



De Vijf Havens officieel weer in gebruik

Gerenoveerde Aafje locatie De Vijf Havens officieel opgeleverd

Op donderdag 29 november 2018 is de tweede fase van de gerenoveerde Aafje locatie De Vijf Havens aan de Zevenkampse Ring 40 in Rotterdam opgeleverd. Dat betekent dat de renovatie van de laagbouw, die anderhalf jaar geleden startte, bijna klaar is. De oplevering startte met een rondje door het gebouw. Om te kijken wat er nog gedaan moet worden. De laatste puntjes op de i, voordat de bewoners van De Aarhof in januari 2019, hun nieuwe studio kunnen betrekken. Met het zetten van de handtekeningen werd De Vijf Havens weer teruggegeven aan Aafje.

Kleinschalig wonen

De inrichting en indeling van De Vijf Havens nieuwe stijl staat in het teken van kleinschalig wonen waarbij de zorg zo veel mogelijk als thuis wordt georganiseerd. Bewoners wonen in een moderne éénpersoonsstudio met slimme badkamer rondom een ruime huiskamer met open keuken en eigen buitenruimte. Zo ontstaat er een echt huiselijk gevoel. De badkamer is 'slim' omdat hij met één vinger de helft groter gemaakt kan worden. Hij is voorzien van de nieuwste technische mogelijkheden. Daardoor is hij geschikt voor elke zorgsituatie. En door gebruik te maken van innovaties als dwaaldetectie, biedt De Vijf Havens haar bewoners met dementie optimale vrijheid en bescherming.

Spil in de wijk

De Vijf Havens vormt een spil in de wijk. Het verpleeghuis is er natuurlijk voor mensen met intensieve zorgbehoefte. Maar De Vijf Havens biedt meer. Een

modern behandelcentrum, waar men terecht kan voor behandeling van bijvoorbeeld een fysiotherapeut of een ergotherapeut. In de hoogbouw, Verzorgd Wonen, kunnen mensen terecht die 24 uur per dag zorg in de buurt nodig hebben, en met intensieve begeleiding nog zelfstandig kunnen en willen wonen. De brasserie biedt een gezellige plek voor een dagelijkse warme maaltijd en een drankje. En in het ontmoetingsplein worden vele activiteiten georganiseerd, ook voor ouderen in de omgeving.

Duurzaam

De Vijf Havens is duurzaam en zo goed als energieneutraal. Het dak van de laagbouw ligt vol met zonnepanelen. Er is gebruik gemaakt van isolerende materialen. En warmtepompen en climarads zorgen voor koeling en verwarming. Ook de binnentuin is volledig vernieuwd, waarbij gebruik is gemaakt van duurzaam materiaal. Aafje De Vijf Havens is daarmee een voorbeeld voor de andere huizen van Aafje, die gerenoveerd worden.

Te Hoogerbrugge 4

Aafje realiseert de komende jaren meer renovatie en nieuwbouw projecten. Een van de nieuwe locaties is Te Hoogerbrugge 4, niet ver van De Vijf Havens. Samen met SOR bouwt Aafje hier een kleinschalig verpleeghuis voor mensen met dementie. Dit soort locaties bieden een oplossing voor partners, die vanwege de zorgbehoefte niet langer samen kunnen wonen, maar wel bij elkaar in de buurt willen blijven. Het seniorencomplex Te Hoogerbrugge van SOR met een kleinschalig verpleeghuis in één van de panden, maakt dit mogelijk.



(v.l.n.r.): Het moment van overdracht; dhr. R. van Toorenborg, projectmanager J. van Toorenborg BV, dhr. J. Idema, projectmanager Aafje, dhr. M. Kuus, directeur Lengkeek Architecten en Ingenieurs en dhr. M. Ozeplus, projectleider Van Wijnen Dordrecht zetten hun handtekening onder het 'procesverbaal van oplevering' en de oplevering van de installatie.



Hoge Nood

De Bewoners Organisatie Zevenkamp is dringend op zoek naar versterking in hun team. De BOZ is naarstig op zoek naar iemand die secretariële functie wil bekleden en iemand die het WijkInformatiePunt kan versterken.



Zuiverheid

Door Ed de Meyer

Dierenarts

Inwendige parasieten in Nederland

Na een rondreis door de Franse en Italiaanse Riviera laat Edward zijn Vlaamse maîtresse, vrouw van een Kortrijkse textielfabrikant, in de steek. Hij verlaat haar in een onooglijk Italiaanse dorpje Perenna. Hij logeert in het Hospice van een Russische uitbaatster waarmee hij pralines eet. Hij bezwangert het kamermeisje dat voorbestemd is voor de oudere tuinman. Een filmploeg raakt verzeild in het dorp. Tijdens een openlucht film onderbroken door vuurwerkknallen maakt hij kennis met de actrice Jia Venturi waarmee zich een gecompliceerde liefdes relatie ontspringt. Al gaan ze regelmatig naar bed, ze bereiken elkaar niet echt. Jia is in de ban van de mooie Violet, waarmee ze een lesbische relatie heeft en die voor haar een meesteres is. Ze danst ook naar de pijpen van oom Turio, haar impresario. Jia behoort tot het 'Ras van de Glimlach' waartoe Edward 'De koele minnaar' nooit zal behoren. Als Violet een tijdje haar toekomstige (tijdelijke) verloofde volgt, trekt Jia met grote koffers bij Edward in. De relatie verheugt zich maar blijft even hopeeloos. Geld wordt door deuren en vensters naar buiten gegooid en steeds dreigt de armoede. Tijde-

lijke jobs verlengen de onmogelijke relatie tussen Edward en Jia. Als Violet terug is, maakt oom Turio duidelijk dat de relatie Jia - Edward de nietsnut ongewenst is voor haar carrière. Edward besluit terug te keren naar België, maar gaat toch naar een verjaardagsfeest van de artiest Banco, aangetrokken door de aanwezigheid van Jia. 'Haar smalle blauw en groen gestreepte broek spande rond haar dijen, toen hij vlakbij kwam, steeg de zoete lucht gekruider, sterker uit haar.' 'Door de kundige hand van Violet bekleedden de laag pan-cake, de glinsterende lippen haar levende huid voorgoed nu.' Edward vertrekt. 'Geen vlugge sterke hakken tegen de natten keien zou-



Na de vorige keer te hebben gesproken over uitwendige parasieten wil ik het nu hebben over inwendige parasieten. De meest voor de hand liggende parasieten zijn de wormen. Hierbij denken we aan de lintworm, de spoelworm, de haakworm en de zweepworm. Daarnaast zijn er ook kleinere parasieten zoals bijvoorbeeld giardia.

Inwendig
Inwendige parasieten kunnen in verschillende organen van onze huisdieren zitten, zoals bijvoorbeeld in de maag, darm, lever, longen en spieren. Sommige inwendige parasieten zorgen voor weinig symptomen en hebben dieren er weinig last van. Echter kunnen dieren zich soms erg ziek voelen en kunnen jonge dieren bij erge besmettingen soms zelfs overlijden.

Lintworm
De lintworm is een parasiet die enkele meters lang kan worden en die zich huisvest in de dunne darm. Indien de lintworm uit het lichaam van uw huisdier treedt is dit in de ontlasting te zien als kleine rijstekorrels. De lintworm geeft symptomen als lichte buikpijn en soms diarree, maar kan ook kriebels rond de anus geven. Indien uw hond sleetje rijdt, wil dat dus niet per definitie zeggen dat het overvulde anaalklieren zijn. Het geven van rauw vlees of slachtafval aan uw huisdier, of het hebben van vlooiën vergroot de kans op het besmet raken met lintwormen.

Spoelworm
De spoelworm heeft de vorm van een dikke spaghetti (10-20 cm) die soms in de ontlasting of in het braaksel kan worden gevonden indien ze in zeer grote aantallen aanwezig zijn in het lichaam. Ook de spoelworm leeft in de dunne darm, echter kunnen larven gaan migreren in het lichaam, waaronder de baarmoeder en de melkklieren, waardoor pups via het moederdier besmet kunnen raken. Bij volwassen dieren is de besmetting door



opname van wormeieren vanuit een geïnfecteerde omgeving. dagen inleveren.

Haakworm
Haakwormen zijn kleinere wormen die ook in de dunne darm leven maar zich voeden met bloed van uw hond. Hierdoor kan er naast diarree ook bloedarmoede optreden.

Zweepworm
Zweepwormen zijn 4 tot 8 cm en worden voornamelijk gezien in kennels. Deze wormen leven in de dikke darm in plaats van de dunne darm. Ze voeden zich met bloed en weefselvloeistof. Hierdoor wordt het darmslijmvlies beschadigd en kunnen er secundaire darminfecties optreden. Typische klachten zijn diarree, bloedarmoede en vertraagde groei bij pups.

Soms niet zichtbaar
Voor alle wormen geldt dat ook al ziet u geen wormen in de ontlasting, ze kunnen er toch zijn. Om uitsluitsel te geven is ontlastingsonderzoek aanbevolen, waarbij er wordt gekeken onder de microscoop of er wormeieren in de ontlasting aanwezig zijn. Giardia is een eencellige parasiet die niet met het blote oog gezien kan worden en heeft een intermitterende uitscheiding. Dit houdt in dat er niet elke dag uitscheiding is. Mocht u ontlastingsonderzoek willen laten uitvoeren met een verdenking op giardia moet u de ontlasting van 3

Besmettelijk
Niet enkel giardia maar ook lint-, spoel- en haakwormen zijn besmettelijk voor mensen. Zweepwormen zijn niet gevaarlijk voor mensen. Het is dus zeer belangrijk om ontlasting op te ruimen en kinderen niet te laten spelen op plekken waar honden vaak uitgelaten worden. Daarnaast is het advies om kinderen niet in de mand van uw hond toe te laten. Ook om besmetting van uw hond of kat te voorkomen is het schoonhouden van de omgeving erg belangrijk en het eten van (knaag)dieren zoveel mogelijk te vermijden. Daarnaast is het advies om elke 3 maanden te ontwormen bij een volwassen hond of kat. Voor pups is het schema om te ontwormen op 2, 4, 6 en 8 weken leeftijd. Nadien maandelijks ontwormen tot de leeftijd van een half jaar. Bij een kitten is dit op 3, 5, 7 en 9 weken leeftijd en nadien ook maandelijks tot leeftijd van een half jaar. Houd er rekening mee dat buiten Nederland er nog vele andere inwendige parasieten zijn en daar moet wel rekening mee gehouden worden als u met uw huisdier op vakantie gaat. Uw dierenarts kunt u tijdens uw bezoek hier meer over vertellen.

Drs. Nathalie de Koning
(dierenarts van dierenkliniek Rotterdam)

Column

7 Kamp al sinds 1983 mijn huis, mijn thuis. In die perioden ben ik nog even twee jaar er tussenuit geweest maar nu nog steeds 7kammer.

Nieuwe Riolering in de Rivierenbuurt

Er zit geen schot in. Nog steeds ligt (weer) de straat open bij de nummers 12 tot en met 48 aan de Korne. In de riole ring zat een knik waar de gemeente het niet mee eens kon zijn. Misschien een goeie beslissing want het kost wat en dan moet het ook goed gebeuren. Wij aan de Korne zijn er niet blij mee. Overal parkeerverbodsborden en weinig plek. Zelfs tijdens de enkele dagen vorstverlet, die de straatwerkers hadden gekregen, werden er toch parkeerbonnen uitgeschreven. Wij als bewoners rekenen erop dat dit zal worden kwijtescholden.

Wat verder. Ik heb een bewoner gesproken die van zijn hobby langzaam zijn beroep zou willen maken. Dat willen we allemaal toch? Of onze baan is toevallig onze hobby, dat kan ook. George is momenteel nog Verpleger IC in het Maasstadziekenhuis en doet zijn werk graag en goed. Maar zijn passies zijn trainingen geven en mensen 'ont' stressen. Verderop in deze krant hierover meer.

Ik wil nog even kwijt dat ik er tussen uit knijp voor zes weken. Dit zal zijn tussen het tweede en derde nummer van deze krant. Ik zal verslag doen van deze reis. Maar ik zal op tijd terug zijn voor mijn Column. Heeft u iets leuks voor onze lezers? Bent U ZZP'er en weet bijna niemand wat u doet? Schrijf me en misschien bent u de volgende waar ik een stukje aan wijd in deze krant

Voor info: zevenkrant@ernst-signum.nl



Koken met Opto-Ring™

Zeebaarsfilet met postelein en zeekraal

Schil de bleekselderij en snijd hem in plakjes en blancheer 2 minuten in kokend water. Maak de zeekraal schoon en blancheer 1 minuut in kokend water. Was de postelein en verwijder de lelijke blaadjes. Rasp de schilletjes van de limoen en citroen. Meng de citroen/limoenrasp met de boter. Bak de zeebaars op de huid in de citrusboter met olijfolie ongeveer 3-4 minuten, draai hem om en laat nog 2-3 minuten na garen. Verwarm ondertussen de zeekraal en bleekselderij in plm 1 eetlepel boter. Haal de vis en de groenten uit de pan, verwarm de postelein in de overgebleven citrusboter en verdeel over de vis. Lepel tot slot de resterende citrusboter over de filets en serveer. Breng eventueel op smaak met zout en peper



Ingrediënten 4 personen	
0,5 struik bleekselderij	
150 gram verse postelein	
150 gram zeekraal	
0,5 stuks citroen	
0,5 stuks limoen	
4 el roomboter	
4 stuks zeebaarsfilet	
1 el olijfolie	
zout en peper	

Eet smakelijk



Nieuwe aanslag OZB

Heeft u uw nieuwe aanslag OZB al ontvangen? Controleer dan uw WOZ-waarde en maak bezwaar indien deze niet klopt!

Het is belangrijk dat de hoogte van de WOZ-waarde klopt, omdat deze van invloed is op een aantal zaken:

Gemeenten, waterschappen en de Belastingdienst gebruiken de WOZ-waarde als basis voor het heffen van verschillende belastingen. Gemeenten voor de onroerendezaakbelasting (ozb), afvalstoffenheffing en soms rioolheffing. De Belastingdienst voor bijvoorbeeld de inkomstenbelasting (via het eigenwoningforfait), schenkbelasting en erfbelasting voor woningen. Bij een hogere WOZ-waarde betaal je vaak meer belasting. Bij de koop of verkoop van een huis kan de WOZ-waarde een rol spelen bij de onderhandelingen. Een verkoper heeft bijvoorbeeld belang bij een hoge WOZ-waarde. Een hogere WOZ-waarde kan betekenen dat je hypotheekrente

omlaag kan, als het risico voor de geldverstrekker afneemt.

Controleer zelf de OZB

U kunt de WOZ-waarde zelf controleren. Heeft u het vermoeden dat de WOZ-waarde te hoog is, dan kunt u bezwaar maken. Dit moet binnen 6 weken. U kunt dit met behulp van een gespecialiseerd bureau doen, maar u kunt het ook zelf doen. Vermoed u dat je WOZ-waarde niet klopt, dan is de eerste stap controleren en onderbouwen. De WOZ-waarde is bepaald op de peildatum 1 januari 2018. Heeft u rond die datum de woning gekocht en heeft u tot 1 januari 2019 niets veranderd aan de woning, dan zal de WOZ-waarde gelijk zijn aan de aankoopprijs. Hierop zijn wel een aantal uitzonderingen, nl. als er sprake is van erfpacht, als de woning verhuurd was bij aankoop of als u de woning heeft verkregen onder bijzondere omstandigheden, bijvoorbeeld van familie met korting of via een veiling. De WOZ-waarde kan ook lager zijn dan de aankoopprijs, indien er sprake is

van een woning in aanbouw. Bij een plaatselijke makelaar kunt u achterhalen of en welke vergelijkbare woningen rond de peildatum zijn verkocht. Vervolgens kunt u tegen betaling van € 2,60 bij het Kadaster de koopsommen opvragen binnen een postcodegebied en deze vergelijken met uw WOZ-waarde.

Rapport op vragen

U kunt ook een rapport opvragen met daarin de voor u relevante referentiewoningen. Dit rapport bevat de verkoopprijzen van vergelijkbare woningen rondom de waardepeildatum en kost € 19,50. Via het WOZ-waardeloket kunt u kosteloos de WOZ-waarden van vergelijkbare woningen opvragen. (<http://www.wozwaardeloket.nl>) U kunt ook een taxatierapport of waardebepaling laten opstellen door een makelaar of beëdigd taxateur. Dit wordt in het algemeen als een sterk argument gezien bij een bezwaarprocedure, maar hieraan zijn wel kosten verbonden. Is de vastgestelde WOZ-waarde

te hoog en kunt u dit onderbouwen, dan is de tweede stap bezwaar maken. U dient dit bezwaar binnen zes weken na ontvangst van de WOZ-beschikking in te dienen. De dagtekening op de WOZ-beschikking is hierbij de startdatum.

Bezwaarmaken

Heeft u meer tijd nodig om het bezwaar te onderbouwen, dan kunt u binnen de termijn van zes weken ook een pro-formabezwaarschrift indienen. Hiermee geeft u aan bezwaar te willen maken en vraagt u om uitstel voor het aanleveren van de onderbouwing. De gemeente laat hierna weten hoeveel tijd u krijgt voor het indienen van het bezwaarschrift met onderbouwing. Na het indienen van het bezwaarschrift doet de gemeente uitspraak. Uw bezwaar kan (gedeeltelijk) worden geaccepteerd of worden afgewezen. Wordt uw bezwaar geaccepteerd, dan kunt u in aanmerking komen voor een vergoeding van de in redelijkheid gemaakte kosten. U kunt hierbij denken aan de kosten van het

taxatierapport. In uw bezwaarschrift moet u wel nadrukkelijk vragen om vergoeding van deze kosten. Wordt uw bezwaar afgewezen, dan kunt u nog in beroep gaan bij de rechter.

Heeft u vragen over dit of een ander juridisch onderwerp? Neem dan contact op voor een gratis eerste gesprek. Mw Mr (Marjolein) M.J.J.A. Ooms ☎ 06 - 43720346 Ooms Advocatuur, Schorpioenstraat 298 (Alexandrium), 3067KW Rotterdam, ooms@oomsadvocatuur.nl



Wijkcomité en bewonersinitiatieven

Het Wijkcomité Zevenkamp hield haar laatste bijeenkomst van 2018 in december in Huis van de Wijk Ambachtsplein. De vergadering ging van start met de uiteenzetting van horeca gebiedsadviseur mevrouw Kloodwijk.

Ze vertelde dat de horeca nota herijkt wordt en gaat gelden voor 2 jaar. Voor Zevenkamp kan dat betekenen dat er dag horeca komt tot 23:00 uur op het Ambachtsplein zonder gokautomaten of sicha pijpen. Het is aan Wijkcomité en betrokken bewoners om hierover te adviseren en

er wel of niet voor te kiezen.

De bewonersinitiatieven

Als eerste bewonersinitiatief werd de Zevenkrant behandeld. Op de begroting werd volgens de bewonersorganisatie onterecht € 2.000,- gekort. Volgens het Wijkcomité was de post redactie € 600,- op jaarbasis onduidelijk. Het ophalen van de advertenties zagen ze niet als een groot probleem. De bewonersorganisatie wees op de grote leegstand op het Ambachtsplein en het verdwijnen van de kleine winkeliers, precies de adverteerders van de wijkkrant. Gebiedscoördinator André Paans stelde een gesprek

voor met de gebiedsnetwerker om juist deze twee pijnpunten te behandelen en te komen tot een meer reële korting. Vervolgens kwam een 70 – 80 er jaren ontmoetingsfeest met multicultureel karakter aan de orde. Het Wijkcomité wilde er een meer inhoudelijk thema aan koppelen zoals een bewonerstentoonstelling en een voorschot op 40 jaar Zevenkamp. Ook dit wordt aangehouden.

De Himatgroep

De Himatgroep vroeg weer om een jaarlijks steunbedrag dat graag werd gehonoreerd. De groep bestaat al elf jaar, heeft 5

vrijwilligers en bereikt 2 maal per week 50 tot 60 oudere Hindoestaanse bewoners. Hun doel is eenzaamheid bestrijding en vrouwenemancipatie. Vanuit Youngsters werd een sportdag aangevraagd en gehonoreerd. Hij wordt georganiseerd samen met de scholen. Het doel is de promotie van het verenigingsleven.

Welstand vrij

Na de bewonersinitiatieven kwam de nieuw te maken omgevingswet aan de orde. De wet beoogt de aanvraag van verbouwingen eenvoudiger te maken. Ze wordt ook 'welstand vrij' genoemd. Het is een pilot die in

gaat na de zomer en na 4 jaar gaat geëvalueerd worden. De pilot gaat ook in Zevenkamp van start.

Verscherpt politietoezicht

In Zevenkamp staan veel particuliere woningen uit de tachtiger jaren die vaak uitbreidingen behoeven. Toen kwam het pijnlijke stuk, de reeks overvallen in Zevenkamp. Volgens André Paans heeft dit geleid tot verscherpt politie toezicht zodat de zaak beheersbaar wordt. Er is op dit moment een aanhouding verricht. Bewonerssuggesties zijn welkom.

Wat anders

Iedere dinsdag van 12:00 uur tot 13:00 uur is er een lunch op ouderendagcentrum Wat Anders.

Voor € 2,- kunt u genieten van een heerlijke zelfgemaakte lunch. De lunch is bedoeld voor ouderen uit de wijk. Het ouderendagcentrum bevindt zich aan het IJmeer 9 - 3068KX Rotterdam-Zevenkamp

Graag maandag van te voren opgeven op: ☎ 088 - 2716970 in verband met het inkopen van de eetwaren.

wie anders pameijer

Ontwikkelingen A'plein

De Gemeente doet haar uiterste best via het programma Oost samen met de ondernemers om het Ambachtsplein aantrekkelijk te maken. Het is de bedoeling, ook van de nieuwe eigenaar een koopkrachtiger publiek aan te trekken.

De eigenaar is bezig plannen te ontwikkelen. Deze zijn nog niet ingediend. Duidelijk is wel, dat het voormalige Youngsters Huis van de Wijk blijft. Het is een gemeentepand. In 2015 werd

een initiatief gelanceerd om van de Aarhof een Huis van de Wijk te maken. Dit werd door de Gemeente afgewezen omdat het niet haar eigendom was en het toch een ouderenuitstraling heeft. Het is wel de bedoeling dat de Aarhof een open karakter krijgt en de buurt naar binnen gebracht wordt. De bewonersorganisatie doet dit in nauwe samenwerking met de bewonerscommissie via een cultureel programma. Dit cultureel programma krijgt ook vorm in het Huis van de Wijk Ambachtsplein.



Centraal Wonen op culturele toer

We gaan op bezoek bij dichter des Zevenkamp's Ron Koldenhof die nu met zijn familie in Centraal Wonen is genesteld.

Ron kennen we van 7 Art op het Ambachtsplein, van Gedicht tot Rap op de basisscholen en van kindertheater Ech Nie. Ron heeft

nu het beheer van het CW café en werkt aan een cultureel programma. Op het moment is hij bezig met een theatervoorstelling. Het wordt een beetje zijn levensverhaal met ook diverse scenes in de Centraal Wonen hoven. Centraal Wonen start met een drietal werkgroepen om de uitstraling van het project te ver-

groten, een cultureel programma op te zetten en het financiële en sociale voortbestaan van het project te garanderen. Centraal Wonen mikt op gezinnen met kinderen en jongeren om vergrijzing tegen te gaan. Ok wil men meer de buurt naar binnen.



Bowls in WION

Goede voornemens voor 2019 al weer wat wegge-zakt? Of uitgewerkt en niet achter de geraniums willen gaan zitten?

Kom dan eens kijken bij onze leuke sport BOWLS. Wij spelen in de WION hal vlak bij metrostation Binnenhof. Iedere dinsdagmiddag rollen we onze maten uit (30 meter lang en 4 meter breed) en proberen onze bowls zo dicht mogelijk bij de Jack(doelwit balletje) te rollen. Om zoveel mogelijk punten te

halen is een goede tactiek en vaste hand nodig. Verder is het gewoon gezellig bezig zijn en drinken we in de pauze met zijn allen wat vloeibaars.

Kom eens kijken en kennis maken.
We zoeken nieuwe leden om de gezelligheid nog verder te verhogen. Daarom zijn er iedere dinsdagmiddag vanaf 13:45 uur tot 16:00 uur gratis inloop uren.

Indoor Bowls Club Rotterdam – Ommoord



Romantisch Valenijn

In Aafje Vijf Havens organiseerde stichting Eeuwige Noten een romantische Valentijnavond. De kinderen speelden op piano en keyboard klassieke romantische nummers van Bach, Mozart en Beethoven. Ook enkele populaire nummers werden ten beste gegeven. Chenzira zong heerlijke romantische liedjes en oogstte behoorlijk succes. Het eerste deel van de uitvoering bestond uit solonummers, het tweede deel uit duo's. Er kwamen tal van presentjes voor de kinderen, geschenken door Aafje

De senioren vonden het prachtig. Het was lang geleden dat ze nog zo een opvoering zagen. De kinderen hebben behoorlijke vooruitgang gemaakt. De muziekgroep telt nu weer drie nieuwe meiden. Mooi was ook dat de ouderen enthousiast konden meezingen aan het begin en aan het einde met muziekleraar Cherly Zeeuw. Nieuwe leerlingen kunnen zich aanmelden via het inschrijfformulier op de Website www.eeuwigenoten.nl of bel-len naar ☎ 06-51181656 (Cherly Zeeuw).



De Kornse Tempel

Gongbaden, ik had er eigenlijk nog nooit van gehoord maar wat blijkt; hier in Zevenkamp kan je die ervaring op doen.

Aan de Korne nummer 30 heeft George Mensink, geassisteerd door zijn vrouw Rachel Getrouw, een heuse werkplek ingericht die hij de Kornse tempel noemt. Hier kunnen mensen terecht voor onder andere Gongbaden.

PeterHess

George heeft in een kort verleden een opleiding afgerond en mag nu officieel de Peterhess-klankmethode verzorgen. Drumcirkels en Gongbaden zorgen ervoor dat je even weg bent uit de hectiek van alle dag en je even volledig kan ontspannen. Maar niet alleen Gongbaden biedt hij aan; hij geeft ook workshops met onder andere Buffalo drums en zoveel meer. Populair zijn ook de Drumcirkels. Drumcirkels of met een duur woord Sjamanistische Trance reizen zijn

reizen op het ritme van de drum ingeleid door een korte meditatie. Je eigen fantasie is de grens. Binnenkort gaat zijn vrouw Rachel, net zoals ze nu in Amsterdam yoga-lessen geeft, hier aan de Korne Yogalessen verzorgen. Daar komen we later op terug.

Nog niet vergoed

Ik heb aan George nog gevraagd of er via de zorgaanbieders een financiële tegemoetkoming is als ze om medische redenen zo'n ontstressende therapie volgen. Momenteel heeft hij hiervoor nog geen contacten maar hij werkt daar aan. Er is ook een mogelijkheid om kinderen te laten kennismaken met het maken van muziek met Trommels, geen verjaardagspartijtjes maar een leuke muziek middag. George heeft speciaal daarvoor een aantal trommels aangeschaft. Inlichtingen via email georgemensink@gmail.com voor de klankschalen workshops en rgetrouw@gmail.com voor de yogalessen.



Word nu echt gelukkig

Stop direct waar je mee bezig bent! Het is niet langer belangrijk. Want alles dat je dag in dag uit doet, is om er uiteindelijk gelukkig door te worden, toch?

Goed nieuws: het is veel eenvoudiger dan je denkt! Alleen - wanneer je straks de methode kent - is er geen weg terug. Je kunt het dan niet niet meer weten. En iedere keer dat je dan toch merkt dat je ongelukkig bent, ligt het dus volledig aan jou. Dus lees door, of haak nu af.

Geen doelen, geen wensen en geen verwachtingen hebben.

Dat is het. Zo word je werkelijk gelukkig. Probeer er maar een gat in te schieten. Lukt je niet. En wat je waarschijnlijk ook niet lukt, is om je te ontworstelen aan die wurggreep waarin we allemaal worden gehouden. Want je moet hier in het rijke Westen van alles willen, kunnen, ervaren, hebben en doen. Ons beeld van geluk is nodig aan een update toe.

Geen heilige

Ik roep het nu wel, maar ik ben zeker niet heilig. Ik zie de mensen bij de plaatselijke Post NL locatie waar ik mijn Zalando en Bol.com goodies laat bezorgen vaker dan mijn vader en moeder. Ik kijk nooit naar de prijzen in de supermarkt en ik heb ieder jaar 10 weken vakantie die ik ook nog grotendeels reizend in het bui-

tenland door kan brengen. En ja, ik geniet er van, maar maakt het me ook duidelijk gelukkiger?

Ook zonder?

Ik zou het prima zonder of met minder kunnen. Heb ik ook jaren moeten doen. En het bleek ook toen ik een uitdaging aanging om een jaar lang geen nieuwe spullen te kopen. Het was verbazingwekkend makkelijk en ik heb niets gemist. Het voelde zelfs alsof ik iets lichter was. Eén bron van sluipstress was uitgeschakeld. Sluipstress? Ja, sluipstress: onbewuste jezelf opgelegde verlangens, wensen, eisen en regels die voortdurend in je rondgaan. Amerikaans onderzoek naar geluk toonde recent ook aan dat de mate van ervaren geluk bij een inkomen boven de grens van 70.000 dollar per jaar, niet meer toeneemt. Miljonairs hebben er vaak meer stress bij dan het moment voordat ze puissant rijk werden.

Heb je alle doelen nodig

Ik bedoel echt niet dat je nu al je bezit en plannen in de Kliko moet gooien. Natuurlijk is het gezond om doelen te hebben en normaal dat je wensen en verwachtingen



gen hebt. De vraag is alleen: heb je ze echt allemaal nodig? En ook zo vaak en veel? En zo snel? Blijf vooral je bed uit komen iedere dag en ga zeker naar school en werk. Leer, ontdek, onderzoek, ontwikkel, groei en raak geïnspireerd! Zet er gewoon af en toe die ene vraag tegenover: hoe helpt dit me om daadwerkelijk gelukkig(er) te worden? Wat ook helpt: mindfulness. In maart start er weer een cursus bij Mindfulness & Compassie Rotterdam.



Cultureel Jaarprogramma Zevenkamp

De Bewonersorganisatie Zevenkamp wil het isolement bij senioren doorbreken en de Huizen van de Wijk ruim openstellen voor volwassenen door een heel gamma van culturele activiteiten te organiseren waarop alle wijkbewoners welkom zijn.

Actieve buurtbewoners

De organisatie berust bij actieve buurtbewoners die een selectie hebben gemaakt die aansluit bij de doelgroep.

Hier een greep uit het programma

*) Bertus en de Tjet Setters, Costa del....

*) Plankgas van theatergroep Jong Van Hart,

*) Bon Voyage van Onderwater Producties vol Franse chansons,

*) Turbulentie van het circus Tall Tales,

*) Marjolein Meijers van de Berini's,

*) Van Oude Dingen die voorbij gaan door de toneel groep Jong Belegen,

*)Poppenkast voor oud en jong door Jacobus Wiemans.

*) Ouwe Rotten spelen de Wederopbouw Revue.

*) Vrouwen van Wanten vertonen Aloeincloesief: de hele wereld komt naar hun defecte Camper.

*) Je kan in het Huis Van De Wijk dikke vrouwen schilderen.

*) Het trio Pierre Van Duijl is weer van de partij en het

*) Populaire Jazz kwartet Cruse Control.



Dit was Kerstfeest Ambachtsplein



Oudfit en kerstliederen 2018

Het was bijzonder hectisch om na het bloemschikken in de Aarhof de hele theaterseen op te bouwen. De talrijk opgekomen bewoners konden genieten van rijst, bami en kip met heerlijke saus.

Voor een volle zaal gaf Oudfit weer een bijzondere performance. De look alikes van Toets Tielemans en Zwarte Lola, de senior muzikanten met een bescheiden drummer en een verhalende gitarist en trompettist. De senioren bemoederd door de wijkverpleegster wisten de zaal in vuur en vlam te zetten met de talrijke covers uit de 60-er en 70-er jaren. Op ingenieuze wijze werd ook een heel kerstrepertorium ingebouwd waarbij menig- een een traan wegpinkte. Veel bewoners konden het niet laten om op de dansvloer te springen. Hoe een seniorenband in een 60-er jaren entourage de jeugd hervindt en je hart kan verwarmen? Op dit raadsel gaf Oudfit aan de Zevenkampers een antwoord. Oudfit is een productie van het Rotterdams Wijktheater.



Berini's treffen je in je hart met Solex-optreden

Een staande ovatie kreeg ze van een stampvol Huis van de Wijk op het Ambachtsplein. Marjolein Meijers overblijver van de oude Berini's is op de solotoer gegaan (vandaar van Berini tot solex).

Met haar man met Ierse roots die tien jaar speelde bij de Berini's en diens broer die twee jaar het gezelschap verwoegde, vormt ze nu een talentvol trio. Marjolein zingt gevoelige luisterliederen rond haar diverse minnaars. Ze maakt er een cabaretachtige show van doorspekt met heel diverse muziekstijlen: Balkan, Grieks, Frans, Amerikaans. Het publiek ging helemaal op in de muzikale wervelwind. De musici spelen heel diverse instrumenten van accordeon tot bandoneon, van viool tot Vlaamse doedelzak en contrabas.

Ontroerende liederen

Ontroerend is het lied over haar eigenwijze moeder die de controle over de brommer verliest en een glaasje lust. De relatie moeder dochter loopt niet over rozen. Mama is een innemend mens. Tot Marjolein nu in de spiegel kijkt, net haar moeder. De Vlaamse doedelzak is een tweede exemplaar. Het eerste viel van de brommer in de berm en bleef onvindbaar. De vinder gooide die Turkse waterpijp in

de open haard. De liedjes ontroeren het publiek en monden uit in een spectaculaire apotheose vol muzikaal bravoure. Voor de twee kanten, musici en bewoners, was het een warm bad.

In 2019 met nieuwe show
De Berini's komen volgend jaar met een nieuwe show naar Zevenkamp 'Een simpel gewoon bestaan.' Na afloop van de voorstelling en het inpakken en

transporteren van de muziekinstrumenten kwam de muziekgroep voor een gesloten deur te staan. Via een ladder van de visboer werd toegang verschaft. Dit wordt ongetwijfeld een nieuw

liedje, dat toegevoegd wordt aan het repertorium van Marjolein Meijers.

Graag tot in 2019, hou tegen die tijd de aankondiging in de gaten!



 **010 - 4553799**

Huis van de Wijk

 **buurtwerk.nl**
inspireert

 **Email: info@buurtwerk.nl**

Evenementen Speeltuin Taka-Tukaland

- 15 maart:** Pannenkoekendag, versier zelf je mooiste door vrijwilligers gebakken pannenkoeken.
- 16 maart:** NL doet, nu nog een verrassing maar wordt heel leuk, hou de Facebook en de site in de gaten.
- 20 maart:** Wereldverteldag en een Taalspeurtocht, hoe spelen met letters leuk kan zijn.
- 21 april:** Pasen, met eieren zoeken, verven en knutselen. Daarnaast iedere woensdag knutselen en bij slecht weer een binnenprogramma, dit is te vinden op de Facebookpagina van Speeltuin Taka-Tukaland.



Tuinteam Alexander

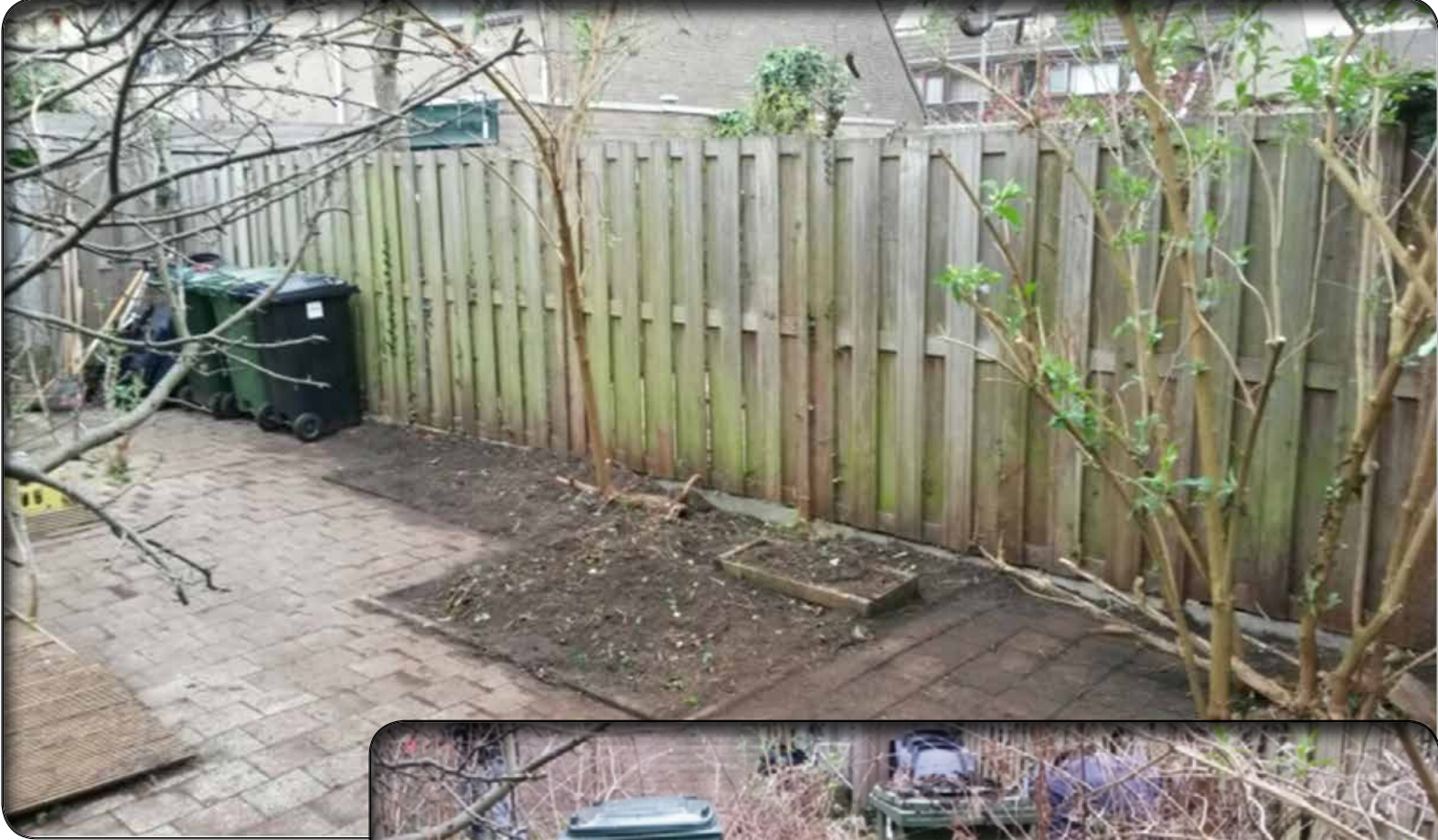
Hoewel de temperaturen nog een beetje winters zijn, laat de lente zich al zien. Wilt u uw tuin al voorbereiden op de lente/zomer? Nog plantjes die de grond in moeten? Tuinteam Alexander kan uitkomst bieden!

Over ons!
Het Tuinteam bestaat uit vrijwilligers uit Rotterdam die graag tui- nieren. Dit project functioneert op basis van wederkerigheid. Het enige dat gevraagd wordt is dat u iets terug doet voor de buurt of bure- nen, of dat u een vrijwillige financiële bijdrage geeft.

Voor wie:
Dit project is speciaal bedoeld voor bewoners van Prins Alexander die hun tuin niet (meer) kun- nen onderhouden.

Samenwerking:
Het Tuinteam werkt samen met gemeente Rotterdam en een aantal woningbouwcorporaties te weten, Havensteder, Vestia, Woonstad en de SOR.

Aanmelden
Hebt u interesse om als vrijwilli-



ger mee te helpen of uw tuin aan te melden?

Bel voor informatie met Joost Kuijpers.

☎ 06 - 10759427 of e-mail: joost.kuijpers@buurtwerk.nl.



Checkpoint

Heeft u een stapel rekeningen en weet u daar geen raad meer mee? Een brief vol gemeentelijke taal waar u niet alles van begrijpt? En hoe werkt het ook al weer met toeslagen? Iedereen heeft vragen.

Het antwoord vindt u bij checkpoint Alexander. Dit is een inlooppunt voor en door bewoners uit Prins Alexander. Actieve vrijwilligers en professionals staan voor u klaar. Om samen

met u vragen te beantwoorden.

Checkpoint aan huis
Voor mensen die niet in staat zijn om naar één van de Checkpoint locaties te komen, is er Checkpoint aan huis. Denkt u hiervoor in aanmerking te komen? Bel dan voor het maken van een afspraak met 010-4553799. We vragen waar we u mee kunnen helpen en de reden waarom u niet naar ons toe kunt komen. Is er een noodzaak dan maken we met u een afspraak.

Administratie en financiën	Dinsdag 19:00 uur - 21:00 uur Oriënt Kobehof 5 3067 MC Rotterdam	Donderdag 10:00 uur - 13:00 uur Huis van de Wijk Ambachtsplein 141 3068 GV Rotterdam
Overheidsbrieven, kwijtscheldingen		
Digid aanvraag	Woensdag 10:00 uur - 13:00 uur Gerard Goosenflat Thomas Mannplaats 150 3069NE Rotterdam	Donderdag 10:00 uur - 13:00 uur Romeynshof Stresemannplaats 8 3068 JL, Rotterdam
Informatie over vrijwilligerswerk		
Leren solliciteren	Woensdag 10:00 uur - 13:00 uur Rendierhof Rendierstraat 3 3064AX Rotterdam	Donderdag 15:00 uur - 18:00 uur Alexanderhof Bramanteplein 2 066 BH, Rotterdam
Omgaan met internet		

**010 - 4553799**

Huis van de Wijk

**buurtwerk.nl**
inspireert

**Email: info@buurtwerk.nl**

Intuïtie. loslaten en onthaasten

In samenwerking met Buurtwerk.nl zal Anna van Leeuwen een lezing houden in het Huis van de Wijk Zevenkamp! In deze interactieve lezing over intuïtie, loslaten en onthaasten zal Anna van Leeuwen de toehoorders informatie geven en laten ervaren wat intuïtie is!

Op maandagavond 4 maart 2019 gaat Anna van start in het huis van de wijk Zevenkamp op het

Ambachtsplein 141 Rotterdam Zevenkamp. Deze avond zal het gaan over: hoe herken je energie en hoe kan je loslaten en onthaasten... Door deze oefeningen krijg je meer diepgang en grip op je eigen leven. Ook leren we hoe je je meer bewust kan zijn van wat energie is en wat je er mee kan!

Hoe kan je het toepassen op je dagelijkse leven?
We doen ook een meditatie en

mindfulness oefening, want er gaat niets boven eigen ervaring!! De toegang is 5 euro en je krijgt een infomap mee.
Van 19:30 uur - 22:00 uur.
Aanmelden bij annavl@hetnet.nl of ☎ 010 - 4203924 of gewoon binnenlopen op 4 maart 19:30 uur. U bent van harte welkom.

Warme groeten Anna van Leeuwen.



Teken- en schilderclub

Iedere donderdagmiddag van 13:30 uur tot 15:30 uur is er een groepje mensen onder begeleiding bezig met de mooiste creaties op papier of canvas, met kwasten of potloden. Geen verplichte doeken maar creatief bezig zijn vanuit je gevoel. Denk je nu dat vind ik ook wel leuk dan kun je nu nog aanmelden, er zijn nog een paar plekjes over. Info en aanmelden via Marianne den Uil, ☎ 06 - 31269979 of Marianne.denuil@buurtwerk.nl of gewoon in het Huis van de Wijk, Ambachtsplein 141, 3067 GV Rotterdam.



7Kamps bakkie

Vooral in de donkere wintermaanden voelt men zich, meestal ouderen, al snel eenzaam.

Daarom organiseert Stichting Buurtwerk Zevenkamp elke tweede en laatste donderdag van de maand, van 14:00 uur tot 15:30, een gezelligheidsmiddag. Op deze middag is er gelegenheid om met elkaar een bakje koffie of thee te doen, spelletjes

te spelen, of gewoon even gezellig kletsen. Ook is er de gelegenheid om u in te schrijven voor een maatje, of als maatje. (Een maatje kan u gezelschap bieden, of helpen bij hand en spandiensten, zoals een boodschapje).

Dus: heeft u behoefte aan nieuwe contacten, gezelschap, of een luisterend oor? Kom dan gezellig langs. De koffie is gratis en iedereen is welkom!



Activiteit	Tijd	Kosten	Afwijkende frequentie*	Afwijkende locatie
Spreekuur Vraagwijzer	09.00 - 15.00	gratis		Prins Alexanderplein 21
Ontbijt	09.00 - 10.00	gratis		Buurtsteunpunt
Werkplaats administratie ordenen (Stop de schulden)	09.15 - 12.00	gratis		
Wijkinformatiepunt Zevenkamp	09.30 - 13.00	gratis		
Zumba. Bewegen op muziek + gezonde lunch	09.30 - 12.00	€ 2,50		
Zingen	10.00 - 11.30	€ 22,00		Aafje De Vijf Havens
Babbelgroep (NL taal)	10.00 - 11.30	gratis		Zwemb. Zevenk. Ring
Trajectbegeleiding 16-23 jr. (woonachtig in Prins Alexander)	10.00 - 17.00	gratis		
Naailes	11.00 - 13.30	gratis (eigen materiaal meenemen)	2-wekelijks	
Kledingreparatie/vermaken 'Second Life'	11.00 - 13.30	gratis (eigen materiaal meenemen)	2-wekelijks	
Ontmoetingsactiviteit Himmat-groep	13.00 - 17.00	gratis		
Creamiddag	13.30 - 15.30	gratis		Buurtsteunpunt
Ontmoetingsplein	14.00 - 15.30	gratis		Aafje De Vijf Havens
Linedance	20.00 - 22.00	gratis		
Raad & daadbalie	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
Trajectbegeleiding 16-23 jr. (woonachtig in Prins Alexander)	10.00 - 17.00	gratis		
Lunch (voor senioren)	12.00 - 13.00	€ 2,00	1e week	ODC Wat Anders
Schilderen & tekenen (creamiddag i.s.m.Pameijer)	13.30 - 15.30	gratis		
Handwerken	14.00 - 15.30	gratis		Aafje De Vijf Havens
Leesclub	14.00 - 16.00	gratis	maandelijks, 2e week	
DocShop 12-23 jr. (woonachtig in Prins Alexander)	15.00 - 17.00	gratis		
Opnamestudio Maak je eigen muziek 12-18 jr.	16.30 - 21.00	gratis	op afspraak	
DocShop 12-23 jr. (woonachtig in Prins Alexander)	19.00 - 21.00	gratis		
Jongerentalentmoment	19.00 - 21.00	gratis		
Familie- en mantelzorgavond	19.30 - 21.00	gratis	eenmalig	Aafje De Vijf Havens
Yoga - Jeanette	09.00 - 10.30	€ 5,00		
Beter leren lezen en schrijven (NL taal)	09.30 - 12.00	€ 20,00 (20x)		
Computerles	10.00 - 11.30	gratis		Buurtsteunpunt
Computercafé (Hulp laptop, tablet & telefoon)	10.00 - 12.00	gratis		
Administratiecafé	10.00 - 12.00	gratis		Buurtsteunpunt
Ontmoetingsactiviteit Himmat-groep	12.00 - 17.00	gratis		
Broodjesexpress (o.a. broodje kip-kerrie)	12.30 - 14.00	variabel		
Wijkinformatiepunt Zevenkamp	12.30 - 16.00	gratis		
Repaircafé	13.30 - 15.30	gratis	2-wekelijks, oneven weken	Buurtsteunpunt
Koersbal	14.00 - 15.30	gratis		Aafje De Vijf Havens
Iedereen is een ster (4-9 jr.)	14.00 - 15.30	€ 0,50		
Kidsclub	14.00 - 15.30	gratis	2-wekelijks, oneven weken	Buurtsteunpunt
De Koekenbakkers van Zevenkamp	14.00 - 16.00	gratis		
Inloop activiteitencentrum	14.00 - 17.00	gratis		Carry van Brugge Ontmoetingsruimte
Muzieklessen	14.00 - 17.00	gratis		Aafje De Vijf Havens
Themadiner	16.30 - 18.00	€ 7,50/€ 12,50	maandelijks, laatste week	Aafje De Vijf Havens
Raad & daadbalie	18.30 - 20.30	gratis		Leger des Heils
Jongerentalentmoment	19.00 - 21.00	gratis		

B.S. Ds. Buskes

KINDERPAGINA

Denksportdagen

Op zondag 10 februari organiseerde 'de Nieuwe Barier' een denksportmiddag voor kinderen uit de buurt. Van de Buskes deden Suniyah uit groep 6 en Lucius uit groep 4 mee aan deze leuke dag. Beide gingen naar huis met een mooi schaakdiploma een medaille en een leuk spel voor op school.

Heb je Interesse om ook aan de slag te gaan met schaken? Vraag de juf of meester naar informatie. Ook op school hebben wij een echte schaakclub.



De Buskes timmert aan de (digitale) weg

De Buskes is in beweging, niet alleen omdat we een Lekker Fit! school zijn, maar ook op het gebied van ICT / Wetenschap en Techniek timmeren we aardig aan de (digitale) weg. Vorig jaar hebben we 23 laptops aangeschaft en ze worden goed gebruikt. De laptops zijn vaker in de klas te vinden dan in de kluis en worden al weken van te voren door de leerkrachten gereserveerd. Ook staat er een vernieuwing van leerkrachtencomputers op het programma zodat we altijd met de beste middelen kunnen werken.

Microbits

Ook hebben we sinds kort 20 'klooi-koffers' op school, geschonken door stichting FutureNL. In deze koffers zit de Microbit, een micro-computertje met knopjes voor de bediening en een led matrix als beeldscherm, dat door de kinderen kan worden geprogrammeerd. Ook beschikt de microbit over vele sensoren waarmee o.a. licht, temperatuur en trillingen gemeten kunnen worden. Communicatie met andere apparaten als smart-phones en tablets is ook mogelijk. Tijdens de officiële kick-off hebben medewerkers van Robeco een les gegeven in groep 7b. Tijdens aankomende studiedag gaan ook de leerkrachten met de apparaatjes aan de slag, waarna de microbits regelmatig in de klas gebruikt zullen worden.

Techniekllessen door leerlingen van Roncalli Maxo

14 leerlingen uit klas 1 en 2 die het Beta Challenge Programma volgen, geven techniekllessen aan groep 7. De leerlingen hebben lessen ontworpen waarbij onze kinderen in aanraking komen met allerlei technieken, van solderen tot bruggen bouwen en van werken met LittleBits (kleine apparaatjes die je aan elkaar kunt koppelen) tot het maken van een 3d-ontwerp dat ook echt geprint zal worden. Super leerzaam!

Bee-bots

De Bee-bot is een programmeerbare robot. Doordat de Bee-bot simpel in gebruik is, kunnen ook de kleuters ermee aan het werk. Je bedenkt welke stappen je de bee-bot moet laten maken om een bepaald doel te bereiken, geeft hem commando's en vervolgens kijk je of het doel bereikt wordt (computational thinking). Binnenkort mogen we ook drie van deze robots op school verwelkomen.

Waarom zijn 21st century skills zo belangrijk?

De 21st century skills zijn belangrijk omdat de wereld constant verandert. Het is aan ons om hierin mee te bewegen en onze kinderen zo goed mogelijk voor te bereiden op hun toekomst. Doordat steeds meer werk geautomatiseerd wordt en robots bepaalde banen overnemen, is de voorspelling dat er in de toekomst meer behoefte komt aan mensen met specifieke kennis of mensen die iets specifiek kunnen. De 21st century skills als samenwerken, creativiteit, communiceren, kritisch denken, probleemoplossend vermogen en mediawijsheid zijn voor opgroeiende kinderen dan ook onmisbaar.

Project Nice to meet you, weer van start!

Na het succesvolle verloop van het project Nice to meet you een jaar geleden is het project opnieuw van start gegaan!

Mede dankzij het volgen van deze trainingen konden meer dan de helft van de deelnemers vorige jaar weer aan het werk gaan. Ben jij ook op zoek naar een leuke en passende baan, woon je in de regio Rotterdam, en heb je helaas te maken met een WW- of bijstandsuitkering? Dan zijn onze GRATIS trainingen zeker iets voor jou en kijken we er naar uit je te ontmoeten!

Praktisch ingericht

De trainingen zijn praktisch ingericht en worden verzorgd door ervaren jobcoaches die jouw kans om een betaalde en passende baan te vinden flink vergroten! Wij hebben maar één doel, en dat is jou helpen aan een mooie nieuwe baan. Tijdens de trainingen word je uitgebreid geholpen bij het vinden van een nieuwe baan met behulp van internet & social media. Ook trainen wij jou met presentatie-technieken, bloggen & vloggen, en leren we je gebruik te maken

van jouw netwerk. Eén van de deelnemers van vorige jaar: 'Nice to meet you heeft me echt bewust gemaakt van het belang van mijn netwerk! Door te netwerken heb ik een leuke baan gevonden, waar ik nu nog steeds erg blij mee ben!'

Hiernaast vind je ons trainingsaanbod en overige praktische informatie. Alle trainingen vinden plaats in het Huis van de Wijk in Zevenkamp, Ambachtsplein 141 te Rotterdam. Meer weten en/of aanmelden? Kijk dan even op onze website:

www.projectnicetomeetyou.nl/

We kijken er naar uit om je te ontmoeten – oftewel: Nice to meet you!!



Naam training	Omschrijving	Datum	Tijdstip
Hoe presenteer ik mezelf	Wie ben jij? Hoe maak je de beste indruk tijdens een gesprek	20-02-2019	13:00 - 16:30
Onderhandelen; hoe doe ik dat?	Tijd om te verdienen wat je waard bent! Leer onderhandelen!	06-03-2019	13:00 - 16:30
Werken als ZZP'er doe je zo!	Zo werkt het als ZZP'er. Belastingaangifte doe je zo!	20-03-2019	13:00 - 16:30
Social Media	Hoe gebruik ik Social Media bij het vinden van een baan?	03-04-2019	13:00 - 16:30
Vloggen & Bloggen	Hoe gebruik ik vloggen/bloggen bij het vinden van een nieuwe baan?	17-04-2019	13:00 - 16:30
Hoe ga je op gesprek?	Vorbereiding op het sollicitatiegespek	24-04-2019	13:00 - 16:30

Enthousiast geworden? Geef je op voor de gewenste training(en) door contact op te nemen met Mirelle via nummer of stuur naar info@wijzijnnetwerk.nl een e-mail voorzien van jouw naam en de trainingsdatum/ -data dat je aanwezig bent. **Niet jouw cv staat centraal, maar wie jij bent!**

Belastingteruggave voor senioren

Herman Hendriks is al je jarenlang verbonden met de Bewonersorganisatie Zevenkamp. Hij helpt senioren met een kleine beurs bij het invullen van hun
belastingformulier. De senioren kunnen door aftrekposten gemiddeld 300,- terugkrijgen. Wat toch belangrijk is. Ze kunnen met Herman een telefonische afspraak maken op het nummer 06-13479771. Herman heeft zitting in het Huis van de Wijk Ambachtsplein op maandag en vrijdag.

bo7kamp.nl

Rectificatie

Colofon

De ZevenKrant is een uitgave van Stichting Bewonersorganisatie Zevenkamp met een oplage van 8.600.

Bezoekadres:
Ambachtsplein 141
06 - 37563093

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

Fotografie
Kees Bosman

Redactie
Ed de Meyer
Corstiaan Breedveld
Joost Kuijpers
Loek Ernst
Marjolein Ooms (advocaat)
Nathalie de Koning (dierenarts Zevenkampse Ring)

Druk:
Flevodruk Harlingen
Deadline kopij ZevenKrant nummer 2 is op 29 maart 2019.

Bezorging ZevenKrant 2 vanaf 19 april 2019.

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

In het artikel over de Scootmobielclub, dat in de laatste editie (6 2018) van deze krant stond, is een bewering geslopen die wij niet kunnen waar maken. Wij schreven dat door gesteggel met de gemeente Rotterdam, Dick Langeveld van de Scootmobielclub zijn plek naast de apotheek kwijt was. Dit berust op een verkeerde interpretatie van mij.

Mijn excuses bij deze. Loek Ernst
verslaggever van deze krant.

Wijk Informatie Punt

Voor onder andere onderstaand en meer kunt u terecht op Ambachtsplein 141. Voor het maken van een afspraak kunt u bellen met 06 - 37563093 of mailen naar stichtingboz@outlook.com.

Spreekuren: maandag en woensdag van 12:30 uur tot 16:00 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

Bewonersorganisatie Zevenkamp - WijkInformatiePunt



Woordzoeker

De oplossing van nummer 6/2018 is: **Loop je te hard van stapel loop je jezelf voorbij.** Voor nu is het thema: Uit alle goede inzendingen wordt één winnaar getrokken. Binnen 2 maanden na het verschijnen van de ZevenKrant kunt u een prijs ophalen bij de WIP, Ambachtsplein 141. De winnaar wordt in ZevenKrant nummer 2 van 2019 bekendgemaakt. De winnaar is: Gusta Bouwens.

- Aanliggen
- Bikken
- Broodmolen
- Brunchen
- Buffelen
- Consumeren
- Dineren
- Gebruiken
- Happen
- Hapsnappen
- Herkauwen
- Innemen
- Kanen
- Kauwen
- Knagen
- Leegeten
- Lekkerbekken
- Lunchen
- Maagvullen
- Malen
- Meeeten
- Naeten
- Nassen
- Nemen
- Nuttigen

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

Opeten	Sabbelen	SLorpen	Snoepen	Voeden
Opslokken	Schranzen	Smachten	Tandhakken	Voederen
Peuzelen	Schrokken	Smikkelen	Verbranden	Volstoppen
Proeven	Slikken	Smullen	Verorberen	Vreten
Proppen	Slobberen	Snaaien	Verteren	Watertanden

Uw oplossing vóór 29 maart 2019 inleveren bij de BOZ/WIP, Ambachtsplein 141 - 3068 GV Rotterdam of stichtingboz@outlook.com

Wollefoppengroen

Groene Vrienden, Beste Mensen,
De temperatuur schiet omhoog, de lente begint te kriebelen!
In de TakaTuka Tuin kunnen we snel weer beginnen aan het nieuwe seizoen. Dat wil zeggen het seizoen om weer aan de slag te gaan in de moestuin. Dat gaat van start met het opstellen van een teeltplan. Dat staat gepland voor woensdag de 27e februari 2019 in de avond. Wil je hieraan meedoen, ben je nieuwsgierig en/of heb je ideeën? Neem dan even contact op met Frenk op ☎ 06 - 3943 6150.
We hebben in de winter niet stil gezeten en Pim en zijn mannen en vrouwen bijvoorbeeld, hebben zich meer dan nuttig gemaakt in de wijk en in het Eetbaar Park. Daarnaast is er (veelal achter de schermen) hard gewerkt aan de inrichting van de containers (installatie/vergunning/riolering/isolatie enzovoort). Dinsdag de 19e komt er een extra container voor opslag, zodat we werkruimte hebben in ons container gebouw. Dat brengt mij ook op het feit dat we nog geen goeie naam hebben voor ons 'gebouwtje'. 'De Containers' dekt de lading niet en ik nodig iedereen uit om met een leuke naam te komen. De bedenker van de naam (binnenkort gekozen door een groep afgevaardigden) krijgt een hele leuke prijs!
Let Op: je kunt op verschillende manieren helpen in de TakaTuka Tuin. Er zijn tuinklussen, plantklussen, bouwklussen zodat er echt voor iedereen iets leuks te doen is en iedereen is welkom. We hebben jullie hard nodig. Voor opmerkingen, ideeën en vragen kun je contact opnemen met Frenk of een mail sturen naar opmerkingen@wollefoppengroen.nl. Kom snel een keer langs!
Namens het bestuur van Wollefoppengroen & co, Frenk Walkenbach ☎ 06 - 3943 6150.



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

Meldpunt Bewonersactiviteiten
Ed de Meijer ☎ 06-37345165

Wijk Informatie Punt (BOZ)
Ambachtsplein 141
3068 GV Rotterdam
☎ 06 - 37563093

Zevenkamp Blog
<https://zevenkamp.wordpress.com/>

Buurtbemiddeling Prins Alexander
Bramantestraat 34
3066 BN Rotterdam
☎ 010 - 4560409
Email: prinsalexander@buurtbemiddeling.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

Stichting Buurtwerk Alexander
Ambachtsplein 141
3068 GV
☎ 010 - 4553799
info@buurtwerk.nl
joost.kuijpers@buurtwerk.nl
☎ 06 - 10759427

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

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

Dierenartsenpraktijk
Zevenkampse Ring 741
3069 MD Rotterdam
☎ 010 - 4557410

Gezondheidscentrum Zevenkamp
Aar 55
3068 GX Rotterdam
☎ 010 - 4551677

Gezondheidscentrum Charley Toorop
Charley Tooropsingel 48
3059 WG Rotterdam

www.gccharleytoorop.nl
☎ 010 - 4555888 (algemeen)

Huisartsen
Dr. van Leeuwen
Dr. Verdonk
Dr. Van der Hoek
Dr. Sanderse
Dr. van der Voorden
☎ 010 - 2866093

Fysiotherapeuten
☎ 010 - 4558105

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 Zevenkamp
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