

RET wil Metrostation Ambachtsland spoedig opknappen

In de vorige Bugel nummer 4 werd een artikel gewijd aan de vervuiling van het Metrostation Ambachtsland in Zevenkamp. De vele graffiti, de rommel op de trappen en in het station, de duivenpoep e.d. zijn niet alleen voor bewoners een bron van ergernis. Bij navraag geeft ook de RET aan hier werk van te willen maken.

Graffiti

Al sinds lange tijd zijn grote graffiti te vinden op de muren van het station Ambachtsland. De RET is hiervan al lang op de hoogte en bezig om de wanden schoon te krijgen. De Hr. Huiskens van de RET meldde desgevraagd dat graffiti van kleinere omvang regelmatig door City Cervice verwijderd wordt.

Voor de grotere graffiti moeten andere afspraken gemaakt worden. De RET is in bespreking met de eigenaren van de gebouwen die grenzen aan het metrostation. Zo is het Leger des Heils bereid mee te werken, ook zij hebben belang bij het goed onderhouden van het gebouw. De RET is nog in

bespreking met de winkeliers achtereenvolgens de eigenaar van de winkelpanden, om ook met hen tot overeenstemming te komen. Zodra het groene licht gegeven wordt kan het schoonmaakcontract getekend worden en de echte schoonmaak beginnen.

Onderhoud

De afgelopen periode zijn onder andere de toegangen en trappen naar het metrostation verbeterd. Op het perron is nieuw tegelwerk aangebracht. In tegenstelling tot de ondergrondse stations van de metro en Station Alexander worden op station Ambachtsland voorlopig nog geen poortjes geplaatst.



Tekst overbodig

Wie fietst er mee tijdens de wijkschouw?



Knelpunt door de bewoners aangedragen.

Vier keer per jaar gaat een flinke groep mensen bestaande uit bewoners, medewerkers van de Roteb, deelgemeente, stadstoezicht, gemeentewerken en het opbouwwerk op de fiets de wijk door om de kwaliteit van van de buitenruimte te beoordelen.

Men doet dat doormiddel van een boordelingskaart waar een cijfer van 1 tot en met 5 gegeven kan worden. Men kijkt naar het groenonderhoud, de bestrating, zwerfvuil, graffiti, bankjes en dergelijke. Naast vaststaande meetpunten in de wijk kunnen bewoners ook vooraf eigen punten

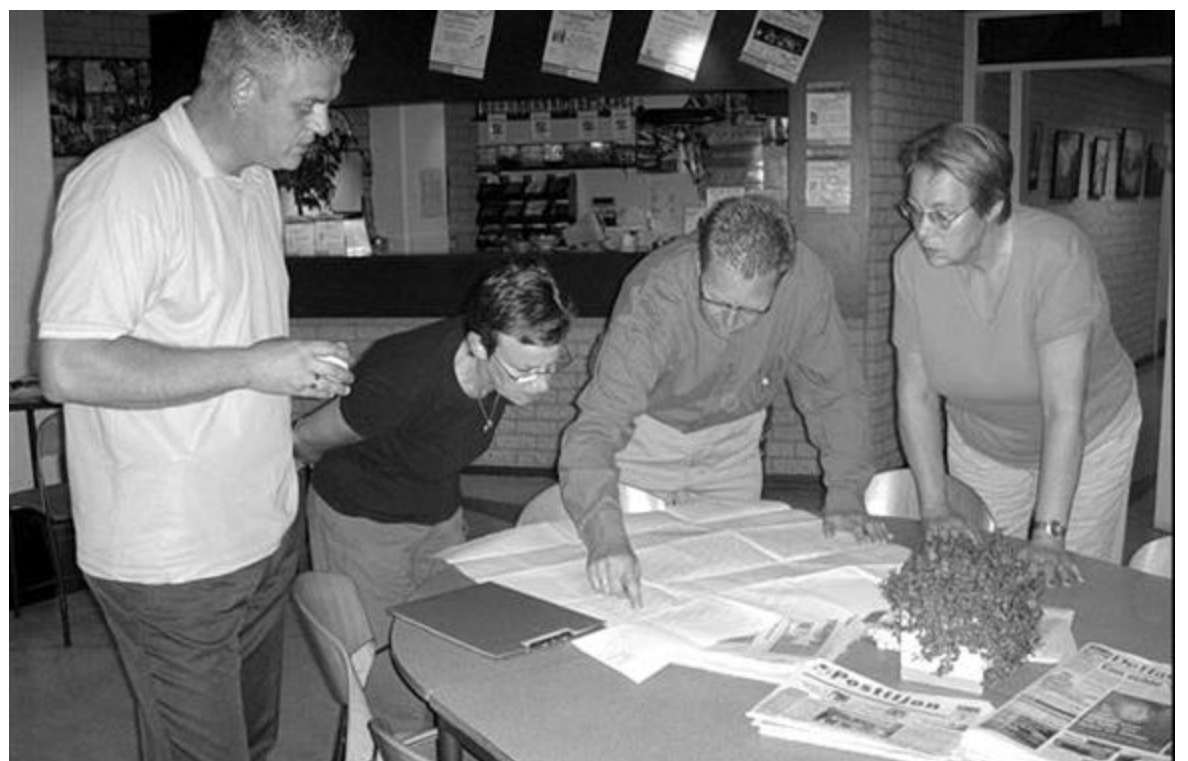
aangeven. Deze worden meegenomen tijdens de fietstocht. Het is niet de bedoeling dat deze groep de klachten van bewoners uit de straat direct gaat verhelpen. Voor de komende fietstochten (bij slecht weer wordt de auto gebruikt) zoekt de Bewonersorganisatie Zevenkamp nog enkele

bewoners die het leuk en belangrijk vinden om aan de wijkschouw mee te doen. Op vrijdag 1 december 2006 gaat de groep weer op pad. Men start vanaf het kantoor van de Bewonersorganisatie Zevenkamp. Vooraf is er koffie en

thee. Tussen de middag nuttigt de groep een lunch om vervolgens weer op pad te gaan. Alleen een ochtend of middag mee fietsen is ook mogelijk.

U kunt zich aanmelden bij de Bewonersorganisatie Zevenkamp

Ambachtsplein 141 of bel
☎ 010 - 2892400 of
via het opbouwwerk
☎ 010 - 2892406.
Graag tot ziens!



Vooraf wordt de route besproken.

Zelfstandigen in Zevenkamp

De Kaaswagen – Uw Kaasspecialist, voor topkwaliteit

Voor kaas, die echt Hollandse leekernij kan je in onze woonwijk overal terecht. Bij drie supermarkten, een kaaswinkel maar ook bij een degelijke Hollandse Kaaswagen op de brug in de Imkerstraat. De favoriete kaaskraam van een van de redacteurs van de wijkkrant Bugel. Sinds kort ook mijn kaasfavoriet!

De Kaaswagen

In de Kaaswagen is vast en zeker Rob Hazenak ook Uw Kaasspecialist, zo niet dan wordt u het wel na een bezoek!

Rob Hazenak, van oorsprong een Rotterdammer en woonachtig in Zierikzee, weet met kennis van zaken wat hij verkoopt. Zijn doorgaans vaste klanten komen van heinde en verre. Daarnaast is hij een sympathieke kaasverkooper met een luisterend oor voor zijn klanten.

Grote en kleine probleempjes worden er besproken. Hij vindt het contact met zijn klanten belangrijker dan de verkoop van een pondje kaas. Weliswaar moet hij met de verkoop van kaas zijn eigen boterham verdienen maar dat gaat hem bijzonder goed af. Bij hem komt de klant op de eer-

ste plaats zeker als het gaat om een gezellig praatje. Ik heb dat mogen ervaren. Echt, ik had niet eerder een sympathieker "Kaasboer" ontmoet. Volgens hem moet je op zijn verkoopstek van mensen houden want letterlijk zei hij tegen mij: „Er is een hoop ellende om ons heen!“ Als je daarover begint krijg je heel wat aan te horen.

Al sinds vijf jaar in kaas!

Via een personeelsadvertentie van de firma Bakker -zijn werkgever- kwam Rob in de straatverkoop van kaas terecht op wel negen verschillende standplaatsen. In Zeeuws-Vlaanderen, Noord-Brabant, in Rotterdam-Hoogvliet, Rotterdam-Ommoord nabij het winkelcentrum Binnenhof en bij ons dus in Zevenkamp. U vindt Rob en zijn kaaswagen op vrijdagmiddag tussen 13.00 uur en 16.30 uur op de brug over de Ommoordse Tocht in de Imkerstraat tegenover de rijwielzaak. U kunt hem niet missen!

Voor de verkoop van kaas werkte Rob Hazenak als directe assistent van de bedrijfsleider bij een vestiging van de Aldi. De overstap naar kaas was dus niet groot.



De kaaswagen, uw kaas - specialist.

Foto: Corstiaan Breedveld

Wat valt er nog meer over hem te vertellen

Eigenlijk niet veel meer. Een verrekt aardige man, goed in kaas met een praatje over ditjes en

datjes. Ga eens op een vrijdagmiddag bij hem langs en u zult dit ervaren. Om die reden alleen al wenst de redactie van wijkkrant de Zevenkamp Bugel Rob

Hazenak nog heel fijne en gezellige verkoopvrijdagmiddagen in onze woonwijk. Succes Rob met het aan de man of vrouw brengen van kaas!

Column: Hufters

Automobilisten zijn hufters, fietsers zijn a-sociaal en voetgangers zijn brutaal. Het is maar vanuit welk vervoermiddel je het bekijkt. Net als veel andere mensen ben ik de ene keer voetganger, dan weer stap ik op de fiets en een andere keer neem ik de auto.

Afhankelijk van het vervoermiddel gedraag ik mij op de openbare weg verschillend. Als ik te voet naar de metro loop, maak ik gebruik van het zebrapad en verwacht dat het verkeer voor me stopt. Meestal gebeurt dat ook wel maar soms meent een haastige, overmoedige automobilist (vaak een jonge man) dat hij geen boodschap aan een voetganger heeft en dus hard kan doorrijden. Het leedvermaak moet op mijn gezicht te lezen zijn als ik daarna de uitlaat van zijn pathetisch opgepimpte auto over het asfalt hoor schuren wanneer hij over de verkeersdrempel bakt.

In Zevenkamp zijn veel fietspaden waar ik regelmatig gebruik van maak. Opvallend veel mensen laten hun hond uit op het fietspad. Ik ben gek op honden en van mij mogen ze los lopen waar dat kan, maar NIET op het fietspad. Ze lopen plotseling naar de overkant als ik langs fiets. Hun baasjes lopen meestal aan de rechterkant en kunnen me dan niet zien of horen aankomen en doen soms ook onverwacht een stap opzij, zodat ik me ternauwernood overeind kan houden. Als fietser erger ik me ook aan de auto's die op onmogelijke plekken voor, op of langs fietspaden geparkeerd staan zodat ik af moet stappen of om moet rijden.

Rijd ik een keer met de auto, dan moet ik, alleen al om fietsers te ontwijken, ogen rondom in mijn hoofd hebben. Ze zwenken als zwaluwen om me heen, vooral als ik in de buurt van een schoolgebouw kom. 's Avonds, in het donker moet ik bijkans een nachtblind dragen: Hoeveel mensen er in donkere kleding, zonder licht op hun fiets rijden en doen alsof ze licht geven! Gelukkig zie ik ze, tot nog toe, net op tijd.

Ik mopper wat af, achter het stuur, en niet alleen op fietsers!

En het ergste is: bijna alles wat ik een ander verwijt, doe ik zelf op zijn tijd ook wel eens. Wat zijn wij mensen toch gecompliceerde wezens. Ben ik nou de enige die per vervoermiddel zo'n persoonlijkheidswisseling ondergaat? Of komt het u misschien ook bekend voor?

Dalia

De Buskesschool: wordt Lekker Fit

De Ds. J.J. Buskesschool is voor de komende twee jaar uitgekozen om deel te nemen aan het project Lekker Fit. Een project waar zorg en aandacht wordt besteed aan meer bewegen en gezonde voeding. Het hele project wordt ons aangeboden door Dienst Sport en Recreatie Rotterdam.

Doordat kinderen vaker achter de computer en/of de televisie zitten, bewegen ze minder. Ook worden eetgewoontes anders, waardoor de kans op overgewicht groter wordt. Dit kan dan weer nadelige gevolgen hebben voor de gezondheid. Hier willen wij graag iets aan doen.

Het project

De komende twee jaar zullen de gymlessen van de groepen 3 t/m 8 verzorgd worden door twee vakdocenten gymnastiek. Zij gaan de leerlingen in plaats van twee keer, drie keer per week gym geven.

Ook zullen zij naschoolse activiteiten gaan verzorgen, die gericht zijn op sport en bewegen en houden zij een Leerling Volg Systeem bij op basis van de motoriek.

Doel: fittere kinderen

Een speciaal team zal de leerlingen twee keer per jaar testen op conditie en de schoolarts én diëtisten zullen indien noodzakelijk

adviezen geven. Een mooie kans om aan te tonen dat gezond eten en goede beweging kunnen bijdragen aan fittere kinderen.



Lekker eten met ...



Stoofpotje van hamlap

De winter staat weer voor de deur, de herfst is al begonnen. Op naar de stamp- en stoofpotten. Heerlijk eten voor op de koude(re) dagen.

Neem voor vier personen een ons of vijf, zes hamlap. Hamlap hoeft niet zo duur te zijn, wachten op een reclame loont echt de moeite. Snij twee grote uien redelijk klein en braad de uien in ruim boter goed aan tot ze glazig zijn en een weinig bruin. Bestrooi intussen de hamlap met peper, zout en nootmuskaat. Strooi wat rozemarijn naar smaak erover en schroei de hamlap snel dicht aan alle kanten. Temper het vuur, stop nog twee blaadjes laurier in de pan, nog een scheutje water erbij en met de deksel schuin op de pan laten stoven/braden voor ongeveer 45 tot 60 minuten. Wel regelmatig omscheppen en kijken of er weer wat water bij moet, anders kunnen de uien aanbranden. Het braden/stoven is klaar als de hamlap uit elkaar gaat vallen en lekker mals is. De stoofpot geeft veel jus doordat de uien verdwijnen en het toegevoegde water. Serveren met rijst, couscous of gekookte aardappelen. Eet smakelijk!

Ingrediënten
5/6 ons hamlap
2 Uien
150 gram Boter
Peper, zout en nootmuskaat
Rozemarijn en laurier
Champignons
Water





Cinema Lokaal 10x10
In 10 verschillende deelgemeenten wordt in deze periode een filmfestival gehouden met als thema 'Film en Muziek'. Er zullen verschillende films uit het filmhuiscircuit vertoont worden. Dit project wordt vormgegeven in samenwerkingsverband van Lantaren/Venster, stichting NRC, stichting Disc, SWH, Sport en Recreatie en de LCC's. Van woensdag 5 tot en met woensdag 15 november 2006.

Cinema Lokaal 10x10
Rize en demo krumping
Modiefotograaf en clipregisseur LaChapelle volgt hierin Tommy de Clown, de oervader van de adembenemende en acrobatische dansbeweging 'krumping'. De regisseur is David LaChapelle, 2005, 85 minuten. Aansluitend een demonstratie krumping en... daarna kun je laten zien wat je zelf kan!
Op woensdag 8 november 2006. Aanvang 19.30 uur. Entree € 2,50.

Cinema Lokaal 10x10
De Avonturen van het Molletje
De avonturen van het Molletje gaat over het vrolijke beestje dat leeft in een bos vol beweeglijke wezens. Telkens wordt hij geconfronteerd met een probleem. Met de hulp van zijn vriendjes weet hij scheve situaties steeds weer recht te trekken. Het molletje is een ware tekenfilmheld. De Regisseur is Zdenek Miller, animatie, 1974, 65 minuten. Vrijdag 10 november 2006. Aanvang 16.00 uur. Entree € 2,-.

nov, Tschaikovsky en Schostakovitch.
Zondag 26 november 2006. Aanvang 14.00 uur. Entree € 3,00 met Rotterdampas/Stromenpas € 2,25.

Theater de Winter
Een Jongen uit de Woestijn (8-12)
Als één na jongste zoon groeit Jozef samen met zijn broers op in de woestijn. De broers haten Jozef om zijn voorspellende dromen waarin hij zegt koning te worden. Letterlijk en figuurlijk belandt hij in de put en wordt door zijn eigen broers verkocht als slaaf naar Egypte. Door een valse beschuldiging komt hij in de gevangenis terecht. Maar soms kan je leven in één dag veranderen.
Vrijdag 15 December 2006. Aanvang 16.00 uur. Entree € 2,50 met Rotterdampas € 1,90.



Cinema Lokaal 10x10
Moro no Brasil en Braziliaanse dans-avond
Tijdens een muzikale reis door de binnenlanden van Brazilië slaagt de Finse filmmaker Mika Kaurismäki erin zijn enthousiasme voor de aanstekelijke ritmes en zwoele melodieën van de Braziliaanse muziek op de kijker over te brengen. De regisseur is Mika Kaurismäki, 2002, 105 minuten. Na de film nog een uurtje bewegen op Braziliaanse muziek.
Donderdag 9 november 2006. Aanvang 20.00 uur. Entree € 2,50.

Stand Up Comedy
Jeroen Pater en kompanen van Cinic Dick Clinic brengen voor de pauze een Comedy Night en na de pauze Fast Comedy!
Dat betekent vooral lachsalvo's, herkenning, giechels en schokkende ervaringen.
Zaterdag 18 november 2006. Aanvang 20.00 uur. Entree € 3,00 met Rotterdampas € 2,25.

Victor en Natalia
Twee bijzonder talentvolle musici uit Rusland spelen een klassiek programma. Savinova en Jampolski hebben al meerdere malen succesvolle concerten in Nederland gegeven. Zij staan bekend om hun 'ware liefde voor het instrument'. Celliste Natalia Savinova en pianist Victor Jampolsky spelen doorleefd, maar volkomen in rust. Zij zijn de muziek die zij spelen. Het programma dat het duo ten gehore brengt bestaat uit stukken van Bach, Mendessohn Bartholdy, Schuman, Gretchani-



Activiteiten in LCC Zevenkamp in samenwerking met SBA en winkeliersvereniging
4 november 2006 Suikerfeest . Divalifeest 11 november 2006. Sinterklaasmiddag 1 december 2006. Lampions maken 22 december 2006 en dan in je sprookjeskleding na de voorstelling op vrijdag 29 december 2006 een lampionoptocht met je zelf gemaakte sprookjeslampion!
Meer informatie via het LCC

Cinema Lokaal 10x10
Walk the Line en demo Line Dance
Film over het leven van country-legende Johnny Cash. Regisseur: James Mangold, 2005, 136 min. Aansluitend een demonstratie van Copperheads Line Dancers en een open les.
Maandag 6 november 2006. Aanvang 13.00 uur. Entree € 2,50.



MCT met Scaramouche
Theater in Antilliaanse - Caribische stijl met zijn kenmerkende, zeer intense speldynamiek, onverhulde humor en het actief betrekken van de toeschouwer bij het spel. Een productie in een mix van Nederlands en Papiament (soms ook Engels of Surinaams) De flyer ligt al voor u klaar in uw LCC.
Vrijdag 8 december 2006. Aanvang 20.00 uur. Entree € 3,00 met Rotterdampas € 2,25.

Delta Sound Factory
De muziekschool Delta Sound Factory richt zich op muziek en alles wat daarbij komt kijken: wij verzorgen workshops, lessen, trainingen, bandbegeleidingen, uitvoeringen; in verschillende genres en voor verschillende instrumenten en zang.
Informatie op ☎ 010 - 4334352, info@deltasoundfactory.nl, www.deltasoundfactory.nl

Programma 2006

Maandag			
Aerobics - Callanatics	09.30 uur - 10.30 uur	Inlichtingen aan de zaal bij Bep Ophof	
Copperdh. Country Line Dancers	13.00 uur - 15.00 uur	Inlichtingen LCC Zevenkamp	☎ 010 - 4563993
Delta Sound Factory	16.00 uur - 20.00 uur	Willem Paul Majoie	☎ 010 - 4334352
E.G.A. Gezond afslanken	20.15 uur - 21.15 uur	T. de Ruiter-Huisman	☎ 0180 - 461192
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.lessen)	19.15 uur - 21.30 uur	Irma Groenendijk	☎ 0180 - 320207
Egyptisch Buikdansen	19.00 uur - 20.00 uur	Malukha	☎ 06 - 44632861
Copperh. Country Line dancers	20.00 uur - 22.00 uur	Inlichtingen LCC Zevenkamp	☎ 010 - 4563993
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 LCC Zevenkamp	☎ 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 LCC Zevenkamp	☎ 010 - 4563993
Volksdansen	14.00 uur - 16.00 uur	Mevrouw van Es	☎ 010 - 457662
Dico Typen	16.00 uur - 18.00 uur		☎ 010 - 4820222
Bollywood dansen	19.00 uur - 20.00 uur	Indrani Hoogendoorn	☎ 010 - 4563993
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 LCC Zevenkamp	☎ 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' LCC Zevenkamp.
- 3) Eerst een kindervoorstelling, aansluitend een feestje met patat of pannenkoeken.
- 4) In samenwerking met de organisatie 'Rotterdam' 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.

Buik Billen Benen & Steps

Gabriëlle Romeijer geeft een cursus BBB BuikBillenBenen gecombineerd met Steps. Ze werkt met gewichtjes en elastische banden.

De cursus is laagdrempelig dus iedereen kan meedoen van jong tot oud en je hoeft niet eens getraind te zijn. Kom eens langs voor een gratis proefles. Gabriëlla gaf eerst earobicslessen, maar omdat ze hele dagen wilde werken werd zij tandartsassistente. Haar hobby wilde ze blijven uitoefenen en wat is nou gezelliger om dat samen in een groepje te doen. Op elke vrijdagochtend van 09.30 tot 10.30 uur in het LCC. De 10 lessen kosten 40 euro en met Rotterdampas 30 euro.



Kinderkleding- en speelgoedbeurs

Elke laatste dinsdag van de maand kinderkleding- en speelgoedbeurs met... in november zelfs een extra speelgoedbeurs op dinsdag 14 november 2006.

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.

LCC Zevenkamp, ☎ 010 - 4563993

PAULUSMA • LOOF**NOTARISSEN**

- Onroerend goed
- Hypotheken
- Vennootschappen/ondernemingsrecht
- Stichtingen/verenigingen
- Familierecht
- Estate planning
- Overige notariële diensten

Kantooradres: Klaas Timmerstraat 4,
3067 NX Rotterdam
Telefoon: 010 - 413 51 86
E-mail: notarissen@paulusma.loof.knb.nl
Website: www.paulusmalooof.nl

Nieuwe Cursussen Curzus & Zo

Op dinsdag 31 oktober 2006 is er workshop Surinaams koken in LCC Zevenkamp. Suriname is een smeltkroes van allerlei smakelijke eetculturen. Er ontstonden gecombineerde gerechten uit verschillende culturen zoals de beroemde Surinaams/Chinese schotel Moksie Metie. Creolen maken weer gerechten als Tom-Tom, Kouseband en Bakkeljauw. Door de komst van Surinamers naar Nederland, leren wij de smakelijkheid van de Surinaamse keuken ook kennen. De docente Edna Eendragt maakt elke keer weer een lekker menu en u krijgt de recepten mee naar huis.

Van 19.00 uur - 21.30 uur.
Een cursus Surinaams koken van 3 lessen kunt u volgen van dinsdag 28 november 2006 tot en met 19 december 2006.



Op woensdag 1 november 2006 starten we met een korte cursus over Dromen. Het is de bedoeling om in deze cursus op een praktische manier inzicht te krijgen in je dromen en je ervan te laten genieten. Soms zijn ze zó duidelijk dat je ze direct begrijpt maar soms zijn ze angstaanjagend of lachwekkend en begrijp je er niets van. Dit komt omdat dromen je in symbolische beelden en bijbehorende geluiden laten weten hoe je gevoelsleven er op dat moment voor staat. Dromen kunnen je helpen je bewustzijn te vergroten (en keuzes te maken). Neem de eerste les je meest recente droom, waar je wat meer over zou willen weten, mee naar de les. Schrijf deze op. Op zes woensdagen van 20.00 uur - 22.00 uur.



Op vrijdag 3 november gaan we starten met een Naaicursus. Tijdens de naaicursus in LCC Zevenkamp kun je aan de slag met het maken van leuke en moderne kleding. Je werkt vanaf zelf uitgezochte patronen aan een kledingstuk voor jezelf of

voor je kinderen. Het is ook mogelijk om tijdens de les bijvoorbeeld feestkleding of een carnavalspak voor je kind te maken.

Bij de naailessen zijn er maximaal 12 cursisten per groep, werkt iedereen in z'n eigen tempo en is de begeleiding individueel. Hierdoor kunnen zowel beginners als gevorderden meedoen. Er zijn naaimachines waarop je kunt werken. Wanneer je het prettiger vindt om op je eigen machine te werken, dan kun je die natuurlijk meenemen. Op tien vrijdagen van 09.00 - 11.00 uur.



Op dinsdag 7 november 2006 start de cursus Zilverklei Sieraden maken. Dit is echt een fantastische workshop! Was het vroeger alleen de edelsmid die zilveren sieraden kon maken; met deze workshop kun je het zelf! Met 10 gram zilverklei ga je aan de slag en zul je jezelf, weliswaar met de hulp van docente Nancy Roeters, doen verbazen. Elke cursist maakt in 2 lessen een combinatie van een ring/hanger of oorbellen/hanger die je naar eigen smaak en creativiteit kunt ontwerpen. Werken met zilverklei is wel een precisiewerkje maar in deze cursus leer je hoe dat moet. We beginnen met een uitleg van de materialen en het gereedschap. Dan wordt de klei gemo-

delleerd en bewerkt. Ben je klaar met je ontwerp dan gaat het sieraad de oven in en op een temperatuur van 800 graden is het binnen 5 minuten hard gebakken! Nog even afwerken, borstelen, polijsten en poetsen en je gaat met een fantastisch eigen gemaakt sieraad naar huis! Op 2 dinsdagen van 19.15 uur tot 22.30 uur.



Op woensdag 29 november 2006 kunt u mee doen aan een luxe workshop Sieraden maken. In de winkel ziet het er allemaal heel ingewikkeld uit maar als Ester en Mariëlle met hun kralen, hangers, Swarovski steentjes, tangetjes enz. komen, is het opeens voor iedereen mogelijk om een geweldige (hals)sieraad, zelf te ontwerpen en te maken. Aan de hand van de geweldige voorbeelden krijg je een idee wat je zou kunnen en willen maken. Het sieraad dat je maakt kun je gelijk dragen, behalve wanneer je gebruik maakt van sieradenlijm; dit moet 24 uur drogen. Ester en Mariëlle komen met een ruim assortiment aan kralen (glas, hout) in verschillende vormen en kleuren, inclusief metalen kralen en hangers die beplakt kunnen worden met Swarovski plaksteentjes. Een ruime keus waar je eindeloos mee kunt variëren en waarmee iedereen een zeer persoonlijk sieraad kan maken. Het gebruik van het basismateriaal is vrij en is ruim voldoende om één of twee geweldige kettingen en/of armbanden te maken. Wil je heel exclusieve hangers of kralen dan kun je die bij de dames aanschaffen. Van 19.30 uur tot 22.00 uur.

KUNSTGEBITTEN Tandprotheticus

Franke

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

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

**TE HUUR**

- nutstuinen
- verblijfstuinen
- mindervaliden tuinen

TE KOOP

- Leuke tuinhuisjes voor een redelijke prijs

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

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

Vraag onze algemene voorlichtingsbrochure aan!

Volkstuinvereniging De Tochten

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 • OCOS • C.E.C.
- PIONEER • ROTEL • TEAC • TANNOY
- XANADU e.v.a.

Hifi Studio Zwaard
een luisterbezoek waard!

Grote keuze
audiofiële
CD's

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

Salsa en Axè en Afro-Braziliaanse dans

Binnenkort zullen er diverse Zuid Amerikaanse danscursussen starten op donderdagavond namelijk Samba, Axè en een cursus met Afro-Braziliaanse muziek en dans. Hiervoor zijn proeflessen gepland op 2 november 2006. Van 17.30 uur tot 18.30 uur zijn kinderen van 9-12 jaar welkom

om mee te doen met de cursus Afro-Braziliaanse dans en muziek. Van 19.30 uur tot 20.30 uur mogen jongeren en volwassenen komen meedoen met Axè en Samba. Dus iedereen die nieuwsgierig is maar niet goed weet wat hij/zij hiervan moet verwachten mag gratis komen meedoen.

Collecte Kankerbestrijding succes

Opbrengst Zevenkamp € 6364,- Ook dit jaar hebben de inwoners van Zevenkamp zich weer van hun beste kant laten zien. In de collecteweek van het Koningin Wilhelmina Fonds werd maar liefst € 6364,- bijeen gebracht.

Dat mooie resultaat werd bereikt dankzij de inzet van 45 collectanten, die huis-aan-huis door de wijk gingen. Wilt u een bijdrage leveren aan het KWF, niet alleen door geld in de bus te stoppen, maar ook

door zelf te collecteren? Meldt u dan aan bij de heer Giel de Koning, ☎ 010 - 2200438. De collecte wordt eens per jaar gehouden en is afhankelijk van vrijwilligers die enkele uren van hun tijd willen geven.



Bewonersorganisatie Zevenkamp

Ambachtsplein 141 - 3068 GV Rotterdam
www.bo7kamp.nl - infozevenkamp@xs4all.nl

Het is zover!!!

In de eerste week van de maand december van dit jaar gaat de hoofdonsluiting van en naar Nesselande open voor het verkeer. Het viaduct over de snelweg A20 heeft dan een definitieve verbinding gemaakt met de Hoofdweg.

Zoals al jaren geleden werd afgesproken en beloofd door onder andere dagelijks bestuurder Erwin van Duin, gaat een week na opening van de hoofdonsluiting de interwijkse verbinding tussen Nesselande en Zevenkamp open. Tevens wordt op de Wollefop-

penweg een knip gemaakt waardoor sluipverkeer van en naar Nesselande via die weg vermeden wordt. De preciese datum van openstelling en verkeerswijzigingen kunt u lezen in de Havenloods, de deelgemeente pagina op internet en de website van de BOZ: www.bo7kamp.nl

Nog dit jaar wordt een informatie bijeenkomst voor bewoners georganiseerd om met name de maatregelen om vrachtverkeer van en naar Nesselade te weren, te verduidelijken. Nadere informatie volgt.

1e woning Nesselande badplaats

Op 26 september 2006 overhandigde Woonbron de sleutels van het eerste appartement in Nesselande Badplaats aan de nieuwe bewoners. Om de start van de oplevering van het appartementencomplex 'HOLA' te vieren én om de toekomstige bewoners kennis met elkaar te laten maken, organiseerde Woonbron op 29 september een feestelijke bijeenkomst.



Het appartementencomplex 'HOLA' bestaat uit 88 betaalbare appartementen. Het project is met name gerealiseerd voor starters op de woningmarkt en is ontworpen door de Spaanse architect Professor Busquets. Hierdoor staalt het complex een unieke mediterrane sfeer uit. De woningen liggen net achter het 800 meter lange strand met boulevard en de nog te realiseren jachthaven.

De appartementen worden gefaseerd opgeleverd. Op 26 september overhandigde een woonmakelaar van Woonbron de sleutels van het eerste appartement aan de nieuwe bewoners. Zij kozen ervoor het appartement, dat Woonbron Te Woon aangeboden, te kopen.

Op vrijdag 29 september vierde Woonbron samen met de bewoners en betrokken partijen de start van de oplevering. Deze feestelijke bijeenkomst bood bewoners de mogelijkheid om onder het genot van een hapje en drankje kennis te maken met hun 'nieuwe' burens. Daarnaast onthulde Marieke Kolsteeg, manager Stad van Woonbron, samen met bewoners een kunstwerk; een kleurrijk mozaïek geïnspireerd door Gaudi. De DJ zorgde verder voor het muzikale vermaak en een gezellige sfeer.

haar toespraak aan dat het belangrijk is dat bewoners samen invulling geven aan het 'wonen' en 'samenleven'. Dit kan door goede afspraken met elkaar te maken. Ook vertelde Marieke Kolsteeg dat, zodra alle woningen zijn opgeleverd, Woonbron samen met bewoners afspraken maakt over het beheer van het nieuwbouwcomplex.



Marieke Kolsteeg gaf verder in

Vindt u het ook leuk om stukjes te schrijven?
Wij zijn altijd op zoek naar mensen die een rubriekje willen verzorgen.
Bel de BOZ voor meer informatie. Adres: zie colofon.

DECEMBER, DE OPZOOMERMAAND BIJ UITSTEK!

Elk jaar viert bewoners uit ruim duizend (!) Rotterdamse straten Sinterklaas, Kerst of Oud & Nieuw. Gezelligheid, warmte, samenzijn, elkaar weer eens ontmoeten of leren kennen... zijn de belangrijkste motieven voor deze lawine aan straatfeesten. Ook in 2006 maakt Opzoomer Mee het mogelijk om van december een bijzondere maand te maken in uw straat.

LET OP: zorg dat uw aanmelding UITERLIJK 1 DECEMBER in het bezit is van Opzoomer Mee.

December SINTERKLAAS in de straat

Sinterklaas is ideaal om in een kinderrijke straat te vieren. Van de prik in onze straat is het grote boek van Sinterklaas. Daarin staat over elk kind iets geschreven. De nadruk ligt daarbij op hun gedrag op straat en omgang met andere kinderen. Zo leert ze op een speelse manier wat wel en niet mag. Bijvoorbeeld geen rommel achterlaten op de stoep en voorzichtig zijn met speelgoed van een ander kind. Je merkt dat ze daar dan wat beter op letten en elkaar ook op aanspreken. Voor alle kinderen is er na afloop een klein cadeau als aandenken. De oudere jeugd betrekken we bij de dag. Door ze een rol en verantwoordelijkheid te geven, voelen ook zij zich betrokken bij hun straat!

'Tijdens Sinterklaas leren we kinderen op een speelse manier wat wel en niet mag in onze straat.'

December KERST in de straat

Een kerstboom in de straat brengt bewoners in een goede stemming. Maar een kerstboom is pas een kerstboom als hij is versierd. Daarom maken ouders en kinderen elk jaar met eenvoudige materialen, zoals karton en folie, kerstversiering. Op de dag van het straatfeest mogen de kinderen de versieringen in de boom hangen. Zo zorgt je meteen dat ook ouders komen. Kerst is meer dan een straatfeest. Het laat zien dat we als burens er steeds voor de schouders onder zetten, ondanks de problemen die je in een straat in de grote stad soms tegenkomt. Een moment waarop je als burens de tijd neemt om bij te praten en laat zien dat je voor elkaar klaarstaat als dat nodig is!

'Je neemt bij de kerstboom als burens de tijd om bij te praten en laat zien dat je voor elkaar klaarstaat.'

December OUD & NIEUW in de straat

Oude nieuwjaarsburens is een traditie. Het is een paar jaar geleden spontaan ontstaan toen een buurman met zelfgemaakte oliebolletjes op werkaarten langs de deuren ging. Het leidde tot een gezellige straatbijeenkomst waar veel burens elkaar voor het eerst hebben ontmoet en leren kennen. Nu zorgt iedereen voor een hapje of drankje en neemt dit als de klok slaat uar heeft gelogen mee naar ons plein. De vuurkorven worden vervolgens aangestoken. Het moment waarop we als straat goede voornemens maken voor volgend jaar: de speelplaats opruimen of extra verlichting aanbrengen in het achterpad. Meeten heb je dan een paar burens die willen helpen. Zo combineer je het leuke met het nuttige!

'Oud & Nieuw is het moment waarop wij als burens onze goede voornemens maken voor het nieuwe jaar.'

OPZOOMER MEE! DECEMBER AANBOD

WARDEBON van 150 euro als bijdrage aan uw straatfeest(en)

VERSIERING 50 meter feestlint en 30 Goeie Burenstijes voor in de kerstboom of als slinger

KORTINGSBON voor een lichtblauw van 45 meter. U betaalt slechts €10,-

50 WENSKAARTEN die voorloopt folder en alle burens een gelukkig 2007 te wensen

POSTER met handige tips en leuke ideeën voor uw straatfeest

LET OP! DIT AANBOD GELDT ALLEEN VOOR STRATEN. Voor buurtfeesten, speelstraten, scholen, verenigingen en andere organisaties heeft Opzoomer Mee een apart aanbod. Bel (010) 213 10 55.

LEES OOK *Wijk Wijk* *De Havenloods*

Spelregels 2006 scherper ALLES OVER DE KERSTBOOM

Uw straat moet tenminste uit 50 woningen bestaan. Telt uw straat minder woningen? Denk dan samen met een andere straat (of straten) in uw buurt zodat u samen dat aantal wel haalt. Plaats de boom bijvoorbeeld op een gezamenlijk plein of pleintje in de buurt.

BEREIKBAARHEID VAN DE PLEK
Zorg dat de plek altijd bereikbaar is voor de wagen waarmee Gemeentewerken de kerstboom brengt. Bij problemen kan de boom niet worden geplaatst.

WAT MOET U DOEN!
Uw straat krijgt de kerstboom niet zomaar. De bedoeling is dat de bewoners de kerstboom versieren en zodare de boom een ontmoeting of feest organiseert. Vanaf 18 december controleert Opzoomer Mee steekproefsgewijs of alle kerstbomen zijn versierd. Niet versierde bomen kunnen worden weggehaald en aan andere straten worden gegeven.

U RIJMT DE BOOM OP!
U moet zelf de boom te vullen met eigen en opgenomen. U betaalt dat bij de aankleding. Vanaf 19 januari krijgt Opzoomer Mee of alle burens een tip. Vanaf jaar hebben circa 30 straten hun kerstbomen niet (op tijd) opgeleverd. Deze straten kunnen dit jaar niet zomaar meedoen, met hen wordt eerst gesproken over garanties dat de boom dit keer wel op tijd wordt opgeleverd.

Uw straat kan ook GRATIS een PRACHTIGE KERSTBOOM krijgen.
(Zien eerst de spelregels! Het wordt alleen voor uw straat en in ruil voor...)

Enquête verbetering Zevenkamp Bugel

De redactie van de Bugel wil graag van u weten wat hij/zij van de Zevenkamp Bugel vindt.

Uw mening over de Zevenkamp Bugel (meerdere meningen mag). Informatief en prettig leesbaar te weinig wijknieuws, teveel ander nieuws te veel wijknieuws, te weinig ander nieuws ik lees hem zelden of nooit 6 nummers per jaar is te weinig 6 nummers per jaar is teveel een ander logo of andere lay-out ik stel de volgende verbetering voor:

- Welke column/rubriek is uw favoriet?**
- Column Dalia
 - Rubriek zelfstandige
 - Koken met Martin
 - Agenda LCC (voorheen De Scheg)
 - Agenda LCC (voorheen Uittiebuis)
 - Opzoomeren
 - Persberichten
 - Ouderen
 - WijkInformatieWinkel
 - Politieberichten
 - De Puzzel

Welke column/rubriek mag weg?

.....

Heeft u een suggestie voor een ander vast onderwerp?

.....

Overige opmerkingen:

.....

.....

Gelieve dit formulier in te leveren bij BOZ, Ambachtsplein 141 ten attentie van de redactie, mailen mag ook: bugelpost@xs4all.nl Hartelijk dank voor uw medewerking.

Elke 20e inzender maakt kans op een lekker taartje.

Plan kunstgrasveld Vliedberg krijgt groene licht mits...

Buurtbewoners en basisschool de Vliedberg bespraken onlangs het inrichtingsplan voor een kunstgrasveld naast de Vlied-berg. Een plan wat nog net voor de zomerperiode door een enthousiaste directeur, de heer Rouss, bij de gemeente Rotterdam werd ingediend.

Tot verbazing van het gehele schoolteam werd deze inzending gehonoreerd. De gewonnen prijs houdt in dat het bestaande voetbalveld bij de school wordt vervangen door kunstgras en twee zogenaamde pannaveldjes.

Overleg is zeer belangrijk. Voordat tot uitvoering overgegaan kan worden is contact met de omwonenden uiterst belangrijk. Eind september vond een bewonersavond plaats. Naast bewoners en medewerkers van

de Vliedberg waren aanwezig:

- * Deelgemeente Prins Alexander,
- * Gemeentewerken,
- * Sport en Recreatie,
- * Buurtagent,
- * Opbouwwerker en de
- * Bewonersorganisatie Zevenkamp.

Jongerenwerk en Sportstimulering waren verhinderd. Op deze bijeenkomst werd kritisch naar het plan gekeken en werden aan het eind van de avond afspraken gemaakt over de inrichting van het veld, de periode van aanleg (najaar 2006), het gebruik, het beheer en het vervolg.

Brief aan betrokken bewoners

De betrokken bewoners aan de Korne, Kil, Gein en Gaasp zijn middels een brief van de deelgemeente omtrent de afspraken op de hoogte gebracht.



In gesprek met Greetje Boekhoudt



Geertje Boekhoudt

Het bestuur van de BOZ, onder andere Hennie Rosenbrand en John Moore en Ben van Zanten, opbouwwerker bij SONOR en werkzaam in Zevenkamp heeten Geertje Boekhoudt woensdag 12 oktober 2006 hartelijk welkom in hun nieuwe onderkomen. Geertje Boekhoudt is lid van het dagelijks bestuur van Prins Alexander en is portefeuillehouder Participatie en Sociale Samenhang en Kunst en Cultuur.

In vogelvlucht werd stilgestaan bij de belangrijkste taakopvattingen van de B.O.Z. (Bewoners Organisatie Zevenkamp). Het bestuur van de Bewonersorganisatie Zevenkamp stelt zich ten doel de bewoners, bewonersgroepen en andere belanghebbenden in Zevenkamp te faciliteren bij hun positieve bijdrage aan een goede sociale samenhang, leefbaarheid, onderhoud en betrokkenheid in de wijk.

Wisselwerking belangrijk

Het bestuur wil een podium bie-

den waar bewoners en bewonersgroepen hun belangen, vragen, suggesties en kritische en constructieve bijdragen kunnen verhalen naar de deelgemeentelijke politiek. Een goede communicatie moet een voortdurende samenwerking met de deelgemeente in stand houden.

De Bewonersorganisatie Zevenkamp streeft voortdurend naar een goede samenwerking met het opbouwwerk, en wil een stimulerende en inspirerende factor binnen Zevenkamp zijn.

Plantsoenen en speelplaatsen

Geertje, geboren in Hoogezand, ging na de hbs naar Nijmegen voor een opleiding tuinarchitectuur aan de RMTS aldaar en kwam in 1970 naar Rotterdam waar zij bij de Dienst van Stadsontwikkeling in dienst kwam als aankomend ontwerper/tekenaar van groenvoorzieningen met uiteindelijke specialiteit speelplaatsen. Na een uitstap van 15 jaar naar Friesland kwam het gezin in 1989 terug naar Rotterdam en wel in Prins Alexander. "

Lage drempels staan borg voor toegankelijkheid

Ook als politica heeft Geertje verscheidene groeiprocessen doorgevoerd. In 1998 werd zij lijsttrekker van de Socialistische Partij (SP) en kwam haar partij met 2 zetels in de deelraad Prins Alexander. Nu is Geertje lid van het Dagelijks Bestuur Prins Alex-

ander voor de periode 2006 - 2010. Zij vindt goede communicatie een belangrijke basis voor wederzijds vertrouwen en respect en juicht toe dat zowel de BOZ als het Opbouwwerk heel laagdrempelig zijn in hun benadering van de bewoners en dat zij daardoor ook borg staan voor een grote toegankelijkheid.

Positief gesprek

Geertje toonde duidelijk belangstelling voor het werk van de BOZ, voor de ondersteuning daarvan door het Opbouwwerk en voor de betekenis die zo'n gezamenlijke inspanning voor bewoners van de wijk Zevenkamp heeft. Het gesprek was meer dan een simpele uitwisseling van ervaringen, wensen en voornemens.

Geertje steunt Zevenkamp

Bij ons afscheid gaf Geertje te kennen dat zij graag, in een groeiende gemeenschapszin, in Zevenkamp een ontwikkeling zou willen zien waarin de bewoners van Zevenkamp zich in hun wijk thuis zullen voelen. Dat de bewoners activiteiten ontplooiën, initiatieven ontwikkelen en zich gesteund weten door de BOZ en het Opbouwwerk. Zevenkamp kan op haar steun rekenen.

Heeft u na het lezen van dit artikel nog opmerkingen voor Geertje Boekhoudt, stuur die naar de BOZ die de reacties bij Geertje zal bezorgen.



De Uitlaadklep

--Rubriek voor ingezonden brieven en grieven--

(Bloedprikken niet zo erg ver weg)

Reactie van de STAR op de vorige ingezonden brief van Mevrouw Honing.

Mevrouw Honing sprak haar verbazing uit over het sluiten van het prikpunt van Star-MDC in buurthuis De Scheg (LCC Zevenkamp) in Zevenkamp (Ambachtsplein 141). Onderaan de ingezonden brief stond: „En aan de mensen die dit verzonnen hebben vraag ik: denk hier eens over na want ik vind dat je dit deze mensen niet kunt aandoen”.

Als verantwoordelijke binnen Star-MDC voor de priklocaties neem ik de ingezonden brief van mevrouw Honing zeer serieus omdat elke stem voor ons belangrijk is. De veranderingen van priklocaties gebeuren niet omdat STAR-MDC dat voor zichzelf doet, maar omdat we oprecht menen dat we iets verbeteren voor de inwoners van een wijk. Zo ook in Zevenkamp. Bij Star-MDC hebben we er voor gekozen priklocaties te openen op plaatsen waar mensen toch al veel komen: bijvoorbeeld bij winkelcentra of bij gezondheidscentra.

Ook streven we er naar op elke dag van de week in een priklocatie aanwezig te zijn en niet meer alleen op één of enkele dagen per week: daardoor weten mensen beter waar ze terecht kunnen. Daarom is de priklocatie van De Scheg (LCC) verplaatst naar het

gezondheidscentrum Charley Toorop aan de Charley Toorop-singel (nu al op maandag, dinsdag en donderdag van 08:15 uur tot 09:15 uur en vanaf 2 oktober 2006 ook op de woensdag en de vrijdag). Daarnaast kunnen patiënten zich in het gezondheidscentrum Zevenkamp door hun huisarts of diens assistente laten prikken.

Gezondheidscentrum Zevenkamp ligt vlakbij De Scheg, gezondheidscentrum Charley Toorop is wat verder van De Scheg verwijderd.

STAR-MDC is dus in het geheel niet uit Zevenkamp verdwenen, integendeel. Met de door ons uitgevoerde verandering zijn we juist veel meer dan voorheen in Zevenkamp aanwezig: en dat willen we ook blijven. Dat de verandering betekent dat sommigen nu iets verder weg wonen van een prikpost maar anderen juist dichterbij, spreekt voor zich. Velen hebben overigens enthousiast gereageerd op de veranderingen, omdat zij zich nu dichterbij huis kunnen laten prikken. Hierdoor is het bezoek aan Ommoord (Binnenhof) afgenomen en is het bezoek in Zevenkamp sterk toegenomen.

Jeroen Cornelissen, Manager Buitendienst Star-MDC. Hoofdlocatie Vlambloem 21, 3068 JE Rotterdam, ☎ 010 - 2890233.

Blaas Zevenkamp weer leven in !!!

Win een waardepakket tussen de 300 en 500 euro, kijk dus deze week in uw brievenbus.

Vul de enquête in van de Bewoners Organisatie Zevenkamp en lever deze in bij een 'willekeurige winkelier' op het Ambachtsplein voor dinsdag 14 november 2006 en maak kans op deze geweldige prijs, welke zal bestaan uit levensmiddelen en waardebonnen.

Trekking op het jaarlijkse Sinterklaasfeest welke wordt gehouden op

zaterdag 2 december 2006.

Mede namens Bestuur Winkeliersvereniging Zevenkamp



Uw kaaswagen op de brug in de Imkerstraat, het adres voor al uw kaas.

Elke vrijdag van 12.00 uur tot 16.00 uur



Stop de fietsendiefstal!



Fietsersbond voert actie voor betere fietsbewaking rond Alexandrium

Op zaterdag 23 september 2006 van 11.00 uur tot 15.00 uur voerde de Fietsersbond afdeling Prins Alexander een handtekeningactie voor meer en beter herkenbare fietsenstallingen rond de ingangen van Alexandrium. Plaats van handeling is het Prins Alexanderplein onder aan de roltrappen van Alexandrium 1.

Alexandrium druk bezocht

Niet alleen omdat het een grote variatie aan winkels biedt en het er prettig winkelen is, maar ook vanwege de goede bereikbaarheid. Metro, trein, parkeergelegenheid voor de auto, het is er allemaal. Voor de fietsers ligt het wat anders. Er zijn wel hekken

om je fiets aan vast te zetten, maar te weinig en soms ook op de verkeerde plaats. Er is één bewaakte fietsenstalling, aan de noordkant van Alexandrium 1, maar daar moet je naar zoeken. Gevolg? In de afgelopen 18 maanden is er 280 maal aangifte gedaan van fietsendiefstal rond Alexandrium. En het is bekend dat veel mensen niet eens aangifte doen.

Wij vragen de deelgemeente en de beheerder van het winkelcentrum om duidelijk herkenbare bewaakte fietsenstallingen aan de noord- en de zuidkant van Alexandrium 1. Tot die tijd een betere bewegwijzering naar de huidige bewaakte fietsenstalling. Om dit verzoek kracht bij te zetten zullen wij hen de verzamelde handtekeningen aanbieden.

Meer informatie

Fietsersbond afdeling Prins Alexander, Nel van Dijk ☎ 010 - 4217335.

Ventileert U?

Bijna de helft van de huishoudens ventileert te weinig. De meeste Nederlanders denken dat de binnenlucht in hun eigen huis gezond is. Daarom start het ministerie van VROM met een nieuwe Postbus 51-campagne over wat goed ventileren is. Met een handige online ventilatietest kunnen mensen hun eigen ventilatiegedrag beoordelen en verbeteren. De meeste Nederlanders denken dat de binnenlucht in hun huis wel gezond is. Hoe goed

ventileert u eigenlijk? Doe de ventilatietest op www.vrom.nl/ventileren.

„Slechte ventilatie leidt tot gezondheidsklachten als hoofdpijn, benauwdheid en astma. Er komen vocht- en schimmelplekken op de muren. Bovendien kost het extra energie om zo'n woning te verwarmen”, zegt staatssecretaris Van Geel van Milieu.

Dat Nederlanders te weinig ventileren en het probleem onderschatten blijkt uit onderzoek naar de ventilatiecampagne in 2005. Om mensen te helpen hun woning goed te ventileren is een speciale ventilatietest ontwikkeld op www.vrom.nl/ventileren.

Luchten is onvoldoende

„Veel mensen denken dat als je regelmatig het raam openzet er voldoende frisse lucht in huis komt. Dat is een fabeltje. Als je de ramen sluit is de gezonde lucht binnen een half uur verdwenen”, vertelt Van Geel. Er doet nog een ander hardnekkig fabeltje de ronde: dat het energievervalsing is als je altijd een raampje open hebt. „Het tegenovergestelde is juist waar. Je bespaart op de stookkosten. In een goed geventileerd huis is de lucht relatief droog. Het kost veel minder energie om droge lucht te verwarmen dan vochtige.”

Altijd roosters of raam open

Goed ventileren is 24 uur per dag ventileren. Dat wil zeggen: altijd de ventilatieroosters- en schuiven licht geopend, ook in de winter en bij regen. Of anders een (klap)raam op een kiertje (met anti-inbraakstang). De ventilatiesystemen na het douchen en koken gebruiken en extra ventileren als er gerookt wordt. Maak verder regelmatig de ventilatieroosters schoon en vervang tijdig stofzuigerzakken.

Meer informatie

Surf naar www.vrom.nl/ventileren. site en doe de test.

Ouderen nieuws Zevenkamp



Zelf somberheid overwinnen

De afdeling Ouderenzorg van Bavo Europoort organiseert vanaf 16 oktober 2006 een cursus 'De depressie de baas', voor mensen van 60 jaar en ouder. Er zijn nog enkele plaatsen vrij.



Depressief word je niet van de één op de andere dag. Het begint vaak met een paar klachten. Je slaapt slechter, zit af en toe in een dipje en hebt soms geen energie meer om dingen te doen. Intens genieten of plezier hebben in dagelijkse zaken lukt moeilijk en je voelt je misschien gespannen zonder aanwijsbare reden. Om dat gevoel echt 'depressief' te noemen, gaat je te ver. Het is wel vervelend en je wilt er dan ook wel vanaf. Helemaal als je bedenkt dat door de klachten die je hebt, de kans op een échte depressie groot is.

Lang niet iedereen met deze klachten zoekt hulp bij huisarts, psycholoog of psychiater. Sommigen omdat ze daar niet aan denken, anderen omdat ze niets voelen voor een behandeling met gesprekken of medicijnen. Als de klachten niet ernstig zijn, hoeft dat ook

niet. Mensen die kampen met deze klachten kunnen daarmee ook zelf aan de slag in de cursus 'De depressie de baas'.

De cursus 'De depressie de Baas' wordt al een aantal jaren gegeven in Nederland. Er komen onderwerpen aan bod als leren ontspannen, minder piekeren, het doen van plezierige activiteiten en opkomen voor uzelf. U gaat zelf met deze onderwerpen aan de slag en u leert om de zaken te veranderen die bij u somberheid in de hand werken. 'De depressie de Baas' is een praktische cursus van 12 bijeenkomsten. De eerstvolgende cursus start op 16 oktober, van 14.00 uur tot 16.00 uur bij de Bavo Europoort, locatie Brainpark (K.P. van der Man-de-laan 120). De totale kosten zijn € 25,- inclusief werkboek.

Informatie en aanmelden kan telefonisch via ☎ 010 - 2229966 (afdeling Ouderenzorg).

Mijn gevoel gesloten deur onmogelijk bereik vaak bezeerd buiten sluiten weg duwen depressief, waardeloos gedreven door angst bang om te voelen zelf straffen, warmte onbekend.

Mensen, bekenden ze houden vol niet ontvangen blijven proberen woorden, daden weggroepen, schuilen deur op een kier geen vertrouwen eenzaam, alleen.

Vrienden, partner langste adem warmte, steun spiegel voor, masker af arm om me heen leerproces, verandering minder angst voelen minder eng vertrouwen groeit.

Stap voor stap.

Mensen nu dichtbij herhaling, overtuiging bijzondere mensen acceptatie, kracht troost, geur geen gevaar meer angst verdwijnt knuffel is prettig warmte is fijn veilig gevoel gegeven dankbaar, verlegen.

Stap voor stap op weg naar mijn *zijn* gesterkt en gesteund

(simone)

WijkInformatieWinkel weer actief



WijkInformatiewinkel vanaf 30 oktober 2006 weer bereikbaar.

De WijkInformatiewinkel van de Bewonersorganisatie Zevenkamp gaat van start in haar nieuwe onderkomen in het LCC Zevenkamp. De winkelruimte is te vinden naast de ingang van het LCC Zevenkamp, Ambachtsplein 141.

De WijkInformatieWinkel (WIW) wil het informatiepunt zijn voor bewoners uit Zevenkamp. Een makkelijk toegankelijke voorziening waar bewoners met allerhande vragen terecht kunnen. De WIW beschikt over foldermateriaal, brochures, formulieren, tijdschriften, kranten enzovoort.

De WIW helpt u graag op weg. Komt u er niet uit dan zetten de vrijwilligers er een tandje bij om u toch verder te helpen. De WIW beschikt over internet en een digitale folderkast om de juiste informatie boven tafel te krijgen.



Start

De startdatum is maandag 30 oktober 2006 om 9.00 uur. In de toekomst is uitbreiding van de openingstijden mogelijk. Tijdens vakantieperiodes kan de WIW beperkt open of gesloten zijn.

Voor actuele informatie zie de raamposters en de website van de BOZ: www.bo7kamp.nl

Graag tot ziens in de WijkInformatieWinkel van de Bewonersorganisatie Zevenkamp.

Maandag:
09.00 uur - 12.00 uur
13.00 uur - 16.00 uur

Dinsdag:
09.00 uur - 12.00 uur
13.00 uur - 16.00 uur

Woensdag:
09.00 - 12.00 uur



ZEVENKAMP
BUGEL

Colofon

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

Redactie:
B.O.Z. Ambachtsplein 141
3068 GV 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
Ben van Zanten
Tineke Honing

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

Druk:
Maassluise Courant

De Zevenkamp Bugel nummer 6 verschijnt op 18 december 2006
Sluitingsdatum kopij is 24 november 2006

Bugels Puzzelrubriek

De oplossing van puzzel van Bugel 4: Dat is heel raar zei onze leraar!. De eerste prijs gaat naar W.A. Paul aan de Witte Brem, de tweede prijs gaat naar Jannie Voogt op de Reest, en de derde prijs gaat naar Joke van der Heijde. Thema voor deze puzzel is: Fiets. 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.

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

Achterlicht	Buitenband	Frame
Bel	Buiten kabel	Handrem
Binnenband	Derailleur	Handvat
Binnenkabel	Dynamo	Ketting
Borgring	Fietspomp	Kettingkast

Oplossing:

Alle inzendingen voor 24 november 2006 naar de redactie van de Bugel. (Zie colofon pagina 7).

Kettingspanner
 Kogellager
 Koplamp
 Krenk
 Krenkas
 Krenkspie
 Lijm
 Moer
 Naaf
 Plakkers
 Reflector
 Remblokje
 Remkabel
 Reparatieset
 Reserveband
 Spaak
 Spakenspanner
 Stuur
 Tandwiel
 Transfer
 Trapper
 Velg
 Ventiel
 Ventielslangetje
 Versnelling
 Wiel
 Wielas

POLITIE

De 'r' zit al weer even in de maand. Elke dag een lepel levertraan, de kachel is al een paar keer aan geweest en de bollen zitten al weer in de grond. De dagen worden snel korter en het wordt steeds vroeger donker. Dat geeft een sfeer van gezelligheid zo met de feestdagen in het vooruitzicht, maar is ook koren op de molen van mijn cliënten, de heren inbrekers. Onder dekking van de duisternis lopen ze door de brandgangen op zoek naar een gelegenheid om toe te slaan. Statistisch zien we dat hoe dichtter we naar de maand december toe gaan, des te vaker slaat de inbreker zijn slag. December is voor iedereen een dure maand. Er zijn een aantal zaken die u zelf kunt ondernemen om de kans van een inbraak bij u thuis te verkleinen. U kunt bijvoorbeeld gratis en vrijblijvend uw woning laten schouwen door medewerkers van de SDW (Service Dienst Werk). Zij kijken vanuit het oogpunt van de inbreker naar de beveiliging van uw woning en geven u advies over te nemen maatregelen. SDW werkt hierbij samen met de politie en kan aan bewoners van woningen die voldoen aan het Politiekeurmerk Veilig Wonen het Certificaat Veilig Wonen afgeven. Met dit certificaat kunt u bij veel verzekeringsmaatschappijen weer een korting op uw inboedelverzekering krijgen. SDW is te bereiken op ☎ 010 - 4564022.

Zelf kunt u natuurlijk ook eens met een kritische blik om of door uw huis heen lopen. Denk aan hang- en sluitwerk, verlichting, op- en inklimmogelijkheden, een kluis, registratie van dure spul-

Woninginbraken

len. Ga eens na of uw inboedelverzekering nog wel voldoende dekking geeft. Hoever moet u nou gaan met beveiligingsmaatregelen? U hoeft natuurlijk geen fort knox van uw woning te maken, maar praat eens met iemand waarbij al eens is ingebroken of probeert u zich eens voor te stellen hoe het zou zijn als er bij u thuis is ingebroken, als een wild vreemde met z'n vingers aan uw spullen heeft gezeten. Ik adviseer u uw huis te beveiligen in relatie tot die gedachte.

Hoe zit het bij u met de sociale controle? Weet u wie er bij u in de straat woont, of nog belangrijker, weet u wie er niet thuis hoort? Geregeld doen mensen aangifte van inbraak op klaarlichte dag, waarbij een grote TV of een complete computer is weggenomen. Let een beetje op elkaar en schroom niet te bellen met 112 als u iets verdachts ziet of hoort. Een melding van verdachte personen of een mogelijke inbraak heterdaad heeft bij ons de hoogste prioriteit. Door de nachtdienst worden de wijken waar veel wordt ingebroken extra gesurveilleerd en bij elke gepleegde woninginbraak wordt door ons een technisch- en een buurtonderzoek ingesteld. Samen moeten we het de inbrekers zo moeilijk mogelijk maken, zodat de wijk nog een beetje veiliger en leefbaarder wordt. Met vriendelijke groeten, Roel Vunde-rink, Buurtagent.



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
 ☎ 010 - 2892400
 ☎ 010 - 2892409

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

Buurtbemiddeling
 Kooikerkweg 221
 3069 WP Rotterdam
 ☎ 010 - 4560409

Leger des Heils Welzijn- en
 Gezondheidszorg
 Maatschappelijk centrum
 Rotterdam
 Kooikerkweg 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-verle-
 ning, het Algemeen en School
 Maatschappelijk Werk, het
 Ouderenwerk, de Sociale
 Raadslieden, het Groepswerk, het
 Steunpunt Mantelzorg en het
 steunpunt Vrijwillige Hulpdiensten.

Regiokantoor Noord
 (Ommoord/Zevenkamp/Nesselan-
 de)
 Thomas Mannplaats 301/ 305
 3069 NJ Rotterdam
 ☎ 010 - 2868100

Cultuur en vrije tijd

HION
 Nieuwe Meer 107
 3069 KJ Rotterdam
 www.rsvhion.com
 ☎ 010 - 4214191

Jongeren centrum
 'The Little Cave'
 Nieuwe Meer 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 Vuylstekeweg 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 Werkge-legen-
 heid (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
 3059 WG Rotterdam
 www.gccharleytoorop.nl
 Dr. Quispel
 ☎ 010 - 4555959
 Dr. Verdonk
 ☎ 010 - 2202185

Dr. Hoek, Dr. Sanderse
 ☎ 010 - 4562540
 Dr. Voorde
 ☎ 010 - 2866093

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 Kruisplein 15
 ☎ 0800 - 1404
 www.vestia.nl

WBR Wijkteam Ommoord/Zeven-
 kamp
 Servicepunt Kelloggplaats 366
 Ma-wo 09.00 uur tot 12.30 uur
 Do 14.00 uur tot 17.00 uur
 ☎ 010 - 4432403

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