

ZEVENKAMP

BUGEL

Jaargang 2 - Nr 5 - Aug '94

pagina 2 Nieuwe Raadsvrouw
 pagina 2 Theateragenda
 pagina 3 Uitleibuis/Plexat
 pagina 3 Klauteraar
 pagina 4 Recreatiecentrum Zevenkamp

"ONZE WONING"

Tijdens de Opzomerdag op 28 mei 1994 introduceerde de directeur vade Woningstichting "Onze Woning" de "Onze Woning"-geeltjes. Dit in vervolg op de "portiek-pieken" die "Onze Woning" aan haar bewoners beschikbaar stelt voor het verfraaien van hun portiek. De "geeltjes" die een geldbedrag van fl. 25.00 vertegenwoordigen, zijn bestemd voor groepen bewoners, scholen en verenigingen die plannen hebben om verbeteringen aan te brengen in een straat of buurt waar de woningstichting woningen beheert.



Steeds meer hebben bewoners ideeën om hun woonmilieu te verbeteren of te verfraaien waarbij, passend in "Opzoomeren schoon, heel en veilig" het uitgangspunt is. Veelal zijn zij bereid door zelfwerkzaamheid hier iets aan te doen. Niet altijd lukt het om hun plannen financieel rond te krijgen. Met het beschikbaar stellen van de "geeltjes" wil "Onze Woning" dit probleem oplossen. Om de "Onze Woning"-geeltjes te krijgen, zijn geen ingewikkelde vragenformulieren of rapporten nodig. Een eenvoudig schriftelijk verzoek met vermelding van de aanvrager, de activiteit, de kosten en het tekort is voldoende om in het bezit te komen van een bedrag dat kan variëren van

fl. 50,00 tot maximaal 2.500,00 per aanvraag. De woningstichting "Onze Woning" betaalt de "geeltjes" uit het bedrag van fl. 75.000,00 dat zij op 21 april 1994 van de provincie Zuid-Holland ontving voor de Nationale Stadsvernieuwingsprijs 1993. De prijs werd aan "Onze Woning" toegekend voor haar vernieuwende ideeën voor stadsvernieuwing in Rotterdam-West. Als gevolg van de bezuinigingen van de overheid, dreigde de verpaupering in dit stadsdeel opnieuw toe te slaan. De plannen van "Onze Woning" maken het mogelijk om met minder geld aanzienlijk meer te bereiken. Samen met bewoners, scholen, verenigingen en gemeente nadrukkelijk aandacht

besteden aan schoon, heel en veiligheid van de woonomgeving is één van de uitgangspunten van de plannen. De ideeën in het kader van de "Onze Woning"-geeltjes kunnen schriftelijk ingediend worden bij de wijkkantoren van de Woningstichting "Onze Woning" onder vermelding van "onze Woning"-geeltjes. Het plan moet wel door minimaal twee bewoners/twee gezinnen en liefst meer natuurlijk, gedragen worden. Na een toetsing van het plan wordt het tekortbedrag aan de initiatiefnemers overgemaakt.

Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met Dhr. W. Pleijsier van "Onze Woning" tel. 4.55.29.92.

GEELTJES



NASCHOOLSE OPVANG IN ZEVENKAMP



HUISBEZOEKPROJECT GAAT DOOR

Vanaf november 1993 heeft een groepje parochianen, samen met de wijkpastor Lies Alkemade, zich ingezet om in de wijk de Wateren ingeschreven katholieken te benaderen d.m.v. een brief. We hebben op deze manier ruim 500 adressen benaderd. In de brief wordt gevraagd of we een huisbezoek mogen afdleggen.

Onze vage vermoedens zijn in onze eerste contacten bevestigd. Veel Zevenkampers hebben de weg naar de geloofsgemeenschap van Open Hof niet of nauwelijks kunnen vinden. Informatie hierover blijkt welkom te zijn bij hen die de band met kerk en geloof niet willen loslaten. Velen verbazen zich erover dat zij (nog) katholiek staan ingeschreven. Omdat de burgerlijke stand de kerkelijke gezindheid niet meer registreert (wet op

privacy, jan. 1993), worden allen die dat verzoeken, uit onze ledenadministratie gehaald. R.K. mensen, die in de Wateren wonen (inclusief het gedeelte van de Zevenkampsering dat er tussen ligt) en niet benaderd zijn omdat wij hun adressen niet hebben of die niet bereikbaar waren in die periode, kunnen alsnog contact opnemen met onderstaande adressen. In september gaan we door in de wijk met de namen van Muziekinstru-

menten. We vertrouwen erop velen van u thuis te mogen ontmoeten. Lies Alkemade, wijkpastor Zevenkamp donderdagmiddag 13.30 uur - 16.00 uur in de Scheg, telefoon 456 39 93 op andere dagen: 450 23 54 Secretariaat R.K. Zevenkamp: mevr. Nelly Lekké Blokfluit 1, 3068 KZ Rotterdam, tel. 420 60 79

De naschoolse opvang in Zevenkamp maakt deel uit van de stichting Zevenkamp en is bedoeld voor kinderen van werkende en/of studerende ouders. Kinderen van 4 t/m 10 jaar die in Zevenkamp op school zitten kunnen een of meerdere middagen bij ons terecht. Onze openingstijden zijn aangepast aan de schooltijden van de diverse scholen in Zevenkamp. De kinderen worden in een huiselijke sfeer opgevangen en de activiteiten zijn afgestemd op de wensen en behoeften van de kinderen. Voorbeelden van activiteiten zijn: een knutselactiviteit, buitenspelen, met elkaar spel-

tjes doen, schminken, verkleeden, toneelspelen of rustig puzzelen lezen enz. In de schoolvakanties is de naschoolse opvang open van 8.00 uur tot 18.00 uur. Er worden dan ook diverse uitstapjes georganiseerd. Binnenkort heeft de naschoolse opvang weer wat ruimte om kinderen te plaatsen op een aantal middagen in de week, waaronder in ieder geval de woensdagen en de vrijdagmiddag. Voor verdere informatie en/of aanmeldingen kunt u terecht op ma, di, do en vrijdag van 9-12 uur. Tel. 455 53 73 vragen naar Joke van Veldhuizen.

THEATER AGENDA

Wijkgebouw "De Scheg", Ambachtsplein 141, Tel 010-4563993

MODESHOW 40

Vrijdag 16 september, aanvang 13.30 uur, entree gratis.

De firma 'Minou' zegt betaalbare najaarskleding te showen en zoals u bekend is, bent u niet verplicht te kopen en krijgt u van het bedrijf ook nog een kopje koffie aangeboden.

JOOP VISSER

Vrijdag 16 september, aanvang 20.15 uur, entree f. 12,50

Voor de vierde maal komt hij naar De Scheg, steeds een volle zaal, eenmaal een boze mijnheer die wegliep, recht voor z'n raap maar zeker (op) eigen-wijze zingt hij in niet mis te verstaan Nederlands!

HEIJNDERIK BURKE ZINGT

Vrijdag 30 september, aanvang 20.15 uur, entree f. 12,50

Chansons van Brel, winnaar concours a la Chansons 1994. Het programma bestaat uit een brede keuze uit het oeuvre van Jacques Brel, met oud en nieuw, bekend en minder bekend werk.

KINDERTHEATER

POPPENTHEATER JOHN DE WINTER

Vrijdag 9 september, 16.00 uur, entree f. 4,-, vanaf 5 jaar.

'Jozef' Jozef hier en Jozef daar... Jozef in de gloria. De broers vinden Jozef maar een verwend nest. Dit bekende oer-verhaal is bewerkt tot een luchtige familie voorstelling.

HET INTERNO ENSEMBLE met "De circus spin"

Vrijdag 23 september, 16.00 uur, entree f.4,-, vanaf 5 jaar.

Er was eens een spin die bij het circus wilde. Van de draden die ze spon maakte ze geen webben, maar trapezes. Bij deze kinderopera van Marco Kalkman en Kees Dreu verwachten we naast kinderen natuurlijk ook vaders,moeders,opa's en oma's.

CLOWN STIP met "Stip en Beer"

Vrijdag 7 oktober, 16.00 uur, entree f. 4,-, vanaf 4 jaar

Stip wil haar vriendje beer verrassen met een cadeau. Maar als beer slaapt eet zij per ongeluk het cadeau op... Samen met de kinderen vindt Stip nog net op tijd een oplossing.

WEKELIJKSE/MAANDELIJKSE AKTIVITEITEN "DE SCHEG"

"Eetsalon", Elke woensdag.

Aan tafel 17.30 uur, f.8,-

"Kinderkleding en speelgoedbeurs", iedere laatste dinsdag van de maand.

"Bingo 55-Plus", Eens per maand echter steeds op dinsdagmiddag een gezellige middag in De Scheg. Voor de juiste data zie het boekje van De Scheg.

"Klaverjasinstuiven", Maan- en Vrijdag, 13.30 uur, f.1,50

"Volksdansen 50-Plusers"

Iedere Donderdagmiddag van 14.00 tot 15.30 uur.

Deelname f.7,50 per maand

"Fitgym voor 50-Plusers"

Wekelijks op Vrijdag van 09.30 tot 10.30 uur, f.15,- per maand of f. 42,50 per kwartaal. Dit is geen aerobics of conditietraining, het is, op lichte muziek de spieren losmaken, onder leiding van een gediplomeerde docent.

De Vries, De Vos Burchart & Roos Assurantiën vestigen zich in Zevenkamp.



Na jarenlang vanuit de eigen woning gewerkt te hebben, zijn de heren S. Roos, J.A. de Vries en R. de Vos Burchart gaan samenwerken in een kantoorpand aan de Toon van Vlietstraat 31a in Zevenkamp nabij metrostation "de Tochten". In een vraaggesprek met de heer Roos vertelt hij het een en ander over de service die zij kunnen bieden. Een nadeel was altijd dat we tot dusver telefonisch minder goed bereikbaar waren. Altijd kwam daar het antwoordapparaat om de hoek kijken. Door een toename van het aantal activiteiten zijn wij van mening dat, om onze huidige en toekomstige klanten van een goede service te kunnen blijven voorzien, een samenwerking onontkoombaar is. Service bieden wat is dat dan? Neem de huidige particuliere ziektekostenverzekeringen. Bij vergelijking blijkt maar al te vaak dat de klant vele guldens goedkoper uit kan zijn dan bij zijn huidige ziektekostenverzekeraar, zonder dat hierbij toegegeven wordt op de kwaliteit van het produkt. Wij bieden de klant die gratis vergelijking en laten hem of haar de keuze om wel of niet te veranderen van ziektekostenverzekeraar. Onze rol is dus duidelijk op advies gericht. Dit heeft zich de laatste tijd vooral met hypotheek afgespeeld. Velen wilden weten of oversluiten zinvol was. Hierbij hebben wij veelvuldig van elkaars "know how" gebruik gemaakt. Daaruit is min of meer het idee geboren om een en ander grootschaliger aan te gaan pakken.

U kunt bij De Vries, De Vos Burchart & Roos terecht voor de volgende zaken: Hypotheek advisering, Bedrijfspensioenen, Belastingzaken/aangiftebiljetten, Financieringen, Spaarvormen (belastingvrij en gewoon), Bedrijfspaarregelingen en Assurantiën
Telefoon 010-4553067, Fax 010-4207714

RAADSVROUW

Vanaf vrijdag 12 Augustus j.l. heeft Zevenkamp weer een "vaste" sociaal raadvrouw. Willemien Oosthoek zal vanaf die datum op de vertrouwde dagen spreekuur houden in wijkgebouw de Scheg. De komende tijd zal Willemien Oosthoek waarschijnlijk met de meesten van u persoonlijk kennis maken. We vertrouwen erop, dat er tussen u en haar een prettige en nuttige samenwerking zal zijn in het belang van de inwoners van Zevenkamp.



De gegevens van het raadliedensprek uur op een rij: Sociaal raadvrouw Willemien Oosthoek, Wijkgebouw de Scheg, Ambachtsplein 141 3068 GV, Rotterdam, telefoon 455 92 34. Speekuur dinsdag en vrijdag van 9 tot 12 uur op afspraak bij de balie van de Scheg persoonlijk of telefonisch, tel.456 39 93

COLOFON

De Wijkkrant is een uitgave van de Bewonersorganisatie Zevenkamp. De krant verschijnt 7 maal per jaar.

De sluitingsdatum voor de kopy van de volgende editie is 4 oktober 1994.

Redactie adres: Bewonersorganisatie Zevenkamp, Ambachtsplein 141, 3068 GV Rotterdam. T.a.v. de redactie wijkkrant.

Uitvaartverzorging
J.J. van den Bosch & Zn.

SINDS 1938
EEN VERTROUWD ADRES
VOOR EEN STILVOL VERZORGD
BEGRAFENIS OF CREMATIE

- Dag en nacht bereikbaar
- Rouw- en ontvangkamers in uw direkte omgeving
- Koffiemaaltijden
- Archief voor het vastleggen van persoonlijke wensen
- Depositofonds • Gratis nazorg
- Uitvaartverzekeringen
- Thuis opbaren met koeling mogelijk

Lid van de Nederlandse Vereniging van Erkende Uitvaartondernemingen NUVU

Gaasp 14
ROTTERDAM

Tel. 010 - 420 16 44

Dierenartspraktijk
"Timmermans"

Toon van Vlietstraat 25
Rotterdam-Zevenkamp
Telefoon 010-4213176

De praktijk is gelegen naast
metrostation "De Tochten"

Spreekuren Maandag t/m Vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur
Ma/din/do/vrij. van 19.00 tot 20.00 uur en verder volgens afspraak

GRILL-ROOM
"ALCAZAR"
SPECIALITEITEN RESTAURANT
SHOARMA

NU GRATIS THUIS BEZORGD VANAF FL.21.00
OMSTREKEN VAN ZEVENKAMP VANAF FL.35.00
VAN 17.00-24.00 UUR
WOENSDAG SCHOTELDAG
FL.15.00
alleen shoarma schotel spec.
Ambachtsplein 29
3068 GV Rotterdam zevenkamp
TEL.4208072

De bloemist
voor al uw
groenideeën.

TEL.4557763

Voor al uw bloemwerken
door geheel Nederland
en
over de gehele wereld

Ambachtsplein 85, 3068 GV Rotterdam Zevenkamp

P.J. ROUSS

- OPKLAAR/SCHOONMAAKBEDRIJF
- SLOOPWERKZAAMHEDEN
- HOGEDRUKREINIGING (MILIEUVRIENDELIJK)

Ypenburgstraat 4
3045 XK Rotterdam
Telefoon : 010-4372027
Autotelefoon : 0652754450

UITVAARTVERZORGING
A. W. BROEKEMA

Voor persoonlijke begeleiding en een waardig afscheid
zijn wij dag en nacht bereikbaar en beschikbaar.

Rouwkamers in Rotterdam en omgeving.
Mogelijkheden voor thuisopbaring.
Uitvaartverzekeringen.
Depositofonds.
Archiefinschrijving.

Aangesloten bij **NUVU**

Albert Rousselsingel 36
3069 MC Rotterdam
010 - 456 01 01

Hondentrimster

ELLY LANGE
(rijksgediplomeerd
sinds 1981)

voor alle
hondenrassen
gratis oor en nagelbehandeling

ert.
halen en Herman Teirlinckstr. 44 Zevenkamp
brengen tel:010-4561916

KLAUTEREN

Heeft U, net als ik, ook zo genoten van de onhollandse zomer van dit jaar? Wel een beetje warm, he? Maar ja, dan neem je een duik in het water en na een dag strand, plas of rivier is er thuis nog altijd de douche. Daarna een goede maaltijd om weer energie op te doen voor de volgende hete dag. Dan nog even TV-kijken om te zien hoe mensen in veel warmere omstandigheden creperen ZONDER water, ZONDER eten. Daar krijgt men een soort schuldgevoel van en dan wordt er wat geld gestort op giro 555. Hoe broodnodig ook, die ruim 40 miljoen is niet meer dan een druppel op een letterlijk gloeiende plaat. Bovendien als er verder niets gebeurt, is het wreed. De mensen die nu mondjesmaat in leven blijven zullen als wraken moeten verder leven met, naar ik schat, een hele kleine overlevingskans. Uitstel van executie dus. Als we daar onze schouders over ophalen en volharderen in onze onverschilligheid ten opzichte van onze medemens dan staat het er niet best op met

de wereld. De grote ondernemers die bij de grote TV-actie ettelijke minuten gratis reclame mochten maken en zodoende nog meer naamsbekendheid kregen, wat zullen die doen? Gaan ze vrolijk verder met zaken doen, dat geld opbrengt? Minister Pronk gaf ruterlijk toe, dat de politiek, bedrijfsleven, wij allemaal te laat hebben gereageerd. Niet alleen nationaal, ook internationaal. Als Rwanda een land geweest zou zijn met economisch interessante bodenschatten dan zou er mijns inziens heel anders gereageerd zijn. Door heel de wereld liggen kilometers lange pijpleidingen voor het transport van olie (het zwarte goud). Een zoetwaterfabriek voor de kust van Afrika en pijpleidingen door Afrika voor het transport van drinkbaar water naar stervende medemens brengt geen geld op en komt er dus ook niet. In Saoedi-Arabië kan het schijnbaar wel. Maar als er geen geld zit. Wat dan? Dan zwijgt DE wereld, HET Vaticaan, DE kerken, DE vakbonden, DE mensen die het allemaal zo goed weten.

ACTIVITEITEN UITTIEBUIS EN PLEXAT

Tiener- en jongerencentrum, Plexat, Nieuwe-meer 101, 010-4212715

INLOOP (12-20 jaar)

Door het succes afgelopen jaar zijn er meer inlooppmomenten in de week gepland, en naast de avonden ook middagen. Tijdens de inlooppmiddagen/avonden kunnen tieners en jongeren in de leeftijd van 12 t/m 20 jr terecht in Plexat voor een babbel met vriend(inn)en, naar muziek luisteren, een potje flipperen of tafelvoetballen. De sfeer is gezellig. De inloop is alléén voor leden toegankelijk, en is gratis!

Maandag: 19.00-22.00 uur.
Hiphop/Rap/Bubblin, enz.
Dinsdag: 19.00-22.00 uur.
Gabber-house.
Woensdag: 15.00-17.00 uur.
Gabber + Mellow-house.
Woensdag: 19.00-22.00 uur.
Mellow-house.
Donderdag: 15.45-17.00 uur.
Hiphop/Rap/Bubblin, enz.

LIDMAATSCHAP

Het lidmaatschap, voor tieners en jongeren tussen de 12 en 20

jaar, is gratis. Aspirant leden hebben alléén twee pasfoto's nodig en een legitimatiebewijs bij zich als ze zich in komen schrijven.

Buurthuis Uittiebuis, VE. van Vrieslandstraat 150, 3069 WC Rotterdam, Tel. 010-4555017

NIEUW SEIZOEN

Op maandag 12 september gaat het nieuwe activiteitenseizoen '94/'95 van buurthuis Uittiebuis en tiener- en jongerencentrum Plexat van start. Een seizoen vol activiteiten en cursussen. Wat te denken van origami, computer-cursussen, kleding maken, kick boksen, inloop, judo, karate, aquarelleren, koersbal, (step)-aerobics, timmerclub of binnenhuisdecoratie? Maar ook cultureel gekleurd festival, rommelmarkt, lentebeurs of oranjebal? Mensen die nog geen programmaboekje hebben ontvangen kunnen een gratis exemplaar afhalen bij buurthuis Uittiebuis Bellen kan natuurlijk ook. Telefoon: 4555017.

KINDERDISCO

De eerste kinderdisco zal plaats vinden op vrijdag 16 september in Plexat van 19.00 tot 20.30 uur. Kinderen in de leeftijd van 6 t/m 12 jaar kunnen zich dan op de dansvloer wagen op de allernieuwste hits. De entree bedraagt f 3,- (inclusief een gratis drankje). Voor meer informatie kan contact op worden genomen met Mariëlle. Telefoon: 4555017.

KINDERFILMMIDDAG

Een nieuwe activiteit is de kinderfilmmiddag voor kinderen van 6 t/m 12 jaar. Deze zal gehouden worden van 14.00 tot 15.30 uur op elke eerste vrijdag van de maand en zal plaats vinden in Plexat. De eerste filmmiddag zal van start gaan op vrijdag 2 september met de film "Avontuur met een staartje". De entree bedraagt f 2,50. In de maand daarop zal de filmmiddag plaats vinden op vrijdag 7 oktober. Voor wie meer informatie wil hebben kan contact opnemen met Mariëlle. Telefoon: 4555017.

Studio Zwaard

'n luisterbezoek waard!
zoals voor:

HECO - ADCOM - CYRUS - JMLAB - DYNAUDIO - ROTEL - CELESTION - PROTON - TANNOY - LINK - OCOS - SENNHEISER - PIONEER - MISSION - XANADU - YAMAHA E.V.A.

Kom eens luisteren in onze studio!
Ambachtsplein 89 Rotterdam-Zevenkamp
Afslag Prins Alexander Tel. 010-4200303

Volledig Gediplomeerd nieuwe stijl

AUTO en MOTORRIJSCHOOL

AAD van KESTEREN

Boy Edgarstraat 234
3069 ZA Rotterdam
tel:010-4218283



Wil je weten over wat er in je wijk gebeurt? Op de hoogte blijven wat de politiek in jouw wijk van plan is, je inzetten voor allerlei groepen uit jouw wijk?

DAN BEN JIJ DEGENE DIE WIJ ZOEKEN !!!

Mensen met bestuurlijke kwaliteiten, maar belangrijker is de inzet, affiniteit, enthousiasme en inbreng.

DOEL ???

Samen kunnen werken met vrijwilligers, ieder op zijn manier gespecialiseerd in iets.

WAARVOOR !!!

DE BEWONERSORGANISATIE ZEVENKAMP

Wij zoeken vooral gemotiveerde mensen die zonder betaling iets willen doen voor een organisatie die er is voor alle mensen in Zevenkamp.

WAT HEBBEN WIJ NODIG !!!

Vooral een Penningmeester en een Secretaris, want de druk die op dit ogenblik bij weinig mensen ligt wordt steeds zwaarder. Wie denkt dat, met zijn of haar inbreng onze werkdruk te kunnen verlagen, **WEES WELKOM IN ONS MIDDEN.**

Bewoners Organisatie Zevenkamp, Ambachtsplein 141, 3086 GV Rotterdam, telefoon 421 92 45.

ONTSPANNINGSVERENIGING

DANSLES

LESGELD 85 gulden (CURSUS 13 LESSEN)

DANSLESSEN OP MAANDAGAVOND VOOR BEGINNERS EN GEVORDERDEN PAREN ONDER LEIDING VAN EEN GEDIPLOMEERDE DANSLEERAR

INSCHRIJVINGEN TELEFONISCH 010-4222591 OF AAN DE ZAAL 12 SEPTEMBER 1994 VANAF 20.00 UUR

V.T.V. DE TOCHTEN

COLE PORTERSTRAAT 2

MAANDAG 19 SEPTEMBER A.S. AANVANG

NIETDE BEGINNERSCURSUSSEN

TEVENS EEN CURSUS VOOR GEVORDERDEN.

Er kan uitsluitend door paren worden ingeschreven.

SMIT ADVOKATEN

GOEDE RAAD TOT UW DIENST

Zevenkamp Imkerstraat 18
telefoon 010-4560399

Wij adverteren U graag over allerhanden problemen zoals :

- Problemen met de werkgever
- verhuurder van uw woning
- echtscheiding
- uitkeringen, enzovoort

BEL GERUST; OF KOM EENS LANGS



J.J. Cijs Hobby Shop
Ambachtsplein 203-207
Rotterdam (Zevenkamp)

Voor al uw creatieve materialen, oa :

- div. kleisoorten
- Talens verven
- Hobby boeken
- Rubber en Styropor
- div. soorten kralen
- en nog veel meer.

KOM GERUST KIJKEN BIJ.

J.J. CIJS
HOBBY SHOP



U BENT NIET ECHT TEVREDEN ALS U IN DE SPIEGEL KIJKT ?

Daar weet ik wat op....maar laat ik mij eerst aan u voorstellen. Mijn naam is Mathilde, ik heb goed nieuws voor u. Nieuws over uw Slankere Leven in de nabije toekomst. Dit jaar nog.

Natuurlijk ontkomt u er niet aan anders te gaan eten. Anders betekent niet minder smaakvol en ook geen hongerkuren, pillen, poeders en papjes. Met zulke zelfkwellers kom ik bij u niet aan.

Ik doe dat anders. Hoe? Ik heb een persoonlijk afslank-programma voor u in petto. Een maatprogramma zagezegd. Uw maatprogramma! Voor een eerste, vrijblijvende gewichtsanalyse bent u iedere dinsdag om 13.30 uur en om 18.30 uur welkom !!

Mathilde van Bokhoven

WIJKGEBOUW DE SCHEG
AMBACHTSPLEIN 141 TEL.4563993
MATHILDE VAN BOKHOVEN
PRIVE : 020-6476317

Recreatiecentrum Zevenkampse Ring

KINDERFEESTJES

Voor een geslaagd kinderfeest komt u naar Recreatiecentrum Zevenkampse ring. Zwemmen, spartelen, spelen met materialen met of zonder begeleiding, daarna aan een feestelijk gedekte tafel lekker eten met limonade en ijs toe of koek versieren.

Wat kunnen wij de jarige Job op woensdag-, zaterdag-, en zondagmiddag bieden:

◊ ZWEMMEN:

- woensdag van 13.00-15.00 uur (met begeleiding)

- zaterdag van 13.00-15.00 uur

- zondag van 13.00-15.00 uur

◊ Smikkelen: na het zwemmen!

Er kan gekozen worden uit de volgende kinderfeestjes:

PLONSFEEST

Prijs f 11,15 p.p. (incl. zwemmen)

- ◊ Frites met mayonaise,
- ◊ Kroket, ◊ Limonade,
- ◊ IJs, ◊ Snoepverrassing



KINDERPOOLPARTY

's woensdags, Prijs f 13,15 p.p. (incl. zwemmen)

◊ Onder begeleiding van een zwemonderwijzer(es) worden er een uur lang spelletjes gedaan, waarna er nog een uur vrij gezwommen kan worden, ◊ Koek versieren in een speciaal versierde partyhoek, ◊ Gratis groepsfoto, ◊ Limonade

SPETTERFEEST

's woensdags, Prijs f 15,70 p.p. (incl. zwemmen)

◊ Onder begeleiding van een zwemonderwijzer(es) worden er een uur lang spelletjes gedaan, waarna er nog een uur vrij gezwommen kan worden, ◊ Frites met mayonaise, ◊ Kroket, ◊ Limonade, ◊ IJs, ◊ Snoepverrassing

SUPER ALFONS PARTY

's woensdags, Prijs f 19,90 p.p. (incl. zwemmen)

◊ Onder begeleiding van een zwemonderwijzer(es) worden er een uur lang spelletjes gedaan, waarna er nog een uur vrij gezwommen kan worden, ◊ Koek versieren in een speciaal versierde partyhoek, ◊ Gratis groepsfoto, ◊ Frites met mayonaise, ◊ Kroket, ◊ Limonade, ◊ IJs, ◊ Snoepverrassing

!!! NIEUW !!!

PANNEKOEKFESTIJN

Prijs f 11,15 p.p. (incl. zwemmen)

◊ Onbepikt pannenkoeken eten, ◊ Tafelkleed versieren, ◊ Limonade, ◊ IJs met slagroom, ◊ Verrassing

STEPS

Steps in Recreatiecentrum Zevenkampse Ring. Sinds een week is men in het Recreatiecentrum weer fanatiek begonnen met de activiteit STEPS. Naast de AEROBICS lessen van maandag en woensdag zal er na de zomer op elke dinsdagavond van 19.15 tot 20.15 uur onder deskundige begeleiding STEPS lessen gegeven worden. Dus wilt u fanatiek stappen (steps zijn oefeningen die je doet m.b.v. een opstapje/trapje) en daardoor uw conditie gaan verbeteren kom een keer kijken en meedoen. Ook zal er genoeg aandacht gegeven worden aan spierversterkende oefeningen.

ER IS ECHTER EEN HEEL GROOT VERSCHIL MET VOOR DE ZOMER !!!!

DE STEPZAAL IS NU GEHEEL VERBOUWD EN HEEFT NU:

- * PRIMA AIRCONDITIO-
NING
- * EEN MOOIE SPIEGEL-
WAND
- * MOOIE KLEUREN EN
MEER SFEER

Wilt u het proberen of bent u nieuwsgierig naar de nieuwe zaal kom dan dinsdag van 19.15 uur tot 20.15 uur deze leuke stepactiviteit te proberen. U betaalt voor een losse les f 7,25.

TENNISLES

Op de uren van dinsdagochtend van 09.00 tot 10.00 uur is er voor halfgevoerde tennissers nog plaats in de tennisles. Aansluitend kunnen wij nog enkele plaatsen voor beginners van 10.10 tot 11.00 uur bieden. Op vrijdagmiddag van 14.30 tot 15.30 uur zijn er voor halfgevoerde/beginnende tennissers nog 2 plaatsen over om het tennis te leren spelen. Heeft u nog vragen belt u dan nog even naar de Zevenkampse Ring. Verderop staat het overzicht van de vele tennisactiviteiten van de Zevenkampse Ring.

BADMINTON

Voor recreatieve badmintonspelers goed nieuws!!! Er kan op recreatief niveau badminton gespeeld worden op de woensdagavond. Van 19.05 tot 19.55 uur kunt u de krachten meten met andere spelers. U hoeft echter geen kaart te kopen maar per keer betaalt u slecht f 4,-. Ook kunt u vrijdagmorgen van 10.00 tot 11.00 uur badminton spelen om vervolgens ook nog met een combikaartje een uur te genieten in het zwembad.



HYDRO FIT

Watertrainen is de nieuwe zachte weg naar fitheid. En de manier om in de jaren negentig te werken aan gezondheid en conditie. Als voorbereiding op een sportieve prestatie, om fit te blijven om af te vallen, of om weer op krachten te komen na blessure of operatie. In alle gevallen is water de ideale omgeving om op een veilige en plezierige manier te werken aan de conditie. En wie denkt dat dit zich beperkt tot het zogenaamde "diep water" lopen of aqua-joggen, die slaat de plank behoorlijk mis. Watertrainen omvat een ongekend breed scala aan toepassingen in zowel diep als ondiep water. En het zal dan ook niet lang meer duren voor het zwembad zal veranderen in een "natte sportschool".

Wilt u ook een keer kennismaken met aquafitness kom een keer een les meedraaien.

AQUA-FITNESS:
DINSDAG VAN
13.00 TOT 14.00 UUR

OUDER EN KIND GYM

In Recreatiecentrum Zevenkampse Ring bestaat de mogelijkheid om met uw zoon/dochter van 1½ t/m 3½ jaar deel te nemen aan de OUDER EN KIND GYMNASSTIEKLES.

Speciaal voor de kleintjes is er een programma dat inspeelt op de behoefte van deze leeftijdsgroep.

De bewegingsopdrachten worden met behulp van de ouder uitgevoerd. Bovendien worden er zangspelletjes en loopvormen op muziek gedaan.

De lessen zijn stimulerend voor de ontwikkeling van de motoriek en ook in sociaal opzicht werken de lessen bevorderend.

Deze activiteit vindt plaats op vrijdag van 09.00 tot 09.45 uur.

De kosten bedragen per les f 4,50 voor ouder en kind.

Wij nodigen u uit om eens een keer vrijblijvend te komen kijken als wij met de gymnastiekles bezig zijn.

Voor inlichtingen kunt u terecht bij A. Vrugink, recreatieleidster.

Tel. 010-455.28.00.

Tot ziens in de gymnastiekzaal.

JUDO EN JUJITSU

In recreatiecentrum Zevenkampse Ring

Op dinsdagen 1994/1995:

15.30-16.15 uur Judo van 4 tot 5 jaar.

16.15-17.00 uur Judo van 6 tot 8 jaar.

17.00-17.45 uur Jujitsu van 8 tot 13 jaar.

Op woensdagen 1994/1995:

13.30-14.15 uur Judo van 5 1/2 tot 8 jaar.

14.15-15.00 uur Judo van 8 tot 13 jaar.

18.15-19.00 uur Jujitsu van 13 tot 16 jaar.

19.00-20.00 uur Jujitsu voor volwassenen.

Voor meer informatie kunt u het nummer 01880- 41477 bellen.

AQUA JOGGING

Joggen is een sport die het gehele lichaam traint maar er zijn ook nadelen aan verbonden.

Blessures treden makkelijk op en vermoeidheid speelt snel een rol. Met het beoefenen van aqua-jogging ontloopt u deze nadelen. Aqua-jogging is in Nederland binnen twee jaar snel populair geworden en er wordt al in honderden zwembaden in lesgegeven. De verschillende loopvormen worden in diep water uitgevoerd, waarbij de voeten los van de bodem blijven.

Om verticaal, als een dobber, drijvende te blijven draagt u daarbij een drijfgordel om uw middel.

Bij aqua-jogging worden alle spieren gebruikt, met een nog groter effect dan aan land, want de weerstand van het water is 15 keer (!) groter dan die van de lucht. U verbrandt dus ook meer calorieën in het water.

U beweegt met benen en armen alsof u loopt en daarnaast kunnen benen, armen en romp met gerichte oefeningen specifiek getraind worden.

AQUA JOGGING:
WOENSDAG VAN
12.00 TOT 13.00 UUR

VRIJDAG VAN
18.00 TOT 19.00 UUR

TENNIS VANAF SEPTEMBER 1994

Tennisles

Dinsdag	09.00-10.10
	Half gevorderden
	10.10-11.00
	Beginners
Vrijdag	14.30-15.30
	Gevorderden/beginners
	kosten f 9,50 per keer

Tennisinstuif

Dinsdag	11.00-13.00
	1 unit dus 4 mensen
	per keer
	kosten f 7,50 per keer
Donderdag	08.30-10.00
	2 units dus 8 mensen
	per keer
	kosten f 7,50 per keer

Tennisinstuif vervolg

Vrijdag	11.00-12.00
	kosten f 7,50 per keer
Zondag-middag	11.00-12.00
	incl 4 keer instructie
	kosten f 75,- voor 11 zondagen
Jeugd	
Woensdag-middag	15.00-16.00 beginners (alle leeftijden)
	16.00-17.00 kinderen van 6 tot 10
	17.00-18.00 kinderen van 10 en ouder
	kosten f 65,- voor 10 lessen



zevenkampse ring
Recreatiecentrum

Altijd een belevenis!