



Vijfentwintigste jaargang nummer 6

# ZevenKrant

december 2017 - januari/februari 2018

De ZevenKrant is een uitgave van de Bewoners-Organisatie Zevenkamp. Dit informatieblad gericht aan alle Zevenkampers.



## Laurens Wonen: Sociaal Huismeester

**Op 19 september 2017 maakte Laurens Wonen bekend dat in het wooncomplex De Sevenscamp aan de Tochtenweg een Sociaal huismeester van de Gemeente Rotterdam is gestart.**

De Heer M. Mellouki is reeds kennis wezen maken met de bewoners aan de Tochtenweg. Huismeesters helpen ouderen met allerlei praktische zaken waardoor zij langer veilig en zelfstandig kunnen blijven wonen. Zij maken Oost veiliger en sociaal. De belangrijkste reden om huismeesters in te zetten in de wooncomplexen is dat ze willen dat mensen zich prettig en veilig voelen in hun woonomgeving. Een huismeester helpt daarbij, is het aanspreekpunt voor de bewoners en houdt een oogje in het zeil: komen er onwelkomme gasten binnen? Is er achterstallig onder-

houd? Op deze manier brengt de gemeente Rotterdam meer sociale controle terug in de woonomgeving. Voor mensen die wat ouder zijn, betekent dat veel in hun gevoel van veiligheid. De extra huismeesters zijn voor veiligheid en sociale samenhang de directe schakel naar de gemeente. Zij werken nauw samen met de huismeester van de corporaties en de gemeentelijke diensten. [www.rotterdam.nl/programma-oost](http://www.rotterdam.nl/programma-oost).

### Heeft u zelf ideeën voor de huismeesters en wijkconciërges van Programma Oost?

Fred Legen: [kooikerweg@rotterdam.nl](mailto:kooikerweg@rotterdam.nl) en de Kurtweillstraat: [fh.legen@rotterdam.nl](mailto:fh.legen@rotterdam.nl)

Mustafa Mellouki: De Sevenscamp, Bertrand Russelle, Anadol France en Naber: [m.mellouki@rotterdam.nl](mailto:m.mellouki@rotterdam.nl). Corrie Brouwer, Zevenkamp: [c.brouwer@rotterdam.nl](mailto:c.brouwer@rotterdam.nl)



## Kunstzinnig plan voor je wijk? Bel de cultuurscout

**Ooit bedacht dat je in je eigen buurt 's zomers in het gras kunt luisteren naar live muziek of kunt genieten van theater en dans in de gezamenlijke ruimte van je flat? Dat jazzconcerten niet alleen in Ahoy tijdens North Sea Jazz plaatsvinden, maar ook in de kerk bij jou om de hoek? Of dat je samen met burens opdracht kunt geven tot een spectaculair kunstwerk of lichtontwerp in de straat?**

In alle 14 gebieden van Rotterdam stimuleren de Cultuurscouts bewoners en kunstenaars om grote en kleine ideeën op het gebied van cultuur of kunst waar te maken en helpen zo de samenhang in de Rotterdamse wijken te bevorderen. Marieke Bongards is de cultuurscout van Prins Alexander en dus ook Zevenkamp. Heb jij een plan voor

je wijk, dan kan je bij Marieke terecht.

### Advies of ondersteuning

Afhankelijk van wat jouw vraag is, biedt ze je advies of intensievere ondersteuning bij het waar maken van je plan. Bijvoorbeeld bij het op papier zetten van je idee en begroting, realiseren van financiering en persaandacht.

Waar mogelijk legt ze verbindingen om het plan sterker te maken. De cultuurscout werkt ook samen met (culturele) organisaties en bedrijven. Zo koppelde ze de organisatie van festival CulINESSE aan jonge artiesten en popscholen in de buurt voor een jongerenprogramma op het tweede podium. Ze helpt Café Wilskracht aan het Alexanderplein en stichting Concert Dichtbij, bestaande uit bewoners van onder meer Ommoord, met maandelijks jazzconcerten voor ouderen en het opzetten van een nieuw festival op het plein voor jong en oud.

### Marjolein Meijers op Burendag

Ook brengt de cultuurscout stedelijke culturele instellingen naar Prins Alexander. Ze wijst hen de weg om het project zo goed mogelijk aan te laten sluiten bij de mensen en wensen in het gebied. Onlangs trad zangeres Marjolein Meijers nog op tijdens Burendag en konden kinderen genieten van professioneel kindertheater in een speeltuin. Wil jij dat ook? Heb je een initiatief voor je buurt? Neem dan snel contact op met Marieke: [prinsalexander@cultuurscouts.com](mailto:prinsalexander@cultuurscouts.com) of ☎ 06 - 17161954.

### WijkUitBureau

Alle cultuur uit de wijken verzameld op één plek! Hoe heerlijk is het om op een mooie zondagmiddag op ontdekkingsstocht te gaan in je eigen buurt? De grote musea zijn snel gevonden, maar wie weet organiseert jouw buurman wel een kunstroute door je eigen wijk of begint er over een uurtje een jazzconcert om de hoek! Het WijkUitBureau, een online en mobiel platform, maakt alle culturele activiteiten en podia in de Rotterdamse wijken zichtbaar. Het platform bestaat uit een inzichtelijke website en app, waar op alle cultuur uit de wijken samen wordt gebracht. Je kan het aanbod makkelijk filteren op Prins Alexander en de activiteit van jouw keuze, bijvoorbeeld theater. Wil je weten wat er allemaal in je wijk gebeurt? Kijk dan op of download de app.

### CultuurBoost

Boost je kennis, netwerk, financiën en business. Ben jij tussen 18 en 35 jaar en actief als cultureel ondernemer in Rotterdam? Dan helpen de cultuurscouts jou verder. Gekoppeld aan thema's kunnen jonge Rotterdamse ondernemers uit de cultuursector hun netwerk uitbreiden en tools le-



ren om hun onderneming te versterken. Bij de kleinschalige bijeenkomsten leer je andere cultureel ondernemers kennen en krijg je tips van experts. Je boost je kennis op thema's als netwerken, financiën, ondernemerschap en het gebruik van (social) media. Hiervoor werken we bijvoorbeeld samen met de Rabobank, OPEN Rotterdam en heel veel cultureel ondernemers die de hobbels in de praktijk al overwonnen hebben.

### Geïnteresseerd?

Op de facebookpagina ([facebook.com/cultuurboost](https://facebook.com/cultuurboost)) vind je alle verdere info en nieuws, zoals het programma van de bijeenkomsten. We zien je graag!



Marieke Bongards, Cultuurscout Prins Alexander



Lezen is leuk!

Prachtig uitgegeven versie van Dickens klassieker. De tekst is gedrukt op stevig mat wit papier en is geplaatst in een kader. Regelmatig onderbreken vnl. zwart-witillustraties de tekst; daarnaast zijn ook pagina-grote prenten in kleur opgenomen. De integrale vertaling loopt soepel en is iets minder plechtig dan die van Anton Coolen zonder dat de Victoriaanse sfeer verloren is gegaan. Toch ontleent deze uitgave zijn meerwaarde vooral aan de schitterende illustraties. Quentin Blake heeft op zijn eigen originele en dynamische wijze het verhaal in beeld gebracht met pen en waterverf, meestal in kleur maar ook in grijs tinten. Zoals we van hem gewend zijn hebben zijn personages karakteristieke gezichtsuitdrukkingen en bewegen zij zich vaak in een rommelige omgeving.

Volgens uitgeversinformatie is dit het eerste van een reeks klassieke boeken die Blake gaat illustreren. Een aanwinst voor jong vanaf ca. 12 jaar oud. Vooraangeboden op a.i. 95-31-040-1(V). (Biblion recensie, Nelleke Hulscher-Meihuizen.) € 14,95.



Wooncompas/Aarhof

WoonCompas wil de Aarhof als seniorenvoorziening combineren met mensen die een afstand hebben tot de arbeidsmarkt. Wonen en werken moet voor hen mogelijk worden in de Aarhof. De huidige lege ruimte door het vertrek van Laurens kan opgevuld worden door werkprojecten rond kleinschalige dienstverlening zoals boodschappendienst, rond reparatie en productie voor de buurt, rond horeca. De woonfunctie combineren met werk van en voor de buurt vraagt om een ruimtelijke transformatie van de Aarhof: transparante gevels met eetbare tuin of zelfs een radicale doorbraak richting winkelcentrum. De werkwijze moet zijn zoals de Leeszaal in het Oude Westen, van onderop. Gekozen wordt voor een nieuwe naam voor de Aarhof:

**De Zeven Kamers.**  
De koffiekamer, de spelkamer, de kluskamer (met maaltijdbezorging, schoonmaak en reparatie), de toolbox voor kleine verbouwingen en straatmeubilair, de leerkamer met cursussen, de biologische winkel, de keuken. Deze ontwikkeling is belangrijk nu in Zevenkamp meer dan in andere Prins Alexander wijken de fysieke en sociale infrastructuur onder druk staat.

Seniorenraad

De seniorenraad Prins Alexander kwam bij elkaar. Op basis van onderzoek werd gepleit voor de zogenaamde assistentie of aanleunwoningen bij een verzorgingshuis in de wijk. Al te vaak belanden ouderen die thuis blijven wonen na een val of dementie of fysieke aftakeling in een verzorgingshuis waar geen plaats voor hen is, waarna ze in een verpleeghuis terecht komen. Het trieste gevolg van het sluiten van tal van verzorgingshuizen. De aanleunwoningen beschikken over voldoende service en houden de senioren verbonden met hun buurt. Aandacht werd ook gevraagd voor de nieuwe visie op het Aarhof concept.



Kerstkleurplaat

Kleur de plaat in en breng die naar de WIP op het Ambachtsplein 141. De drie mooiste platen krijgen een leuke prijs. Knip de plaat uit, zet hier je leeftijd en plaats hier je naam: .....



Eten met Opto-Ring

Portobello met boerenkool en hazelnoten (4 personen)



Bereidingstijd: 20 minuten

- \*) Bak de portobello's kort voor (2 minuten) aan beiden kanten
- \*) Leg de portobello's in een ovenschaal. Vul ze met het boerenkool-geitenkaasmengsel
- \*) Schep de geraspte kaas en hazelnoten door elkaar en bestrooi de grote champignons hier mee. Zet ze ongeveer 15 minuten in de oven
- \*) Wil je de portobello's als hoofdgerecht eten, serveer er dan bijvoorbeeld wat pasta of quinoa bij en reken dan op twee portobello's per persoon.



**Goed voor de Ogen:**  
Boerenkool bevat betacaroteen, luteïne en vitamine C en E; Hazelnoten bevatten vitamine E en zink.

Dit recept bevat 239 Kcal en 4 gram Koolhydraten per persoon

Helpt het volgende voorkomen:  
Diabetes, Glaucoom, Macula degeneratie, Staar.

Eet smakelijk

| Ingrediënten                |
|-----------------------------|
| 4 stuks portobello's        |
| 100 gram boerenkool         |
| 100 gram geitenkaas 30+     |
| 1/2 el balsamicoazijn       |
| 1 stuks ui                  |
| 2 el hazelnoten grof gehakt |
| 4 el belegen geraspte kaas  |
| peper en zout               |



# Rechten en plichten van een huurder

**De belangrijkste plicht van een huurder is natuurlijk dat hij/zij de huur op tijd aan de verhuurder moet betalen. Gebeurt dit niet op tijd, dan kan de verhuurder in cassomatregele treffen om de verschuldigde huur in te innen. De kosten daarvan moet de huurder betalen. In het ergste geval kan de verhuurder zelfs de huur opzeggen.**

Daarnaast is een huurder verplicht om zich te gedragen als een 'goed huurder'. Zo moet hij/zij ook echt in de huurwoning wonen, moet hij/zij moet netjes en zorgvuldig met het gehuurde omgaan en moet hij/zij de verhuurder binnen laten als er noodzakelijke reparaties verricht moeten worden.

Alle verplichtingen uit het huurcontract gelden ook voor eventuele medehuurlers van de woning. Een echtgenoot of geregistreerd partner is automatisch medehuurler van de woning, zolang hij of zij in dezelfde woning woont. Andere huisgenoten zijn niet automatisch medehuurler. Om dat wel te worden moeten ze een verzoek bij de verhuurder indienen om medehuurler te worden.

## Rechten van de huurder

Een huurder heeft het recht op woongenot en privacy.

## Woongenot

Woongenot betekent dat een huurder ongestoord van het gehuurde moet kunnen genieten, zonder overlast. Onder 'over-

last' vallen alle gebreken waar de huurder niet zelf aansprakelijk voor is. Je kunt hierbij denken aan burenoverlast, lekkages in de woning, schimmelvorming in de woning, last van ongedierte, hinder door stank of lawaai, drugs-overlast etc.

De verhuurder moet ervoor zorgen dat de huurwoning in goede staat verkeert. Hij is verantwoordelijk voor het (groot) onderhoud van de woning, zoals lekkages van het dak of houtrot in kozijnen en deuren. De huurder moet het klein dagelijks onderhoud zelf uitvoeren en betalen. Dit kan bijvoorbeeld het binnenschilderwerk zijn of het ontstoppen van de gootsteen.

Als de huurder overlast ondervindt kan hij/zij de verhuurder daarop aanspreken, bij voorkeur schriftelijk zodat de huurder indien nodig later kan aantonen op welk moment de overlast precies is gemeld.

Als het woongenot door een gebrek aan de woning wordt verminderd, heeft de huurder het recht om huur te verminderen of te verrekenen. Als de verhuurder de door de huurder gemelde gebreken niet binnen zes weken herstelt, dan kan de huurder bij de Huurcommissie om een tijdelijke huurverlaging vragen. De huurcommissie kan echter niet zorgen dat de gebreken aan de woning verholpen worden. Als de huurder dit ook wil, moet dit aan de rechter worden voorgelegd.

## Privacy

Ook heeft de huurder recht op privacy. De verhuurder mag niet zonder toestemming de woning

betreden of door een ander laten betreden.

## Opzegging van de huur

Huurders moeten de huur schriftelijk en per aangetekende brief opzeggen. Verhuurders moeten de huur minimaal 3 maanden van tevoren schriftelijk en per aangetekende brief opzeggen.

## Regels voor de huurder

Voor de huurder gelden de volgende regels:

U moet zich houden aan de opzegtermijn. Die is hetzelfde als de betalingstermijn: minimaal 1 maand en maximaal 3 maanden. Meestal geldt een betalingstermijn van 1 maand. Staat in het huurcontract een langere opzegtermijn dan de betalingstermijn? Ook dan hoeft u maximaal 1 betalingstermijn van tevoren (minimaal 1 maand en maximaal 3 maanden) op te zeggen.

U moet de huur schriftelijk en per aangetekende brief opzeggen. U hoeft geen reden op te geven.

Huurt u voor een vaste periode (huurcontract voor bepaalde tijd) langer dan 2 jaar een zelfstandig woning? Dan kunt u de huur pas beëindigen als die periode is verstreken. U kunt alleen eerder opzeggen als de verhuurder hiermee akkoord gaat.

Huur of voor een vaste periode (huurcontract voor bepaalde tijd) langer dan 5 jaar een onzelfstandige woning? Dan kunt u de huur pas beëindigen als die periode is verstreken. U kunt alleen eerder opzeggen als de verhuurder hiermee akkoord gaat.

## Regels voor de verhuurder

Voor de verhuurder gelden de volgende regels:

U moet de huur per aangetekende brief opzeggen.

De overeenkomst moet tenminste drie maanden van tevoren schriftelijk worden opgezegd. Voor ieder jaar dat de huurder de woonruimte heeft gehuurd, komt daar één maand bovenop, tot in totaal maximaal zes maanden. In de brief moet een wettelijke reden voor opzegging van de huur staan. Wettelijke redenen zijn o.m.: wanprestatie van de huurder door betalingsachterstand of overlast, dringend eigen gebruik, huurder gaat niet akkoord met een redelijke aanpassing van het huurcontract etc. Als er medehuurlers zijn, dan moeten zij ieder afzonderlijk een brief ontvangen.

U vraagt in uw brief om binnen 6 weken schriftelijk te laten weten of de huurder, en eventuele medehuurlers, akkoord gaat met de huuropzegging. Het huurcontract wordt pas beëindigd als de huurder, en eventuele medehuurler(s), schriftelijk instemt met de huuropzegging. Stemt de huurder niet in, dan kunt u na 6 weken naar de rechter gaan. De rechter doet een uitspraak over de rechtmatigheid van de opzegging en geeft eventueel een datum voor ontruiming van de woning.

## Oplevering

Als het huurcontract eindigt, moet de huurder de woning in de oude staat opleveren. Veranderingen die de huurder zelf met schriftelijke toestemming van de verhuurder heeft aangebracht

mogen blijven zitten, tenzij destijds is afgesproken dat deze verwijderd moeten worden bij het einde van de overeenkomst.

## Huurverhoging

De verhuurder mag één keer per jaar de huur verhogen, waarbij hij zich moet houden aan een maximale huurverhoging. Ook moet hij minimaal twee maanden van tevoren deze huurverhoging aan de huurder mededelen. De maximale huurverhoging is gelijk aan de jaarlijkse inflatie. Een huurder kan naar de Huurcommissie stappen als hij vermoedt dat hij teveel huur of te hoge servicekosten betaalt.

Heeft u een probleem met uw (ver)huurder of heeft u vragen? Neem dan contact op voor een gratis eerste gesprek.

## Informatie

Mw Mr (Marjolein) M.J.J.A. Ooms  
☎ 06 - 43720346  
Ooms Advocatuur, Schorpioenstraat 298 (Alexandrium), 3067KW Rotterdam, ooms@oomsadvocatuur.nl



## I am dreaming of a White Christmas

De Surinaamse bevolking bestaat uit een vijftal hoofd culturen en diverse geloven. De vijf hoofd culturen zijn: Creolen (voornamelijk christenen), Javanen (veelal moslims, maar ook christenen), Hindustanen (hindoes/moslims en kleine groep christenen), Indianen en boeroe's (afstammelingen Nederlandse boeren). Alhoewel Kerst een christelijk feest is, wil dat zeggen dat alleen christenen Kerst vieren in Suriname. Integendeel, het Hindustaanse Divali feest (lichtjes feest) wordt halverwege November gevierd en dan wordt het huis rijkelijk versierd met lichten. Er zijn voldoende Hindustanen die ervoor kiezen de lichten gewoon te laten hangen voor de komende Kerstdagen.

### 'I'm dreaming of a white Christmas'

Gedurende de Kerstdagen dreunt deze song door de luid-

sprekers van menig radiostation, maar het is en blijft bij een droom. Immers, in de tropen behoeft men geen witte Kerst te verwachten, tenzij men bereid is zijn ramen met nep-sneeuw te bespuiten of men in een ijverige bui aan de slag gaat om een heleboel sneeuwvlokken te knippen. Anders blijft het een droom... Kerst in de tropen betekend geen kou, maar juist tropische temperaturen, met zo nu en dan een buitje. Dit geldt bijvoorbeeld voor Suriname, aangezien in December de kleine regentijd begint en daardoor de kans op een tropische bui, zeker ook tijdens de Kerstdagen aanwezig is. De temperatuur blijft lekker hoog, waardoor men prima rond kan lopen in fantastische zomer-kerstkleiding.

Elly Seymor





# Anne ruimt op

**Bent u het zat om in een huis met teveel spullen te leven? Of bent u vaak spullen kwijt? Ik help u graag om uw huis te ont-spullen en op te ruimen.**

**Even voorstellen**

Ik ben Anne, 25 jaar en ben met veel plezier in opleiding tot arts aan het Erasmus MC. In de geneeskunde ligt mijn interesse vooral in de verloskunde. Hoewel ik in Den Haag ben opgegroeid, ben blij dat ik mezelf sinds zes jaar een Rotterdammer mag noemen.

**Een rommelig huis**

Kijkt u wel eens rond in huis en denkt u: “Had ik maar een opgeruimder huis”? Kasten puilen uit, speelgoed stapelt zich op, de garage is overvol. Echter, u blijft het organiseren maar uitstellen: druk met de kinderen, uw carrière, of u hebt simpelweg geen energie over. Herkenbaar?

**Ontspullen**

De oplossing is duidelijk: ik ga samen met u uw huis ‘ontspullen’! Dit betekent dat we de spullen uitzoeken die u niet meer in huis wil houden. Zo selecteren we spullen die u wil recyclen, weggooien, (laten) repareren, verkopen, of een logische plek in huis wil geven. Aan het einde van de dag zijn uw kasten weer overzichtelijk, wordt u weer blij van de woonkamer en u struikelt niet

meer in de kinderkamer.

**Hoe help ik u?**

Ontspullen klinkt makkelijker gezegd dan gedaan. Sommige spullen doen u vast herinneren aan een mooie tijd, ze hebben emotionele waarde. Dan is het nog niet zo simpel om ze weg te doen. Dat is heel begrijpelijk. Ik zal een soort coach zijn bij deze beslissingen. Klanten beschrijven mijn manier van coachen als stimulerend en ongedwongen. Ook help ik u gedurende de dag met het noteren van allerlei klussen in huis die u nog wil (laten) doen, en objecten die aan vervanging toe zijn. Zo heeft u aan het einde van de dag een overzichtelijke lijst met korte- en langetermijnprojecten.

**Direct resultaat**

Aan het einde van de dag bent u direct van al uw spullen af. Wat



naar de kringloopwinkel moet, breng ik meteen weg. Wat verkocht mag worden, zet ik direct voor u op Marktplaats. Wat gerecycled mag worden, breng ik naar de afvalbak. Op die manier hebt u dezelfde dag nog een opgeruimd huis!

Verrijk uw huis met minder spullen. Kortom, dit is uw kans om uw eigen huis een metamorfose te geven, door samen met Organiseer Mijn Huis te ontspullen. Gun uzelf deze kans! Zo krijgt u na een dag al orde in de chaos waardoor u zich fijn voelt in uw eigen huis en uw hoofd.

Voor een gratis intakegesprek kunt u contact opnemen met [organiseermijnhuis@gmail.com](mailto:organiseermijnhuis@gmail.com) of kunt u bellen met 0610714387. Graag verwijs ik u naar mijn website [www.organiseermijnhuis.nl](http://www.organiseermijnhuis.nl) voor alle informatie over het organiseren en over mijzelf.

**Contact**

## Kerstklieberdienst ontmoeting

**Feest voor iedereen!**

In de Ontmoetingskerk in Rotterdam Zevenkamp is zondagochtend 24 december om 12:00 uur een feestelijke Kerstklieberdienst. Deze dienst is voor kinderen, ouders en iedereen die zin heeft in een vrolijke en creatieve Kerstviering.

In de kring zingen en naar een verhaal luisteren zijn vaste onderdelen van de klieberdienst. Daarna gaan we schilderen, kleien en knutselen over de kerstvertelling. En eten we met elkaar een lekker broodje.

Om ongeveer 13:00 uur is de dienst afgelopen en gaan de kinderen met hun Kerstschilderij, een lichtje en een versierde Kerstbal naar huis.

De Kerstklieberdienst wordt gehouden op zondag 24 december om 12:00 uur in de Ontmoetingskerk, Ben Websterstraat 1, Rotterdam Zevenkamp. Vanaf 11.30 uur zijn de kinderen welkom. Er zijn geen kosten aan deze dienst verbonden. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Marieke de Koning ☎ 06 - 33092407 [mjdekonig@upcmail.nl](mailto:mjdekonig@upcmail.nl)



**Decembermaand in Zevenkamp**

U neemt de eerste decemberstorm misschien voor lief, Maar bij de politie worden wij dan creatief. Een frisse wind waait door de burelen. Schone agentenbureau's voor velen.

Met een heldere geest gaan wij op pad, Jawel mannen en vrouwen van de Hermandad. Met in achterhoofd politiek en politiebeleid, Geborgen door rotsvast vertrouwen en loyaliteit.

Zo heeft menig Zevenkamps wijkagent, Dit jaar al achter geboefte aangerend. Niet alleen denkend aan het staatsgeldmagazijn, Maar ook beschermend van uw dijn.

En in deze decembermaand waar u voor staat, Weet het woninginbrekersgilde soms wel raad. Met overlichte woningen en open staande deuren, En u denkt natuurlijk: “Mij zal dat niet gebeuren”.

Voorkomen van alle braakellende Is beter dan het genezen van de inbraakbende. Want dan bent u de meeste tijd, Ook al uw goud en zilver kwijt.

Met alle partners presenteren wij u het DDO, Toezicht en veiligheid op hoog niveau. Voluit genoemd Donkere Dagen Offensief Duidend op overvaller, straatrover, woninginbreker en dief.

U bijdrage is van ultiem belang, Dus wees daarom ook niet bang. Bel de politie in de nacht maar zeker ook overdag, Bij het zien van “mogelijk” crimineel gedrag.

Bij spoed belt u altijd 112 Daar redt u uw medeburger mee. Uiteindelijk leidend tot een mooi initiatief. Boeven vangen met de politie in het donkere dagen offensief.

Jacques Lems  
Wijkagent-expert Zevenkamp



# Hoofdpijn: wetenschappelijk onderbouwde methode

Hoofdpijn is een veel voorkomend probleem. Er zijn veel verschillende soorten hoofdpijn die vaak “gewoon” gevonden worden.

Gelukkig is er met onze methode aan veel soorten hoofdpijn iets te doen. Onze methode Om uw hoofdpijnklacht optimaal te kunnen behandelen hebben we een hoofdpijnprotocol volgens de laatste wetenschappelijke evidentie ontwikkeld. Overtuigd dat bij hoofdpijnklachten een aanpak vanuit meerdere kennisgebieden het beste werkt, zijn er behandelaars uit verschillende disciplines bij de behandeling betrokken. We werken met fysio-/manueeltherapeuten, een psychosomatisch fysiotherapeut en een manueel therapeut voor kaakklachten.

Veilig en zorgvuldig Veiligheid staat bij ons voorop. Daarom zal er, waar nodig, contact opgeno-

men worden met uw arts. Ook wanneer uw hoofdpijn niet door ons behandeld kan worden, zullen wij er voor zorgdragen dat uw arts voldoende geïnformeerd wordt.

**Vergoeding**  
Vergoeding volgens de regels van uw ziektekostenverzekeraar. Heeft u een aanvullende verzekering? Dan wordt een deel, of de volledige behandeling vergoed door uw ziektekostenverzekeraar.

**Informatie of afspraak maken**  
☎ 010 - 4558105 (gc charley toorop)  
☎ 010 - 2229742 (gc nesselande)  
☎ 06 - 47260074 (alleen whatsapp)  
hoofdpijn@fysionesse.nl www.hoofdpijnrotterdam.nl of www.fysionesse.nl www.facebook.com/hoofdpijnrotterdam



## Lokaalfonds Prins Alexander

Vandaag de dag bent u als burger en ondernemer medeverantwoordelijk voor uw eigen leefomgeving en zult u zelf actie moeten ondernemen om merkbare maatschappelijke doelen te realiseren.

Daarbij geldt 'Wat je geeft krijg je terug'. U geeft geld, expertise of tijd voor een maatschappelijk initiatief en krijgt daar heel veel voor terug. Van een glimlach tot een veilig gevoel en van meer contact met gelijkgestemden tot het bijdragen aan uw buurt. En daar wordt iedereen gelukkig van. Ook u!

**Lokaal Fonds Prins Alexander** werft geld en goederen bij particulieren en ondernemers in Prins Alexander. De opbrengsten worden weer besteed aan merkbare en zichtbare doelen in Prins

Alexander. Door lokale krachten en kwaliteiten van mensen en organisaties samen te brengen, ondersteunt het fonds vrijwilligersorganisaties om hun maatschappelijke doelen te realiseren.

**Particulier fonds**  
Het fonds is een particulier initiatief en wil ondersteuning bieden aan activiteiten op het brede gebied van educatie, cultuur, sport en recreatie, natuur en milieu, armoede en de gezondheidszorg in Prins Alexander. De bestuursleden doen hun werk onbetaald en de stichting i.o. zal een ANBI worden.

Voor vragen en informatie kunt u contact opnemen met K.R. de Jong via:

☎ 06 - 36156510  
rolf@civilsociety010.nl of via onze Facebook-pagina.

**Een extra bron van geld voor vrijwilligerswerk in Prins Alexander**

Er wordt gewerkt aan een nieuwe manier om vrijwilligerswerk in Prins Alexander te ondersteunen. Door het oprichten van het Lokaal Fonds Prins Alexander willen de initiatiefnemers vrijwilli-

gersorganisaties in Prins Alexander helpen bij het vinden van geld voor hun activiteiten. Het lokaal fonds Prins Alexander zamelt geld in bij inwoners en bedrijven uit Prins Alexander voor activiteiten in Prins Alexander. Met de giften aan het fonds wordt dan weer vrijwilligerswerk mogelijk gemaakt. Hiermee geldt

dus: wat je geeft, krijg je weer terug. Lokaal geld, lokale energie of lokaal gegeven spullen helpen zo het lokale vrijwilligerswerk vooruit.

Op dit moment worden bestuursleden gezocht en worden het beleid en werkwijze van het fonds uitgewerkt.



Bewonersorganisatie Zevenkamp (BOZ)

&

Winkeliersvereniging Ambachtsplein

wensen u

Prettige Feestdagen

## Ed 72 jaar Eetclub Youngsters



Een buikdanseres op Ed zijn feestje!



Natafelen eetclub Elly Seymor in Youngsters blijft succesvol!



# Halloween baart reuze pompoenen



Wel 225 reuze pompoenen rolden over het Ambachtsplein. Creatieve kinderen en ouders wisten ze uit te hollen en grote ogen, een neus en een grijnzende mond te toveren. Dit alles vond plaats onder het toezicht van een echte afschrikwekkende heks. Met schrobzagen werden de pompoenen onthoofd. Het was best zwaar werk de pompoenen te lijf te gaan met een scherp mes en de nodige ijslepeltjes om ze leeg te schep- pen. Met de indrukwekkende kunstwerkjes gingen de fami- lies naar huis. Voor menig Zeven- kamps huis zagen we de kaarsjes branden in het symbool van Hal- loween. Dank aan alle actievelin- gen en aan de bewoners die niet aarzelden een handje toe te ste- ken. Ook de roofvogelshow was weer bijzonder spannend.





**ZevenKrant****Colofon**

De ZevenKrant is een uitgave van Stichting Bewonersorganisatie Zevenkamp met een oplage van 8.500.

**Bezoekadres:**

Ambachtsplein 141  
☎ 06 - 37563093

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

**Fotografie**

Corstiaan Breedveld  
Kees Bosman

**Redactie**

Ed de Meyer  
Corstiaan Breedveld  
Joost Kuipers  
Karin Lugtenburg

**Druk:**

Flevodruk Harlingen  
Deadline kopij ZevenKrant  
nummer 1 is op  
1 februari 2018.

Bezorging ZevenKrant 6 vanaf  
23 februari 2018.

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

**Beste  
Zeven-  
kampers**

Door omstandigheden is de KookclubZevenkamp genoodzaakt de aankomende datum 28 december 2017 niet door te kunnen laten gaan. Tot nu toe is er nog geen beschikbare ruimte gevonden. Wij wensen u allen, gezellige feestdagen. Een goed 2018 gewenst namens de Kookclub. Alvast bedankt voor het begrip.

**Bent u onze vrijwilliger?**

De Bewonersorganisatie Zevenkamp (BOZ) zoekt balie-medewerkers voor het invullen van eenvoudige formulieren, het reageren op aanmaningen, het doorverwijzen naar de raadvrouw en maatschappelijk werk, eenvoudige consumentenzaken zoals abonnementen en klachten of afspraken met de belastingwinkel. Heeft u interesse voor deze boeiende vrijwilligersbaan, bel naar de BOZ op ☎ 06 - 37563093.

**BOZ-WIP**  
Bewonersorganisatie Zevenkamp - WijkInformatiePunt

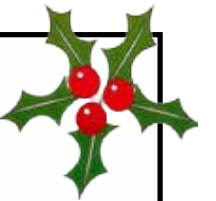
**www.bo7kamp.nl**  
**www.zevenkamp.nl**  
**www.zevenkamp.info**

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



*Het Coupeusehuis*

Ambachtsplein 15 - Winkelcentrum Zevenkamp ☎ 010 - 4211484



ævitæ

delta lloyd

OHRA Direct geregeld

AGIS zorgverzekeringen

FBTO

ONVZ zorgverzekering

anderzorg

IAK

PROLIFE zorgverzekeringen

avéro achmea

Interpolis

UNIVÉ VERZEKERINGEN

azivo

ZZ

VGZ

bewuz+ zorgverzekerd

ZZ

ZilverenKruis achmea

BeterDichtbij

menzis

Zorg en Zekerheid dichtbij werkt beter.

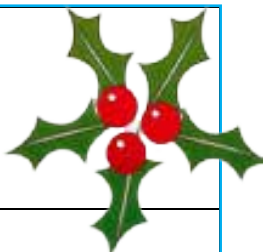
CZ

nedasco verzekeringen

de Goudse verzekeringen

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

**Alles oké met OPTO-RING™**



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](mailto:personeel@thuiszorginis.nl)



B.S. DE VLIEDBERG

# KINDERPAGINA

Hallo ik ben Nathalie.

Ik zit in groep 8 en vind het heel erg spannend.

Binnenkort krijg ik me advies ik hoop dat het goed is want dan kan ik naar een goede school. In de klas is het best wel druk want we zitten met 32 kinderen het is wel gezellig en de samenwerking gaat wel goed maar soms is het heel erg druk zelf hebben we ook duimen die de juf kan omdraaien als ze allemaal zijn omgedraaid krijgen we 5 minuten minder weeksluiting. We hebben ook een ganzenbord met je groepje kan je vooruit komen en kan je beloningen krijgen zoals thee of chocolademelk.

Bij rekenen hebben we 3 groepen 1 ster 2 ster en 3 ster de 3 ster is het best en hun krijgen plusboek de 1 ster krijgt een bijwerkboek. Bij nieuwsbegrip hebben we een b en een c groep de c groep gaat meestal naar de gang.

In groep 8 maak je veel mee want je gaat scholen bezoeken bij- voorbeeld Roncalli daar gaan we vandaag naar toe dat is wel heel erg spannend want we krijgen een proefles ik hoop Frans want dat wil ik graag leren.

We krijgen ook de 2de schoolreis die we zelf mogen kiezen. En we gaan ook wel eens naar een toneelstuk of een voorstelling.



Hoi ik ben Elifilbay

Ik zit in groep 8 ik vind het heel spannend omdat ik hier mijn advies krijg. Binnenkort gaan we naar de middelbare school. In onze klas zitten 32 kinderen! Dat is super veel het is ook heel gezellig voor al met zulke juffen.

Je kan uit zo veel scholen kiezen, ik vind ze eigenlijk wel allemaal leuk. Helaas is het groep 8 al bijna voorbij. Hier maak je super veel mee we gaan naar een extra uitje we gaan naar veel scholen we gaan zo meteen naar Roncalli daar krijgen we een proefles super leuk.

maar, voor al is het spannend omdat je nu de oudste bent en zo meteen de jongste bent. We hebben ook een schema met het ganzenbord, je krijgt ook beloningen. Voor al super spannend! Voor je het weet zit je in de middelbare school. Dit was eigenlijk wel mijn verhaal over groep 8 ZevenKrant



Hoi ik ben Sami.

Ik zit in groep 8 het is best wel leuk maar ook spannend want na dit jaar gaan we naar de middelbare school en we krijgen bijna ons advies maar ik heb geen idee.

Het is leuk in groep 8 we zijn met 32 dus het is best moeilijk om iedereen stil te krijgen maar daarvoor hebben we hele leuke juffen voor, in onze klas gebruiken we veel ding met beloningen. Ik roem er een op we gebruiken een ganzenbord en elk groep heeft een magneet en als een groep het goed doet mag het groepje een stap naar voren en als je bijvoorbeeld bij 6 bent mag je een kwartier op de computer en zo voort. We hebben ook 3 duimen als de hele klas onrustig is gaat een duimpje om en als ze allemaal om zijn gaan er 5 minuten van onze weeksluiting af maar het is bijna voorbij dat is jammer.

We gaan zo naar Roncalli en dan kan ik kijken hoe het daar eruit ziet maar ik ga niet allen we gaan met de hele klas het is best raar want het gaat zo snel voor dat je het weet zit je in de middelbare school.



Techniek middag 09-11-17

In onze groep 7 werd een techniek middag gehouden; We probeerde op allerlei soorten een lampje aan te doen. We deden dat met krokodillenknijpers een batterij en verschillende producten geleid. We maakten de krokodillenknijpers vast aan de batterij en aan verschillende producten. Bijvoorbeeld stroom geleid niet door hout, maar wel door metaal. Na kwartiertje kregen we een andere opdracht. We kregen een doos en daarin zaten allerlei elektronische spulletjes er zat ook een boekje bij die ons hielp met het bouwen. We probeerde op allerlei manieren een lampje te laten branden en een alarm te laten luiden en een soort waaiertje te laten vliegen en natuurlijk ook batterijen erbij anders lukt het niet. En als dat lukte kon je moeilijkere bouwsels maken.

Schrijvers: Lieke en Thomas groep 7





# Computer Hobby Club 'Aarhof' Zevenkamp

Het Computer-Hobby-Centrum nodigt u graag uit om op **Woensdag 22 november a.s. 14.00 uur kennis te komen** maken met onze diverse computercursussen die gegeven worden in het Wooncentrum De Aarhof.

Met duidelijke informatie over onze cursussen leert u meer over diverse populaire oerwerpen zoals:

- \*Omgaan met de computer of laptop
- \*Internet, veiligheid/bankieren
- \*Word (teksten maken)
- \*Excel (rekenprogramma)
- \*WhatsApp/Facebook
- \*YouTube/Skype
- \*Foto's bewerken
- \*Gebruik van uw iPad of smartphone.

De cursussen worden gegeven door onze vrijwilligers en met minimale kosten.

## Alles heel begrijpelijk

Het Computer Hobby Centrum van 'De Aarhof' maakt de digitale wereld voor u begrijpelijk met laagdrempelige instructie. Loop gerust eens binnen, al is het maar voor een lekker kopje koffie of thee.

## Waar

Het Computer Hobby Centrum vindt u in wooncentrum 'De Aarhof', Aar 249a 1e verdieping (ingang 1) Rotterdam-Zevenkamp. Bellen bij de voordeur! woensdag tussen 13:00 uur - 16:00 uur.

Frits Wickerhoff even bellen, onder ☎ 06-51792880 of kijk op [www.chcaarhof.nl](http://www.chcaarhof.nl).



## Gezellig bridgen in clubverband

De bridgeclub heeft nu vijftig leden en wil graag groeien naar een grotere vereniging waar voorop staat dat u zich thuis voelt en gezellig kunt bridgen.

De club onderscheidt zich ten opzichte van andere verenigingen door het hanteren van een zeer voordelige jaarcontributie van 66 euro inclusief het lidmaatschap van de NBB. Er is een zeer actieve evenementencommissie die vijfmaal per jaar een bridge-drive organiseert rond de feestdagen en aan het slot van het seizoen een BBQ bridge. Er zijn altijd leuke prijzen te winnen en voor de winnaars een wisselbokaal. Iedere donderdagavond wordt gespeeld van 19:45 uur tot 23:00 uur, ook tijdens de vakantieperiode. De club beschikt over modern speelmateriaal waaronder een Bridgemate score registratie systeem

De naam van de bridgeclub is 'BC De Tochten', omdat onze club gebruik maakt van het verenigingsgebouw 'De Eekhof', bij de volkstuintjes DE TOCHTEN in Zevenkamp.

Op de website [www.BCDeTochten.nl](http://www.BCDeTochten.nl) willen wij u graag verder informeren over onze gezellige maar professionele bridgeclub.

## Kom eens langs!

U bent van harte welkom!! Graag willen wij iedereen die geïnteresseerd is uitnodigen met of zonder partner, om eens een kijkje te komen nemen en een avond vrijblijvend mee te spelen. Ook als u lid bent van een andere bridgeclub en méér wil bridgen (of zich als reserve op wilt geven om af en toe in te vallen) bent u van harte welkom. Verder is er de mogelijkheid, bij voldoende belangstelling, tot het volgen van een beginnerscursus

of een opfriscursus.

Bent u geïnteresseerd dan kunt u geheel vrijblijvend contact opnemen met Bep Coenen tel: (06) 537 51 547 of stuur een e-mail naar [hcacoenen@hotmail.com](mailto:hcacoenen@hotmail.com) of

Dick Vervat, tel. (06) 22401009 [info@dickvervat.nl](mailto:info@dickvervat.nl)

Bridge Club 'De Tochten'  
Verenigingsgebouw De Eekhof  
Cole Porterstraat 2  
3069 ZD Rotterdam (Zevenkamp)

BRIDGECLUB



## Wijk Informatie Punt ☎ 06-51472302

Voor onder andere onderstaand en meer kunt u terecht op Ambachtsplein 141.

Voor het maken van een afspraak kunt u bellen met ☎ 06 - 37345165 of mailen naar [stichtingboz@outlook.com](mailto:stichtingboz@outlook.com).



**Spreekuren:** maandagmorgen van 09:30 uur tot 12:00 uur - woensdagmorgen van 09:30 uur tot 12:00 uur - vrijdagmorgen van 09:30 uur tot 12:00 uur

## Waar staat de WijkInformatie Winkel voor:

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





# Nieuwe vlonder Wollefoppenpark

**Volgend jaar verwijdt de gemeente de vlonder bij het August Vermeijlenpad in het Wollefoppenpark. Over het voorstel voor vervanging van de vlonder horen wij graag uw mening.**

**Wat zijn de plannen?**  
Van de twee vlonders die er nu liggen (zie geel gekleurde onderdelen op het plattegrondje), wil de gemeente alleen de vlonder aan de zuidzijde vervangen door een vlonder van composiet (duurzaam materiaal met natuurlijke uitstraling). De noordelijke oever willen we dan natuurlijk behouden. Op de foto ziet u een voorbeeld van een natuurlijke oever.

**Uw reactie**  
De werkzaamheden worden gepland in 2018. Wij vinden het belangrijk om u nu al te informeren. Wellicht heeft u andere

ideeën over het gebruik en de inrichting langs de betreffende waterkanten. Die kunnen we nog in de plannen verwerken.

Tot 1 januari 2018 kunt u uw vragen en opmerkingen mailen naar de wijkregisseur van Zevenkamp, mevr. D.M. van Hemert, [dm.vanhemert@rotterdam.nl](mailto:dm.vanhemert@rotterdam.nl).

In 2018 informeren wij u over het definitieve plan en de uitvoering van de werkzaamheden.



## Vier het leven

### 8) A Festival of Nine Lessons and Carols - Klassiek

Het ultieme kerstconcert: 'A Festival of Nine Lessons and Carols' door de Laurenschor onder leiding van Wiecher Mandemaker en Laurensorganist Hayo Boerema. Woensdag 20 december 2017. Om 20:30 uur. Laurenskerk Rotterdam. Entree 42,00 euro.

### 9) Was Getekend, Annie M.G. Schmidt.

Naar de bestseller Anna van Annejet van der Zijl. Met haar prachtige stem, gevoel voor humor en liefde voor de Nederlandse taal is Simone Kleinsma de aangewezen actrice om de rol van Annie M.G. Schmidt te vertolken. Zaterdag 23 december 2017. Om 20:00 uur. Nieuwe Luxor Theater Rotterdam. Entree 71,00 euro.

### 10) Wien bleibt Wien - Habsburgs Straussorkest - Klassiek

Op zaterdag 6 januari 2018 is er weer zo'n mooi open dag van Anna van Leeuwen in de Open Hof, Hesseplaats 441, Ommoord Rotterdam van 14:00 uur tot 17:00 uur.

U krijgt een korte lezing, tweemaal een open les, een zelfheling, een reading op je eigen tekening en een klanksessie van vijftien minuten.

Nieuwjaarsconcert onder leiding van dirigent Jeroen Weierink, solisten en het Charkov Staats Ballet met 'Wiener Schmalz' vertolkt. Maandag 1 januari 2018. Om 15:00 uur. De Doelen - Rotterdam. Entree: 51,00 euro

### 11) A spectacular Happy New Year. Euwe en Sybolt de Jong & Laurenschor - Klassiek

Het acrobatenduo TK Circus, het orgelduo Euwe en Sybolt de Jong en de Laurenschor combineren de verbluffende muziek van Bach met duizelingwekkende circusacts. Zondag 7 januari 2018. Om 15:00 uur. Laurenskerk Rotterdam. Entree: 11,00 euro.

### 12) Romeo en Julia - Ballet van de Staatsopera van Tatarstan - Ballet

Romeo & Julia is één van de hoogtepunten uit de klassiekromantische ballettraditie. Met het

beroemde verhaal van Shakespeare schetst de voorstelling de geschiedenis van een onmogelijke liefde. Dinsdag 9 januari 2018. Om 20:00 uur. Nieuwe Luxor Theater Rotterdam. Entree: 53,50 euro.

### 13) King Arthur - Barok-Opera Amsterdam - Opera / Operette

BarokOpera Amsterdam komt na succesvolle internationale tournees met het meesterwerk 'King Arthur' in een nieuwe versie, naar het theater. Zondag 14 januari 2018. Om 16:30 uur. Rotterdamse Schouwburg. Entree: 44,00 Euro.

### 14) Film - Film

Laat u deze middag verrassen door een mooie film uit het programma van LantarenVenster, bestaande uit niet-westerse en voornamelijk Europese kwaliteitsfilms. Om 14:00 uur en 15:00 uur. Dinsdag 16 januari 2018.

Om 14:30 uur. LantarenVenster - Rotterdam. Entree: 20,50 euro.

### 15) Inside Out 2018 - Conny Janssen Danst - Dans

Choreografe Conny Janssen laat zich voor haar nieuwste choreografie Inside Out inspireren door de rol van het individu in de complexiteit van een massa. Donderdag 18 januari 2018. Om 20:15 uur. Rotterdamse Schouwburg. Entree: 48,00 euro.

### 16) From Sammy With Love - Stanley Burleson en Freek Bartels - Musical

From Sammy With Love, het verhaal van de top entertainer Sammy Davis Jr. door de ogen van multitalenten Stanley Burleson en Freek Bartels. Zondag 21 januari 2018. Om 15:00 uur. Oude Luxor Theater - Rotterdam. Entree: 48,50 euro.

### 17) De World Press Photo Exhibition 2017 - Museum /

**Tentoonstelling**  
De World Press Photo Exhibition 2017 is de uitkomst van de jaarlijks prestigieuze fotowedstrijd. Deze reizende expositie presenteert het werk van fotojournalisten en documentaire fotografen naar een wereldwijd publiek. Dinsdag 23 januari 2018. Om 14:00 uur. Laurenskerk Rotterdam. Entree: 11,00 euro.

### 18) Twee cellosuites van Bach - Joachim Eijlander - Klassiek

Naast de twee door Joachim vast te stellen cellosuites van Bach zal hij ook dit keer weer een aantal caprices van Italiaanse meesters ten gehore brengen. Zaterdag 3 februari 2018. Om 14:15 uur. Hillegondakerk - Rotterdam. Entree 21,00 euro.

**Meer info en bespreken**  
Stichting Vier het Leven, Energieweg 8, 1271 ED Huizen ☎ 035 524 51 56 (landelijke reserveringsnummer).

## Anna van Leeuwen: open dag 6 januari 2018



Kosten: 2,50 euro, Rotterdamspas-houders gratis! U krijgt ook informatie over de nieuwe cursussen en workshops van het nieuwe jaar!

Als u op tijd komt, maakt u het hele programma mee!

Van harte welkom en de warme groeten van Anna van Leeuwen.

## Workshop Qigong



Qigong zijn oefeningen waarbij je je lichaamsdelen volgens een voorgeschreven patroon herhaaldelijk beweegt of een staande of zittende houding die langere tijd wordt aangehouden. De oefeningen zijn gericht op het behouden, verbeteren en versterken van je lichamelijke en geestelijke gezondheid. Reeds bestaande klachten kunnen hiermee verminderen of zelfs verdwijnen. Bij een

complete heling op fysiek, emotioneel en spiritueel vlak kan zelfs sprake zijn van genezing.

**Informatie**  
Op maandag- en donderdagavond in Centrum Dynamis van 19:00 uur tot 20:00 uur. Floris Burgwal 194, Capelle aan den IJssel. [info@zhen-qi.nl](mailto:info@zhen-qi.nl) ☎ 06 - 28270688. [www.zhen-qi.nl](http://www.zhen-qi.nl)





# Woordzoeker extra groot



Het thema voor deze puzzel is: **Nieuwe Jaar. Een extra grote puzzel voor de kerstdagen**. Uit alle goede inzendingen worden drie winnaars getrokken: driemaal een win-  
kelbon. De winnaar kan die binnen 2 maanden na het verschijnen van de ZevenKrant  
ophalen in Youngsters aan het Ambachtsplein 141, bij de WIP het WIP. De namen

worden in ZevenKrant nummer 1 van 2018 bekendgemaakt.  
De oplossing van ZevenKrant 5 van 2017 is:  
**Als ouderen kinderspellen doen voelen ze zich weer jong.**  
De winnaars zijn: Fam. Weggeman, E. Djosetiko en L.J. Zijleman.

- Aalbessen
- Aardbeien
- Aardnoten
- Abrikozen
- Amandelen
- Ananas
- Anijszaad
- Appels
- Aubergine
- Avocado
- Bananen
- Boerenjongens
- Boerenmeiden
- Borrelnootjes
- Carambola
- Cherimoya
- Citroen
- Coutgette
- Dadels
- Drakenfruit
- Druiven
- Duindoorn
- Framboos
- Granaatappel
- Grapefruit
- Hazelnoten
- Kaki
- Kaneel
- Karweizaad
- Kastanje
- Kersen
- Kiwi
- Krenten
- Kruidnagel
- Kumquat
- Lijnzaad
- Lijsterbessen
- Limoen

- Longan
- Lychee
- Mameyasota
- Mandarijn
- Mango
- Mispel

- Moendoe
- Moerbei
- Morellen
- Nashipeer
- Nectarine
- Okkernoten

- Olienoten
- Orinoko
- Papaja
- Papeda
- Paranoten
- Passievruucht

- Pastisnoten
- Peren
- Perzik
- Pitaya
- Pomelo
- Pompoen

- Pruimen
- Pruimen
- Ramboetan
- Rozenbottel
- Rozijnen
- Rum

- Sezamzaad
- Sinaasappel
- Tamarillo
- Tomaten
- Tuttielfruttie
- Ugli

- Veenbessen
- Vijgen
- Vijgen
- Vlierbessen
- Walnoten
- Zuurzak

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

Uw oplossing vóór 1 februari 2017 inleveren bij de BOZ/WIP, Ambachtsplein 141, 3068 GV Rotterdam of info@zevenkamp.info

## Handige adressen om te weten

### Algemeen Alarmnummer

Politie/Brandweer/Ambulance  
Alleen voor spoedeisende hulp  
en levensbedreigende situaties.  
☎ 112  
Algemeen nummer Zevenkamp:  
☎ 0900-8844

### Bewonersorganisatie Zevenkamp (BOZ)

☎ 06 - 37563093  
stichtingboz@outlook.com

### Wijk Informatie Punt (BOZ)

Ambachtsplein 141  
3068 GV Rotterdam  
☎ 06 - 51472302

### Zevenkamp Blog

https://zevenkamp.wordpress.com/

### Meldpunt Bewonersactiviteiten

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

### Buurtbemiddeling Prins Alexander

Bramantestraat 34  
3066 BN Rotterdam  
☎ 010 - 4560409  
Email: prinsalexander@buurtbe-  
middeling.org

### Hobby Computer Centrum

Frits Wickerhoff  
Aar 249a - 1e verdieping  
☎ 06-51792880

### Leger des Heils Welzijn- en Gezondheidszorg

Maatschappelijk Centrum  
Rotterdam  
Kooikerweg 28  
3069 WP Rotterdam  
☎ 010 - 2229888  
Telefax: 010 - 2070500

### Stichting Buurtwerk Alexander

Ambachtsplein 141  
3068 GV  
☎ 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

Imkerstraat 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 wijkkantoor Zeven- kamp

Spinet 2  
3068 LX Rotterdam

☎ 088 - 1242424

Ook voor 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





# WINTERPRET

**Ambachtsplein Zevenkamp**

**Van 18 t/m 24 december**

**groot kerstfeest!**

**Schaatsbaan**

**Kerstmarkt (20 houten Chalets)**

**Workshop Kerststukjes maken**

**Poffertjes eten**

**Chocomel**

**Springkussen Skihut**

**Arrenslee met de Kerstman (vr)**

**Met de Kerstman op de foto (vr/za)**

**Erwtensoep (Het Leger des Heils)**

**Live Muziek (Vr/za)**



Met medewerking van wel zeven organisaties:

