

ZevenKrant

december 2015 - januari/februari 2016

Met Dickens & BOZ op het Ambachtsplein



lijke versnaperingen verzorgen zoals erwtensoep en warme chocolademelk. Daarnaast kunt u vier dagen lang een kerstknutsel maken.

4 activiteiten voor 1 euro

Koop twee bonnetjes voor 1 euro en u kunt tegen inlevering van het bonnetje schaatsen, een kerststukje maken en een portie poffertjes krijgen. Het springkussen, de soep en chocola.

Place to be

Winkelcentrum Zevenkamp is the place to be! Hoe gezellig wilt u het hebben! Van 14 december tot en met 24 december vindt u gezelligheid op het Dickensplein..... Hierna gewoon weer Ambachtsplein!



Ambachtsplein krijgt een andere naam!

„De afgelopen maanden is er hard gewerkt aan de verandering van het Ambachtsplein “zegt Melvin Boerman van Cigo Zevenkamp. Wellicht is het u opgevallen dat er veel leuke nieuwe evenementen zijn georganiseerd in het winkelcentrum.

je aanbieden en Ho ho ho dat is nog niet alles! De Kerstman zal het plein bezoeken met zijn Arreslee. Er zal kerstmuziek zijn en momenteel zijn we nog in onderhandeling met een artiest voor een optreden.”

Verlichting al geplaatst

De Kerstverlichting hangt al en als het weer dan ook nog eens mee werkt, wordt het zeker weten een fantastisch evenement! Natuurlijk hopen we op een enorm succes zodat we deze Kerstactiviteiten zeker kunnen herhalen! „Aan ons zal het niet liggen”, zegt Melvin! Er is geld noch moeite bespaard om het tot een succes te maken!”

Bewonersorganisatie BOZ

De week erna organiseert de BOZ dankzij de honorering van het bewonersinitiatief Kerst van de gebiedscommissie Prins Alexander, medewerking van het Leger des Heils en het winkelcentrum het heerlijke evenement WINTER-WONDERPRET!

Schaatsbaan van 10m2

Er komt vier dagen lang een mega grote schaatsbaan, een fantastisch springkussen in winter style en een poffertjes kraam. Het Leger des Heils zal op twee dagen heer-

Het winkelcentrum wordt nieuw leven ingeblazen. Ook al zijn de zitgelegenheden (tijdelijk) verwijderd. Ons winkelplein verandert dan ook van naam! „In de periode van 14 tot en met 24 december 2015 zal Ambachtsplein veranderen in Het Dickensplein!” U kent ze wel, die gezellige houten kersthuisjes met allerlei leuke spulletjes die u daar kunt kopen.

Veel kerstbomen

De kerstfeer wordt versterkt door heel veel kerstbomen. Melvin zijn ogen gaan glunderen „en om de week af te maken zijn alle winkels open op vrijdagavond tot 20.00 uur en zullen er op vrijdag en zaterdag 40 mensen rondlopen in klederdracht (in Dickens style) zij zullen u namens het winkelcentrum een kleinigheid-



Kerst activiteiten op Ambachtsplein

14 tot 19 december Kerstmarkt in Dickens style 10:00 tot 17:00 uur

18 december koopavond tot 20:00 uur
18 & 19 december Kerstman met arreslee en muziek

21 tot 24 december Winterwonderpret
Schaatsbaan, springkussen, kerstknutsel, lekkers en zitgelegenheid. Erwtensoep/Chocola. Van 11:00 uur tot 17:00 uur

Winterwonderpret werd mede mogelijk gemaakt door honorering van het bewonersinitiatief door de Gebiedscommissie Prins Alexander en, i.s.w.m. Leger des Heils





**De Bewonersorganisatie
Zevenkamp en medewerkers
van de ZevenKrant en het
WIP wensen u**

*Prettig Kerstfeest &
Gelukkig Nieuwjaar*

De Cultuurscout

Female

Female Force inspireert, verbindt, versterkt en initieert!

Alle vrouwen van Zevenkamp opgelet! Die Ladies Fair in Prins Alexander komt er en wordt goed. Lilian Cardoso, Nesselandse en organisator van een eerdere Ladies Fair in West, hoorde om zich heen dat er behoefte is aan een beleving, speciaal voor vrouwen. Denk aan een dag vol beauty, lifestyle, workshops, optredens en verdieping. Voor jong én oud. Nu is het tijd om er ook een in Prins Alexander te organiseren. Met, voor en door vrouwen uit Zevenkamp, Ommoord, Nesselandse, noem maar op. Het plan is om de Ladies Fair komend voorjaar te organiseren. Lokale culturele beroemdheden als Stichting Peduli Seni Indonesia en het Buurtatelier in Nesselandse zijn al betrokken. Ook organisaties als Moeders met Talent zijn vertegenwoordigd. Lijkt het je leuk om ook mee te denken of mee te doen, laat het Lilian dan snel weten via Lilian@femaleforcefestival. Hoe meer vrouwen, hoe meer vreugd!

Female Force Ladies Fair is een evenement van, voor en door vrouwen met als hoofddoel vrouwen inspireren en motiveren. Dit evenement tracht de zelfstandigheid en zelfredzaamheid van vrouwen te bevorderen en versterken! Een "empowerment" evenement die de kracht van vrouwen ontwaakt. Het heeft een inspirerend, educatief en sociaal-maatschappelijk karakter en is een ontmoetingsplek waar vrouwen uit alle lagen van de bevolking bij elkaar komen, zowel jong als oud!

Stichting FEMALE FORCE is een inspiratienetwerk en platform dat de kracht van vrouwen versterkt en ontwaakt. Het streven is om vrouwen de juiste tools te geven om hun ambities na te streven, krachten te bundelen, bevorderen van participatie en zelfredzaamheid, netwerken, binding, bewustzijn te creëren, ontplooiën van de eigen kracht en vooral uit de comfort-zone te treden.

Foto Female Force: Lilian Cardoso



Nierfalen bij een kat

Met enige regelmaat bezoek ik nascholingen. Laatst ging er één over nierfalen bij de kat. We werden weer even pijnlijk duidelijk met onze neus op de feiten gedrukt: één op de drie oudere katten heeft nierfalen. Tot nu toe stelden we de diagnose door in het bloed ureum en creatinine te meten. Die waardes gingen echter pas afwijken op het moment dat al 75% van de nieren niet meer functioneerde. Dus ben je er altijd te laat bij. En hoe later je begint met behandelen, des te minder baat een kat erbij heeft.

Chronisch nierfalen

Chronisch nierfalen is een van de meest voorkomende ziektes bij de kat. Een deel van de nieren is dan onherstelbaar beschadigd geraakt. Wat de oorzaak is van die schade, is meestal niet meer te achterhalen. Omdat de nieren een enorme reservecapaciteit hebben, ontstaan pas klachten als meer dan 66% van de nieren niet meer functioneert. Vaak is de achteruitgang van de nier-



functie al maanden of jaren aan de gang.

Nieuwe test: SDMA

Gelukkig is er een nieuwe test. Deze heet SDMA en wordt gemeten in het bloed. Deze waarde gaat al stijgen bij 25 - 40 % verlies van de nierfunctie. Dat betekent dat ik de nieren kan gaan ondersteunen, met onder andere speciale voeding voor de nieren, op het moment dat de kat zelf nog geen last heeft. Dat maakt de vooruitzichten voor de kat een heel stuk beter. Daarom advi-

seer ik om bij oudere katten van tijd tot tijd het bloed te laten controleren, bijvoorbeeld bij de jaarlijkse vaccinatie. Ook symptomen van chronisch nierfalen, zoals veel drinken, afvallen, sloomer worden, slecht eten, geregeld braken zijn redenen om bij uw dierenarts langs te gaan. Ook voor een oude kat zijn dit geen normale symptomen.

Karin Lunenburg

Dierenarts Dierenkliniek Rotterdam Zevenkampsering

Natuurlijk koken met Hella

Dadeltaart met cashew noten ijs.

Natuurlijk wil een mens ook af en toe snoepen, dat zit zo in de aard van het beestje hè. Maar op zich kan dat prima samengaan met gezond en bewust eten, kijk maar naar de recepten van deze keer. De keus viel op een veganistisch nagerecht met een feestelijk tintje, maar het smaakt op elke dag van de week, geloof me!

Je maakt er goeie sier mee op de kerstdagen en iedereen kan ervan eten, zelfs mensen die glutenvrij moeten eten. Let op: dan wel de biscuitjes vervangen door glutenvrije biscuitjes, te koop in de betere supers.

IJS:

Doe alles in de foodprocessor of blender en maak een glad mengsel. Doe de ananas erbij en mix nog even. Schep in een diepvriesdoos, doe in de vriezer tot het mengsel papperig is. (plm 2 uur). Doe het dan in een schaal en prak met een vork goed door. Zet terug in de vriezer tot gebruik. Haal een minuut of dertig voor gebruik uit de vriezer en zet in de koelkast. Heerlijk met verse aardbeien, (eventueel slagroom) en puntjes van het dadeltaartje.

Dadeltaartje:

Ontpit de dadels (gezellig karweitje met of zonder hulp van de kids, muzikje op, kaarsje en glaasje erbij... :-)) en snij in kleine stukjes. Breek de kaakjes in kleine stukjes en prak de banaan fijn op een schoteltje. Verwarm de margarine op heel laag vuur en voeg de suiker toe, laat even pruttelen, constant roeren, niet bruin laten worden! Doe de stukjes dadel erbij, roeren, minuutje laten koken, haal de pan van het vuur. Doe de banaan erbij, de koekstukjes en meng goed. Doe de massa in een ingevette taartvorm van plm 24 cm doorsnee, maak mooi gelijk en strooi de kokos erover. Zet in de koelkast om op te stijven, ongeveer 1 ½ uur. Overigens is het dadeltaartje ook verukkelijk in combinatie met een kaasplankje voor wie liever een hartig dessert belieft.



Ik wens jullie 'heerlijke' feestdagen en graag tot volgend jaar! (reacties? lady@voordendag.com)

Rectificatie:

Het vorige recept bevatte een foutje, in plaats van gekookt ei, moest er rauw ei staan. Excuus!!! van de redactie



Ingrediënten ijs

1 rijpe banaan;
115 gram fijngemalen cashewnoten (maar het kan ook met hazelnoten of amandelen);
1,5 dl sojamelk;
½ theelepel vanille essence;
2 theelepels honing (of agavesiroop of stevia naar smaak);
2 schijven ongezoete annanas uit blik, in blokjes gesneden. (extra feestelijk: een eetlepel rum toevoegen aan het mengsel)

Ingrediënten Dadeltaartje:

800 gram dadels;
pakje mariakaakjes of glutenvrije kaakjes;
½ banaan;
300 gram plantaardige margarine;
20 gram basterdsuiker;
beetje geraspte kokos.

Buurtwerk in Zevenkamp

☎ 010 - 4553799

Email: cjv@buurtwerk.nlYoungsters Presents Rise & Shine **Spookachtig leuk!**

youngsters.nl
 be inspired
RISE & SHINE*If you're going to Rise, you might as well Shine*
VRIJDAG
18
DECEMBER
**MET: MUZIEK, RAP,
 DANS EN THEATER ACTS**
AANVANG
19.00
TOT
21.00
GRATIS!
JONGEREN
AFTER PARTY!
21.00 - 00.00
MET DIVERSE DJ'S
 www.facebook.com/buurtwerk

 Youngsters / Ambachtsland 141 / 010 455 37 99 / info@buurtwerk.nl


Gemeente Rotterdam

Rise and Shine is een avond waar jongeren uit Prins Alexander hun verworven talenten laten zien aan ouders, vrienden of kennissen.

Op vrijdag 18 december 2015 vindt de laatste editie van 2015 plaats in jongerenvoorziening Youngsters. Om 19:00 uur opent Youngsters haar deuren voor iedereen die zin heeft om dit mee te maken. Vanaf 19:30 uur tot 21.00 uur kun je genieten van een muzikale show vol met bijzondere acts. Dans, zang, rap en theater staan centraal tijdens

Rise & Shine. De diversiteit in de acts zorgt voor een vermakelijke avond. Kom en laat je verrassen!

Afterparty

Na Rise & Shine kun je als jongere nog genieten van een afterparty. Diverse DJ's zullen zorgen dat de voeten van de vloer gaan tussen 21:00 en 00:00 uur. Zo wordt deze bijzondere avond op een feestelijke manier afgesloten. Wees erbij! Toegang gratis.

Youngsters

Jongerenvoorziening Youngsters beschikt over negen ruimtes waaronder een muziek ruimte,

een dans- en theaterzaal, foto studio, multimedia ruimte en een opname studio. Hier worden dagelijks activiteiten en workshops gegeven aan jongeren. Youngsters is dan ook de plek om je talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Dit meer dan geweldige gebouw is er voor alle jongeren uit heel de deelgemeente Prins Alexander. Jongeren die vragen hebben, die meer willen weten en jonge ondernemers die zelf hun activiteiten willen organiseren kunnen hier terecht. Jongerenvoorziening Youngsters – Ambachtsplein 141.

Op vrijdag 30 oktober 2015 was het Halloween aan het Ambachtsplein. Tien jongeren verkleed als griezelfiguren vertrokken vanuit jongerenvoorziening Youngsters richting de diverse winkels op het plein.

Daar namen zij plaats en bleven zij wachten op de niets vermoedende kinderen en ouders. Deze leukste speurtocht van het jaar mede met dank aan de winkeliers van het Ambachtsplein en de Bewoners organisatie Zevenkamp.

Pas op, een monster!

Kinderen en ouders verkleed als monsters konden op zoek naar de tien griezelfiguren verstopt in winkels als Blokker, Coop, Cigo, Wibra, Kruidvat en meer. Naast het gelach en gegil van de enthousiaste kinderen weerklonken de griezelige geluiden van monsters welke het plein helemaal in de juiste sfeer brachten. Nadat de kinderen alle griezelfi-

guren hadden gevonden en deze waren afgestempeld op de strippenkaart kon een zakje snoep worden opgehaald. Dit zorgde voor nog meer motivatie en enthousiasme.

Soms moeilijk vindbaar

Al gauw hadden de kinderen door dat het soms lastiger was dan gedacht om alle griezelfiguren te vinden. De griezelfiguren lieten zich niet al te makkelijk vinden en dat maakte de speurtocht nog spannender!

Marciano Martie trad op!

Na het uitdelen van de laatste zakjes snoep kwam er een eind aan een spannende Halloweenavond met een spannend muzikaal spektakel. De toepasselijke hit Thriller van Michael Jackson werd vertolkt door entertainer Marciano Martie en zijn zombies.

De blij gezichten van kinderen en ouders die deel hadden genomen aan de activiteit bevestigden dat dit een geslaagde avond was!



Kerstboodschappen GRATIS thuisbezorgd!

Nog even en de feestdagen staan weer voor de deur. Heerlijk met de hele familie onder de kerstboom. Even tijd voor elkaar en uit de sleur van alle dag. Naast een heleboel gezelligheid en een kerstboom is kerst natuurlijk ook onlosmakelijk verbonden met eten.

Kerstboodschappen doen kan een hele uitdaging zijn. Wie kent het

niet: uitverkochte producten, sjouwen met de zware tassen en door weer en wind proberen de december boodschappen op tijd in huis te halen om zo het kerstbezoek een onvergetelijke avond te bezorgen. Easy Shopping Winkelcentrum Zevenkamp heeft hiervoor een oplossing bedacht!

Op de website kerst.easyshopping.nl (zonder www) hebben wij de leukste kerstboodschappen

van Winkelcentrum Zevenkamp al voor je verzameld. Je hoeft ze alleen nog in je winkelmandje te doen en veilig te betalen via Ideal. Vervolgens worden de boodschappen GRATIS bij je thuisbezorgd, Easy!

Dit jaar zorgeloos de kerst beginnen? Bestel je kerstboodschappen online via kerst.easyshopping.nl.



Vier het leven in de winter



Winterprogramma Vier het Leven gereed voor gasten in Rotterdam. Samen uit, samen genieten in uw eigen regio met enthousiaste vrijwilligers van Vier het Leven!

Onder het motto 'samen uit, samen genieten' biedt Vier het Leven ouderen ook de komende wintermaanden de gelegenheid om onder begeleiding van een vrijwilliger te genieten van een film, concert of theatervoorstelling. Tijdens een uitje worden de gasten ondergedompeld in een andere belevingswereld die confronteert, verleidt, verrast en ontroert. Ze ontmoeten bekende en nieuwe mensen en genieten van een zorgeloze middag/avond uit. De reacties van onze gasten spreken boekdelen: 'Het was super, we hebben genoten!', 'Ik was tot tranen toe geroerd' of 'Ik was helemaal betoverd door de mooie muziek'.

Gevarieerd winterprogramma

Het winterprogramma van Vier het Leven voor alle ouderen op de noordoever van Rotterdam gaat 4 december van start met de fantastische voorstelling Cirque Stiletto met Karin Bloemen in het Nieuwe Luxor Theater. Uiteraard zijn deze maanden alle genres, van klassiek, toneel, dans/ ballet,

musical en film tot cabaret, vertegenwoordigd. De ouderen maken hieruit hun keuze en melden zich aan bij Vier het Leven. Deelnemers betalen de arrangementsprijs bestaande uit het toegangskaartje, consumpties, vervoer en besprekkosten.

Gaat u met ons mee?

Bent u op leeftijd en wilt u genieten van een cultureel uitje? Ga dan met ons mee! Stichting Vier het Leven organiseert film-, theater- en concertbezoeken voor ouderen (vanaf 65 jaar). Geniet met een klein gezelschap van een heerlijke middag of avond uit! Wij begeleiden u persoonlijk van deur tot deur. Want samen uit is samen genieten! Gaat u met ons mee? U kunt het programma vrijblijvend aanvragen op werkdagen tussen 9.00 en 18.00 uur via het landelijke (reserverings)nummer 035-524 51 56. Het programma wordt dan per post toegestuurd. Het overzicht met de geselecteerde voorstellingen is ook te vinden op: www.4hetleven.nl Ook ouderen met een rollator of rolstoel zijn welkom. Hiervoor verzorgen we aangepast vervoer als dat nodig is.

De kracht van Vier het Leven Stichting Vier het Leven is een goede doelen organisatie en is afhankelijk van de bijdragen

van anderen. Naast de inzet van zo'n 1200 fantastische vrijwilligers, rekent Vier het Leven op de waardevolle steun van hun culturele partners, sponsors en donateurs, zodat de kosten voor de realisatie van haar activiteiten zo laag mogelijk blijven. In ruim 120 gemeenten organiseren ze compleet verzorgde sociaal culturele activiteiten voor ouderen. Onder het motto 'samen uit, samen genieten' zetten de vrijwilligers zich tijdens theater- en concertbezoeken in voor een professionele begeleiding, waarbij aandacht voor het individu centraal staat. Einddoel is het verwezenlijken van een sprankelende ervaring waar de ouderen nog lang van nagenieten. Wilt u ook bijdragen aan dit initiatief en samen duizenden ouderen op weg helpen naar nieuwe belevenissen; om naar uit te kijken, om mee te maken en nog lang van na te genieten? Belt u dan met Vier het Leven nummer 035 - 524 51 56 of kijk op www.4hetleven.nl



www.leeftsamen.nl

Er zijn al veel platforms. Waarom moet er nog een platform bij? Het antwoord is simpel: We willen allemaal een goede buurt. Een handig hulpmiddel is een goed buurtplatform. Daarom is LeeftSamen ontwikkeld.

LeeftSamen is een initiatief van een groot aantal buurtbewoners, clubs, verenigingen, levensbeschouwelijke organisaties, woningcorporaties, zorg- en welzijnsorganisaties en ondernemers die de handen ineen hebben geslagen. Met elkaar geloven wij erin dat we op een leuke en laagdrempelige manier iets voor elkaar kunnen betekenen.

LeeftSamen: een coöperatieve vereniging zonder winstoogmerk

Leeftsamen is grotendeels gefinancierd met publiek geld (van gemeenten, woningcorporaties en zorg- en welzijnsorganisaties). LeeftSamen is daarom vormgegeven als een 'publiek bedrijf'. Dit betekent dat LeeftSamen geen winstoogmerk heeft. Alle winst wordt geïnvesteerd in een verdere ontwikkeling van het LeeftSamen-platform en/of concrete activiteiten in de wijk. Bij een publiek bedrijf hoort ook inspraak. Daarom is LeeftSamen een coöperatieve vereniging. De leden van de vereniging (ieder een en elke organisatie die wil) bepalen zelf hoe het platform verder wordt ontwikkeld. LeeftSamen is gestart in Rotterdam. Steeds meer gemeenten sluiten zich bij dit publieke initiatief aan. Om er voor te zorgen dat de inspraak goed gewaarborgd wordt, vormt elke deelnemende gemeente nu een eigen afdeling binnen de coöperatieve vereniging.

Met elkaar vormen we zo een publieke beweging waarbij we met elkaar een platform hebben en maken dat we allemaal nodig hebben. Dit doen we onder het motto: Samen maken we de beste buurt!

Hoe zit het met de kosten?

De kosten van het LeeftSamen-platform worden gedeeld door de deelnemende gemeenten en de (professionele) organisaties die van het platform gebruik maken en via het platform gevonden willen worden.

Initiatiefnemers

De volgende organisaties hebben met elkaar het initiatief genomen tot het LeeftSamen-platform: Aafje, ASVZ, Bavo Europort, Buurtwerk, DOCK, Gemiva-SVG, Havensteder, Humanitas, Laurens, Leger des Heils, Lelie zorggroep, MDRplus, Middin, Vrijwilligersplatform Ons Alexander, Orion, Pameijer, Vrijwilligerswerk Rotterdam, Vrijwilligersorganisatie Samen010, Senioren Advies Raad, Thuiszorg Rotterdam, Vrijwilligersorganisatie Unie van Vrijwilligers, Woonbron, WoonCompass, Woonstad Rotterdam, Zorg op Noord.

Sponsors

De gebiedscommissie Prins Alexander en a.s.r. verzekeringen hebben vanaf het eerste begin in dit publieke initiatief geloofd. Zonder hun steun zouden we het LeeftSamen-platform nooit met elkaar hebben kunnen ontwikkelen.

Meedoen?

Wilt u meedoen? Maak dan een profiel aan. Ben je een gemeente en wil je je met jouw inwoners aansluiten bij LeeftSamen? Neem dan contact op met Anton van den Beukel via ☎ 06 - 25595473 of via a.vandenbeukel@leeftsamen.nl.



Historische verhalen 9 Vrijwilligers een erespeld

Ter gelegenheid van het 35 jarig bestaan van Zevenkamp is er bij ons als bewoners het idee ontstaan om iets te doen met de geschiedenis van Zevenkamp. Het plan is om een expositie te maken met archiefmateriaal en daarin verweven verhalen van drie generaties Zevenkampers. Door middel van inzamelen van bewonersverhalen de bewoners de kans bieden om hun stukje

historie aan de expositie toe te voegen. Daarnaast wordt ook materiaal verzameld via corporaties, bewonersgroepen en wordt research gedaan. Ook foto's die bewoners inleveren maken deel uit van de expositie. Alles wordt gedigitaliseerd zodat Zevenkamp een Historisch archief opbouwt. Bij het hele project zijn de bewoners en bewonersorganisaties nauw betrokken.

Negen vrijwilligers ontvingen erespeld voor jarenlange tomeloze inzet voor ouderen in Prins-Alexander.

Op donderdag 12 november 2015 heeft zorgorganisatie Aafje 9 vrijwilligers uit Prins-Alexander feestelijk onthaald op Aafje locatie Boekenrode in Charlois. Al 10 jaar zetten acht van deze kanjers zich in voor bewoners van Aafje locatie De Vijf Havens in Prins-Alexander. Eén van hen doet dat zelfs al 25 jaar!

De kanjers

En wie zijn de negen erevrijwilligers in Prins-Alexander? Toos de Blok zet zich al 25 jaar in. En Joke van der Berg-Steegen, Jan van der Berg, Piet Hartog, Els Ketel, Joop Lammens, Lia de Put, Marian Walthaus-Blok en Rob Walthaus staan al 10 jaar lang klaar.

Voor allerhande gezelligheid

Deze negen kanjers uit Prins-Alexander doen te veel om op te noemen. Een kleine greep dan maar. Wat dacht u van het meegaan met reisjes die de bewoners van Aafje De Vijf Havens maken? Of het zorgen voor koffie, thee

en een gezellig praatje?

41 vrijwilligers in 't zonnetje

Dit jaar kregen 41 vrijwilligers de erespeld. Zes van hen zetten zich zelfs al 25 jaar in. Stuk voor stuk trouwe vrijwilligers die zich inzetten voor bewoners van onze verzorgings- en verpleeghuizen in Rotterdam en Ridderkerk', aldus Guy Buck, voorzitter Raad van Bestuur. 'Reden genoeg om hen in het zonnetje te zetten, in

de nabijheid van familie en goede vrienden. Elk jaar eren we onze vrijwilligers die zich 25 en 10 jaar inzetten. Maar we zijn natuurlijk trots op al onze vrijwilligers!'

Vrijwilligerswerk bij Aafje

Voor meer informatie over vrijwilligerswerk bij Aafje belt u het vrijwilligersbureau ☎ 0888 - 231 300 (op werkdagen tussen 9:00 uur en 17:00 uur).



Buiten Beter App

Tijdens de informatiebijeenkomst over het project Waaks (hondenbezitters) bleek dat onder de aanwezigen niemand nog gehoord had van deze mogelijkheid om gebreken in de buitenruimte aan de Gemeente op een makkelijke wijze door te geven. Download de app via GooglePlay, installeer de app, maak een foto van de plek, vul uw gegevens in, uw persoonlijke gegevens blijven bewaard, vul de locatie in en verzendt het gefotografeerde probleem. Alles kans dat binnen enkele uren het geconstateerde opgelost is.



Fabriek van de Democratie

In de spiegelzaal en de hal van het zwembad stonden prachtige machines met bouwhelmen. Het was een uitdaging voor de groepen 7 en 8 van de Zevenkampse basisscholen. Zij gaan vrede maken en al doende leren wat democratie is.

Nederland moest altijd vechten tegen de zee. Dat is gelukt met het bouwen van dijken. Maar dat kan je alleen door samen te werken. Zo ontstond onze democratie: luisteren naar elkaar, conflicten oplossen, compromissen sluiten, regels en wetten maken. Bij het bedienen van de machines stonden de kinderen voor diverse opgaven rond regels, vrijheid van meningsuiting, geweld, actievoeren, discrimineren. Welke opinie de kinderen ook invoerden, de machine liet hen klip en klaar zien wat het resultaat is van hun handelen. Dit project ontworpen door de pedagogische studierichtingen van de universiteiten Utrecht en Tübingen, werd technisch uitgevoerd door Vredeseducatie en wordt verhuurd door het Huis van de Jeugd. Onder Huis van de Jeugd vind je er alles over, inclusief boeiende filmpjes. Alle leerlingen kregen een certificaat van 'vrede maker'. Het inzetten van de Fabriek was een initiatief van de Bewonersorganisatie Zevenkamp.



Leger des Heils



Onlangs is Joke Morée gestart bij Het nieuwe Veldwerk 2.0 van het Leger des Heils met als doelgroep, burgers in de stad die de weg naar de hulpverlening niet vinden (niet geïndiceerd). Mocht u zelf zorgen hebben of

zorgen om uw burens: Bel of mail ☎ 06 - 23062197 j.moree@legerdesheils.nl. Wilt u liever persoonlijk contact dan kunt u dit door geven bij Buurtsteunpunt Bij Bosshardt of we spreken af bij u thuis, voor:

- Schulden,
- Vervuiling,
- Psychiatrie,
- Zorgmijders,
- Verwaarlozing,
- Dreigende dakloosheid,
- Zorgen om Kinderen, enz.

Halloween 2015

Bewonersorganisatie Zevenkamp stond weer in voor iets ludieks op het Ambachtsplein: pompoensnijden.

Het bleek niet zo'n goed pompoenenjaar dit jaar, dus togen de bestuursleden van de BOZ naar de pompoen velden. Omdat de tijd al ver gevorderd was, bleek het ook nog eens een hele toer om geschikte pompoenen te vinden. Groningen en Drenthe was iets te ver, in Rodenrijs en Pijnacker waren ze veel te klein.

Verweggistan

Helemaal naar Nieuwegein moest het bestuur. Tegen een groothandelsprijs werd een auto van een bestuurslid volgeladen met wel 100 pompoenen, er bleef weinig ruimte om te zitten en de veren konden de lading net dragen. Toch lukte het allemaal goed. Ook het uitladen was een hele

toer, een voor een werden de pompoenen uitgeladen en Kirsten van NSI Ambachtsplein stapelde de pompoenen langs de etalage op, u heeft de pompoenen vast wel zien liggen tegen de ruit.

Enthousiast

Op 31 november 2015 had Simone Beers zich als heks verkleed en hielp de kinderen op de marktkramen met uitsnijden van de pompoenen. Hand- en spandiensten werden geboden door Frans Pietersma die haar assisteerde. Met veel enthousiasme werden de pompoenen uitgesneden en vol trots meegenomen.

In de etensvaten werden de uitgesneden pompoenstukken verzameld. De volle vaten werden door de kok van het Leger des Heils opgehaald om er soep van te maken.

Programma

Activiteiten	Dag	Tijd
Ontbijt voor 1 euro	Maandag	09:00 uur
Senioren spelletjes middag	Maandag	13:30 uur - 15:30 uur
Liedjes van vroeger zingen	Dinsdag 15-12-2015	10:00 uur
Taalles voor beginners/gevorderden	Dinsdag, donderdag en vrijdag	10:00 uur - 11:30 uur
Administratie café	Woensdag	10:00 uur - 11:30 uur
Computerles	Woensdag	10:00 uur - 11:30 uur
Schilderles	Woensdag	16:00 uur - 18:00 uur
Kidsclub	Oneven woensdagen	14:00 uur - 15:30 uur
Repair café	Even woensdagen	13:30 uur - 15:30 uur
Soep eten	Donderdag	12:00 uur
Maaltijd	Donderdag eenmaal per maand	17:00 inloop 17:30 uur begin maaltijd



Wijk Informatie Punt ☎ 06-37345165

Voor onder andere onderstaand en meer kunt u terecht op Spinet 19 (Youngsters).

Voor het maken van een afspraak kunt u bellen met ☎ 06 - 37345165 of mailen naar stichtingboz@outlook.com.

Spreekuren:

maandagmorgen van 09:00 uur tot 12:00 uur
woensdagmorgen van 09:00 uur tot 12:00 uur
vrijdagmorgen van 09:00 uur tot 12:00 uur

Waar staat de WijkInformatie Winkel voor:

- > Hulp bij aanvragen opzoeken en bewonersinitiatieven
- > Aanvragen van sociale voorzieningen
- > Invullen van formulieren
- > Bellen naar instanties
- > Verzekeringen, abonnementen, lidmaatschappen afsluiten/beëindigen
- > Betalingsregelingen treffen
- > Doorverwijzen naar andere instellingen of instanties indien nodig naar bv naar Vraagwijzer
- > Belasting aangifte
- > Problemen over, met en door kinderen



Imkerij Bumble Bee

Biodynamisch in Zevenkamp

Ik ben Cedric Sprockel, 32 jaar oud en woon samen met mijn vriendin en onze dochter in Rotterdam Zevenkamp. Van jongs af aan ben ik gefascineerd in alles wat te maken heeft met Flora en Fauna. Wanneer de dagen langer zijn, vind je ons altijd in de tuin of maken we een boswandeling bij de Utrechtse Heuvelrug.

Al jaren volg ik de ontwikkelingen van onder andere de honingbijen en merk dat het qua gezondheid van de bijen steeds slechter gaat. Dit bracht mij uiteindelijk op het idee om te gaan imkeren. Een van de belangrijkste taken van het imkeren is het verminderen en controleren van de bijensterfte die momenteel wereldwijd heerst. Om dit te realiseren, is het onder andere noodzaak om bijen te plaatsen waar een diversiteit aan bloemen en planten aanwezig is.

Volkstuinen belangrijk

Hierdoor is in Nederland gekozen om mijn bijenvolken in onder andere volkstuinen te plaatsen. In de warme dagen (mei tot en met augustus) inspecteer ik om de zeven dagen, elk individueel bijenvolk. Deze visuele inspectie houdt in, dat ik hoofdzakelijk het broed controleer. Hoe de larven zich stapsgewijs tot jonge bijen ontwikkelen en of er voldoende stuifmeel naar binnen wordt gebracht en of de moer (koningin) nog aanwezig is.

Hoogtepunt

Rond juni/juli heeft het volk zijn hoogtepunt qua grootte bereikt. Vanwege deze grootte, ontstaat er een zwermneiging die door de imker moet worden onderdrukt.

Door de volken op het juiste tijdstip te splitsen, kan deze neiging worden onderdrukt. De kans is aanwezig, dat zodra de huidige moer een herkenbaar ei legt, waaruit een nieuwe moer komt, er meteen een nieuw volk met kast wordt gecreëerd. In de natuur wordt de zwermneiging niet onderdrukt, waardoor een zwerm op een willekeurige plek gaat verzamelen. Vervolgens zorgen de speurbijen voor een ideaal verblijf. Om overlast aan de omgeving te voorkomen, wordt er tijdig door de imker ingegrepen.

Helemaal in Sardinië

We hebben in samenwerking met kennissen, een grote hoeveelheid bijenkasten in Sardinië (Italië) staan. Hetzelfde principe als in Nederland wordt hier ook toegepast, maar gedurende het hele jaar. Honingsoorten van het Italiaanse eiland Sardinië zijn divers en van zeer goede kwaliteit. De fruitbomen groeien in de ongegrepte natuur en zijn van oudsher vrij van bestrijdingsmiddelen en drukke autowegen. Vanwege het klimaat (Mediterraan), staan deze fruitbomen tot laat in het seizoen in rijke bloei. Doordat dit klimaat gedurende het gehele jaar nagevoel constant blijft, hebben onder andere de honingbijen een groot voordeel.

De volken groeien uit tot zeer grote aantallen, waardoor resistentie tegen ziekte aanwezig is. Er is geen sprake van toedienen van suikerwater, waardoor de kwaliteit van de honing erg hoog blijft. Er wordt geen gebruik gemaakt van kunstraat als bijendraat (voornamelijk in koude streken). De bijenvolken groeien op in een ongerept natuurgebied.

Biologisch

We gebruiken biologische bestrijdingsmiddelen. De bijenkasten worden niet van gelijmd hout gemaakt of geveerd. De bijenkasten worden uitsluitend met lijnzaadolie behandeld (hetzelfde als onbehandeld hout). De bijenkasten worden beschermt tegen de hitte door middel van een afdak. Er is een constante productie van honing mogelijk voor eigen bijenvolk. De moeren worden niet gemarkeerd en de vleugels worden niet geknipt. Wij winnen honing met mate!

Onze Nederlandse honing

- Koolzaad
- Klaver
- Linde
- Heide

Onze Sardijnse honing

- Sinaas
- Citroen
- Amandel
- Kastanje
- Zonnebloem
- Acacia

De prijzen zijn 5 euro voor een potje van 250 gram

Meer informatie

'Imkerij Bumble Bee – biodynamisch' of Imkerijbumble-bee@outlook.com of www.imkerijbumble-bee.nl is momenteel onder constructie. In het late voorjaar 2016 volgt een voorlichting en demonstratie aan vtv De Tochten. Houdt u hiervoor mijn Facebookpagina in de gaten.



Terugblik 2015



Dansen in de Vijf Havens



Wollefoppengroen in het groen



Hemelvaartsmarkt in Orion



Anahí en Eluney winnen eerste prijs



Anahí en Eluney winnen de eerste prijs op het nationaal Rosa Spier Harpconcours 2015 in Dordrecht, 16 november 2015.

De zusjes Anahí en Eluney Morato, hebben beiden een eerste prijs behaald tijdens de finale van het 3e Nationale Rosa Spier Harpconcours 2015 in de folkharpcategorie tot en met 14 jaar. Dit heeft afgelopen weekend plaats gevonden in het Dordtse Energiehuis. Harpleerlingen uit verschillende delen van het land speelden in de finale. Zij werden beoordeeld door een internationale jury.

The winning sisters

De winnende zusjes zijn leerlingen van SKVR docente Lenie de Meij. De meiden, Eluney 8 jaar en Anahí 11 jaar oud, hebben al voor de zomervakantie hard gewerkt voor deze wedstrijd. Eluney krijgt een masterclass van een conservatorium docente. Tijdens het Dutch Harp Festival 2016 (Remy van Kesteren is de artistieke directeur) gaat Anahí

mee spelen. Daarnaast, krijgen ze allebei een Masterclass van Cheyenne Brown.

Eluney Morato

Haar Argentijnse roots hebben een grote invloed in haar voorliefde om harp te spelen. Zij komt uit een familie van Luthiers en Harp musici. Al vanaf haar vijfde jaar speelt Eluney Keltische harp onder begeleiding van Lenie de Meij. Harp spelen doet Eluney graag met veel devotie en heel veel liefde.

Anahí Morato

Anahí is geboren in Argentinië. Zij komt uit een familie van Luthiers en Harp musici. Anahí begon Keltische harp te spelen al op de leeftijd van vier jaar, in het begin onder begeleiding van Sabine Meijers. Anahí heeft aan twee workshops met Remy van Kesteren mee gedaan. Nu is Lenie de Meij al een aantal jaren haar actuele muziekdocent. Harp spelen is een belangrijke passie voor Anahí en dat doet ze met veel liefde en grote toewijding.



Color Move



Op de Brede School 'De Knoop' was het een drukte van belang op zaterdag 21 november 2015 tijdens het Color Move festival.

Via een bewonersinitiatief, dat door de Gebiedscommissie Prins Alexander werd gehonoreerd kon Color Move van start gaan. Er kon naar hartelust getekend, gedanst en gegeten worden. Ook de pannenkoekenjuf Gracia ontbrak niet, Lasergames zouden later op de avond komen voor de wat oudere jongeren. Een heuse Surinaamse keuken werd gepresenteerd en kon men allerhande Surinaamse maaltijden verkrijgen (uiteraard tegen vergoeding).



Prijs gewonnen

De sportschool met Kendo was ook vertegenwoordigd en men kon informatie inwinnen over Kendo. Het gehele feest duurde

van 14:00 uur tot 21:30 uur. Op de foto met tekeningen de drie prijswinnaars van een nationale striptekenwedstrijd Lakeisha, Lashanti en Lavieeënschka.

Opzomerkanjer

De verkiezing van de Lief & Leedkanjer 2015 op dinsdagavond 17 november 2015 in het Ro Theater was een echte thriller. Tot de allerlaatste seconde bleef onduidelijk welke Rotterdamse straat met deze titel naar huis ging.

Uiteindelijk landde de schijnwerper op de Adrianastraat! Uit handen van wethouder Hugo de Jonge en Albert Heijn manager Eric Groenen kregen Souad Al Hatrach, Samir Louki en Sifedin Al Hatrach de hoofdprijs: 5 minuten gratis boodschappen doen bij Albert Heijn.

Warme band

De Adrianastraat werd uitgeroepen tot Lief & Leedkanjer 2015 omdat de bewoners door hard werken van een anonieme straat een prettige staat hebben

gemaakt waar bewoners elkaar helpen met allerlei hand- en spandiensten. 'Buren kennen elkaar nu beter en dat neemt veel drempels weg. Er is een warme band ontstaan in de straat.'

Lief & Leedcultuur

Wat begon met straatactiviteiten als geveltuinen aanleggen, kinderactiviteiten en straatfeestjes, is uitgegroeid tot een straat met een eigen Lief & Leedcultuur. Een boodschap doen voor de ander, ziekenhuisbezoek... burens staan voor elkaar klaar in de Adrianastraat.

Redactie

Op de feestavond was uw redacteur ook aanwezig en nee, hij staat niet op de foto. Tijdens het intermezzo was Loes Luca sterk van de partij als Tante Beth uit Kralingen en ook Hugo de Jonge schaterde het uit.

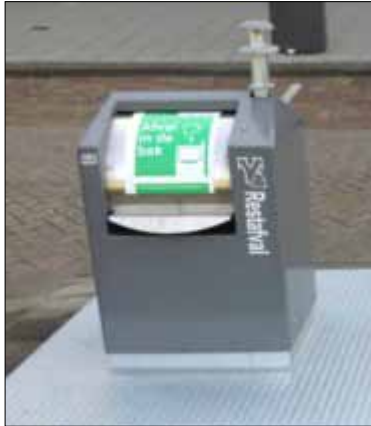


Adopteer een vuilcontainer

Ergert u zich aan afval, dat naast de afvalcontainer ligt? Adopteer dan een container en win een uniek t-shirt met de naam van uw wijk er op gedrukt.

Afval naast de container.

Als inwoner van Rotterdam kunt u daar iets aan doen, namelijk een afvalcontainer adopteren. Wanneer u een container adop-



teert, houdt u de omgeving van de container schoon door het eraan geplaatste afval zoals vuilniszakken in de container te gooien en af en toe de plek rond de container aan te vegen. U krijgt hiervoor een uitgebreid schoonmaakpakket met handschoenen, gereedschap en een sleutel om de container te openen. Daarnaast krijgt u een unieke code, die zorgt dat de gemeente uw melding over rommel naast de container binnen 24 uur oplost. Door te adopteren draagt u bij aan de leefbaarheid van de buurt en een merkbaar schonere straat.

Doe mee en win

Wanneer u zich aanmeldt als adoptant en via social media, per mail of whatsapp anderen uitdaagt om ook een container te adopteren, kunt u een shirt winnen uit de eigen wijk van stichting Like je wijk. Vermeld bij uw aanmelding dat u meedoet aan de Challenge en vergeet niet uw gegevens achter te laten.

Adopteren

Wilt u, net zoals vele andere Rotterdammers, ook een container adopteren, alleen of met uw buuren? Meld u zich dan aan via containeradoptie@rotterdam.nl.



Pipi Langkous leeft

Een keet en een jongen met lang haar.

Gini Gleym de moeder van Taka Tuka Land komt 18 april 1981 in Zevenkamp wonen. Ze komt uit de Buienhorststraat in Delfshaven en kijkt uit naar het kindvriendelijke Zevenkamp.

'Toen ik hier kwam wonen was er alleen een Spar. Achter de Aarhof lag een groot grasveld waarop een keet stond, de voorloper van het buurthuis Uttiebuis dat ze aan het bouwen waren. Bij die keet werkte zo'n jongen met lang haar. Ik vroeg hem of hij geen vrijwilligster nodig had. Natuurlijk! 17 jaar lang heeft Gini als vrijwilligster gewerkt. Ze doet van alles: taalles geven, bingo organiseren, kinderactiviteiten. Ze volgt een opfris cursus Ouders Op Herhaling.

Feestelijke opening

In die tijd kon nog van alles. Pas in 1998 krijgt ze een betaalde baan en wel in de speeltuin Taka Tuka Land die feestelijk wordt geopend. Hij is mooi met heuvels, kastelen en een heuse blok-hut. 'Maar ja..ze zijn van hout en gaan dan ook niet super lang mee.' Gini en haar team Aad en later Leen doen leuke dingen. In die tijd kon nog van alles. De politie komt met auto, motor en brommer. Kinderen worden in de boeien geslagen. De brandweer vult zwembaden en geeft demonstraties van spuitwerk en spectaculaire reddingen. Je kunt je fiets laten graveren. Viswedstrijden zijn enorm populair. Het is altijd stampvol in Taka Tuka Land.

Zeer kinderrijk

Zevenkamp is een kinderrijke buurt. Taka Tuka Land is een natuurlijke speeltuin geworden.

De speeltuin verbouwing leidde tot een jaar stilstand.' Er moet dringend geflyerd worden 'zegt Gini strijdbaar 'het is hier zo mooi '.

Herinneringen

Ze haalt wat herinneringen op. Een jongetje van 4 gilt vanuit het toilet: 'ik heb gele plas! ' 'We waren een gezellig team, na een reuze activiteit was er steevast een barbecue '.

Is Taka Tuka Land veilig?

Er gebeurden weinig ongelukken. Een mevrouw gaf een verjaardagsfeestje en na twee minuten brak ze haar been op het heuvel-tje. Gini hoorde het kraken. Op de skateheuvel brak een jongen zijn voet. Gini racet naar het ziekenhuis. 'Ik kreeg nog een grote doos chocolade '. Gini's dochter Nathalie luistert mee. Ze loopt in de voetsporen van haar moeder en doet al 26 jaar vrijwilligerswerk in de speeltuin. Vorig jaar organiseerde ze Halloween met een caravan die ze pikzwart had gemaakt. Zelf speelde ze de Zwarte Madame die de toekomst voorspelde met haar glazen bol. Rijen nieuwsgierigen stonden vóór de caravan. In de vakan-

tie worden er hutten gebouwd met pallets, die naderhand in een groot kampvuur belanden.

Gigi maakt playbackshows en modeshows mee. Bij de lustrums denkt ze nog aan dat majorettekorps van Willem. Ook de rommelmarkten zijn succesvol.

Tekeningen van € 3000,-

Een reuzenstunt is het benaderen van het Veilinghuis in de Kipstraat. De veilingmeester komt naar de speeltuin. Een mevrouw komt met twee vuilniszakken vol tekeningen. Tot haar grote verrassing worden ze geschat op € 3000,- per tekening.! Gini is nu 35 jaar werkzaam. Na 7 jaar kreeg ze een speld. Na 20 jaar een horloge en een berg lekkers. Gini lijkt sterk op Pipi Langkous. Ze is een adept van de vrije 60-en 70-er jaren. Van Pipi heeft ze nog alle video 's liggen. Op de kale witte muur van de nieuwe speeltuin heeft ze Pipi al getekend, nu nog schilderen! Gini is blij met het grote vrijwilligers-team van Taka Tuka Land, ze weet ze allemaal op te noemen. Zij zijn de ruggengraat van de speeltuin.



Café-Piet

Op vrijdag 4 december 2015 heeft café 'Nieuw Ambachtshuis' voor de 2e keer een groot Sinterklaas feest gegeven voor 27 kinderen. Vorig jaar was het al een groot succes en dit jaar heeft 'Nieuw Ambachtshuis' het nog groter aangepakt met maar liefst 4 pieten!!

Verdwaald en de weg kwijt

De verdwaalde Sinterklaas was de weg kwijt en ook zijn pieten. Sinterklaas is toen maar opgehaald met de auto, dat moest cabrio want anders paste zijn mijter er niet in. Eenmaal gearriveerd bij het café zagen de kinderen direct dat Sint zijn pieten kwijt was, met zijn allen dus op zoeken. En ja hoor, daar kwamen ze aan, ze kwamen per rub-

berboot zo Ambachtsplein opgevoerd en zo was Sint herenigd met zijn pieten en kon het feest beginnen!

Cadeautjes

Bij aankomst in het café werd er gezongen en gedanst voor Sint en zijn pieten en konden alle kinderen bij Sint een cadeautje krijgen. Alle kinderen, papa's, mama's, opa's, en oma's hebben een gezellige dag gehad en dat allemaal dankzij Anne Marie, eigenaresse van het café die weer haar stinkende best had gedaan om Sint zo ver te krijgen om met zijn pieten langs te komen! Op naar volgend jaar, want dan gaat Annemarie er weer vol tegenaan om een geweldig Sinterklaas feest te maken!



Lief & Leed actie 65+ Opzomeren



Via de actie van Opzomeren Rotterdam, werd de Lief&Leed actie opgezet. Iedere straat kon mee doen. Per straat werd een bedrag ter beschikking gesteld van 150 euro.

De bedoeling was, dat mensen op de Tochtenweg konden melden op Tochtenweg 327 wanneer iemand jarig was, ernstig ziek werd of thuis kwam na een ziekenhuisbezoek en een bloemetje of zo verdiende. Er kwamen dit jaar geen meldingen binnen ondanks dat die mogelijkheid in deze krant werd gepubliceerd. Een ouderenlunch stond ook op het programma.

vier vrijwilligers: Monique, Nan, Marian en Rinus een fantastische lunch gepresenteerd, alles erop en eraan: soep, eitje, kaas, ham, worst, ja ook gerookte zalm. Alerlei broodjes en broden inclusief krentenbrood. Koffie, melk en thee waren niet vergeten. Na de lunch kon men blijven nagenieten onder het drinken van een glaasje wijn of sterkers.

Een extractje

Als klap op de vuurpijl kwam ook nog Henny Brink, sommigen onder de ouderen kenden hem wel van de Vijf Havens, Henny verblijdde de ouderen met zijn mooie liederen.

Al met al een zeer geslaagd feest vonden de ouderen. Dit was nog nooit vertoond in de bijna 30 jaar dat De Sevenscamp nu bestaat. Reden te meer om het volgend jaar, als Opzomeren ons goed gezind is op herhaling te gaan. Met dank aan de vrijwilligers die alles zo goed gergeld hebben

Opzomer Kerstboom

Schrijver dezes heeft als laatste nog een Opzomerkerstboom besteld, inclusief verlichting. Enige kerstballen zullen aangeschaft worden en er komt nog een tafeltje met gluhwein of chocomel.



Ouderenluch

Een tweede actie van Opzomeren betrof onder andere een ouderenlunch. Alle bussen op de Tochtenweg kregen een uitnodiging om mee te doen. Er kwamen 60 meldingen binnen. Meer kon echt niet, want anders te weinig plaats. Dus dat kwam goed uit. Omdat er zoveel ouderen 65+ sers waren besloot de organisatie ook de Lief&Leedpot in de lunch-kas te doen.

Goed voorzien

In de recreatiezaal van De Sevenscamp werd dankzij de

- * Model-gordijnen
- * Gordijnen op maat maken
- * Kleermakerij
- * Stomerij
- * Broeken zomen
- * Feestjurken



Het Coupeusehuis

Ambachtsplein 15 - Winkelcentrum Zevenkamp ☎ 010 - 4211484



Voor al uw computerreparaties en nieuwe computers op maat
Lage onderzoekskosten van 30 euro t/m een maximum van 60 euro
Reidans 42-44 - 2907 TD Capelle aan den IJssel - mail@ertronix.nl
☎ 010 - 2847071 - fax: 010 - 2847073

Bent u onze vrijwilliger?

De Bewonersorganisatie Zevenkamp (BOZ) zoekt balie-medewerkers voor het invullen van eenvoudige formulieren, het reageren op aanmaningen, het doorverwijzen naar de raadvrouw en maatschappelijk werk, eenvoudige consumentenzaken zoals abonnementen en klachten of afspraken met de belastingwinkel. Heeft u interesse voor deze boeiende vrijwilligersbaan, bel naar de BOZ op ☎ 06 - 51472302.

Buurtpreventie

Bewoners uit de Ben Websterstraat, Art Tatumstraat, Thelonius Monkpad en Coleman Hawkinspad hebben een bewonersinitiatief ingediend om "Whatsapp Buurtpreventie" borden op te hangen nadat uit onderzoek is gebleken dat de inbraakcijfers drastisch omlaag gingen nadat er Whatsapp groepen zijn opgericht.

De bewoners zitten in een Whatsapp groep om elkaar op te

roepen en te informeren als er verdachte situaties plaatsvinden. De Whatsapp groep gebruikers zijn al diverse keren 'uitgerukt', nadat iemand een melding had gemaakt van onpure types en verdachte situaties in hun buurt. Ook is gebleken dat de saamhorigheid in de buurt is vergroot. Dit bewonersinitiatief is mede mogelijk gemaakt door de gebiedscommissie.





Profiteer nog van uw zorgvergoeding bij aanschaf van een nieuwe bril. Tot 31 december kunnen we de declaratie voor u indienen!

Alles oké met OPTO-RING™

Zijn uw armen te kort?



Een vaak gehoorde uitspraak! Nu het al vroeg donker is zul je vaker tegen het feit aanlopen dat de armen te kort worden! We roepen dan altijd 'zet het licht aan!'

Maar hoe komt het nu eigenlijk dat we met het licht aan beter kunnen lezen? een aantal keren zal onze buurt-opticien: Opto-Ring™ op het Ambachtsplein dat soort vraagstukken in de Zevenkrant behandelen!

Te veel informatie

Slecht lezen in het donker ontstaat door het feit dat onze pupil opening groot is. Hierdoor komt er veel informatie binnen waar onze hersenen eigenlijk niets mee kunnen omdat we geconcentreerd zijn op maar een klein oppervlak. We noemen dit een verstrooiing van het totale beeld. Door licht aan te zetten verkleint de pupil, waardoor extra beeldmateriaal niet meer geprojecteerd wordt op het netvlies en we dus de concentratie beter vast kunnen houden.

Ouder

Naarmate mensen ouder worden neemt het accommodatie vermo-

gen af. (Het vermogen om het beeld scherp te krijgen op een afstand dichtbij). Vanaf gemiddeld het 40e levensjaar begint men dat te ervaren. De oplossing: een leesbril!

Denkt u dat u tot deze doelgroep behoort? Of twijfelt u af en toe aan uw gezichtsvermogen? Laat het GRATIS controleren door uw Opto-Ring™ Opticien, gewoon op het Ambachtsplein (125). Lekker makkelijk, vertrouwd en dichtbij.

Praktisch alle zorginstellingen

Deze opticien werkt samen met heel veel zorgverzekeringen! Wellicht heeft u een aanvullend pakket en recht op teruggave!

Informatie

Opto-Ring™ Opticien is geopend van dinsdag tot en met zaterdag van 9:00 uur tot 17.30 uur en te bereiken onder ☎ 010 - 8182719 voor het geval u een afspraak wilt maken.

Wilt u graag een bepaald vraagstuk over gezichtsvermogen behandeld zien? Stuur een e-mail naar ambachtsplein@opto-ring.com.

ZevenKrant

Colofon

De ZevenKrant is een uitgave van de BOZ
Bewoners Organisatie
Zevenkamp met een oplage van 8.000.

Bezoekadres: Spinet 19
☎ 06 - 49466703

Freelance journalistiek en
Lay-out/opmaak
Corstiaan Breedveld
info@zevenkamp.info

Fotografie

Corstiaan Breedveld

Redactie

Ed de Meyer
Corstiaan Breedveld
Peter de Voogt
Anique Schelling
Marieke Bongaards
Hella Voordendag

Druk:

Flevodruk Harlingen
Deadline kopij ZevenKrant
nummer 1 is op
8 februari 2016.

Bezorging ZevenKrant 1 vanaf
19 februari 2016.

De redactie van de ZevenKrant stelt zich niet aansprakelijk voor zet- en drukfouten.

Een witte Kerst

Er was eens een man die het kerstfeest grondig wilde vieren. Hij haalde een laddertje uit de schuur en spande langs het plafond de rode papieren slingers die daarvoor garant zijn. Aan de lamp hing hij een van die rode bellen, die opgevouwen weinig lijken, maar naderhand nog aardig meevallen. Toen dekte hij de tafel. Hij had hiervoor urenlang over drie winkels verdeeld in de rij gestaan, maar het zag er dan ook goed uit. Naast elk bord stak hij ten slotte een kaarsje aan, waarvan je er tien in een doos koopt, en klapte in zijn handen. Dit was het teken om binnen te komen. Zijn vrouw en kinderen, die al die tijd in de keuken elkaar met een verlegen glimlach hadden aangekeken, kwamen bedremmeld binnen.

“Nee maar,” zeiden ze, “dat had je niet moeten doen.”

Maar omdat hij het toch gedaan had gingen ze blij zitten en keken elkaar warm aan.

“En nu gaan we niet alleen smullen,” zei de man, “we moeten ook beseffen wat er nu eigenlijk gebeurd is.”

En hij las voor hoe Maria en Jozef alle herbergen aflieden, maar nergens was er plaats. Maar het kind werd ten slotte toch geboren, zij het in een stal. En toen begonnen ze te eten, want nu mocht het, al was er dan veel ellende in de wereld.

“Kijk,” zei de man “dat is nu Kerst vieren en zo hoort het eigenlijk.” En daarin had hij gelijk. En zij verwonderden zich over de hardvochtigheid van al die herbergiers, maar het was ook tweeduizend jaar geleden moet je denken, zo iets kwam nu niet meer voor. En op dat ogenblik werd er gebeld. De man legde de banketstaaf die hij juist aan de mond bracht, verstoord weer op zijn bord.

“Dat is nu vervelend,” zei hij, “er is ook altijd wat.” Hij knoopte zijn servet los, sloeg de kruimels van zijn knie en slofte naar de voordeur.

Er stond een man op de stoep met een baard en heldere, lichte ogen. Hij vroeg of hij hier ook schuilen mocht, want het sneeuwde zo. Het was namelijk een witte Kerst, dat heb ik nog vergeten te zeggen, hoe kan ik zo dom zijn. De beide mannen keken elkaar een ogenblik zwijgend aan en toen werd de een door een grote drift bevangen. “Uitgerkend op Kerstmis,” zei hij, “zijn er geen andere avonden.” En hij sloeg de deur hard achter zich dicht. Maar terug in de kamer kwam er een vreemd gevoel over hem en de tulband smaakte hem niet. “Ik ga nog eens even kijken,” zei hij, “er is iets gebeurd, maar ik weet niet wat.” Hij liep terug naar de stoep en keek in de warrelende sneeuw. Daar zag hij de man nog juist om de hoek verdwijnen, met een jonge vrouw naast zich, die zwanger was.

Hij holde naar de hoek en tuurde de straat af, maar er was niemand meer te zien. Die twee leken wel in de sneeuw te zijn opgelost. Want het was, zoals gezegd, een witte Kerst. Toen hij weer in de kamer kwam zag hij bleek en er stonden tranen in zijn ogen. “Zeg maar even niets,” zei hij, “die wind is wat schraal, het gaat wel weer over.” En dat was ook zo, men moet zich over die dingen kunnen heen zetten. Het werd nog een heel prettig Kerstfeest, het was in jaren niet zo echt geweest. Het bleef sneeuwen, de hele nacht door en zelfs het kind werd opnieuw in een schuur geboren. (naar Boymans)

Woordzoeker



Het thema voor deze puzzel is: **Vrede in alle talen**. Uit alle goede inzendingen worden drie winnaars getrokken: driemaal een winkelbon, binnen 2 maanden na het verschijnen van de ZevenKrant bij NSI Ambachtsplein. De namen worden in Zeven-

Krant nummer 6 van 2015 bekendgemaakt. De oplossing van ZevenKrant 5 van 2015 is: **Sommege omstandigheden blijken niet te veranderen**. De winnaars zijn: **Mariska-Schol Overzier, Ingrid Bouland, O. Fortes Lima**

Aliqu
Amikekia
Asomdwee
Dialatra
Erray
Fandriampahalemana
Filia
Fred
Frieden
Friour
Halz
Hau
Heddwch
Ittimokla
Kareenan
Koosi
Miers
Mina
Mir
Mosojej
Mup
Musango
Onpek
Pace
Paco
Pakajan
Paqe
Pardamean
Pas
Patz
Paxe

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

Peace	Santi	Uxolo
Pis	Shee	Venosti
Pokoj	Sipala	Vrede
Rauha	Sjaloom	Vride
Rukun	Sulh	Yatanpa
Salaam	Taika	
Salanmata	Thayu	

Uw oplossing vóór 1 februari 2016 inleveren bij de BOZ/WIP, Spinet 19, 3068 LX Rotterdam, Kooikerweg 10 of stichtingboz@outlook.com

De Blijde Rijders



De leden van de Scootmobielclub 'De Blijde Rijders' hielden op 21 november 2015 hun eigen rommelmarkt.

In ons vorige ZevenKrantnummer 5 deden wij een oproep om uw spullen die u niet meer gebruikt, naar de Scootmobielclub te brengen. Inmiddels deed u massaal mee aan deze oproep. De club vulde wel 40 dozen afgedankt huishoudelijk materiaal, enkele bewoners zagen in de oproep een excuus om eens flink op te ruimen in hun keukenkasten.

Wel drie marktkramen

Vele leuke en goed bruikbare spullen werden op de bewuste zaterdag opgesteld op de drie marktkramen die vanwege het te verwachten mindere weer onder

de luifel bij de Bazaar werden opgesteld. Met ruim 12 meter een indrukwekkende hoeveelheid.

Goed verkocht

Op de zaterdagochtend wisselde al veel handel van eigenaar. Helaas werd het in de middag wat minder weer en viel er natigheid.

De opbrengst ging naar de clubkas en uit die kas worden in de loop van het jaar allerlei activiteiten voor de club georganiseerd door vooral de bezielende inzet van Dirk Langeveld.

Van hun uitjes maken zij altijd een kleine reportage waarvan wij op deze plek steevast melding doen inclusief foto.

Toekomst

Het enthousiasme is dermate groot dat men elke tweede week van de maand een rommelmarkt wil gaan houden, behalve in de zomermaand juli. De vergunning is al aangevraagd. Graag zien zij u terug op hun markt.



Handige adressen om te weten

Algemeen Alarmnummer
Politie/Brandweer/Ambulance
Alleen voor spoedeisende hulp en levensbedreigende situaties.
☎ 112

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

Bewonersorganisatie Zevenkamp (BOZ)
Kooikerweg 10
3069 WP Rotterdam
☎ 06 - 51472302
stichtingboz@outlook.com

Wijk Informatie Punt (BOZ)
Spinet 19
3068 LX Rotterdam
☎ 06 - 51472302

Meldpunt Bewonersactiviteiten
Ed de Meijer ☎ 06 - 37286519 of
☎ 06-45724536

Buurtbemiddeling Prins Alexander
Bramantestraat 34
3066 BN Rotterdam
☎ 010 - 4560409

Email: prinsalexander@buurtbemiddeling.org

Leger des Heils Welzijn- en Gezondheidszorg
Maatschappelijk Centrum Rotterdam
Kooikerweg 28
3069 WP Rotterdam
☎ 010 - 2229888
Telefax : 010 - 2070500

Maatschappelijke Dienstverlening Rotterdam
Marten Meesweg 141
3068 AV Rotterdam
☎ 010 - 2868100
info@stichtingmda.nl

Stichting Buurtwerk Alexander
Ambachtsplein 141
☎ 010 - 4553799

Vraag-Wijzer
Prins Alexanderplein 21
☎ 14 010
info@vraagwijzeralexander.nl

Gebiedscommissie Prins Alexander
Prins Alexanderplein 6
3067 GC Rotterdam

☎ 010 - 14010
Roteb
Lucie Vuylstekeweg 5
3066 GT Rotterdam
Algemeen nummer ☎ 14010

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

GGD gezondheidslijn
☎ 010 - 4339966
Spoedlijn:
☎ 010 - 2866099
www.ggd.rotterdam.nl

Dierenartsenpraktijk
D. Lammers
Lindenhof 2
3059 MJ Rotterdam
☎ 010 - 4213176

Zevenkampse Ring
Zevenkampse Ring 741
3069 MD Rotterdam
☎ 010 - 4557410

Gezondheidscentrum Zevenkamp
Aar 55
3068 GX Rotterdam
☎ 010 - 4551677

Gezondheidscentrum Charley Toorop
Charley Tooropsingel 48
3059 WG Rotterdam
www.gccharleytoorop.nl
☎ 010 - 2866090 (algemeen)

Huisartsen: ☎ 010-4555888
Dr. van Leeuwen
Dr. Verdonk
Dr. Van der Hoek
Dr. Sanderse
Dr. V. d. Voorde
☎ 010 - 2866093
Fysiotherapeuten
☎ 010 - 2866090

Wonen

Centraal Wonen Zevenkamp
Het leukste dorp van Rotterdam
p.a. August Vermeijlepad 75
www.cw7.nl - pr@cw7.nl

Huurtoeslag en Zorgtoeslag
Via de belastingtelefoon

Op werkdagen van 8.00 uur tot 17.00 uur.

☎ 0800 - 0543 (gratis)
Vestia Rotterdam Noord
Goudsesingel 66
3011 KD Rotterdam
☎ 088 - 1242424
www.vestia.nl

Vestia wijkkantoor Zevenkamp
Spinet 2
3068 LX Rotterdam
☎ 088 - 1242424
Dit kantoor houdt ook spreekuren

Bewonerscommissie Vestia Zevenkamp Secretariaat
Albert Roesselsingel 22
3069 MC Rotterdam
www.bc7kamp.nl

Woonstad Rotterdam
Prins Alexanderlaan 201
3065 RH Rotterdam
Van 8:30 uur tot 16:30 uur
☎ 010 - 4408800

Woonbron
☎ 010 - 2868866