

Woordzoeker

Het thema voor deze puzzel is: **Rotterdamse uitjes met de RotterdamPas**. Uit alle goede inzendingen worden drie winnaars getrokken: driemaal een ca-deaubon, binnen 2 maanden na het verschijnen van de ZevenKrant bij NSI Ambachtsplein of bij aanwezigheid WIP Spinet 19.
De namen worden in ZevenKrant nummer 4 van

2016 bekendgemaakt. De oplossing van ZevenKrant 2 van 2016 is: **Op moederdag en vaderdag worden moeders en vaders verwend**. De winnaars zijn: **P. Splinter, H. Meijer en Gusta Bouwens**.
Helaas vielen de namen weg van vorige keer. **Hair Roos, Dana Vervliet en Jan Bogaard** kunnen alsnog hun prijs afhalen, excuus voor het ongemak.

Architectuurmuseum
Avifauna
Balletschool
Blijddorp
Boijmans
Cinerama
Circuskabel
Clownlessen
Curzus&zo
Dijkenklets
Drumfanfare
Euromast
Fitout
Fotomuseum
Frisbeefun
Funforrest
HealthendaySpa
Hoelahoep
HuisSonneveld
Knotten
Knutselparadijs
Koningzwembad
Kriterium
Lantaarn
Legolonen
M&EKappers
Madurodam
Mariniersmuseum
Maritiem
Midgetgolf



Miniworld
Motocity
NoesFiolet
Omniversum
Pathé
Scouting
Speeldernis
Stoomtrein
Traktatieworkshop
ZwemmenZevenkampsering

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

De Blijde Rijders

Voorjaarskriebels! Nu de zon weer vaste gast is in het land en iedereen de lentekriebels heeft, gaat Scootmobielclub "De blijde rijders" een nieuw seizoen in. Deze organisatie in Rotterdam Zevenkamp, die evenementen organiseert voor mensen in een scootmobiel, betreft actief mensen, veelal in een sociaal isolement, bij de samenleving.

Door het organiseren van allerlei activiteiten heeft de club een toonaangevende functie in de wijk. De participatiesamenleving in de praktijk gebracht.

Onze Dirk

Grote drijfkracht achter de club is Dick Langeveld. Zelf afhankelijk van een scootmobiel organiseert hij jaarlijks vele activiteiten voor een grote groep mensen; van tochtjes, museumbezoeken en een Sinterklaasfeest tot een Scootmobiel Vierdaagse aan toe. De club biedt daarnaast technische service en heeft een educatief programma.

Zelfvoorzienend

De club is naast fondsen of subsidies, zelfvoorzienend. Om middelen te verkrijgen staat de club daarom regelmatig op allerlei rommelmarkten. Dit is de belangrijkste inkomstenbron en daarom is de club altijd op zoek naar tweedehands spullen.

Overtollige spullen

Heeft u spullen over en wilt u dat de opbrengst nuttig besteed wordt? Bel dan met de heer R. Allart op nummer ☎ 06 - 82249

986. Ze maken dan een afspraak met u om de spullen gratis op te halen.

Vierdaagse en Back to the Sixties

Op zaterdag 25 juni 2016 vindt op winkelcentrum Ambachtsplein het evenement "Back to the Sixties" plaats. U kunt op een verkeersplein uw rijkunsten als scootmobiel testen. Iedereen is welkom. Op maandag 27 juni begint de vermaarde Scootmobielvierdaagse. Meld u aan!

Informatie

Als u informatie wilt over alle activiteiten (vraag naar de evenementenagenda!), kunt u bellen met Dick Langeveld op nummer ☎ 06 - 14833068. Ook voor een donatie, deelname aan een van de activiteiten of lidmaatschap kunt u terecht op dit nummer.



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

Wooncompas

Ien Daleshof 83-84
3066 KJ Rotterdam
☎ 010 - 7410040



Eeuwige Noten omarmd door Kunstmarkt

Op het Ambachtsplein stond op 21 mei 2016 een aardige kunstmarkt met ook de nodige aandacht voor kindertalent. We zagen schitterende pottenbakkerij met artistiek geglazuurde schalen, bijzondere schilderijen van abstract tot aandacht voor vrouwenbenen. Sieraden en mantra's, poppen en speelgoed, schilderwerk van Makers en Doeners, het was er allemaal.

Volwassenen en jongeren konden maliënwork verrichten, een verwijzing naar onze ridders uit de Middeleeuwse periode. Mooie sieraden, halskettingen en armbanden werden het. Voor de kinderen was er van alles van tattoo zetten tot kralen rijgen, van schminken tot schilderen. Ontroerend was het theatertje met verhalen van Marieke de Koning. De kinderen hingen aan haar lippen. In haar kraam zie ik een schilderij met een tienjarig jongetje met feestmuts. Aboutaleb geeft hem een klein cadeautje. 'De Kunstkring bestaat tien jaar' zegt Marieke 'Natuurlijk geeft de burgemeester dan een cadeautje, maar klein. Op kunst wordt bezuinigd'.

Het muzikale programma

De kleintjes bleven maar hoppen op het luchtkussen. Om 13.30 uur ging het muzikale programma van Eeuwige Noten van start. DJ Ron van Go Bananas bijt met techno de spits af en dan kramen de leerlingen van de muzikschool van Cherly Zeeuw begaafd muzikant en gewezen bandlid van Equal. Het publiek smolt weg met de wals van Shawn en de



madley van Mathew. Calvin speelde schitterend Mozart en Chensira en Demi lieten Hallelujah horen. Quelaine zong 'Cupidoortje' met Keon op het keyboard en kreeg een warm applaus. 'Make you feel my love' speelt Chensira. Op het podium wordt duidelijk wat voor vorderingen de kinderen gemaakt hebben op muzikaal gebied. Een aantal moeders vraagt om een aanmeldingsformulier. De Schoolband treedt op met charmezangeres en begaafd

achtergrondkoor. Het ademt de heerlijke gospel. Het Ambachtsplein loopt vol.

Pianoleerlingen spiegelen zich aan Equal

Imani speelt 'Valerie' en Chensira 'Proud Mary'. Sanity de rockband uit Cool speelt enkele covers met Amerikaanse country inslag. 'Echt Linedance muziek, heerlijk' zucht mijn buurvrouw. Het woord is weer aan de pianoleerlingen. Als Keenan 'Ode

to joy' speelt en Nick 'Kiss the rain', applausseert het publiek. Kevin weet het bonkend hart te doen voelen. Daniel roept de legendarische Bluestone Alley op en Daniel besluit met Spring Time. Als de donder gaat de zon schijnen. Klapper op de vuurpijl wordt Equal, echt getalenteerde jongens. De leadgitarist loopt naar charmante dames toe en het publiek roept om more. De combinatie Kunstmarkt en Eeuwige Noten was bijzonder. Het mixt

bevolkingsgroepen en maakt verbinding tussen artistieke resultaten en talentontwikkeling van kinderen. Als je iets wil bereiken of iets worden moet je er veel voor doen en vooral ervan houden, het leuk vinden. Een pluim voor de organisatoren Makers en Doeners, Simone en Eeuwige Noten! Op het plein lopen twee van Gogh's rond en een levend schilderij. Wanneer verschijnt een tweede van Gogh in Zevenkamp schijnen ze te vragen.



Lezen is leuk!

Deze keer een boek voor kinderen in de leeftijd van 0 tot 5 jaar. Filemon Wesselink (bekend van tv) heeft in april dit jaar een kinderboek uitgegeven met de grappige titel 'De spin die veel scheetjes laat'.

Dit boek vertelt het verhaal van een spin die eenzaam is. Omdat de spin de hele dag veel scheetjes laat, wil niemand meer in zijn buurt zijn. Op een dag zet een andere spin een knijper op zijn neus en onderzoekt hij het probleem. De spin die veel scheetjes laat, eet te veel Chili Con Carne. De andere spin zet de scheetjes-spin op een dieet met alleen op zaterdag Chili Con Carne. Zo willen de andere spinners weer met

de scheetjes-spin spelen. De spin die veel scheetjes laat, is een fantasierijk en grappig boek met mooie illustraties. Daarnaast is het ook een eenvoudig boek dat makkelijk voorleest. De spinners zien er niet eng uit, maar eerder lief en de kinderen kunnen er geen genoeg van krijgen.



Dit boek online en met flinke korting kopen? Ga dan naar lezenisleuk.easysshopping.nl!

Vakantie Data

Omdat tijdens de vakantieperiode Youngsters op het Ambachtsplein gewoon open is kan het WIP (wijkInformatiePunt) ook open zijn op de maandagen.

Activiteiten Ambachtsplein

Heerlijk vakantieprogramma

juni, juli en augustus

Er is voor de kinderen weer een heerlijk vakantieprogramma op het Ambachtsplein en wel op vijf zaterdagen 9, 16, 23 en 30 juli en 6 augustus telkens van 13.00 tot 17.00 uur. Wat kan je beleven? Pony rijden, crossen met BMX fietsjes, hoela hoop, knutselen en vliegers maken. Er komt een echte briesende rodeostier en een luchtkussen krokodil met grote tanden. Het wordt wat! De organisatie is in handen van de Bewonersorganisatie Zevenkamp.

Back to the Sixtees 25 juni

Huttenbouw TakaTukaland

15 tot en met 19 augustus 2016

8 tot 12 jaar

Op vakantie

Het zonnetje schijnt volop en de bomen worden weer groen. De vakantieperiode komt er weer aan. Dat levert de vraag op: 'wat doen we met ons huisdier?' Sommige huisdieren gaan naar een oppas of een pension. Andere gaan mee op vakantie. Beide opties kosten enige voorbereiding, zeker als uw dier mee gaat naar het buitenland.

Voor het buitenland hebt u in ieder geval een Europees paspoort nodig. Verder moet uw huisdier gechipt zijn en minimaal drie weken van te voren gevaccineerd tegen rabiës, oftewel hondsdolheid. De wetgeving verschilt per land en verandert voortdurend. Voor onder andere Zweden, het Verenigd Koninkrijk, Ierland, Malta en verschillende landen buiten de EU gelden aanvullende voorwaarden en kan het soms handig zijn om een jaar van te voren al te beginnen met de voorbereiding. Naast de wetgeving per land hebben ook vliegmaatschappijen voorwaarden, dus informeer daar ook naar voordat u boekt.



dierenkliniek
rotterdam

Daarnaast komen in Zuid-Europa een aantal gevaarlijke ziektes voor, zoals hartworm, tekenziekte en Leishmania. Deze ziektes worden overgedragen door parasieten, zoals teken of zandvliegjes. Deze ziekten kunnen dodelijk zijn. Dus adviseren we om preventieve maatregelen te nemen. Wij adviseren u graag hierover.

Warm weer?

Let met warm weer ook goed op

dat uw dier niet oververhit kan raken. Achterlaten in de auto is zelfs voor een paar minuten al gevaarlijk. Ook met wandelen of spelen moet u oppassen bij warm weer. Bewaar dat liever voor het begin of einde van de dag.

Voor meer vragen of voor advies op maat kunt u contact met ons opnemen.

Dierenarts Karin Lunenburg Dierenkliniek Rotterdam Zevenkampsering

Easy eten



Zomerse Pangasiusfilet met citroen en peterselie

We hebben er al een aantal gehad maar we hopen er natuurlijk op nog veel meer: zomerse dagen! Wat kook je nu op zo'n dag? Veel mensen hebben op een warme zomerdag minder honger en minder zin om te koken. Vis is daarom een prima en gezond alternatief. Hieronder een recept voor zomerse Pangasiusfilet met citroen en peterselie, Mis je de boodschappen nog? Bestel dit maaltijdpakket dan Easy online via www.winkelcentrumzevenkamp.nl en laat de zomer nu maar komen!

Bereiding

1. Boen de citroen schoon onder stromend water, rasp de gehele schil dun en pers de vrucht uit
2. Druppel de helft van het citroensap over de vis en laat hem 15 minuten liggen
3. Verhit 2 el van de olie in een ruime koekenpan met anti-aanbak laag en bak de krieltjes rondom bruin
4. Dep de vis droog. Doe de bloem in een diep bord en roer de citroenrasp erdoor.
5. Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak en wentel hem door de bloem met citroenrasp
6. Bak de vis in de olie in +/- 7 min gaar
7. Druppel de rest van het citroensap over de vis en bestrooi deze met peterselie en kappertjes
8. Serveer de vis samen met de krieltjes

Eet smakelijk



Ingrediënten (4 personen)

500 gram Pangasiusfilet
1 fles olijfolie
1 citroen
1 pak bloem
1 potje kappertjes
1 zakje peterselie
700 gram krieltjes
Bereidingstijd ca. 20 minuten

Huizen van de wijk

Het Buurtwerk activiteitenoverzicht wordt steeds meer van ons allemaal! Het overzicht heeft een 'nieuw jasje' zodat iedereen voortaan heel gemakkelijk kan zien wat er in zijn of haar wijk, en met name in het Huis van de Wijk, te doen is.

Wat is een Huis van de Wijk?

Een Huis van de Wijk is de centrale ontmoetingsplek voor alle buurtbewoners. Het kan een buurtcentrum zijn, maar soms is het huis van de wijk in een zorgcentrum, of een ander centraal gebouw in een wijk. Het is in ieder geval een plek waar bewoners gestimuleerd worden iets te doen voor anderen, voor zichzelf of voor hun wijk. Bewoners kunnen hier van alles ondernemen. Voor, door en met elkaar!

Wat vindt u in een Huis van de Wijk?

In het Huis van de Wijk vindt u bewoners- en vrijwilligersorganisaties, sociaal ondernemers,



zorgaanbieders, maatschappelijke organisaties, (sport)verenigingen of diverse wijkclubs. Zij zorgen voor een fijne plek waar bewoners zich welkom en gewaardeerd voelen, elkaar kunnen ontmoeten en hulp kunnen krijgen als dat nodig is. Een Huis van de Wijk biedt bijvoorbeeld onderdak aan activiteiten als een klussendienst, maaltijdvoorziening of scootmobiel service. Bewoners kunnen cursussen geven of volgen, meedoen aan gezond bewegen of gezond eten, de Nederlandse taal oefenen en er zijn leuke activiteiten voor kinderen en jongeren.

Sociaal beheerder

De sociaal beheerder bewaakt de sfeer, zorgt voor goed contact met de buurt, bindt vrijwilligers met elkaar. En zorgt dat het contact tussen verschillende gebruikers van het Huis van de Wijk goed verloopt.

Huizen van de Wijk Prins Alexander

Soms lijken Huizen van de Wijk op elkaar, soms verschillen ze van elkaar. Want elke buurt heeft andere vragen en wensen. Kom vooral eens een kijkje nemen. U bent van harte welkom in uw Huis van de Wijk.

Een tweetal aangrenzende wijken

Nesselande

De Kristal
Cypruslaan 404
3059 XA Rotterdam
Sociaal beheerder:
Rob van Sneek
rob.vansneek@buurtwerk.nl
☎ 06 - 15024665

Ommoord

Gerard Goosenflat
Thomas Mannplaats 150
3069 NJ Rotterdam
Sociaal beheerder:
Yildiz Akturan en Lydia Molenaar
lmolenaar@stichtinghumanitas.nl
☎ 06 - 20033056

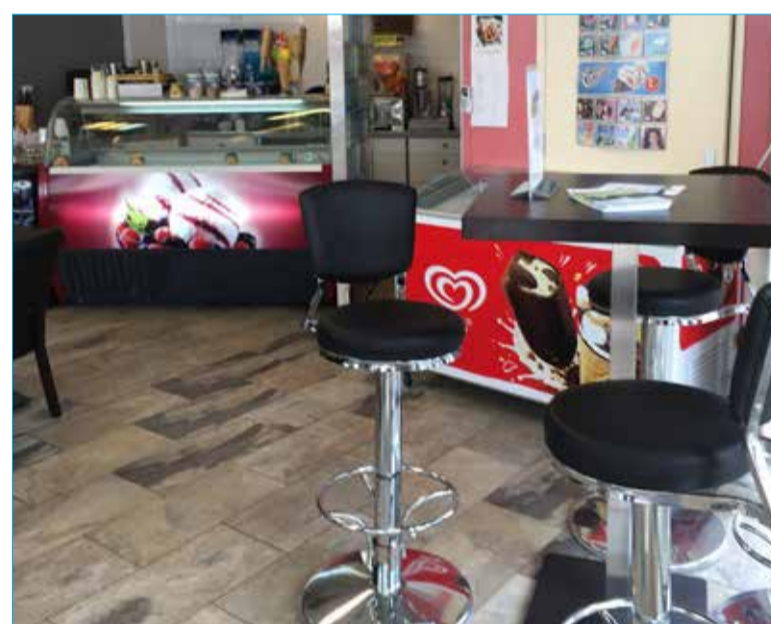
Moederdag



De week in aanloop naar Moederdag en Vaderdag stonden de ouders op winkelcentrum Zevenkamp centraal. Eerst was het de beurt aan de moeders (3 t/m 7 mei), daarna aan de vaders (14 t/m 18 juni). In deze weken waren er leuke activiteiten, speciale aanbiedingen en winacties voor kinderen, vaders en moeders. Zo konden kinderen op woensdag 4 mei met (vinger)verf aan de slag om mooie, handbeschilderde boodschappentassen voor hun liefste moeder te knutselen.

Ijssalon Luna Vita is open

Ijssalon Luna Vita is weer open! „Het is warm en ik heb zin in een heerlijk ijsje” Na een intensieve verbouwing heeft Winkelcentrum Zevenkamp weer een mooie Ijssalon! Luna Vita heeft voldoende zitplekken gecreëerd om heerlijk te kunnen genieten van een ijsje, kopje koffie, cappuccino (ook specials) en thee a la carte. Tevens is er een kleine kaart om heerlijke broodjes te eten. Een broodje gezond en limonade voor de mensen die lekker makkelijk willen lunchen. Wilt u gezellig een High Tea doen met uw familie/vrienden? Dit kan maar moet wel van tevoren worden gereserveerd. Kom langs en geniet!
In het warme seizoen is de ijssalon iedere dag open van 12:00



uur tot 21:00 uur. Maar als het weer even niet mee zit dan sluiten de salon eerder.

Je kunt de ijssalon vinden naast de Readshop, tegenover de Coop! Ik zeg „Eet smakelijk”

FiestaMundial

Kom op zaterdag 2 juli 2016 genieten van zomerse sferen op FiestaMundial. Komt de hele wereld naar Winkelcentrum Zevenkamp in Rotterdam. De eerste editie van het zomerse wereldfestival, FiestaMundial vind dan namelijk plaats. Het wereldse festival staat garant voor muziek, dans, lekker eten

en een wereldmarkt met standhouders uit diverse landen. Er zijn verschillende eetkraampjes aanwezig waardoor je kennis kan maken met gerechten uit alle hoeken van de wereld. Kom genieten van wereldse muziek, er staan diverse muzikale optredens op het programma, verspreid over 2 podia.



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



ZevenKrant

Colofon
De ZevenKrant is een uitgave van de BOZ
Bewoners Organisatie
Zevenkamp met een oplage van 8.200.

Bezoekadres:
Spinet 19 / Kooikerweg 10
☎ 06 - 51472302

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

Fotografie
Corstiaan Breedveld

Redactie
Ed de Meyer
Corstiaan Breedveld
Peter de Voogt
Davy Vervoorn
Marieke Bongaards

Druk:
Flevodruk Harlingen
Deadline kopij ZevenKrant nummer 4 is op 1 augustus 2016.

Bezorging ZevenKrant 3 vanaf 20 augustus 2016.

Koningsspelen op b.s. Ds. Buskesschool



Op vrijdag 22 april 2016 stond heel Nederland in het teken van de Koningsspelen. Ook bij ons in de wijk werd er op deze mooie dag veel bewogen. De Ds. J.J. Buskesschool, K.B.S. de Vliedberg, S.B.O. de Leefflang en de schakelgroepen van de Talma-

school hadden de handen ineen geslagen om voor de kinderen een onvergetelijke dag te organiseren. Met elkaar en tegen elkaar hebben zij veel plezier gemaakt bij de verschillende spellen. Van stormbanen tot blind volleybal en van twister XL tot kussengevechten. De leer-

lingen hebben zich kostelijk vermaakt.

Bijzonder trots

Wij zijn erg trots op de samenwerking die wij als scholen met elkaar hebben. Niet alleen tijdens deze sportdag, maar ook bij eve-

nementen zoals de avondvierdaagse, het jaarlijkse basketbaltoernooi voor groep 8, de wijkclip en de verkeersexamens.

Wij hopen dan ook dat we nog veel jaren op deze manier samen kunnen werken, en kunnen laten

zien dat je als scholen in dezelfde wijk niet elkaars concurrent bent maar elkaar juist kunt versterken. Ook dank aan lokale partners die ons hebben geholpen d.m.v. van sponsoring (lidl voor de appels) of het beschikbaar stellen van een accommodatie (Xerxes DZB).

Alexander Bloeit

De gebiedscommissie Prins Alexander organiseert zaterdag 2 juli 2016 een dag met veel activiteiten, optredens, informatie, workshops en verenigingen die zich presenteren. Voor iedereen op de Hesseplaats in Ommoord!

Het is dé kans om direct met de gebiedscommissie in gesprek te gaan over uw ideeën in de buurt.

Want samen zorgen we voor een boeiend en bloeiend Prins Alexander. We kijken uit naar uw komst!

Kom met uw ideeën

Heeft u een idee voor uw straat, wijk of gebied waardoor het leuker, leefbaarder of socialer wordt? We horen het graag! De gebiedscommissie neemt direct een besluit over uw bewonersinitiatief. Wellicht wordt uw

droom dezelfde dag nog werkelijkheid. Heeft u een goed idee, maar weet u niet precies hoe u het moet aanpakken? Of wilt u iemand opgeven voor de vrijwilligersprijs 'Geef 's een duim'? Bel of mail de gebiedsorganisatie: ☎ 010 - 2673225, gebiedsprinsalexander@rotterdam.n

Feestelijke tint

Programma 2 juli Voor ieder wat wils, of je nou 4 of 99 jaar bent.



Een greep uit het aanbod: • Talentenjacht met diverse prijzen • Optredens van lokale helden • Voorlichting en informatie • Cre-

atieve en sportieve workshops • Sportclubs • Kinderactiviteiten (bijvoorbeeld Fiepbus) • Uitreiking 'Geef 's een duim'

Koningsdag 2016 op het Ambachtsplein



Aarhof op stellen: koken jong voor oud



Een samenwerkingsverband tussen kookclub en scootmobielclub de Blijde Rijders bracht leven en muziek naar een talrijk opgekomen publiek in de Aarhof.

Zanger Loek van Holland met schipperspet zong het levenslied en diverse songs uit de oude doos. Ook Elvis kwam weer tot leven. Dick Langeveld hield zijn legendarische bingo met tal van prijzen. De maaltijd was heerlijk met een tomatensoepje met peterselie, Italiaanse pasta met stukjes kip en een pittige drie sterren salade. Ijs met chocola was het toetje.



Een dansje
Dan kwamen de beentjes van de vloer. Er werd gedanst en gelachen. Met een glimlach op de lippen verlaten we het pand. Overal horen we positieve reacties. Dat smaakt naar meer.

Elke 4e donderdag van de maand

Elke vierde donderdag van de maand vanaf 14:00 uur kan je met bingo en een maaltijd een leuke middag beleven in de

grote zaal met supersonische keuken in de Aarhof. Iedereen is welkom.

Dick wijst nog op 25 juni op het Ambachtsplein. Daar krijgen we

Back to the Sixties en een spannend verkeersparcours waar scootmobielers onder het toekijkend oog van de televisie hun rijvaardigheidsbewijs halen.



Gespreksgroep over vluchtelingen

Wethouder Integratie Ronald Scheider promoot gesprekken van bewoners rond vluchtelingen. Wat kunnen we van hen verwachten? Wat kunnen wij betekenen?

Bij de Marokkaanse Vereniging in de Griendwerkersstraat kwamen buurtbewoners en ondernemers bij elkaar om hun meningen te delen en het beleid te inspireren. Naast een gespreksleider was ook de wethouder zelf aanwezig.

Rens de bloemist

Rens van de bloemenzaak beet de spits af. Er moet sneller beslist worden of een gezin al of niet

mag blijven. Na 15 jaar mensen terugsturen terwijl kinderen Nederlander zijn is mensonwaardig. Volgens alle deelnemers aan het gesprek schiet het beleid tekort. Vluchtelingen worden opgevangen, krijgen wat taal en worden vervolgens losgelaten. Je aanpassen aan een nieuwe samenleving met haar waarden en normen vraagt meer coaching.

Scheiding kerk en staat

Diverse deelnemers aan het gesprek wilden dat vluchtelingen onze wijze van leven respecteren, verdraagzaam zijn en geloven in een strikte scheiding van kerk en staat. Thuis doen ze wat ze wil-

len behalve als de partner zich bekneld voelt, want hier heeft Nederland voorzieningen voor.

Bang of onbekend

Zijn we niet te bang voor vluchtelingen? Kunnen zij niet ook vernieuwing brengen? Ed de Meyer geeft een simpel voorbeeld. De Nederlandse keuken is door input sprongen vooruit gegaan. Het beste middel tot integratie is de taal leren en werken. De beste leerschool is de werkvloer. Enig geduld van onze kant is op zijn plaats. Als Nederland hebben we heel wat te bieden. De Marokkaanse deelnemers zijn hierover heel positief. Het Nederlands cal-

vinisme heeft hen timing, planning, commercieel denken en vooral anti autoritair handelen geleerd.

Voornaam of voornaam

De directeur in Marokko is vaak een dictator. Hier heet de wethouder Ronald. De vrees wordt geuit dat vluchtelingen uitgebuit worden, ze moeten zich hier invechten. Gepleit wordt voor efficiënte en snelle opwaardering van diploma's. Vaak zullen vluchtelingen op een lager echelon moeten beginnen. Het besluit van de bijeenkomst was het belang van te communiceren met de nieuwkomers. Het gaat om



Ronald Schneider

een veranderingsproces waaraan wij moeten bijdragen. Belangrijk is dat we ook open voor hen staan.

Stop de schulden: stopdeschulden@dock.nl

Een op de drie Nederlanders heeft financiële achterstanden. Het hebben van schulden zorgt bij sommige mensen voor psychische en of fysieke klachten.

DOCK organiseert daarom in samenwerking met buurtwerk het project STOP DE SCHULDEN als onderdeel van WAT SCHEELT HET. Het project wordt aangeboden voor de inwoners van deelgemeente Prins Alexander die hun schulden willen aanpakken. Het project is vooral gericht op de toeleiding naar de kredietbank.

Meer-fases

Het project bestaat uit vier fases die de inwoners zullen doorlopen. Het project wordt georganiseerd door maatschappelijk werkers, vrijwilligers en stagiaires.

Voor wie

Het project is voor gemotiveerde inwoners van Prins Alexander, die hun schulden willen aanpakken.

Aanmelden

Inwoners kunnen aangemeld worden door middel van het aanmeld formulier. Het formulier kan opgestuurd worden naar het **Emailadres** Als wij de aanmelding binnen hebben, streven wij ernaar om binnen twee weken contact op te nemen met de inwoner.

Wanneer

Maandag 10-12 uur in Youngsters (Ambachtsplein 141)
Donderdag 12-14 uur in Youngsters
Vrijdag 10-12 uur in Youngsters

Doorlooptijd van het project

Iedere deelnemer doorloopt zeven stappen:

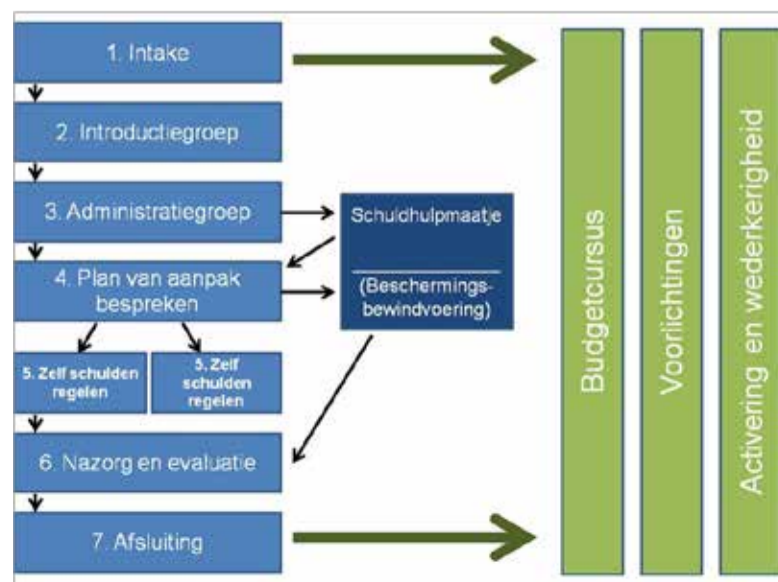
- 1) Intake, afname ZRM, bepalen doelstelling.
- 2) Introductiegroep, met een uitleg aanpak en informatie over financiën.
- 3) Administratiegroep, de administratie ordenen en een budget- en schuldenoverzicht maken.
- 4) Plan van aanpak bespreken met professional, vervolg bepalen. Tussentijds ZRM.
- 5) Afhankelijk van de uitkomst van 4: deelnemer gaat zelf (met schuldhulpmaatje) de schulden regelen, of meldt zich aan bij KBR groep en gaat zijn KBR-pakket samenstellen.
- 6) Nazorg en evaluatie: kan de deelnemer zelfstandig verder, moet er een vinger aan de pols gehouden worden? Wil de deelnemer zelf vrijwilliger worden?
- 7) Afsluiting

7) Afsluiting

Met cursussen

Parallel aan de zeven stappen is er een budgetcursus, voorlichting en activering. De budgetcursus voorkomt terugval. De voorlich-

ting is vraaggericht en gaat bijvoorbeeld over gezond eten met een klein budget, scheiden en financiën, en deurwaarders en incasso. De budgetcursus en de voorlichtingen zijn ook te volgen voor bewoners zonder schulden.



Kinderfysio: rugklachten en stijve spieren



Steeds vaker komen er kinderen in de kinderfysiotherapie praktijk met rugklachten en stijve spieren. De vraag is hoe dat komt. Uit onderzoek blijkt dat gamen en veel screentime (tablet, tv, computer en gamen) een belangrijke oorzaak kunnen zijn en eigenlijk dus te weinig bewegen.

Door het onderuit zitten en alles dicht bij je hoofd houden vergroeiën de wervels en verstijven de spieren. Het is vaak moeilijk

om te stoppen met de spelletjes en ongemerkt gaat er een heleboel tijd zitten in gamen. Ook gaat de tijd die je zit en de spelletjes doet of kijkt, af van de tijd dat je kan bewegen. Er is zelfs al een naam verzonden voor de afwijkingen en verstijvingen die kinderen oplopen van het veelvuldig gamen: Gameboy ruggetje.

Wat zouden de oplossingen kunnen zijn?

*) beperk de tijd van gamen en wissel activiteiten af. Bijvoor-

beeld niet langer dan 2 uur per dag screentime

*) beweeg meer, ga lopend naar school of boodschappen doen of ga op de fiets. Kijk of het lukt om je aan de bewegingsnorm te houden van een uur.

*) ga op je buik liggend gamen in plaats van zittend.

*) game op een skippybal of zitbal, zodat je dynamisch zit in plaats van statisch.

* wissel van houding tijdens het gamen, ga ook eens staan.

*) rek jezelf uit, lekker je armen boven je hoofd, ga hurken en opstaan of 20 keer springen.

*) kies een leuke sport of activiteit die niets met screentime te maken heeft, maar waar je wel 2 keer per week lekker en met plezier mee bezig bent.

*) er zijn ook vast leuke ideeën die je zelf kan verzinnen om anders te zitten of meer te bewegen.

Helpt het al een beetje?

Het is mogelijk dat je een beetje op weg wordt geholpen als het meer bewegen en minder gamen niet lukt. Kinderen kunnen bij de kinderfysiotherapeut komen voor een beweegadvies. Sommige kinderen vinden het gewoon moeilijk om voldoende te bewegen. Redenen hiervoor kunnen bijvoorbeeld zijn: pijn, angst, gedragsproblemen, overgewicht of gebrek aan motivatie of te veel zitten gamen en screen time hebben.

Gezond bewegen

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (in 1998 opgesteld door de universiteiten van Maastricht, Utrecht, Groningen, Amsterdam (VU) en het RIVM, TNO en NOC*NSF) beschrijft een advies op de vraag 'hoeveel moet een kind bewegen om gezond te blijven?'

Beweeg

Dit is ook het advies dat je kunt krijgen bij de kinderfysiotherapie en het houdt in, dat het goed is voor kinderen om minstens dagelijks een uur matig intensief te bewegen en twee tot drie dagen per week intensief te bewegen. Matig intensief bewegen is 3 MET of hoger. Intensief bewegen is 6 MET of hoger.

MET waarde

De MET waarde geeft de hoeveelheid energie aan die een bepaalde fysieke inspanning kost ten opzichte van de hoeveelheid benodigde energie in rust. 1 MET komt overeen met de stofwisseling in rust.

Voor **baby's** (< 1 jaar) en dreumesen die nog niet zelfstandig kunnen lopen wordt aanbevolen om dagelijks verschillende keren te bewegen (rollen en kruipen, reiken en grijpen, interactieve vloerspelletjes).

Voor peuters en dreumesen (1-3 jaar) die zelfstandig kunnen lopen wordt aanbevolen om dagelijks ten minste drie uur actief te zijn, waarbij de intensiteit zelf gekozen mag worden.

Voor kinderen en adolescenten (4-17 jaar) wordt aanbevolen om, als aanvulling op alledaagse (veelal licht intensieve) activiteiten, dagelijks minstens 60 minuten matig intensief te bewegen (> 3 MET), waarbij op ten minste drie dagen per week ook sprake is van intensieve activiteit (> 6 MET).

Het advies om te gaan bewegen volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen vul ik altijd aan met twee punten:

Bewegen moet leuk zijn, goed voelen, je moet er blij van worden. De bewegingsactiviteiten moeten bij het kind en het gezin passen (ook qua tijdsplanning en financiën).

Persoonlijk advies

De kinderfysiotherapeut kan met behulp van een aantal testen bekijken wat de conditie, kracht en motorische mogelijkheden zijn van het kind. Daarnaast kan de kinderfysiotherapeut in een gesprek met het kind en de ouders inventariseren wat het kind graag zou willen en wat de mogelijkheden zijn binnen het gezin. Hieruit volgt een persoonlijk beweegadvies, inclusief de begeleiding die het kind hierbij nodig heeft.

Voldoende beweging voor kinderen is van groot belang voor de gezondheid. Door voldoende te bewegen, voel je je fitter en vrolijker. Bovendien verminder je de kans op ziekten als overgewicht, botontkalking, diabetes 2, diversen vormen van kanker, depressies, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, een te hoog cholesterol gehalte en verbetert het je bloedsuikerspiegel.

De meeste ouders en kinderen zijn in staat om zelf te zorgen voor voldoende beweging. Het is van belang de noodzaak hiervan in te zien en de verantwoordelijkheid te nemen om het advies van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen op te volgen. Soms zijn er complicaties waardoor het lastig is om aan de bewegingsnorm te voldoen. In deze gevallen kunt u contact opnemen met een kinderfysiotherapeut voor advies.



Fysieke activiteit	MET
Lichte activiteit	< 3
Slapen	0,9
Televisie kijken	1
Schrijven, typen	1,8
Lopen (tot 3,2 km/h)	2
Activiteiten met gemiddelde intensiteit	3 tot 6
Fietsen (kleine inspanning)	3
Fietsen (onder de 16 km/h)	4
Zware intensieve activiteiten	> 6
Joggen	7
Rennen (korte momenten)	7 tot 8
Klimmen en klauteren	6 tot 7

Ambulant Pedicure

Voetverzorging bij u thuis

- Nagels knippen
- Verwijderen van eelt en likdoorns
- Behandelen van schimmelnagels en kloven



Bel voor een afspraak:
06-40162639

www.inekegroenewegen.nl
pedicure@inekegroenewegen.nl

lid brancheorganisatie Provoet



Bewonersorganisatie **Zevenkamp**

Cadeau

Het grote Onthullingsmoment van de hobbelmotor is aangebroken, 's morgens vroeg werd de feesttent al opgezet, de vlaggen en vaandels uitgehangen, veel koffie gezet en daarna druppelden de kinderen en ouders binnen in afwachting van de aankomst van de stoet motorrijders. En ja hoor, zo tegen 13:00 uur hoorden men het motorgeronk al van verre. Je ziet hier de mannen en vrouwen van Stichting Knights Templar Motorcyclist Charity Organization aankomen. Ze werden door alle kleine en grote mensen hartelijk verwelkomd aan de poort.

Sponsor hobbelmotor

De groep was om 12 uur vertrokken vanaf het terrein van APM Terminals Maasvlakte II (de sponsor van onze nieuwe hobbelmotor!) De motoren werden geparkeerd op het brede toegangspad en iedereen kon die van dichtbij bewonderen en een praatje maken met de rijders. En natuurlijk moest er nog iets onthuld worden :) Dat werd door een paar kinderen op een doeltreffende manier heel snel gedaan. Beheerder Kees kreeg van voorzitter Terence de officiële documenten van de motor overhandigd waarna de hobbelmotor meteen in gebruik werd genomen.

Een geslaagde dag

Er werd nog heel lang gezellig met iedereen nagepraat en we kunnen terugkijken op een hele geslaagde dag.

Mannen en vrouwen van de stichting KTMCO en van APM Terminals Maasvlakte II, namens alle kinderen, (alle!) heel erg bedankt voor jullie gulle gift. Wij zijn er heel blij mee en gaan er ook heel lang van genieten.

Ook willen wij Rein Lander van stichting Pallieter bedanken voor het initiërend contact.

En alle vrijwilligers van de speeltuin, jullie ook heel erg bedankt voor jullie hulp om alles van vandaag te helpen realiseren!

Willen jullie meer weten over stichting KTMCO kijk dan hier:

<http://ktmco.nl/wp/>

En voor stichting Pallieter hier: <http://pallieterhelpt.nl/stichting-pallieter>

Vintage Fair

Zaterdag 25 juni



**winkelcentrum
ZEVEN
KAMP**
vriendelijk & vertrouwd!



Rock and Roll trio



Dance to the 60s



Jan Terhell



De Blijde Rijders





Programma

10.00: Opening Vintage Fair
11.00: Oldtimers arriveren
12.00: Behendigheidsparcours voor scootmobiel en eigen skelter

Live muziek en entertainment door:
Rock & Roll Trio & Jan Terhell
Dance to the 60's

Tijdens dit evenement zijn er t.v. opnames van



HET LIFESTYLE PROGRAMMA VAN NEDERLAND! rt(4)

M Uitstappen op Ambachtsland (lijn B)
www.winkelcentrumzevenkamp.nl






Bent u onze vrijwilliger?

De Bewonersorganisatie Zevenkamp (BOZ) zoekt versterking van het bestuur voor de stichting BOZ.
Vooralsnog zijn we op zoek naar een secretaris.
Heeft u interesse voor deze boeiende vrijwilligersbaan:
☎ 06 - 51472302.

B.s. De Vliedberg

KINDERPAGINA

Het Praktische verkeersexamen



Onze ervaring van het praktische verkeersexamen is dat het helemaal niet eng is het enige wat je moet doen is een stukje fietsen.

Doe gewoon zoals je normaal fietst en houd je aan de regels dan haal je het makkelijk want je kan makkelijk slagen als je je aan de regels houdt.



Je moet langs 4 scholen in de buurt waaronder De Vliedberg zodra je bij een school bent aangekomen krijg je een stempel.

Er rijdt ook een begeleider mee die let op of je je aan de regels houdt.

Wij vonden het eigenlijk heel makkelijk en heel groep 7 is

geslaagd.



Toen uiteindelijk iedereen terug was, kwam de meester naar binnen en deed net alsof er een paar kinderen gezakt waren maar het was maar een grapje. Iedereen die juichte van blijdschap maar we waren best bang toen de meester naar binnen kwam.

Romy en Esther groep 7 basisschool de Vliedberg

Blijf jezelf, en bijzonder met Opto-Ring™

**DUO
MERK
DEAL**




~~€370~~
Nu voor
€321

Acuitis **ESPRIT**

Geniet dit voorjaar van onze duo merk deal! Minimaal € 49 euro korting wanneer u twee monturen uit onze merk collectie kiest met enkelvoudige glazen. Komt u samen met uw partner? Samen kunt u gebruik maken van de duo deal. Informeer naar de voorwaarden in de winkel.

OPTO-RING™ Ambachtsplein
Ambachtsplein 125, 3068 GV Rotterdam
010-8182719
ambachtsplein@opto-ring.com

OPTICIENS

Alles oke met Opto-Ring™

Netwerken Youngsters

Bij Youngsters maakten we een nuttige bijeenkomst mee, waaraan tal van organisaties deelnamen. Op eikenblaadjes kon iedereen een wens neer kalken. Verbindingen leggen, bewonersinitiatieven stimuleren, een dagbesteding tegen eenzaamheid, vrouwenactiviteiten, elkaar leren kennen en regelmatige plein- en parkactiviteiten gooiden hoge ogen.

Poitiebureau dicht

We vernamen dat de politie Zevenkamp verlaten heeft. Het politiebureau aan de Zevenkampse Ring is gesloten. Een aantal jaar geleden huisde in dit bureau nog een 25-koppig team. Dit werd tot zes gereduceerd, waaronder twee wijkagenten. Specialisaties zijn er niet meer bij de politie. Iedereen moet een boot kunnen varen, een busje besturen, sur-

veilleren bij CS of recherche werk doen. Aan surveilleren bij de Zevenkampse scholen komt men niet meer toe. Gelukkig bestaat nog de functie van wijkagent, al wordt er aan geknabbeld. We vroegen wanneer de bankjes terugkwamen op het Ambachtsplein. Na de vakantie komt een deel terug met name bij de speelplek. Gedacht wordt om in het voorjaar van 2017 te experimenteren met stoelen.

Je huis op orde

We maakten ook kennis met een nieuw initiatief 'Je huis op orde'. Je werkt de hele week. Je hebt een aantal kinderen. Je komt niet toe aan het huis op orde krijgen. Een bureautje gaat hiermee aan de slag. Door een meer minimalistische inrichting en ordening helpen ze je om gezellig en comfortabel te wonen.



**THUIS
ZORG** **inis**

Voor onze vestiging in Rotterdam zijn wij op zoek naar :

Verzorgenden IG (niveau 3)
Verpleegkundigen (niveau 4)
Wijkverpleegkundigen (HBO-V)

Jouw profiel

- In bezit van een diploma MBO niveau 3, MBO niveau 4 of HBO-Verpleegkundige (afhankelijk van de functie).
- In het bezit van aantoonbare relevante werkervaring.
- Enthousiast, flexibel, gemotiveerd en staat open voor veranderingen.
- In bezit van rijbewijs en auto.

Ons aanbod

- Plezierige werkomgeving, flexibele arbeidstijden, dynamische werkomgeving met veel ruimte voor zelfstandigheid.
- Arbeidsvoorwaarden volgens CAO VVT.
- Goede secundaire arbeidsvoorwaarden.
- Ruimte voor cursussen, opleiding en eigen ontwikkeling.

Heb je belangstelling?
Stuur je motivatiebrief met een recente C.V, binnen 14 dagen na verschijning van deze advertentie aan: Thuiszorg INIS, afd. personeelszaken, Hoofdweg 484, 3067GK te Rotterdam of naar: personeel@thuiszorginis.nl

Thuiszorg INIS is een ZvW/Wlz-erkende & HKZ-gecertificeerde instelling met ruim 350 medewerkers in Rotterdam, Nijmegen en Zoetermeer. Met als motto *Persoonlijk & Vakkundig* bieden wij verpleging, persoonlijke verzorging, begeleiding en hulp bij het huishouden.

Acquisitie n.a.v. deze advertentie wordt niet op prijs gesteld.

Duurzaam Zevenkamp

Bent u ook actief milieubewust? Wilt u bijdrage aan een schonere samenleving? Is afval scheiden een hobby aan het worden? Heeft u zonnepanelen en kijkt u ook regelmatig of (of hoe hard) de meter achteruitdraait? Geniet u van het opkomend groen in het voorjaar? Geef u om de natuur?

Dan is het volgende initiatief mogelijk iets voor u.

Duurzaam Zevenkamp

Wat is het idee? Van onderaf zorgen voor meer milieu-bewustzijn en kijken wat we zelf kunnen

bijdragen aan een duurzamere, schonere samenleving, te beginnen in onze eigen wijk.

Er kan aandacht besteed worden aan energie-besparing, duurzame energie-opwekking, vergroening, stimulering elektrisch vervoer, afval-scheiding, recyclen, consuminderen, vegetarisch koken, kerstbomen (niet) verbranden, ... noem maar op.

Samen Sterker, Samen Duurzamer.

En natuurlijk ook stimuleren van het genieten van de natuur door het organiseren van wandeltochten, fotoclub of wat u zelf maar

wilt doen of verzinnen. We zoeken mensen die zich voor één of meer van de bovengenoemde items in willen zetten. Bij voldoende belangstelling zorgen we samen dat een activiteit van de grond komt.



Peter de Voogt, Stichting BOZ.

Wandeling 7-Kamp

Gewoon met een stel mensen die van bewegen en buitenlucht houden (en die voor een miezerbuitje niet binnen blijven) elke maand een keer de stoute schoenen aan en 1,5 tot 2 uur de wijk uit, de natuur in.

Wat is het plan?

Eerst kijken of er interesse ge-

noeg is, dan in overleg bepalen welke dag en tijdstip daarna invullen hoe en wat. Enige vereisten zijn dat je minimaal 1,5 uur moet kunnen lopen in een behoorlijk tempo (4 tot 5 km per uur) en dat je het ook niet vervelend vindt om daarbij soms van de verharde paden af te gaan (drassig gebied door) om wat meer van de natuur te erva-

ren. Een stel daarvoor geschikte schoenen is dus wel handig.

Aanmelden

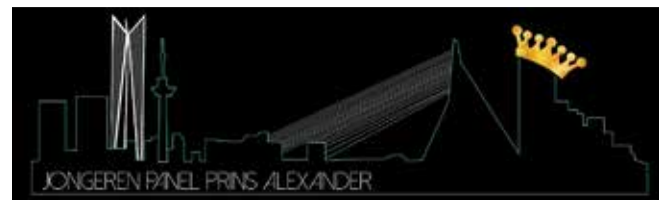
Belangstellenden kunnen zich aanmelden via de mail, stichting-boz@outlook.com, met vermelding van het onderwerp: wandelclub. Hopend op een leuke response,

Peter de Voogt

Pop-Up Bioscoop Alexandrium



De Pop-Up Bioscoop is naar een idee van Jongeren Panel van Prins Alexander. Het idee werd geboren en men diende een bewonersinitiatief in bij de Gebiedscommissie Prins Alexander. Na toezegging van de financiën kon Jongeren Panel aan de slag. Diverse overleggen werden gevoerd met de projectontwikkelaar van het Alexandrium en de directeur van de Gebiedscommissie Prins Alexander. Het resultaat mag er zijn. Lekker lui zittend op een zitzak kon men tegenover WE films bekijken. Helaas werd de sessie niet bezocht door leden van de Gebiedscommissie Prins Alexander.



'Ladies Only' activiteit

Bewegen is gezond voor lichaam en geest. Samen bewegen in een groep is ook nog eens gezellig. Een heleboel dames uit de wijk geven aan behoefte te hebben aan een 'ladies only' beweegactiviteit. Het heuglijke nieuws is dat we maandagochtend 6 juni 2016 zijn begonnen!

Elke maandagochtend van 9:30 uur tot 11:00 uur gaan vrouwen uit de wijk met elkaar be-

wegen in het Huis van de Wijk 'Youngsters' (Ambachtsplein 141).

De kosten zijn € 1,- per les. Wil je meebewegen dan kan je je aanmelden via Loubna Farissi ☎ 06 - 38759251 of lfarissi@dock.nl en Lies Tredgett ☎ 06 - 41677340 of ltredgett@dock.nl.

Of loop gezellig even binnen op de maandagochtend en Doe Mee!

Kookkring Zevenkamp van start

Wat is er gezelliger dan samen koken en samen proeven? Vanaf 28 juni kan dat in Youngsters aan het Ambachtsplein!

Mieke van de Veerdonk, coach bij Buurtcirkel vertelt: „Met groot genoegen kan ik mededelen dat er in samenwerking met Buurtwerk Zevenkamp in het Huis van de Wijk Youngsters een kookkring gaat starten.”

Deelnemers bespreken per keer wat ze met elkaar gaan eten. Sa-

men kook je de maaltijd. Daarna wordt er natuurlijk vooral lekker gegeten en veel gelachen.', vervolgt ze. De kosten zijn afhankelijk van de maaltijd.

Lekker samen eten

„Hou je van lekker eten? Vind je het gezellig om met anderen een maaltijd te koken? Meld je aan!”, roept Mieke op. „Voor de kookkring zijn wij op zoek naar vrijwilligers. Wil je meedoen en lijkt het leuk om voor de groep dingen te regelen? Dan zijn we op zoek naar jou!”

De kookkring is een besloten groep en komt maandelijks op de tweede of vierde dinsdagavond van de maand bij elkaar. Voor meer informatie: Mieke van de Veerdonk, ☎ 06 - 30420574.



Basis op orde

'Basis op orde' is er voor migranten die zich in 2016 en 2017 inschrijven in Rotterdam. Samen met Vluchtelingenwerk en stichting Atanmia maken we nieuwe Rotterdammers wegwijs in de stad. We informeren over rechten en plichten, (ongeschreven) regels, omgangsvormen en het belang van het leren van de Nederlandse taal. Daarnaast leggen we verbindingen naar netwerken in de buurt.

In april hebben we i.s.m. Vluchtelingenwerk en stichting Atanmia twee informatieavonden georganiseerd voor onze vrijwillige netwerkversterkers. De netwerkversterkers gaan met de nieuwkomer op pad om de wijk te leren kennen en een netwerk op te bouwen. Door bijvoorbeeld op de koffie te gaan bij de burens,

maakt nieuwe Rotterdammers wegwijs

mee te doen aan een activiteit in een Huis van de Wijk of door een kijkje te nemen bij een sportvereniging.

De afgelopen tijd is vrijwillige stadsgids Romano de stad in gegaan en heeft hij veel contacten gelegd met organisaties. Hij is er klaar voor om nieuwkomers te verwijzen naar het aanbod van Nederlandse les, cultuur, sport, ontmoetingsplekken, voorlichtingen en meer. De netwerkversterkers komen binnenkort weer bij elkaar om hun eerste ervaringen

te delen en van elkaar te leren.

U kunt zich aanmelden

We zoeken nog vrijwillige stadsgidsen die het leuk vinden om nieuwe Rotterdammers wegwijs te maken in de stad en netwerkversterkers die graag één op één met een nieuwkomer op pad gaan om zijn/haar netwerk in de wijk te versterken. Heb je interesse? Kijk op www.Buurtwerk.nl voor de vrijwilligersvacatures of neem contact op met garoun.bannink@buurtwerk.nl tel. ☎ 06 - 29140253.





Kookactiviteit Youngsters

Iedere vrijdag tussen 12:00 uur en 13:00 uur kan er lekker gegeten worden voor een bedrag van maximaal € 5,00.

Wijkbewoners koken samen een heerlijke maaltijd voor u! Voor meer informatie, mee willen helpen koken of aanmelden om te komen eten kunt u contact opnemen met Elly Seymor: ☎ 06 - 58816146.

U kunt ook zonder aanmelding gewoon binnenlopen, maar er is een kans dat het dan op is...



Groene vingers

Groene vingers kun je kweken!

Centraal gelegen in Zevenkamp, op twee minuten lopen van metrostation Ambachtsland, ligt de Taka Tuka Tuin. Het enige Eetbare Park in Alexanderpolder!

Wijkbewoners ontmoeten elkaar daar om samen te sporten, op een bankje te genieten van de zon en om samen te moestuinieren. Voor de moestuin zijn wij op zoek naar vrijwilligers.

heid van samen tuinieren? Wil je leren moestuinieren? Lijkt het je leuk om mee te helpen aan activiteiten?

Dan zijn we op zoek naar jou! Iedere donderdag zijn wij tussen 09:30 uur en 14:30 uur aan het tuinen. Loop eens bij ons langs. Kennis en ervaring zijn niet nodig. Enthousiasme en interesse wel! Er is altijd iemand aanwezig die je op weg kan helpen.

Groene vingers kun je kweken....!

Ben je graag buiten? Vind je het fijn om met je handen te werken? Werk je graag in stilte in de natuur? Of zoek je juist de gezellig-

Heb je interesse en wil je meedoen? Kijk voor meer informatie op www.wollefoppengroen.nl of bel met Frenk ☎ 06 - 39436150.

Gratis workshop

Creatief solliciteren & denken om een doel te bereiken
Datum: 5 juli 2016

In de workshop creatief denken om een doel te bereiken ontdek je hoe mindmappen werkt, creativiteit opgewekt en ingezet kan worden om een doel te bereiken. Dat doel kun je tijdens deze workshop zelf bepalen. Een creatieve sollicitatie of bijvoorbeeld een promotie actie of communicatieconcept voor je eigen onderneming.

Creatief kijken

Na deze workshop ben je geprikkeld om op een creatieve manier te kijken naar het bedenken van oplossingen en kun je bepalen welke mate van creativiteit bij jou persoonlijk past. Voorbeelden van concepten die tijdens de workshop zijn bedacht: De KlantenserviceShake, Woman of Steel, De Sleutelbos, Gerechten-Kwartetten, P.I.T. (personal in training), de loyale Luistervink, E.H.B.V (eerste hulp bij verbinden), Expeditie H.E.N.K & Open Eyes.

Koppelingen

Talentcoach Rotterdam koppelt Rotterdammers die werkzoekend zijn of iets willen veranderen in hun leven (coachdoelen zoals; meer zelfvertrouwen, eigen talenten ontdekken) aan Talentcoaches (mede-Rotterdammers die zich verder willen ontwikkelen op het gebied van coaching). Door deze win/win wordt er kosteloos kwalitatief hoogwaardige coaching aangeboden. Kijk voor meer info op www.talentcoach.nl

Gratis meedoen?

Meld je aan bij: Rene Hoeflaak
☎ 06 - 24952309/Elmas Mihci
☎ 06 - 81151658

Tijdsduur:

2 uur (met 15 minuten pauze)

Tijd:

Inloop: 09:30 uur
Start deel 1: 10:00 uur
Pauze: 11:00 uur
Deel 2: 11:15 uur
Eind: 12:00 uur



Locatie:

Alexanderhof (nieuwe Prinsenhof). Adres: Bramanteplein 2.

Workshopdocent

Coen van der Spek, Vestigingsmanager & projectleider bij Talentcoach Rotterdam. Coen van der Spek begon zijn carrière als spoken word performer onder de artiestennaam RIJ-Minstructeur en maakte furore als Ratelende Reporter op de lokale tv. Hij studeerde Communicatie Creatief en theaterspel & -regie en heeft een bureau voor LIVE Communicatie. Zo is Coen geregeld te vinden op festivals met verrassende acts. Naast projectleider van Talentcoach Rotterdam heeft Coen gewerkt voor verschillende communicatiebureaus en goede doelen organisaties.



WolleFoppengroen&co

Ruim de helft van de Rotterdamse senioren voelt zich eenzaam. Een op de vier heeft zelfs niemand om op terug te vallen en raakt in een sociaal isolement.

Daarom krijgen alle mensen van 75 jaar en ouder een huisbezoek om de (potentieel) kwetsbare ouderen in beeld te krijgen en te inventariseren wat hun behoefte is. Daarnaast worden mensen bezocht die aangemeld worden in het kader van vroegsignalering.

Daarom zoeken wij:

Vrijwilligers voor huisbezoek

Locatie

In het gebied Prins Alexander

Werkzaamheden

Het in koppels bezoeken van ouderen en/of andere wijkbewoners.

Werktijden

Werkdagen en -tijden in overleg. Bij voorkeur twee of meer dagdelen per week beschikbaar zijn in de periode maart tot en met juni 2016.

Wij vragen

- *) Het leuk vinden om met anderen, vooral ouderen, in contact te komen
- *) Goed kunnen luisteren
- *) Bereidheid om uw kennis van activiteiten en voorzieningen in Prins Alexander te vergroten
- *) Bereidheid te leren hoe u signalen als eenzaamheid, verwaarlozing en dergelijke kunt herkennen
- *) Goede sociale vaardigheden
- *) Recente VOG verklaring (kosten worden vergoed)
- *) Goede mondelinge uitdringsvaardigheden

Wij bieden

Ondersteuning en begeleiding door een vast aanspreekpunt Deskundigheidsbevordering in de vorm van een korte training Inspirerende contacten met wijkbewoners en medevrijwilligers WA verzekering

Contactpersonen

ieke.wichers@buurtwerk.nl,
☎ 06 12039218 (ma, di, do)
,
patty.ehrbecker@buurtwerk.nl,
☎ 010 4553799 (ma, di, wo)

Vrijwilligers Vacature

