aan bed gekluisterd zijn en niet bewegen, in een half jaar tijd 30% van hun bot verliezen. Ook uw spieren onderhoudt u met regelmatige lichaamsbeweging. Uw lenigheid en behendigheid hebben hieraan te maken. De kans op valpartijen neemt hierdoor af.

Bewegingsadvies
Osteoporose kan niet genezen worden. Activiteiten die uw botten belasten hel-



Gezonde botten.



Ontkalkte botten.

pen wel met het voorkomen of afremmen van osteoporose.

Als u veel klachten heeft dan kunnen oefeningen in het (warme) water, zoals zwemmen en aquajogging een prettig alternatief zijn. Vraag advies aan uw arts of fysiotherapeut.

Let bij het tillen en neerleggen op uw houding. Houdt uw rug recht en vermijd oefeningen waarbij u voorover moet buigen of moet springen.

www.osteoporosestichting.nl

Nieuws van de WijkInformatieWinkel



De verhuizing en de WijkInformatieWinkel

De WijkInformatieWinkel van de Bewonersorganisatie Zevenkamp heeft haar ingang niet meer aan het Spinet nabij de pinautomaat van de Postbank. De opletende voorbijganger heeft inmiddels kunnen zien dat de WIW verdwenen is en dat de ruimte anders ingedeeld is. Het kantoor van de bewonersorganisatie heeft nu haar werkruimtes beneden in het LCC Zevenkamp. De WijkInformatieWinkel is naar de voorkant van het LCC verhuisd.

De winkelruimte moet natuurlijk nog op orde gebracht worden. De BOZ heeft de afgelopen periode al haar aandacht en tijd moeten steken in de verbouwing en de verhuizing van boven naar beneden in het LCC. De BOZ is helaas een tijdje niet tot slecht bereikbaar geweest. Maar daar komt langzaam verbetering in.

Steeds meer mensen weten de BOZ en het opbouwwerk te vinden. De verwachting is dat de WIW in de tweede helft van de maand mei weer echt van start kan gaan. Actuele informatie over dagen en tijden dat de winkel open is, wordt via de website van

In Memoriam

Bij de oprichting van de WijkInformatieWinkel in de zomer 1998 was jouw inzet van grote waarde. Om met de nieuwe winkel een goede start te kunnen maken was er veel overleg, een klein budget, werd zo veel mogelijk informatie vergaard, werden er vrijwilligers benaderd en stagiaires begeleid. De WIW werd gepromoot... er kwam heel veel bij kijken.

Uiteindelijk in Januari 1999 was er de WijkInformatieWinkel!

In de jaren die volgden werden veel uiteenlopende situaties voor wijkbewoners opgelost. Dit waren leuke, maar ook minder leuke problemen.

Els, jouw luisterend oor en je fantastische positieve instelling hebben de winkel en dus veel bewoners veel goed gedaan. De laatste jaren ging jouw gezondheid op en neer... Wat was je sterk en positief!

Els, het heeft niet zo mogen zijn. Jouw kracht, positieve instelling en warmte blijven bij ons. We zullen nog vaak herinneringen ophalen en glimlachen.

Bewonersorganisatie Zevenkamp.



de BOZ en d.m.v. raambiljetten bekend gemaakt.

Opzoomervragen

Voor de afhandeling van Opzoomervragen moet u een afspraak maken met het secretariaat van de BOZ, ☎ 010 - 2892400. Iedere donderdag staat de opzoomerkeuken open waar u ook vragen, tips en leuke verhalen kwijt kunt, maar wel eerst een afspraak maken!

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!!



Colofon

De Zevenkamp Bugel is een uitgave van de BOZ
Opplage: 7.500
Frequentie: zesmaal per jaar

Redactie:

B.O.Z. Ambachtsplein 141
3068 CV Rotterdam
Telefoon 010 - 2892400
Telefax 010 - 2892409
email: bugelpost@xs4all.nl
www.bo7kamp.nl

Freelance journalistiek:

Corstiaan Breedveld
Rinus Klein
Alice Alkema

Fotografie:

Corstiaan Breedveld
Rinus Klein
Ben van Zanten

Lay-out/opmaak:

Corstiaan Breedveld
info@studiografiek.nl

Druk:

Maassluische Courant

De Zevenkamp Bugel nummer 1 verschijnt op 27 februari 2006
Sluitingsdatum kopij is 6 februari 2006

Het kan ook in ùw straat... Goeie Burendag!



Een Goeie Burendag! Iedere straat zou jaarlijks zo'n dag moeten houden. Een dag om elkaar als burens te ontmoeten, bij te praten of verder kennis te maken. Uw straat vaart daar wel bij. Een ontbijt, lunch of brunch leent zich prima om alle burens bij elkaar te krijgen voor zo'n Goeie Burendag. En Opzomer Mee helpt mee.

Goeie Burendag in uw straat

- Organiseer een ontbijt, lunch of brunch in uw straat ter gelegenheid van Goeie Burendag
- Zorg dat zoveel mogelijk burens aanschuiven en mee-eten. Nodig iedereen persoonlijk uit!
- Stimuleer dat burens elkaar tijdens de maaltijd ontmoeten, bijpraten en verder kennismaken
- Knoop (als u wilt) andere activiteiten(en) vast aan de maaltijd: ken-

nismakingspel, schoonmaakactie, kinderactiviteit, verkiezing van de leukste burens, enzovoorts.

Wat u van ons krijgt

- * Een waardebon van 100 euro (in te wisselen bij bewonersorganisatie of opbouwwerk in uw wijk) om de onkosten van de maaltijd te dekken.
- * 30 eierdopjes (kartonnen bouw-

plaatjes), leuk voor bij de maaltijd. *Ronde raamposters om uw straat mee te versieren, ook te gebruiken als placemats! *Stickers voor op de brievenbussen of uitnodigingen.

Ideeën voor uw Goeie Burendag

Een Goeie Burendag bestaat uit een ontbijt, lunch of brunch voor alle burens. Naast de maaltijd zijn

er allerlei leuke en nuttige activiteiten te bedenken om burens met elkaar aan de praat te krijgen.

Goeie Buren!

Goeie Buren is het motto van de Opzomercampagne 2006. Deze campagne kent vier aanbiedingen voor actieve straten. Goeie Burendag (maart tot en met mei 2006) is de eerste aanbieding.



Aanmeldbon

Wij gaan een Goeie Burendag houden in onze straat en nodigen alle burens uit voor een ontbijt, lunch of brunch.

Onze Goeie Burendag vindt plaats op _____ (moet vòòr 15 mei 2006)

Naast een ontbijt, lunch of brunch hebben wij de volgende activiteit(en): _____

Aanmelders

Naam Straat Huisnummer Telefoon Handtekening

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Uw kaart moet voorzien zijn van namen, adressen en handtekeningen van 5 bewoners (verschillende huisnummers) uit uw straat.

(De 1e persoon beschouwt Opzomer Mee als contactpersoon van uw straat en ontvangt de spullen)

Knip de bon uit en stuur deze in een enveloppe naar: Opzomer Mee - Antwoordnummer 3122 - 3000 WB Rotterdam - (postzegel niet nodig)

Russian School of Arts Zevenkamp Alle wijken veilig

Ruim een jaar na de opening van de eerste Russian School of Arts in Rotterdam-Hillegersberg en vestigingen in Den Haag-Scheveningen en Amsterdam-Zuid, opent de Russian School of Arts een tweede vestiging in de Maasstad. Deze wordt gevestigd

in de Ds. JJ Buskesschool te Zevenkamp. Binnenkort staan meer vestigingen gepland in Den Haag-Ypenburg, Amsterdam Noord en Utrecht.

De lat wordt meteen hoog gelegd, niet enkel voor de studen-

ten maar ook voor de docenten. Deze zijn allemaal succesvolle kunstenaars die een opleiding hebben gevolgd bij prestigieuze opleidingsinstituten zoals Het conservatorium van Moskou, The Academy of Arts van St. Petersburg en de Russische Theater Academie.

„Talent ontwikkel je het beste met talent” legt de directeur dhr. Van Strien verder uit. „Bij ons komt de nadruk op vooruitgang en minder op vermaak. Er wordt lesgegeven volgens de Russische methoden die reeds vele wereldtalenten heeft voortgebracht. Om vooruitgang te krijgen heb je motivatie nodig. Dus ook voor ons is het essentieel dat het kind het leuk vindt.” ☎ 010 - 4181898, E-mail: P.van.Strien@russianschool.nl

Prins Alexander is een veilige deelgemeente. Dat blijkt uit de op 24 februari verschenen Rotterdamse Veiligheidsindex 2006. Prins Alexander scoort 8,8 op de Veiligheidsindex. Uit deze score blijkt dat alle wijken uit Prins Alexander-net als vorig jaar veilig zijn. Het meest opvallend scoort de wijk Zevenkamp/Neselande van 7,5 naar 8,7.

De overige wijken scoren iets beter of blijven gelijk. Portefeuil-

lehouder Joop Goedhart verklaart het hoge indexcijfer onder meer door de succesvolle samenwerking met de veiligheidspartners. „Met bewoners, ondernemers, politie, jongerenwerk, opbouwwerk en dosa-regisseur hebben we het afgelopen jaar voortvarend de veiligheid in aangepakt. Een voorbeeld van de goede samenwerking is de aanpak van de overlast op het Ambachtsplein”.

Binnentuin beveiligd

Enige tijd geleden is op initiatief van bewoners aan het Blauwe Meer, Kadoelmeer en het Ketelmeer, gestart met het plaatsen van een drietal afsluitbare hekwerken in de tussenpaden. De bedoeling van de afsluiting is om ongenode gasten het moeilijker te maken zich achter de woningen op te houden.

Op initiatief van de Bewonersorganisatie Zevenkamp en het opbouwwerk is vooraf een bewonersvergadering georganiseerd om een tweetal voorstellen te bespreken. Het voorstel met de meeste stemmen is dan ook uitgevoerd. Vervolgens is afgesproken om een onderhoud- en

beheerplan op te stellen. Betrokken bewoners hebben een onderhoud- en beheerovereenkomst ondertekend.

De BOZ, Woonbron en de deelgemeente Prins Alexander hebben de uitvoering van dit project mogelijk gemaakt.



Kinderzomerkamp

Om de zomervakantie leuk te beginnen heeft Stichting Buurtwerk Alexander een kinderzomerkamp georganiseerd voor kinderen van 7 tot en met 12 jaar van maandag 10 tot en met vrijdag 14 juli in 'Heino Summercamp' in Wijhe (vlakbij Zwolle). Er staat een superleuk programma voor de kinderen klaar waaronder: zwemmen, bosspelen, knutselen, kampvuur, midgetgolf, barbecuen, disco, tafeltennis, voetbal, puzzeltocht, bonte avond en als klap op de vuurpijl eindigen we 14 juli 2006 met een uitje naar Pony Park Slagharen.

Waar en hoe

We verzamelen maandag 10 juli 2006 om 9.30 uur bij Buurthuis

Alexanderpolder en dan gaan we met een toerbus naar Wijhe. Vrijdag 14 juli 2006 om 19.00 uur komen we weer aan in Rotterdam.

Prijs per persoon voor 5 dagen kamp + de laatste dag Ponypark Slagharen is € 150,00, met Rotterdampas € 97,50.

Op 1 juni 2006 is er een ouderavond over het kamp om 19.00 uur in Buurthuis Alexanderpolder. Lijkt het je leuk om mee te gaan, reserveer dan snel, want er kunnen maar 40 kinderen mee.

Wilt u meer informatie krijgen kunt u langskomen of bellen naar:

LCC Zevenkamp
☎010 - 4563993.



Stand-up Comedy Contest

Deze avond strijden stand-up comedy talenten voor een plaats op het podium tijdens Koninginnedag op het Ambachtsplein. Meld je aan bij het LCC als deelnemer of kom de talenten aanmoedigen. De jongens van Cynic Dick Clinic jureren en wie weet zit er ook een optreden in hun comedy-club in Grand Café Prachtig in!

Donderdag 13 april 2006.
Aanvang: 20.00 uur.
Entree: gratis.

Koninginnedag op het Ambachtsplein

In samenwerking met SBA/The Little Cave.
Programmering via De Bugel en de bekende oranje posters en flyers.

Young Stage en Fanatics ON TOUR

Eerst zie je de spetterende voorstelling 'WAT DOE JE?!' van Young Stage, daarna wordt het podium omgebouwd tot de battleground van FANATICS. DOE MEE!

Schrijf je in voor Fanatics, je krijgt dan precies drie minuten de tijd om een act neer te zetten. Dat kan van alles zijn; dans, rap, zang, stand-up comedy, het maakt niet uit. De winnaar van iedere avond gaat naar de halve finale op 7 juni 2006 in Night-town en maak kans op de titel 'Fanatic of the Year'. Gewoon komen kijken kan natuurlijk ook.

Let op: wil je met een act optreden, dan is inschrijven verplicht! Inschrijven en info: mail naar s.jansen@skvr.nl of ☎ 010-2718368. Kijk ook op zapr.nl. Donderdag 11 mei 2006. Zaal open: 19.30 uur. Aanvang: 20.00 uur. entree: € 3,00 / CKV geldig.

Ruwe Hondjes

Hokus Spokus (4-12 jaar)

Een nieuwe voorstelling in de bekende Ruwe Hondjes stijl, hyperinteractief & muzikaal.

truc' wil hij graag aan iemand leren. Zijn achterneefje, Alfred junior, kan wel mooi zingen en rijmen, maar echt toveren lukt nog niet erg. Helpen jullie mee om Bernardus Maximiliaan te overtuigen?

Ingrediënten: toverspreukenles, magische rijmpjes, de grote 'babydraakje verdwijnt' en vrolijke liedjes.
Vrijdag 12 mei 2006.
Aanvang: 16.00 uur.
Entree: € 2,50 met RotterdamPas € 1,90.

ren is, zang of toneel bij de informatie van LCC Zevenkamp.

Zondag 21 mei 2006.
Aanvang: 14.00 uur.
Entree: € 3,00 met RotterdamPas € 2,25.

Madonna's Man

Warenar (theater)

Madonna's Man is een herinnering door Maria, Jozef en God. Zij zitten in dezelfde ruimte. Ze herkennen elkaar niet. Onafhankelijk van elkaar vertellen zij over de aangekondigde geboorte van Jezus, zijn verwekking, de kruisiging en tenslotte zijn afscheid. Ieders verhaal roep bij de anderen geen herinnering op. Hoe kan het ook anders na 2000 jaar... Er is zo veel gebeurd...

Schrijver: Daphne de Bruin.
Regie: Paul van Soest, Maria: Astrid van der Laar, Jozef: Marc Eikelenboom, God: Reinier van Mourik
Zondag 28 mei 2006.
Aanvang: 14.00 uur.
Entree: € 3,00 met RotterdamPas € 2,25.

Maanvlucht (6-9 jaar)

Kindertheater Grrr

Aapje Slingerden draait rondjes om de aarde. Het wordt hem duidelijk te druk. Hij vlucht naar de maan.

Daar ontmoet Slingerden de beer Bas. Ze maken een reis door de ruimte. In deze voorstellingen worden de kinderen meegenomen op een reis langs de planeten van het zonnestelsel.
Vrijdag 2 juni 2006.
Aanvang: 16.00 uur.
Entree: € 2,50 met RotterdamPas € 1,90.

Casa Mundial II

Rotterdams Wijktheater

In dit stuk wordt het verhaal verteld van een meisje dat hier geboren is uit Marokkaanse ouders en die zich van punker tot Moslima ontwikkelt. Het geheel wordt met een sprookjesachtig sausje overgoten.
Dinsdag 13 juni 2006.
Aanvang: 14.00 uur.
Entree: € 3,00 met RotterdamPas € 2,25.

Uitvoering muziekschool

Delta Sound Factory @ Castagnet

Presentaties van de studenten van de muziekschool Delta Sound Factory met aansluitend prijsuitreiking!

Voor deze presentatie en voor het volgen van muziekcursussen: Delta Sound Factory, ☎ 010 - 4334352, info@deltasoundfactory.nl
Donderdag 15 juni 2006.
Aanvang: 19.30 uur - 21.00 uur.
Entree: gratis.

Apesoeop (buitenvoorstelling)

Jacobus Wieman

Vanuit de ouderwetse straatpoppenkast, zonder Jan Klaassen, worden korte voorstellingen uit deze tijd gespeeld in de oude poppenspel-traditie vol echte straatstreken en woordgrapjes. De poppenspeler improviseert veel op de gebeurtenissen van de dag.

Vrijdag 16 juni 2006.
Aanvang: 16.00 uur.
Entree: gratis.

Dansvoorstelling

Geniet van een 30 minuten durende show en dans waarbij u het idee heeft dat u uren onderweg bent... uitgevoerd door Janin, Warja, Malu en Charlene
Woensdag 21 juni 2006.
Aanvang: 20.00 uur.
Entree: € 3,00 met RotterdamPas € 2,25.

Activiteiten in LCC Zevenkamp i.s.m. SBA en winkeliersvereniging

Woensdag 3 mei 2006: Knutsel- en Doe dag.
Vrijdag 5 mei 2006: Filmmiddag (3+).
Zondag 14 mei 2006: Moederdag.
Zaterdag 27 mei 2006: Day of Dance.
Donderdag 8 juni 2006: Jongerenactiviteit.
Dinsdag 20 juni 2006: Internationale dag van de vluchteling
Meer informatie via het LCC



Programma 2006

Maandag

Aerobics - Callanatics	09.30 uur - 10.30 uur	Inlichtingen aan de zaal bij Bep Ophof	☎ 010 - 4563993
Country Dancers Zevenkamp	13.00 uur - 15.00 uur	Inlichtingen De Scheg	☎ 010 - 4334352
Delta Sound Factory	16.30 uur - 20.00 uur	Willem Paul Majoie	☎ 0180 - 461192
E.G.A. Gezond aflanken	20.15 uur - 21.15 uur	T. de Ruiter-Huisman	
SVO vakopleiding aardappelen, groenten en fruit	19.00 uur - 21.00 uur		☎ 030 - 2758156
Oudere Jongerenkoor 'O JEE'	20.00 uur - 22.00 uur	Anneke Holtzer	☎ 010 - 4420494

Dinsdag

Yoga (Meditatie, ontsp.lassen)	19.15 uur - 21.30 uur	Irma Groenendijk	☎ 0180 - 320207
Egyptisch Buikdansen	19.00 uur - 20.00 uur	Malukha	☎ 06 - 44632861
Country Dancers Zevenkamp	20.00 uur - 22.00 uur	Inlichtingen De Scheg	☎ 010 - 4563993
Yoga	19.15 uur - 21.15 uur	Irma Groenendijk	☎ 0180 - 320207

Woensdag

Yoga 50-Plusers	09.00 uur - 11.00 uur	Jeanette Adriaans	☎ 010 - 4215475
Kantklossen (Mevr. Fassotte)	09.30 uur - 11.30 uur en 13.00 uur - 15.00 uur		☎ 010 - 4201189
Ballet, Modern- en streetdance	13.30 uur - 17.15 uur	Helen Scheepbouwer	☎ 010 - 4361366
Delta Sound Factory	13.00 uur - 18.30 uur	Willem Paul Majoie	☎ 010 - 4334352
Eetsalon	17.30 uur - 18.30 uur	Inlichtingen De Scheg	☎ 010 - 4563993
HeritageFull Gospel International	19.00 uur - 21.30 uur	Pastor Nosa	☎ 06 - 41968356

Donderdag

STAR Stichting Trombose Dienst	08.30 uur - 09.30 uur		
Nederlands koffie uurtje	10.00 uur - 11.00 uur	Inlichtingen De Scheg	☎ 010 - 4563993
Volksdansen	14.00 uur - 16.00 uur	Mevrouw van Es	☎ 010 - 4576662
Dico Typen	16.00 uur - 18.00 uur		☎ 010 - 4820222
Algemene Modelbouwvereniging	19.30 uur - 22.30 uur	Dhr. Snoek	☎ 010 - 2206137
Klaverjasvereniging Zevenkamp	20.00 uur - 22.30 uur	J.P. den Heyer	☎ 010 - 4556219
Computercursussen	19.00 uur - 22.00 uur	Educ.Info Centrum	☎ 010 - 4267000

Vrijdag

BBB-Steps	09.30 uur - 10.30 uur	Inlichtingen De Scheg	☎ 010 - 4563993
Delta Sound Factory	15.00 uur - 18.00 uur	Willem Paul Majoie	☎ 010 - 4334352

Kunst en Cultuur

- 1) Speciaal voor amateur kunstenaars stellen wij ruimte beschikbaar om te exposeren. Iedere werkdag te bezichtigen van 9.00 uur tot 22.00 uur, op vrijdag tot 18.00 uur.
- 2) Kinder(verjaardag) feestjes in 'kindereetsalon' de Scheg
- 3) Eerst een kindervoorstelling, aansluitend een feestje met patat of pannenkoeken.
- 4) In samenwerking met de organisatie 'RotterdamPas' krijgt u op alle theater voorstellingen voor volwassenen en kinderen 25% korting, mits u die u op verzoek te tonen.

Theater reserveringen dienen minimaal 2 dagen voorafgaand aan de voorstelling betaald te zijn.



Bernardus Maximiliaan is het toveren een beetje beu. Na 138 jaar is dat ook wel begrijpelijk. Hij zou het toch wel erg jammer vinden als zijn toverkunde verloren zou gaan. Zeker de wereldberoemde 'babydraakje verdwijnt'

Jong Talent/Senior Star

In samenwerking met Marie Goormachtigh (Stichting Somitan) organiseren we een talentenjacht voor de jonge- en oudere wijkbewoner. U kunt zich inschrijven of dit nu een act jongle-

Kinderkleding- en speelgoedbeurs

Elke laatste dinsdag van de maand kinderkleding- en speelgoedbeurs met... in november zelfs een extra speelgoedbeurs op dinsdag 14 november 2005.

Wilt u meer informatie bel dan gerust even met wijkcentrum LCC Zevenkamp of kom gezellig even langs en wij leggen u graag de spelregels uit! De vrijwilligers van LCC Zevenkamp zullen u gastvrij ontvangen of dit nu is om te verkopen of te kopen, dus... Tot Ziens.

De Scheg, ☎ 010 - 4563993



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 Volkstuinvereniging De Tochten

- nutstulnen
- verblijfstuinen
- mindervaliden 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 48 44/
010-2 20 39 41

Vraag onze algemene
voortichtingsbrochure 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
• HECO • DIAPASON • OCS • C.E.C.
• PIONEER • ROTEL • TEAC • TANNY
• XANADU o.v.v.

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


Uittiebuis
Programmaoverzicht ☎ 010-4555017

Ouderendag

Op dinsdag 9 mei 2006 om 10.00 uur beginnen we met Limburgse Vlaai. 's Ochtends komt meneer Buijze met iconen om die te laten zien en om er over te vertellen. Ook kunt u allerlei vragen stellen over iconen, want hij weet er alles van af. Hij is niet voor niets een expert.
's Middags kunt u genieten van een gratis lunch om daarna in de middag met muziek van de Valantino's te dansen in de grote beneden zaal van het LCC aan het Ambachtsplein.



Voedsel bewaren

(Door Marjolein Bus)

Wanneer u voedingsmiddelen te lang of niet goed bewaart, kunnen ze bederven. Het bederf kan komen door chemische omzettingen (zoals overrijp worden van fruit), ongedierte (zoals meelmot in de bloem), bacteriën (zoals zuur worden van melk) of door schimmels. Nu het buiten weer warmer wordt (en daardoor ook vaak binnen) is het extra belangrijk dat voedsel op de goede manier wordt bewaard.

Houdbaarheidsdatum

Er is een belangrijk verschil tussen de THT-datum en de TGT-datum.

THT-datum: tenminste houdbaar tot: na die datum is het product nog wel veilig, maar de kwaliteit kan verminderen (behalve melk en eieren die niet meer gebruikt mogen worden)

TGT-datum: te gebruiken tot: na die datum is het product niet meer betrouwbaar en mag het niet meer gegeten worden. Deze data gelden alleen voor producten in de ongeopende verpakking. Zolang ze nog niet geopend zijn, zijn ze in het algemeen ongekookt te bewaren. Als ze wel geopend zijn, hangt het van het product af.

Droogwaren zoals meel, pasta, rijst kunnen het beste afgesloten bewaard worden in de voorraadkast (om meelmot en ongedierten te voorkomen). Producten waarop staat: 'na openen gekoeld bewaren' zoals augurken en jam, moeten na opening in de koelkast. Staat er 'na openen koel bewaren', dan is een kelder of koude voorraadkast ook goed. Geopende gekoelde producten zijn nog een dag of drie te consumeren (zolang de THT- of TGT-datum niet wordt overschreden!) Lang houdbare zure producten (bijv. augurken) en gekonfijte producten (jam) zijn na opening ongeveer een maand houdbaar.

Geen houdbaarheidsdatum

Op niet voor verpakte producten staat geen houdbaarheidsdatum en bewaaradvies. Denk aan groenten en fruit, vlees en kaas van de bedieningsafdeling of de markt. Vraag zonnig aan de verkoper hoe lang het product houdbaar is. Rauw vlees, vleeswaren, gebak, zachte kaas en gesneden

groente moeten in elk geval altijd in de koelkast worden bewaard en niet te lang. Restjes van bereide gerechten kunnen goed afgedekt ongeveer 2 dagen in de koelkast bewaard worden.

Chemische omzettingen

In verse producten, zoals groente, fruit en vlees vinden altijd chemische omzettingen plaats. Fruit en groente worden rijper of zelfs overrijp. Vlees kan gaan verkleuren. Dat hoeft nog niet te betekenen dat u er ziek van wordt. Het is wel minder smakelijk. Deze omzettingen zijn niet te stoppen. U kunt ze wel vertragen. Als u groente en fruit koel en donker bewaart, gaat de rijping langzamer. Groente en fruit kunt u beter apart bewaren, want door een stof in rijp fruit wordt groente eerder slap. Van oorsprong tropische groente- en fruitsoorten, zoals tomaten, komkommers, aubergines, bananen, ananas, kiwi en mango kunnen niet tegen de kou. Bewaar ze daarom buiten de koelkast.

Schimmel

Brood en roggebrood bederven sneller bij een hogere temperatuur en kunnen het beste op een koude plek bewaard worden, zodat schimmel minder kans heeft. Pindaproducten, maïsproducten, noten, specerijen en granen kunnen gaan schimmelen in een vochtige en te warme omgeving. Beschimmeld brood of beschimmelde jam zijn in hun geheel niet meer te eten. Bij beschimmelde harde kaas, kan de schimmel ruim worden weggesneden.

Bacteriën

Bederf door bacteriën is vervelend, omdat u het niet meteen aan het voedingsmiddel ziet. Er kunnen toch zoveel bacteriën of gifstoffen van bacteriën in zitten, dat u er ziek van kunt worden. Bacteriën zitten overal in uw omgeving, op alle producten, op uw handen en op keukengerei. Belangrijk is dat er niet teveel bacteriën in uw eten komen, want dan kunt u er ziek van worden. Bacteriën vermeerderen zich het snelst bij een temperatuur van 15-40 graden Celsius, dus

daar hoort ook kamertemperatuur bij. In de koelkast is het ongeveer 6 graden Celsius, bij deze temperatuur groeien bacteriën minder snel.

Als u boodschappen doet, kunt u, vooral in de zomer, verse producten het best als laatste kopen. Zo is er de minste kans op snelle vermeerdering van bacteriën.

Onder de nul graden Celsius groeien bacteriën heel langzaam en onder min 18-20 graden Celsius groeien ze niet meer. In de diepvriezer kunt u producten daarom lang bewaren. Op de verpakking van diepvriesproducten staat precies aangegeven hoe lang u ze in uw diepvriezer kunt bewaren. Restjes van bereide gerechten kunt u ongeveer 3 maanden in de vriezer bewaren.

Kort samengevat

- * Koop altijd verse en gave producten en berg ze meteen op de juiste plek op
- * Let op de houdbaarheidsdatum, vooral van beperkt houdbare producten, zoals melkproducten, voorverpakte vleeswaren en kant en klaar gesneden groente.
- * Bewaar de producten volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- * Denk eraan dat de houdbaarheidsdatum alleen geldt voor ongeopende verpakkingen.

Bij het Voedingscentrum ☎ 070-3068888) kunt u gratis een bewaaradvies aanvragen, waarin staat hoe lang u etenswaren kunt bewaren. Thuiszorg Rotterdam. Deze lijn is elke werkdag tussen 12.30 en 13.30 geopend. Het telefoonnummer is ☎ 010 - 2826200.

Tot de volgende Zevenkamp Bugel! Marjolein Bus, diëtist Thuiszorg Rotterdam




zaterdag 29 april 2006
Winkelcentrum Ambachtsland

Koninginnedag

10:00 - 16:00	Vrijmarkt op- en om het Ambachtsplein !
11:00 12:00	Promotieteam met muziek de wijk door! Feestelijke opening met activiteiten Ambachtsplein
12:15-17:00	Demo BOLLYWOOD dansen Popworkshops van The Little Cave Copperhead Line Dancers Stand Up Comedy Jongleur Patrick Krumping door Innocent Ques Kindertheater Jabbadabbadoo met clown Michelo EXOBEAT
17.00	trekking loterij
17.15-18.15	WIJKDINER voor 100 personen TROPICAL STEELS
18.15-21:00	UNDERCOVER (Rolling Stones tribute) SLEASY JETS (coverband)

Klimwand, Djembe- en Jongleerworkshop
Henna Tattoo, Pimp my Sneaker, Schmincken
Achterwerk in de kast (video opname)

Diverse kramen, terras met catering, suikerspin, popcorn en oliebollenkraam

Koninginnedag wordt georganiseerd door lokaal cultuurcentrum Zevenkamp (SenR, SBA en THE little CAVE)
De activiteiten worden mede mogelijk gemaakt door:



Wijkaccommodatie
LCC ZEVENKAMP
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

