

Woordzoeker

Het thema voor deze puzzel is: **Puzzels en spellen**. 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 ZevenKrant nummer 2 van 2017 bekendgemaakt.

De oplossing van ZevenKrant 6 van 2016 is: **Heel veel lichtjes en harde muziek bij alle draaimolens**. De winnaars zijn: **R. de Jong Hunefeld, Denise Santos Goncalves en R. Heesbeen**. Tijdens de openingstijden van WIP aan Spinet 19 kunt u uw prijs afhalen: 1 boek 35-jaar Zevenkamp of cadeaubon.

Anagram
Blackjack
Breinbreker
Cryptogram
Doolhof
Doorloper
Droedel
Enigma
Filippine
Fotopuzzel
Gehangene
Halma
Kakuro
Koffievanger
Kruiswoord
Legpuzzel
Ligogram
Mensergerjenet
Monopoly
Nibbles
Nonogram
Pentonimo
Puzzel
Puzzelmuseum
Raadsel
Rebus
Roulette
Rubiks
Schaken
Schatgraver

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

Schijfpuzzel
Sokuban
Solitaire
Sudoku
Tangram

Vloerpuzzel
Wasgij
Zeeslag
Zoekpuzzel
Zweeds

Uw oplossing vóór 1 april 2017 inleveren bij de BOZ/WIP, Spinet 19, 3068 LX Rotterdam of stichtingboz@outlook.com

De Blijde Rijders

Wie is deze kerstman? Uit de goede inzenders wordt een winnaar getrokken en die krijgt het boekje 35 jaar Zevenkamp. Enkel voor niet medewerkers WIP en BOZ



Foto: Kees Bosman

Handige adressen om te weten

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

**Bewonersorganisatie
Zevenkamp (BOZ)**
☎ 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
Hobby Computer Centrum
Frits Wickerhof
Aar 249a - 1e verdieping
☎ 06 - 51472302

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

Stichting Buurtwerk Alexander
Ambachtsplein 141
☎ 010 - 4553799

Vraag-Wijzer
Prins Alexanderplein 21
Charley Tooropsingel 52
Vrijdags 09:00 uur - 11:30 uur
☎ 14 010
info@vraagwijzeralexander.nl

**Gebiedscommissie Prins
Alexander**
Prins Alexanderplein 6
3067 GC Rotterdam
☎ 14010

Roteb
Lucie Vuylstekeweg 5
3066 GT Rotterdam
Algemeen nummer ☎ 14010

**Sociale Zaken en Werkgele-
genheid (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
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.gcharleytoorop.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 wijkkantoor Zeven-
kamp**
Spinet 2
3068 LX Rotterdam
☎ 088 - 1242424
Dit kantoor houdt ook
spreekuren

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

Woonbron
☎ 010 - 2868866

Basisscholen

KBS de Vliedberg
Directeur: Ellen Amri
Korne 180, 3068 Rotterdam
☎ 010 - 4214668

CBS ds. J.J. Buskesschool
Directeur: Maarten Neomagus
Ben Websterstraat 3-11
3069 XJ Rotterdam
☎ 010 - 4552940

OBS de Waterlelie
Directeur: Cora Stuurman
Veluwemeer 1
3068 KM Rotterdam
☎ 010 - 4211020

ZevenKrant

2017 - februari - maart - april 2017

Mijn buur loopt in zijn onderbroek op straat...

Of, ik zie die jongen in mijn voetbalteam te vaak met een blauwe plek. Of je kent iemand die hartstikke eenzaam is. Of die het veel te zwaar heeft met de verzorging van een ander, of die niet kan lezen en schrijven en daardoor de post niet meer opent... Zo zijn er zo allerlei zorgen die mensen (jong en oud) kunnen hebben.

Iedereen heeft wel eens zorgen. De meeste mensen kunnen dan aankloppen bij vrienden of fa-



Patty Ehrbecker van Buurtwerk.nl

milie die hen dan hulp bieden. Is dat niet voldoende of zijn die er niet, dan kan men terecht bij Vraagwijzer. Maar wat gebeurt er met de mensen die niet in staat zijn om zelf die hulp te regelen of naar Vraagwijzer te gaan? Laten we die alleen tobben zodat de situatie verergert of doen we er wat aan?

Nieuw Contactpunt in Prins Alexander

Op zo'n moment kunt u contact opnemen met team vroegsignalering van Buurtwerk.

Wij zoeken deze bewoners op en gaan met ze in gesprek. Samen onderzoeken we wat er speelt en hoe mogelijke problemen kunnen worden aangepakt. Degene die het signaal heeft afgegeven wordt daarbij overigens niet bekend gemaakt.

Soms helpen we mensen met eenvoudige oplossingen weer op weg. Bijvoorbeeld door ze in contact te brengen met voorzieningen en activiteiten in de buurt. Of ze te koppelen aan een maatje. Maar als dat nodig is, leggen we contact met de reguliere hulpverlening. Zodat mensen de



Huisbezoek

zorg krijgen die ze nodig hebben en we erger voorkomen. Het contactpunt is niet voor acute zorg.

Wilt u er meer over weten?

Kom naar de gratis informatiebijeenkomst op donderdag 23 maart 2017 van 13:00 - 14:00 uur in Huis van de wijk Gerard Goosenflat, Thomas Mannplaats 150, 3068 SJ Rotterdam (Ommoord). Meer informatie op www.buurtwerk.nl/rotterdam of bij patty.ehrbecker@buurtwerk.nl.



WijkInformatiePunt 'WIP' - Verhuist naar vóór

Het Wijk Informatie Punt wordt uitgebreid. De nieuwe ingang gaat per 1 maart 2017 verplaatst worden naar Ambachtsplein 141.

Voor invulling van formulieren, schrijven van brieven en problemen met instanties kunt u nu terecht op het Ambachtsplein 141.

Daar heeft het WIP meer mogelijkheden tot privacy en is er meer ruimte als u even moet wachten tot u aan de beurt bent onder het genot van koffie of thee.

Mocht het zijn dat een der medewerkers van de WIP niet beschikbaar is op een van de drie ochtenden, helpt Buurtwerk u verder door bijvoorbeeld het maken van een afspraak.

U zult niet meer voor een dichte deur staan.

Open op maandag-, woensdag- en vrijdagochtend van 9:00 uur tot 12:00 uur.

Wij denken u door deze verandering beter van dienst te kunnen zijn.

- * Moeite met schrijven van brieven?
- * Opstellen Curriculum Vitae (C.V.)
- * Vrijwilliger nodig of worden?
- * Samenwerkingsverbanden
- * Overleg met uw huisbaas
- * Hulp nodig met lezen?
- * Bewoners-initiatieven
- * Formulieren invullen

- * Buurtbemiddeling
- * Wijk-initiatieven
- * Vergunningen
- * Huursubsidie
- * Zorgtoeslag
- * Regelingen
- * Subsidies
- * Enzovoort...

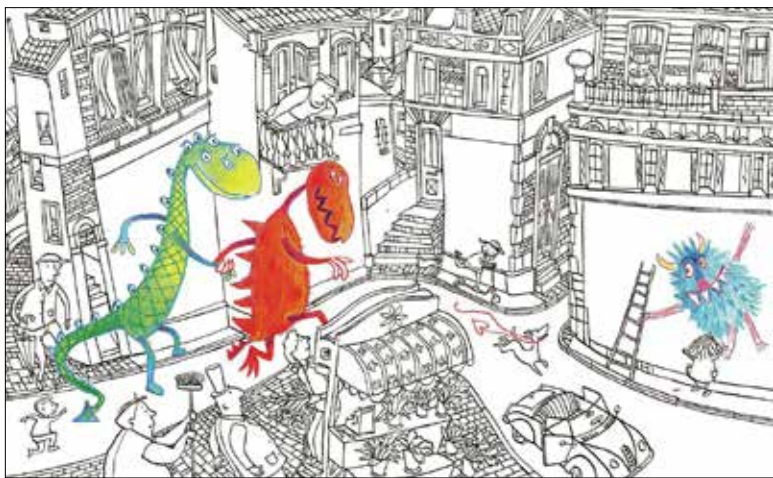


Lezen is leuk!

In een zwart-witte stad loopt een meisje met haar krijtjes. In kleurige lijnen tekent ze de meest wonderlijke monsters, die - zodra ze verder loopt - één voor één tot leven komen.

De kleurrijke monsters zetten het rustige stadje volledig op z'n kop. De chaos kan maar ternauwernood worden ingetoomd... of toch niet?

Wie houdt er niet van kleurrijke monsters? In dit prachtige prentenboek komen ze allemaal tot leven. Op elke prent zijn weer nieuwe verrassende details te ontdekken. Een heerlijk boek om voor te lezen en om samen de monsters mee te ontdekken. Dit prachtige boek dat is bekroond met een gouden penseel is geschikt voor kinderen van 6 tot 9 jaar.



Signeren boek 35 j. Zevenkamp 25-2

Zevenkamp 35 jaar is een unieke geschiedenis van de Rotterdamse wijk Zevenkamp. Aan de hand van ruim zestig interviews met bewoners vertelt dit boek het verhaal van 35 jaar Zevenkamp. Drie generaties bewoners - de pioniers, de doeners en de talenten - delen openhartig hun ervaringen en belevenissen en wat ze hebben bijgedragen aan de wijk in de afgelopen 35 jaar.

Zo wordt dankzij een fascinerende collectie verhalen van bewoners tevens een karakteristiek

beeld geschetst van Rotterdam Zevenkamp. Ed de Meyer is als zeer ervaren opbouwwerker betrokken bij Zevenkamp. Onno de wit is voorzitter van de Historische Vereniging Prins Alexander. Zij zijn de schrijvers van het boek geïllustreerd met honderden foto's van bewoners.

Op Zaterdag 25 februari van 12.00 tot 17.00 uur zal Ed de Meyer het boek signeren bij Ortho Rink waar het boek ook verkrijgbaar zal zijn. Welkom!



Vetbollen

Het vriest nu alweer een tijdje en de eerste marathon op natuurijs is gereden. Dat betekent mooie winterse landschappen, maar ook krabben van de autoruiten en afzien voor de dieren buiten. Veel mensen voeren in deze omstandigheden de vogels bij.

Honden lusten ook vetbollen

Pindaslingers en vetbollen zijn heerlijke lekkernijen voor de vogels. En zeker in dit barre winterweer geen overbodige luxe voor ze. Maar ook honden vinden de vettige hapjes erg lekker. Meestal hangen ze hoog in de boom, buiten bereik van onze viervoeters. Maar soms breekt er wel eens touwtje. Zeker als bijvoorbeeld een meeuw een graantje probeert mee te pikken. Dan ligt zo'n vetbolletje in kunststofnetje op de grond. En dan is het hap, slik, weg.

Braken

Als de eigenaar ziet dat zijn hond zo'n vetbol opeet, dan kan hij het nog enigszins oplossen. Hij kan dan zijn hond naar de dierenarts brengen. Vroeger werd nog wel eens de tip gegeven om de hond een eetlepel zout in de bek te geven om te laten braken. Meestal deden de honden dit wel. Maar als ze niet braken kan



er een zoutvergiftiging ontstaan en dat is veel gevaarlijker. Wij kunnen ze op onze locaties een injectie geven om ze te laten braken. Ook daar zitten echter risico's aan, want zo'n netje kan zich helemaal in de plooiën van de maag vastdraaien. Gelukkig komt het er meestal netjes uit.

Verstopping

Erg vervelend wordt het wanneer de eigenaar niet ziet wat de hond opeet. Het kan vaak erg snel gaan. Buikpijn en misselijkheid zijn dan het gevolg. Een zorgvuldig onderzoek en eventueel een bloedonderzoek of een röntgenfoto kunnen ons helpen om te kijken wat er aan de hand is. Immers de meeste brakende honden hebben een virusje en dan leiden medicijnen tegen de

misselijkheid tot een snel herstel van het dier. Maar bij een netje in de darm helpt dit natuurlijk niet. De hond moet dan snel worden geopereerd. De buik wordt geopend, daarna de darm en dan wordt de vetbol verwijderd. Alles wordt weer netjes gesloten en gehecht en de hond wacht een vlot herstel. Hopelijk. Want darmoperaties blijven riskant door de mogelijkheid van een buikvliesontsteking als gevolg van de vele bacteriën die zich in de darm bevinden.

Voorkomen is beter dan genezen, dus let goed op als je je hond in deze koude tijden gaat uitlaten!

Karin Lunenburg, dierenarts Dierenkliniek Rotterdam Zevenkamp.



Foto: Natascha van Wezel - info@figurines-littlepeople.nl

Easy eten

Boerenkoolstamppot voor 4 personen

Brr wat is het koud buiten. Liever blijven we lekker binnen bij de verwarming. En hoe is het binnen beter toeven dan met een lekkere pot eten op het vuur. En wat smaakt er nu beter in deze winterse dagen dan een lekkere stamppot? Hieronder vind je het recept voor een heerlijke 'easy' Boerenkool stamppot. Natuurlijk kun je voor de ingrediënten van deze stamppot terecht bij de winkels in winkelcentrum Zevenkamp. Succes!

Bereidingswijze

Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes. Kook de aardappelen samen met de boerenkool in 20 minuten gaar. Verwarm de rookworst, snipper de ui. Laat in een steelpan de boter bruin worden en fruit de ui. Voeg de jus en het water toe en laat het koken. Roer de mosterd hierdoor.

Verwarm de melk. Stamp vervolgens de aardappelen, groenten en de melk door elkaar. Breng op smaak met een beetje peper en zout.

Serveren met de worst en jus.

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels
600 gram gesneden boerenkool
350 gram rookworsten
1 ui
50 gram boter
18 gram rundvlees jus (zakje)
250 ml water
1 eetlepel Franse mosterd
Ingrediënten
100 ml melk

Eet smakelijk

Vier het Leven: ouderen enthousiast

'Samen uit, samen genieten', dat is het motto van stichting Vier het Leven. Al ruim 10 jaar biedt deze non-profit organisatie ouderen (vanaf 65 jaar) de gelegenheid om onder begeleiding van een vrijwilliger te genieten van een film, concert, museum of een theatervoorstelling. Ouderen die anders niet de deur uit (kunnen) gaan, hebben zo weer mooie belevenissen om naar uit te kijken en zorgeloos in op te gaan. Het is geweldig om te zien dat het aantal gasten dat gebruik maakt van het aanbod van Vier het Leven, in 2016 wéér is toegenomen.

Onvergetelijke Meet en Greet met André van Duin

Het contact met andere gasten en met de enthousiaste vrijwilligers is voor veel ouderen van onschatbare waarde. Juist tijdens de drukke decembermaand is het belangrijk om ouderen mooie voorstellingen aan te kunnen bieden. Op zaterdagavond 10 december 2016 schitterden André van Duin en tegenspeler Kees Hulst in het Oude Luxor in Rotterdam in de hilarische, maar ook ontroerende komedie 'The Sunshine Boys'. Na afloop was er een speciale Meet en Greet met de hoofdrolspelers voor de aanwezige gasten van Vier het Leven. André van Duin en Kees Hulst namen uitvoerig de tijd voor een gesprek en bezorgden de gasten zo een onvergetelijke middag, ze genoten zichtbaar van deze bijzondere ontmoeting. Zoals altijd werden de gasten van Vier het Leven weer netjes thuisgebracht door de vrijwilligers. De gezell-

lige rit terug naar huis door een prachtig verlicht Rotterdam was een mooie afsluiting.

Waardevolle uitstapjes met Vier het Leven

De kracht van Vier het Leven zit in het maatwerk en de persoonlijke aandacht. Zo ging een mevrouw afgelopen december voor het eerst mee en was erg enthousiast: 'Eigenlijk kon ik nergens meer naar toe, maar bij Vier het Leven wordt er voor me gezorgd, dat is fijn!' Eventuele drempels worden weggenomen. Gasten worden persoonlijk opgehaald en weer thuisgebracht door betrokken vrijwilligers. Vier het Leven streeft naar een prachtige belevenis waar de oudere gasten zorgeloos van kunnen genieten.

Al 500 ouderen genoten

In de afgelopen jaren heeft de stichting alleen al in Rotterdam ruim 500 ouderen weten te bereiken. Dankzij de inzet van de vele enthousiaste vrijwilligers zijn er meer dan 3.700 deelnemers gerealiseerd in deze regio. Het resultaat is hartverwarmend: de ouderen hebben weer iets om naar uit te kijken, mee te maken en nog lang van na te genieten. Ze voelen zich weer verbonden en vieren het leven! Ook politici zien het belang van dit soort initiatieven. Zo was de Rotterdamse wethouder de heer De Jonge (verantwoordelijk voor Onderwijs, Jeugd en Zorg) afgelopen jaar aanwezig bij de ontvangst van een voorstelling. 'Geweldig dat Stichting Vier het Leven ouderen daarbij helpt en samen



Met André van Duin in Luxor

met de vrijwilligers ouderen een geweldige avond bezorgen. Vier het Leven is een aanrader voor iedereen!', aldus de wethouder.

Hét perfecte cadeau, de Vier het Leven cadeaubon!

Bent u op zoek naar een mooi cadeau voor een dierbare oudere? Wat denkt u van een gezellige en volledig verzorgde middag of avond met Vier het Leven? Ook iemand die nog niet eerder met Vier het Leven mee uit is geweest, kunt u hiermee verrassen. Vier het Leven zorgt ervoor dat de ontvanger alle benodigde informatie en een programma-boekje van zijn/haar eigen regio krijgt thuisgestuurd. U bepaalt de waarde van de bon, de ontvanger kiest de activiteit! De bon is eenvoudig te bestellen via www.4hetleven.nl

Gevarieerd programma

Bent u benieuwd naar het aanbod van Vier het Leven? Alle genres, van klassiek, toneel, dans/ ballet, cultuur, musical tot cabaret zijn vertegenwoordigd in het aanbod van Vier het Leven. Ouderen maken hieruit hun keuze en melden zich aan bij Vier het Leven. De

deelnemers betalen de arrangementsprijs bestaande uit het toegangskaartje, consumpties, vervoer en besprekkosten. Vier het Leven is een goede doelen organisatie die wordt gesteund door gemeenten, donateurs, bedrijven en fondsen zodat de kosten voor de realisatie van haar activiteiten zo laag mogelijk blijven.

U kunt het programma vrijblijvend aanvragen op werkdagen tussen 9.00 en 18.00 uur via het landelijke (reserverings)nummer 035-524 51 56. U hoeft geen lid te worden. Het programma wordt per post toegestuurd. Het overzicht met de geselecteerde voorstellingen is eveneens 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 die compleet verzorgde sociaal culturele activiteiten voor ouderen organiseert en zo op een positieve manier gevoelens van eenzaamheid aanpakt. De stichting is hier-

voor afhankelijk van de bijdragen van anderen. Naast de inzet van ruim 1.500 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. 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. Eindoel is het verwezenlijken van een sprankelende ervaring waar de ouderen nog lang van nageenieten.

Vrijwilligers oproep

Wilt u ook bijdragen aan dit initiatief en samen 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.



ZevenKrant

Colofon

De ZevenKrant is een uitgave van de BOZ
Bewoners Organisatie
Zevenkamp met een oplage van 8.500.

Bezoekadres: Spinet 19
☎ 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
Marieke Bongaards
Joost Kuijpers
Natascha van Wezel
Margreet van Brandwijk

Druk:

Flevodruk Harlingen
Deadline kopij ZevenKrant nummer 2 is op 3 april 2017.

Bezorging ZevenKrant 2 vanaf 14 april 2017.

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

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



Kookclub Zevenkamp weer gestart

De kookclub Zevenkamp is weer gestart in het Huis van de Wijk 'Youngsters' Am-bachtsplein 141 Winkelcentrum Zevenkamp.

4 Vrijwilligers (bewoners uit de wijk), koken iedere vierde donderdag van de maand een drie-gangen menu voor bewoners uit de wijk.

Iedere 3e vrijdag van de maand kunt u zich inschrijven van 11:00 uur tot 12:00 uur.

Kosten € 5,00, graag betalen bij inschrijving.

Eerst komende datum inschrijven is: vrijdag 17 Februari van 11 tot 12 uur. op donderdag 23 februari bent u van harte welkom vanaf 17:00 uur.

**U KOMT TOCH OOK?
GEZELLIG!**



Het ontstaan en aankopen Alexanderpolder

In de eerste helft van de negentiende eeuw lagen ten N.O. van Rotterdam uitgestrekte plassen, die langzamerhand door het afgraven van het aanwezige veen waren ontstaan. Gescheiden door wegen en kaden waren aldus een vijftiental afzonderlijke kommen ontstaan. De namen hiervan luiden: Achter Esse of Vink, Voor Esse, Blaardorpsche Plas, Wollefoffen Plas, Hoogdorp, Middelmolen, Keten, Zuidplas, Middenplas, Noordplas, Achterplas, Ommoorden, Achter- of Kleine Ommoorden, Boschpolder en als laatste de Spiegelnisse met Achter Rubroek.

Eerste drooglegging

In 1840 werd als eerste de Zuidplas met succes drooggelegd, waarna in 1843 aan de Fabriek-Landmeter van Schieland, J.A. Schotten Hzn, de opdracht werd verstrekt om een plan te ontwikkelen voor de droogmaking van alle plassen (tezamen 2663 hectare). Door allerlei bezwaren ging de zaak niet door, totdat in 1850 een commissie werd benoemd om alsnog de droogmaking voor te bereiden. Het plan van de commissie werd zelfs Koninklijk goedgekeurd, maar ging uiteindelijk niet door als gevolg van de door de gemeente Kralingen ingebrachte bezwaren.

Regering grijpt in

Tenslotte greep de regering in en kwam zelf met een plan, afkom-

stig van de Hoofdingenieur van Zuid-Holland, de heer J.A. Beijerinck. De eerste gelden werden beschikbaar gesteld en opgenomen in de Staatsbegroting van 1864 en de provincie Zuid-Holland schreef een lening van één miljoen gulden uit om de kosten van het totaal te dekken. Voor de droogmaking zouden een bovengemaal en drie benedenstoomgemalen gebouwd moeten worden, terwijl alle plassen in zijn geheel moesten worden omsloten door een ringdijk. Aan de Z.O. kant zou buiten de ringdijk tevens een ringvaart worden gegraven.

Aankopen 1 miljoen gulden

Van de 322 eigenaren in het gebied werden 5431 percelen aangekocht met een gezamenlijke oppervlakte van 2927 bunders. Na de droogmaking zou er circa 2800 bunders voor verkoop beschikbaar zijn. In 1868 kwam de zuidelijke ringdijk met de ringvaart gereed en in 1869 de rest van de ringdijk en de stoomgemalen. Op 24 augustus 1869 kon met de bemaling worden begonnen. Voor de verkaveling van de drooggemalen polder werden in 1871 de sloten en tochten gegraven, waarna in 1873 de reglementering voor de nieuw ontstane polder werd vastgelegd bij Statenbesluit van 12 november van datzelfde jaar. Inmiddels had Z.M. Koning Willem III toestemming gegeven om aan de nieuwe polder de naam 'Polder Prins

Alexander' te geven, (naar de zoon van Willem III).

Start verkoop

Op 17 april 1874 kon worden begonnen met de verkoop van de kavels grond. In totaal werden 2667, 75 ha grond verkocht tegen een gemiddelde prijs van Fl. 888,- per hectare. De hoogste prijs bedroeg fl. 1.855,32 en de laagste prijs was fl. 436,85 per hectare. Circa 85 jaar heeft de drooggelegde polder Prins Alexander dienst gedaan als weide- en landbouwgrond. De belangrijkste verbinding tussen Terbregge en Oud-Verlaat werd gevormd door de kronkelige Ommoordseweg, waarlangs belangrijke boerderijen waren verrezen.

Uitbreiding huizenbouw

Omdat Rotterdam na de Tweede Wereldoorlog een enorme behoefte had aan bouwgrond voor de huizenbouw, werd voor uitbreiding van de stad het oog gericht in Noordoostelijke richting. In het structuurplan 'Rotterdam-Capelle' dat in 1959 werd uitgebracht en in 1962 nog werd aangevuld, werden de eerste ideeën op papier gezet om in de polder Prins Alexander een nieuwe woonwijk te bouwen van circa 50.000 huizen. In het begin van de zestiger jaren gingen de eerste palen de grond in voor de wijk, die officieel Het Lage Land heet, maar die in de volksmond meestal wordt aangeduid met

Cultuurscout

De Rotterdamse cultuurscouts zorgen ervoor dat jij je eigen idee voor een mooiere, leukere of veiligere buurt waar kunt maken. Jij zet kunst en cultuur in om ontmoeting te stimuleren en de buurt leefbaarder te maken.

De cultuurscouts zorgen ervoor dat je de juiste medebewoners, kunstenaars of (culturele) organisaties om je heen hebt, financiering hebt en persaadacht krijgt. Alles om een zo succesvol mogelijk project te realiseren. De cultuurscouts werken op zo'n manier, dat je de volgende keer zelf de weg kent.

De cultuurscouts leggen ook verbindingen met de stedelijke kunstinstellingen, bijvoorbeeld via Museumstraat dat laatst in Centraal Wonen op bezoek was. Via Cultuurbuur zorgen de cultuurscouts ervoor dat professionele gezelschappen als Conny Janssen Danst en Rotterdams Wijktheater ook te zien zijn bij jou in de wijk.

Samen aan de kunst

Als je in Zevenkamp woont, is Marieke Bongaards jouw cultuurscout.

Je kunt bij haar terecht met je uitgewerkte plan of met dat idee waarvan je niet weet waar je moet beginnen.

Als kunst en cultuur er onderdeel van is kan Marieke je verder hel-

pen.

Dus wil jij mee kunnen doen aan workshops van het Scapino Ballet of Ro Theater?

Samen met medebewoners kunnen genieten van concerten in jouw park?

Of wil je samen met je overbuurman die kunstenaar is schilderworkshops voor kinderen opzetten?

Bel of mail Marieke en bekijk met haar hoe je jouw plan voor Zevenkamp waar kunt maken.

Marieke Bongaards, Cultuurscout Prins Alexander bereikbaar op ☎ 06 -17161954, of via prinsalexander@cultuurscouts.com.

Aanwezig op maandag, dinsdag en donderdag.

Ook op de hoogte blijven van de culturele activiteiten in Prins Alexander? Abonneer je op de culturele nieuwsbrief via nieuwsbrief.cultuurscouts.com.

Wil jij jouw schilder- of fotowerk exposeren? Stuur dan een mailtje met je gegevens en een voorbeeld van je werk.



Alexanderpolder.

Kelloggplaats eerste flat

Voor de wijk Ommoord, gescheiden van Het Lage Land door de voormalige rijksweg Rotterdam - Gouda, ging de eerste paal op 29 december 1965 de drassige bodem in. Na iets meer dan een jaar bouwen werd de eerste flat aan de Kelloggplaats gedeeltelijk opgeleverd en op 28 februari 1967 zette het eerste gezin 'voet aan wal' in wat genoemd werd de 'Rotterdamse Sahara'. In diezelfde tijd waren andere flats nog in aanbouw onder andere aan de Stresemannplaats, aan de Hammerskjöldplaats en aan de Albert Schweizerplaats. Op 1 januari

ZEVENKAMP

In Zevenkamp -nieuwe mijlpaal in Rotterdams stedenbouwkundige geschiedenis- zijn bijna alle heistellingen verdwenen. De wijk is vrijwel klaar. In de noordoostpunt van het stedelijk grondgebied is in tien jaar tijds een woonwijk verrezen die straks, als bomen en struiken een zekere omvang hebben bereikt, tot de aantrekkelijkste van Rotterdam kan worden gerekend. Door en door groen, maar bovenal: voorzien van een hoog percentage ge-

1968 woonden er al 1235 inwoners in de gloednieuwe wijk Ommoord.

Omoord 25 jaar

Inmiddels bestaat deze wijk nu 25 jaar en is er in de loop der jaren al weer veel veranderd. Natuurlijk is er veel bijgebouwd, maar er is gedurende de afgelopen 25 jaar ook weer veel verdwenen. Om even stil te staan bij het 25-jarig bestaan van de wijk is het idee geboren om te komen tot de uitgave van een fotoboekje, aan de hand waarvan u, als lezer, een indruk kunt krijgen van die ontwikkelingen.

J.J. Muller jr. Rotterdam, september 1992

varieerde eengezinswoningen. De stadsuitbreiding moest komen op een stuk grond dat te boek stond als uitermate moeilijk bouwterrein, in technische rapporten werd de bodem omschreven als 'een dik pak gemakkelijk samendrukbare klei- en veenlagen', een kwalificatie waarvoor in de wandelgangen een soepele vertaling opgeld deed: 'een gebied van 220 hectaren dik water'. Hierover volgende keer meer.

Geschiedenisboek Zevenkamp 35 jaar

Er is een prachtig boek verschenen over de geschiedenis van Zevenkamp onder de titel **Zevenkamp 35 jaar: de pioniers, de doeners en de talenten**. Ed de Meyer interviewde een zestigtal bewoners en historicus Onno de Wit plaatste de interviews in hun historische context.

Het boek is uniek omdat we de Zevenkampse geschiedenis zien door de ogen van de bewoners zelf. Het vertelt ons over de hippies van Centraal Wonen die samen doen wat samen kan, over de zelfbouwers die hun eigen huis construeren, over de Opzoo-meraars, over de surfers die over de plas scheren, over de speeltuinbouwers, over de tuinders in de Taka Tukatuin, de volkstuinters en het jong zangtalent als Ronnie Flex en Ras Motivated dat ontwaakte in the Little Cave. Het boek bevat 200 pagina's en honderd historische foto's en is schitterend gelay-out door bureau 404.

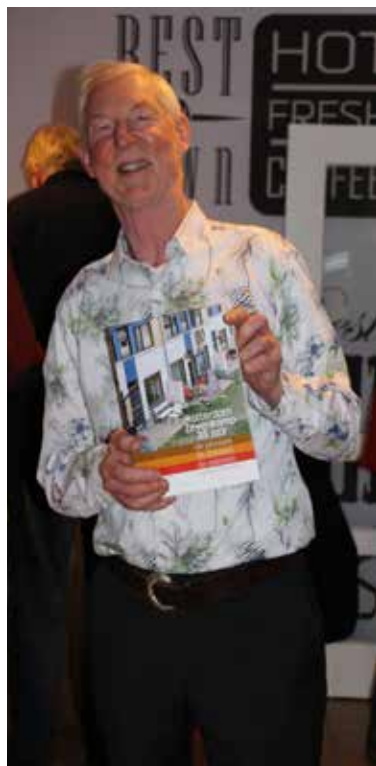


Vlnr: Lucienne de Graaf, Loek van Holland, Ron Davids en Ed de Meyer. Foto: Kees Bosman

Voor een lage prijs van € 5,-

Het is verkrijgbaar voor € 5,- in de Readshop, het Zwembad, de ex- Blokker, het Nieuwe Ambachtshuis. De voetballers kunnen terecht voor het boek bij Xerxes-DZB. De presentatie van het boek in het Zwembad leidde tot een file van bezoekers. De eerste huurder en de jongste kregen de eerste exemplaren aangereikt door Gebiedscommissie voorzitter Ron Davids. Stadsdichter Manuel Kneepkens maakte het Zevenkamp gedicht. Manager van het Recreatiecentrum Lucienne van de Graaf interviewde de schrijvers, terwijl Loek van Holland zorgde voor de muzikale omlijsting. Het boek is financieel mogelijk gemaakt door de Gebiedscommissie en de stichting Bevordering van Volkskracht.

Hieronder de grote inspirator van het boekwerk Ed de Meyer.
Foto: Kees Bosman



© Johannes Odé

Prijsvraag: Het nieuwe Zevenkampse lied gemaakt door onze stadsdichten Manuel Kneepkens verdient muziek. Wie maakt hier een leuke meezinger van maakt dingt mee naar een passende prijs! info@zevenkamp.info

De Zevenkampse Rap

*Wat is Rotterdams actiefste wijk ?
Dat is Zevenkamp natuurlijk
Want dat zit vol met Zevenkampers
en die zijn allemaal kampioen*

Het is zoals de Zevenkampse Rap luidt:

*Rotterdam, Rotterdam, weet je nog van toen
Ooit was er nog geen Zevenkamp
toen was er niks te doen!*

*De zelfbouwers die hun eigen huizen bouwden
De stadslandbouwers van Wollefoepengroen
die van een grasveld, waaraan alleen koeien ontbraken
een eetbare tuin wisten te maken*

Het is zoals de Zevenkampse Rap luidt:

*Rotterdam, Rotterdam, weet je nog van toen
Ooit was er nog geen Zevenkamp
toen was er niks te doen!*

*De surfers, die 's winters schaatsen
onder hun planken monteren
en dan met een vaart van 90 km per uur
over de inktzwarte plas scheuren
Het jong talent op poppodium The little cave*

Het is zoals de Zevenkampse Rap luidt:

*Rotterdam, Rotterdam, weet je nog van toen
Ooit was er nog geen Zevenkamp
toen was er niks te doen!*

*Elders betekent de Zevenkamp
hordes lopen, kogelstoten, verspringen, speerwerpen
Maar de Zevenkampse Zevenkamp telt véél meer
want Zevenkamp is Topsport voor het hele leven!*

Het is zoals de Zevenkampse Rap luidt:

*Rotterdam, Rotterdam, weet je nog van toen
ooit was er nog geen Zevenkamp
toen was er niks te doen!*

Werkelijk geen reet!

Manuel Kneepkens, 19-1- 2017

010 - 4553799

Email: cjv@buurtwerk.nlbuurtwerk.nl
inspireert

DOCK

Wat doet Jeugd- en jongerenwerk in P.A. ?

Ook in 2017 is het jeugd- en jongerenwerk van Buurtwerk er voor jou! Ontwikkel en ontdek talenten of kom met vragen. Samen komen wij tot oplossingen en creëren we kansen in Prins Alexander. Wij bieden ondersteuning aan jeugd en jongeren die zijn vastgelopen. En samen met jullie, maken en houden wij onze buurten boeiend voor jongeren.

Huizen van de Wijk zijn er ook voor jou

Huis van de Wijk Youngsters is een centraal ontmoetingspunt in Prins Alexander. Youngsters is ingericht om jeugd en jongeren kansen te bieden hun ideeën uit te werken. Met een media lokaal, imposante theaterzaal, keuken, ontmoetingsruimte, studio, oefenruimte en het meidenlokaal is het de perfecte plek om actief mee te doen of zelfs je eigen activiteit op te zetten! Naast Youngsters bieden ook de andere Huizen van de Wijk een plek voor jeugd en jongeren. Dus... bruis jij van de briljante ideeën? Neem

contact op met een van de jeugd- of jongerenwerkers die je helpen om jouw plannen in 2017 om te zetten in daden!

Ambulant jongerenwerk

Jongerenwerkers zijn daar waar de jongeren zijn: op straat en in de buurt. Om in contact te komen met de jongeren en hen te ondersteunen bij projecten die de binding met de buurt versterken.

Contactpersoon:

omar.zaroual@buurtwerk.nl

Informatiepunt voor jeugd & jongeren

Jeugd- en Jongereninformatiepunt voor informatie en advies over huisvesting, onderwijs, werk, seksualiteit, alcohol, drugs, gezondheid, geld, rechten en plichten, vrije tijd, enzovoort.

Contactpersoon:

stephanie.lamsberg@buurtwerk.nl

Jongerenpanel

Doelgericht kansen creëren in het



gebied Prins Alexander. Door jongeren voor jongeren (12-23 jaar). Jongeren denken en beslissen mee over activiteiten, projecten en beleid in Prins Alexander.

Contactpersoon:

stephanie.lamsberg@buurtwerk.nl

Talentontwikkeling jeugd & jongeren

Activiteiten gericht op de ontwikkeling van talenten, persoonlijke en sociale vaardigheden van jeugd & jongeren.

Contactpersoon:

mitch.neef@buurtwerk.nl

Trajectbegeleiding jeugd & jongeren

Voor jeugd en jongeren die vastlopen op het gebied van school, werk, rechten, gezondheid en voor voortijdige schoolverlaters.

Contactpersoon:

marisel.dehaan@buurtwerk.nl

Tuinteam Zevenkamp ! Zoekt vrijwilligers !

Sinds enkele jaren helpt het Tuinteam mensen die om diverse redenen hun tuin niet meer (helemaal) kunnen onderhouden. Dit doen we op basis van wederkerigheid of een vrijwillige bijdrage. De vraag is groot. Hierdoor zijn wij op zoek naar tuinmannen/vrouwen!

Het gaat voornamelijk om tuinen in Zevenkamp en Ommoord. De werkzaamheden bestaan uit het opknappen van-, of helpen bij het onderhouden van tuinen; onkruid wieden, maaien, knotten, bolletjes planten en ander licht tuinwerk. Er kan gewerkt worden van 1 tot 10 dagdelen per week.

Groene vingers zijn geen must Wat wij vragen is 'klant'vriendelijkheid, meedenken, je aan afspraken houden en enige kennis

van tuinieren is mooi meegenomen, maar geen must. Wat wij bieden is een leuke werksfeer en gezellige collega's; sociale contacten; één keer per jaar een vrijwilligersavond; jaarlijkse attentie; werkbegeleiding door beroepskrachten. En eventueel een cursus/workshop.

Heb je interesse of wil je een tuin aanmelden, neem contact op met Joost Kuijpers ☎ 06 - 10759427 of mail: joost.kuijpers@buurtwerk.nl



Leer solliciteren

Uit onderzoek blijkt dat non-verbale communicatie van kandidaten bij sollicitatiegesprekken doorslaggevend is voor het aannemen van een kandidaat (Tilburg University, 2016). Maar hoe doe je dit dan precies? In de nieuwste cursus van leer- en werkcentrum de Oriënt leer je niet alleen dit, maar ook andere zaken die cruciaal kunnen zijn voor het solliciteren.

Bewust solliciteren bestaat uit vier lessen: sollicitatiecheck, sollicitatietraining, presenteer jezelf en LinkedIn. Leer je hoe je een overzichtelijk CV opstelt en hoe je een goede motivatiebrief schrijft.

Tips

Je krijgt tips over kleding, accessoires, persoonlijke verzorging,

uitstraling en houding en leer hoe je een goede indruk maakt bij een sollicitatiegesprek. Bij de les over 'LinkedIn' wordt de basis uitgelegd van deze sociale netwerk-site die zich richt op werkenden.

Wanneer en waar?

Donderdag 02-02-17 tot en met 23-02-17 van 12:30 uur tot 15:00

uur in Huis van de Wijk Oriënt, Kobehof 5, wijk Oosterflank. Deze cursus wordt maandelijks herhaald.

Contact

Aanmelden kan via bewustsolliciteren@outlook.com of bellen naar onze contactpersoon van Buurtwerk, Lilly Sovilj: ☎ 06-12724813.



Programma Huis van de Wijk

Dit jaar

Dit jaar worden weer aardig wat activiteiten gepland op het Ambachtsplein.

Jong talent

Het eerste evenement dat zal aanvangen in maart/april is het Jong Talent met Eeuwige Noten. Kinderen leren keyboard spelen en leren zingen. Alles onder de bezielende leiding van Cherly de Zeeuw. Natuurlijk willen de kinderen het hun geleerde aan de Zevenkampers laten zien en horen. Dus hou deze krant in de gaten om te vernemen wanneer en hoelaat. In samenwerking met Buurtwerk.

Zomerspelen

Het tweede evenement dat gepland wordt door Bewonersorganisatie Zevenkamp zijn de zomerspelen. Wat er precies gaat komen is nog niet bekend, maar de rodeo-stier zal zeer zeker weer van de partij zijn, evenals pony rijden, hoelahoep en knutselkramen, waar kinderen onder begeleiding van enthousiaste jufvrouwen hun kunsten kunnen maken en vertonen. Georganiseerd door BOZ.

7-Blad

Het derde evenement is het 7-Blad festival, compleet met multicolor podium (BOZ). Wolle oppengroen met hun eet-tuin en bio groente. Daarnaast zal Orion weer haar kunnen laten zien. Kaarsen maken, hout bewerken, textiele werken en bonbons maken. Allerlei sport-organisaties zullen meedoen inclusief de klimtoren, een kampvuur en al wat daar bij hoort. Eindigend met prachtig vuurwerk op een vlot in het water.

Halloween

Halloween wordt niet overgeslagen en er zal weer volop gesneden kunnen worden in de pompoenen, meegelopen worden in de lampionnen optochten met als afsluiting knutselen in TakaTuka Land in samenwerking met Buurtwerk.

Winterwonderpret

Als laatste wederom de WinterwonderPret met pofferkraam, schaatsbaan, muziek, dansen, podium wagen, Dicknsiaanse kledij, lichtjes en gezellige chalets in samenwerking met de winkeliersvereniging en Buurtwerk en BOZ.

Heeft u ideeën over / voor de organisatie van 7-Blad? Neem contact op via info@zevenkamp.info.



Huis van de Wijk Youngsters • Zevenkamp
Ambachtsplein 141 • 3068 GV Rotterdam • 06 57 56 22 28

	Activiteit	Tijd	Kosten	Afwijkende frequentie	Afwijkende locatie
maandag	Ontbijt voor 1 euro	09.00 - 10.00	€ 1,00		Buurtsteunpunt
	Wijkinformatiepunt Zevenkamp	09.30 - 12.00	gratis		Wijk infopunt
	Babbelgroep (NL taal)	10.00 - 11.30	gratis		Zwemb. Zevenk. Ring
	Werkplaats Stop de schulden (administratie ordenen)	10.00 - 12.00	gratis		
	Trajectbegeleiding 16-23 jaar	10.00 - 17.00	gratis		
	Bewegen voor ouderen CZ&Z	11.00 - 11.30	€ 139,00 (40x)		Woongeb. Nieuw Verlaat
dinsdag	Raad en daad balie	09.00 - 12.00	gratis		Leger des Heils
	Liedjes van vroeger zingen	10.00 - 11.00	gratis	maandelijks 2e week	Buurtsteunpunt
	Taalles	10.00 - 11.30	gratis		Buurtsteunpunt
	Spreekuur Vraagwijzer	10.00 - 12.00	gratis		Aarhof de
	Trajectbegeleiding 16-23 jaar	10.00 - 17.00	gratis		
	Boekenclub Zevenkamp	14.00 - 16.00	gratis	maandelijks	
	Openingstijden DocShop 12-23 jaar	15.00 - 17.00	gratis		
	Opname studio 12-18 jaar (op afspraak)	16.30 - 21.00	gratis		
	Kookkring Zevenkamp	17.00 - 21.00	wisselt per maaltijd	maandelijks 4e week	
	Openingstijden DocShop 12-23 jaar	19.00 - 21.00	gratis		
woensdag	Beter leren lezen en schrijven (NL taal)	09.30 - 12.00	€ 20,- van feb-aug		
	Computerles	10.00 - 11.30	gratis		Buurtsteunpunt
	Administratiecafé	10.00 - 12.00	gratis		Buurtsteunpunt
	Trajectbegeleiding 16-23 jaar	10.00 - 17.00	gratis		
	Repair cafe	13.30-15.30	gratis	2-wekelijks even weken	Buurtsteunpunt
	Iedereen is een ster kids 4-9 jaar	14.00 - 15.30	€ 0,50		
	Knutselclub Pippi 4 - 12 jaar	14.00 - 15.30	€ 1,50		Taka TukaLand
	Kidsclub	14.00 - 15.30	gratis	2-wekelijks oneven weken	Buurtsteunpunt
	Inloop activiteitencentrum Carry van Bruggecomplex	14.00 - 17.00	gratis		Carry van Brugge Ontmoetingsruimte
	Iedereen is een ster tieners 10-14 jaar	16.00 - 17.30	€ 0,50		
	Schilderles	16.00 - 18.00	gratis		Buurtsteunpunt
	donderdag	Raad en daad balie	18.30 - 20.30	gratis	
Raad en daad balie		09.00 - 12.00	gratis		Leger des Heils
Alfa groep (NL taal)		09.00 - 12.00	€ 20,- van feb-aug		
Meewerkdagen Taka Tuka Tuin		09.30 - 14.30	gratis		Taka TukaTuin
Taalles		10.00 - 11.30	gratis		Buurtsteunpunt
Taalgroep beginners (NL taal)		10.00 - 12.00	€ 20,- van feb-aug		
Checkpoint Alexander		10.00 - 13.00	gratis		
Soepmiddag		12.00-13.00	gratis		Buurtsteunpunt
DocShop Spreekuur werk en scholing (12-23 jaar)		15.00 - 17.00	gratis		
Opname studio 12-18 jaar		16.30 - 21.00	gratis		
vrijdag	Naald- en draadclub	19.00 - 21.00	gratis		Leger des Heils
	Thai-boxen 12-18 jaar	20.00 - 21.00	gratis		
	Spreekuur Vraagwijzer	09.00 - 11.30	gratis		Charl. Tooropsingel 52
	Inloopspreekuur - Ondersteuning bij administratie	09.00 - 12.00	gratis		Bewonerssteunpunt
	Taalles	10.00 - 11.30	gratis		Buurtsteunpunt
	Taalles	10.00 - 12.00	gratis		
	Werkplaats Stop de schulden (administratie ordenen & KBR groep)	10.00 - 12.00	gratis		
	Trajectbegeleiding 16-23 jaar	10.00 - 17.00	gratis		
	Wijkrestaurant	12.00 - 14.00	€ 3,00		
	Openingstijden DocShop 12-23 jaar	15.00 - 17.00	gratis		
	Tekenles kinderen	15.30 - 17.00	€ 5,50 per les €66,- per 12 lessen		
	Girls only 12-18 jaar	19.00 - 21.00	gratis		

'Bekijk het maar'

We kennen allemaal het verhaal over wortelen. Maar wist u dat er nog veel meer voedingsstoffen zijn die je gezichtsvermogen kunnen bevorderen? Studies wijzen uit dat bepaalde vitamines goed zijn voor je ogen. Bea van Opto-Ring™ opticiens geeft hier binnenkort meer informatie over. Zorg dat u hun facebook pagina volgt (opto-ring ambachtsplein).

Wanneer de nieuwe website online is, kunt u zich inschrijven voor hun nieuwsbrief en ontvangt u geregeld informatie over dit soort onderwerpen. Tevens worden er informatie-dagen georganiseerd waar u zich voor in kunt schrijven om meer te weten te komen over kijken zonder hulpmiddel, wat te doen aan bepaalde hoofdpijnklachten en

waarom buitenspelen voor ogen van kinderen zo belangrijk is. Ook wat het effect van multimedia apparatuur voor invloed heeft op de oogzenuw. Daarnaast zal er een 'droge ogen' spreekuur komen en kunt u een oog-scan laten maken om glaucoom en of leeftijds gebonden Macula te constateren. Tot ziens bij Opto-Ring™ Ambachtsplein 125.



3068 GV Rotterdam
☎ 010 - 8182719
www.opto-ring.com

Dit is Naomie
 Haar oogmeting: **Gratis**
 Haar bril: **Slechts €85**
 Test lenzen: **Gratis**

Doe zoals Naomie!
 Kom naar

OPTO-RING
 OPTICIENS

Ambachtsplein
 Open: di-zat 9.00-17.30
 010-8182719

Opto-Ring Ambachtsplein

Ambulant Pedicure

Voetverzorging bij u thuis

Bel voor een afspraak:
06-40162639
www.inekegroenewegen.nl
pedicure@inekegroenewegen.nl

lid brancheorganisatie Provoet

Bent u onze vrijwilliger?

De Bewonersorganisatie Zevenkamp (BOZ) zoekt baliemedewerkers 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

06 - 51472302.

De SevenCamp



Op de Tochtenweg was het weer een drukte van belang. Reeds een half uur voor de aanvang stonden de bewoners aan de Tochtenweg al voor de deur te dribbelen om naar binnen te mogen gaan om vooral niets te missen van het zangkoor en hopen op een goed plaatsje.

Maar eenmaal binnen was de sfeer meteen opperbest, want de bewoners hadden wel goede zin om samen kerstavond te vieren. Kerstversieringen, lekkere hapjes,

alles door vrijwilligers gedaan en gemaakt. Niet te vergeten de vrijwilligers achter de bar, die na inlevering van een plastic muntje de drankjes inschonken. Voor de één een borrel, de ander een borroltje en soms een lekker ouderwets advocaatje met slagroom.

Het koor zong uit volle borst niet alleen kerstliedjes maar ook mooie ballades en soms ook buitenlandse meezingers. De bewoners hebben weer genoten. Wat een feest is dit geweest.

Valentijns boeket

In de afgelopen periode konden mensen elkaar opgeven voor een Valentijns boeket! Het lezen van de redenen waarom mensen elkaar nomineerde liepen erg uiteen. Het is fijn wanneer mensen elkaar helpen. Daarbij extra leuk om eens in het bloemetje te zijn gezet.



Hoe bijzonder kan een huisbezoek zijn?

Een verslag van twee huisbezoek vrijwilligers

Deze week kwamen wij, Chris en ik, voor een huisbezoek in het kader van het 75+ Project van de Gemeente Rotterdam bij een echtpaar: Willem van 86 en Willy van 81 jaar. Er volgde een bijzonder en openhartig gesprek. Beiden zijn geestelijk nog helemaal goed, alleen laat hun gezondheid hen wel erg in de steek. Daardoor is hun wereldje erg klein geworden. Zijn enige zoon ziet hij al 2 jaar niet meer en behalve af en toe een familielid, zien ze eigenlijk niet veel mensen meer.

Saaie Piet?

Willem is erg op zichzelf, noemt zichzelf een 'saaie piet' maar

Willy zou er graag nog eens uit gaan af en toe. Daarvoor zou een maatje een welkom geschenk zijn voor haar. Haar grootste wens is om nog eens terug te gaan naar de wijk en de straat waar ze als kind is opgegroeid, in Rotterdam Zuid. Ze hebben een mooi leven gehad samen, we horen mooie verhalen over hun werk en de daarbij behorende vele reizen. We worden verwend met een kopje thee en heerlijke chocolaatjes.

Napraten

Na ons bezoek evalueren we het gesprek en ik zeg „weet je, Chris, ik zou die mevrouw zo een keer zelf meenemen, om haar wens te vervullen! Waarop Chris antwoordt: „dat zat ik zelf ook net

te denken!” Dus spreken we af om dat komende week ook echt samen te doen!

Blijdschap

De volgende dag (oudejaarsdag) ga ik weer even bij hen langs, om ons voorstel te doen. De blijdschap waarmee Willem de deur opendoet is al zo hartverwarmend: „wat leuk dat u weer komt, komt u verder! Wilt u een kopje thee, of als u even wacht, over 5 minuten gaat de bar open”.

Wanneer ik Willy ons plannetje vertel, is ze zo ontzettend blij en ontroerd. Een paar dagen later halen we haar op. (Willem kan niet mee, want hij heeft een afspraak in het ziekenhuis). We rijden met Willy naar haar 'roots'. Ze vertelt overweg honderduit,



herkent nog veel straten en gebouwen, ze geniet zo! En voor Chris en mij was het be- slist ook genieten; wat is het leuk

en dankbaar om als Buurtwerk vrijwilligers de mensen zo blij te kunnen maken!

Doe mee en win een prijs

Doe mee en sleep 'm binnen!
'De SWKGroep Innovatieprijs 2017'



In het Jaar van Techniek zijn wij op zoek naar innovatieve ideeën om onze aarde te beschermen. Heb je een briljant idee dat we op onze locaties toe kunnen passen? Alles mag! Als het ONZE wereld maar mooier of duurzamer maakt. Met de beste ideeën gaan we écht aan de slag, samen met jou.

mee te doen. Lukt het je om ook de jongeren aan het denken te zetten? Wij dagen ook jou en je team uit om mee te doen! Jouw familie mag ook meedoen! Er zijn drie leeftijdscategorieën: 4-12 jaar, 13-17 jaar en 18 jaar en ouder.

- *) Licht jullie idee toe in maximaal 100 woorden.
- *) Upload jouw idee vóór 5 maart 2017.
- *) 5 april: finalisten bekend, iedereen mag stemmen op het beste idee.
- *) 17 mei 2017: grote finale.

Zo doe je mee

- *) Bedenk een innovatie idee.
- *) Schrijven, bouwen, tekenen, filmen of fotograferen? Alles mag!

Lees snel alles op:
www.innovatieprijs2017.nl

Uitdaging

We dagen je uit om alle doelgroepen enthousiast te maken om

Word fit

Word fit in 2017! Woont u in Prins Alexander en heeft u een gemeentelijke uitkering, dan kunt u deelnemen aan een actief programma. De welzijnsorganisatie Buurtwerk/DOCK is begin januari 2017 gestart met het nieuwe project Gezond Plus.

Iedereen kan meedoen

U start met een gesprek waarin gekeken wordt naar uw conditie en eventuele lichamelijke beperkingen. Tijdens dit gesprek wordt met u besproken welk programma het beste bij u past. U gaat twee keer per week sporten onder begeleiding van een ervaren trainer of fysiotherapeut. Het sporten wordt langzaam opgebouwd zodat iedereen mee kan doen.

Gedurende het programma wordt u begeleid door een Leefstijlcoach. In persoonlijke gesprekken met de Leefstijlcoach leert u hoe u in beweging kunt blijven

en hoe u gezonder kunt leven, ook na afloop van dit programma. Er zijn drie programma's. De duur van ieder programma is vijf maanden.

Voel je goed!

Kunt u niet sporten, dan is het programma Mentaal Fit wellicht iets voor u. U volgt met een groep de training "Voel je Goed" waarin u leert om beter te ontspannen, tijd voor uzelf te maken en positief te denken waardoor u beter slaapt, minder piekert en meer ontspannen in het leven staat. U kunt het programma Mentaal Fit ook combineren met het beweegtraject.

Wacht niet langer: er zijn nu nog plaatsen beschikbaar! Het programma kost geen geld, wel een grote inzet en motivatie van u. Interesse of meer informatie: Imca Hurkens, mobiel 06-10769989 of imca.hurkens@buurtwerk.nl

Buurtwerk/DOCK werkt in dit project samen met de volgende sportaanbieders:
Praktijk voor Fysiotherapie Ed van Bruggen
Optisport Alexanderhof
Diëtistenpraktijk HRC
Fitness Brad Fit
Fysiotherapie Gezondheidscentrum Zevenkamp.



Maand van de liefde

Van 9 februari 2017 tot en met 9 maart 2017.

Heb jij vragen over liefde, seksualiteit en veilig vrijen of vind je het gewoon leuk om hier meer over te weten? Kom dan in de "Maand van de liefde" naar Youngsters. In de "Maand van de liefde" organiseert Buurtwerk verschillende activiteiten voor de jeugd in de Huis van de wijk "Youngsters", Ambachtsplein 141 Zevenkamp. Doc.shop (informatie- en adviespunt in deelgemeente Prins-Alexander) organiseert van 9 februari tot en met 9 maart 2017 het preventieproject 'Maand van de liefde'. Het doel van de 'Maand van de liefde' is om jongeren op een leuke manier te informeren en te adviseren over liefde, veilig vrijen en seksualiteit. Dit willen we bereiken d.m.v. extra activiteiten in Youngsters deze maand. Daarnaast is het mogelijk om een informatiestand in uw school of op locatie in te richten met informatie over liefde, veilig vrijen en seksualiteit, aangevuld met in ieder geval 1 jongerenwerker.

09 februari: Maak een gepersonaliseerde kaart met foto	16:00 - 17:00
16 februari: Laat je horen: Debat	15:00 - 16:00
16 februari: Workshop 'Leer nee zeggen'	15:00 - 17:00
17 februari: Condoom oefenen m.b.v. 'the Lovebox'	16:00 - 17:00

buurtwerk.nl inspireert **DOCK**

Iedereen is een ster!

Februari: Maand van de Liefde

Kom je weer gezellig knutselen met anderen kinderen? Kom dan woensdag naar Youngsters.

4 - 12 jaar
14.00u - 15.30u
Woensdag 1, 8, 15, 22 Februari
€0,50 per keer
Schrijf je in via de mail bij Talitha of kom langs!

Huis van de wijk Youngsters, Ambachtsplein 141, Zevenkamp
Contactpersoon: Talitha Kieffer talitha.kieffer@buurtwerk.nl

JongerenwerkPA Zevenkamp





Het was een heerlijke week die acht dagen voor Kerst. Het hele Ambachtsplein was omgetoverd in een schaatsbaan waar romantische kersthuisjes omheen gedrapeerd waren. In een creativiteitstentje kon je kerststukjes maken en artistieke juweeltjes onder leiding van Marieke de Koning en Annemiek Engels. De huisjes waren volgepropt met art en curiosa en slaagden erin het publiek te verleiden. Terwijl de ouders langs de gadgets wandelden, waren de kinderen superactief. Voor één euro konden ze schaatsen lenen en van heerlijke poffertjes smullen. In de poffertjeskraam stond ook de chocolademelk te dampen. Het was wel een hard gelag voor de bakkers om de aanzwelende file het hoofd te bieden. Tot ieders genoegen was er ook een reuze podium aanwezig met super dj Loek en charmezanger Loek van Holland. Natuurlijk kon ook de gospel niet ontbreken. Bea van de optiekwinkel wist met opzweepende liedjes zelfs het stramme

publiek op de dansvloer te krijgen. Het hele plein werd nog eens bedolven onder de kerstbomen en een kanjer van een boom werd aan een lantaarnpaal geriemd. De service van Speels Gemak (buurt en Speeltuinwerk) was geweldig. Groot en klein werden van schaatsen en tips voorzien. De schaatsbaan werd ingewreven en was glad als een aal. Kortom, die vakantie naar IJsland hebben we gelukkig afgezegd. De hele sfeer doet een beetje denken aan de nostalgische verhalen van de eerste Zevenkampers vastgelegd in het boek Zevenkamp 35 jaar. Het hele gebeuren was een mooi samenwerkingsverband tussen de winkeliersvereniging Ambachtsplein en de Bewonersorganisatie Zevenkamp en Buurtwerk. Zo iets unieks is voor herhaling vatbaar, maar was onmogelijk geweest zonder de inzet van de onovertroffen vrijwilligers van de BOZ.

