



## Wijkvisie voor Zevenkamp houdt de gemoederen bezig

Afgelopen maandagavond 14 februari kwam de deelraad van Prins Alexander bijeen. Dit keer stond 'De nieuwe wijkvisie Zevenkamp' prominent op de agenda. En dat hebben de raadsleden en het dagelijks bestuur van de deelgemeente Prins Alexander geweten! De publieke tribune bleek onvoldoende stoelen te hebben om het aantal verontruste bewoners uit Zevenkamp een plekje te kunnen geven.

Bewoners uit de wijk Zevenkamp hadden onlangs een artikel in een van de weekbladen gelezen waarin melding gemaakt wordt van op handen zijnde plannen om een gedeelte van het Wollefoopenpark te gaan bebouwen. Deze plannen worden verwoord in de wijkvisie Zevenkamp. Tijdens de raadsvergadering voerde diverse bewoners het woord. Het signaal was wel duidelijk: geen bebouwing in het Wollefoopenpark. Laat groen groen blijven want daar is al zo'n tekort aan. Na dik vijf uur vergaderen (01.00 uur 's nachts!) werd de vergadering gesloten. Teleurgesteld verlieten de bewoners de raadszaal. Er was geen meerderheid binnen de raad te vinden om op voorhand het bouwen in het park af te wijzen. De coalitie bestaande uit VVD, CDA en groen-links, wil eerst alle mogelijkheden laten onderzoeken voordat er een

besluit genomen wordt.

### Wel of niet presenteren

In een van de folders die de deelgemeente Prins Alexander beperkt in de wijk Zevenkamp verspreidde, werd melding gemaakt van de officiële presentatie van de wijkvisie Zevenkamp op zaterdag 12 februari jongstleden. In een later stadium werd duidelijk dat de deelraad zich eerst zelf wenste uit te spreken over de visie die er op dat moment lag. De presentatie werd geschrapt zo bleek uit een nieuwe folder.

### Toch een bijeenkomst

Echter de berichten in de weekbladen zorgde voor de nodige reactie vanuit de wijk. Diverse bewonersacties leverde in zeer korte tijd een stroom aan bezwaarschriften en protesten op. Uiteindelijk heeft de deelgemeente op het allerlaatste mo-



ment toch besloten de bijeenkomst op zaterdag 12 februari 2005 door te laten gaan. De aanwezige ambtenaren kregen de nodige pittige reacties. Jammer dat het dagelijks bestuur van de deelraad niet aanwezig was. Voor de aanwezigen nog meer reden om maandagavond de 14e naar

de raadsvergadering te komen.

### Lering trekken voor de toekomst

De communicatie vanuit de deelgemeente naar de wijkbewoners bleek voor zowel de bewoners als voor politici een punt van zorg. De deelgemeente gaf tijdens de informatiebijeenkomst op 12 fe-

bruari in wijkgebouw de Scheg al aan dat uit dit proces wat ter verbetering te leren valt en dat lessen naar de toekomst worden meegenomen. Wijkbewoners wachten de volgende informatiefolder en/of uitnodiging dan ook af.



**Voor klachten over de bezorging: 040 - 2628017 (VSP call-centre)**

## Zelfstandigen in Zevenkamp

## Moda Marlik, eigentijdse mode in Zevenkamp

Nabij het Metrostation Nieuw Verlaat is sedert september 2004 een moderne modezaak geopend voor modebewuste jongedames. Een modezaak met een bijzondere uitstraling die kleur gaat brengen in het alledaagse leven in de woonwijk Zevenkamp. Althans, de inrichting van de winkel is daar bovenal op gericht.

Wat direct opvalt is de oriëntaalse sfeer van Moda Marlik. Dat is niet verwonderlijk want de eigenares komt van oorsprong uit het verre Iran.

### Goede presentatie

Toen ik voor de wijkkrant Bugel haar winkel bezocht was zij volop bezig met de inrichting. Eraleren, het overzichtelijk presenteren van haar collectie eigentijdse mode gaat haar bijzonder goed af. De etalage aan de straatkant bewijst dat terdege. Toch heeft Moda Marlik niet zo heel veel vierkante meter winkelruimte ter beschikking. Ondanks die beperking is haar winkel smaakvol ingericht met de producten die

de hedendaagse toonaangevende mode te bieden heeft.

### Merkkleding

Gerennomeerde merkenkleding tegen concurrerende prijzen zoals Only, Dept, Vera Moda en Ya Ya.

### Ook klanten van buiten de wijk

De klanten van Moda Marlik komen niet uitsluitend uit Zevenkamp maar ook van elders buiten de wijk. Zeker gelet op de prijzen die de jonge ondernemster hanteert, trekt natuurlijk ook ver van buiten Zevenkamp kopers aan. Zelfs beaamt zij, dat haar prijzen aanmerkelijk lager liggen dan elders in Rotterdam.

Een zonnige kijk op de dingen

De eigenares weet heel duidelijk waarmee zij bezig is en daarnaast straalt zij bovenal enthousiasme voor haar winkel uit. Een ondernemster met een zonnige kijk op haar toekomst.

Moda Marlik is dagelijks geopend van 10.00 uur tot 18.00 uur en bereikbaar onder telefoonnummer 010 - 2205344.

De redactie van wijkkrant Bugel wenst haar dan ook heel veel succes voor vandaag en morgen in het besef dat, veel klanten haar winkel zullen vinden en terugkomen.

Moda Marlik in haar winkel.



Foto: Rinus Klein.

## Visie op de wijk: Kunstzinnig

Nieuwe wijkvisie, Zevenkamp drie keer beter, Zevenkamp 25 jaar, de wijk Zevenkamp staat momenteel weer volop in de belangstelling.

Hoe beleef jij de wijk, is alles oké of mist er iets? Heb je een droombeeld dat je graag zou willen delen met de wijk?

### Jouw visie of beeld willen wij omzetten in een kunstwerk!

De bedenkers van de zeven leukste/origineelste ideeën worden uitgenodigd om in april op het Ambachtsplein samen met twee kunstenaars hun idee met verf op panelen aan te brengen. De panelen krijgen een plek in de wijk. Van oud tot jong, van geel tot roze, iedereen is welkom om zijn of haar idee in te sturen. Voorwaarde is wel de bereidheid om samen met professionele kunstenaars het idee te komen uitwerken.

Stuur het idee (in de vorm van een korte beschrijving of tekening) vóór 31 maart 2005 op naar:

Bewonersorganisatie Zevenkamp  
Ambachtsplein 141  
3068 GV Rotterdam  
zevenkamp@zonnet.nl

Onder vermelding van Lente-kunst Zevenkamp, compleet met uw naam, leeftijd, adres en telefoonnummer (eventueel e-mail).

Afgeven bij de balie van wijkgebouw de Scheg of de WijkInformatieWinkel kan ook.

Deze activiteit wordt (mede) mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van de deelgemeente Prins Alexander.

Zoveel mensen, zoveel ideeën in Zevenkamp.



**Voor een warm welkom  
hoef je niet  
ver te zoeken . . .**

**Leger des Heils  
korps Rotterdam Oost**

Kerkgemeenschap met afwisselende diensten  
met kinderoppas waar iedereen zich thuis kan voelen.

Iedere zondag om 10.00 uur **Kerkdienst** met enthousiaste samenhang,  
medewerking van muziekkorps en zangkoor en blijde Evangelieverkondiging.

Dinsdag en donderdag van 9.00 – 12.00 uur en woensdag van 18.30 – 20.30 uur  
**Kledingverkoop en Raad & Daadbalie** met gelegenheid voor een goed  
gesprek, een kopje koffie en informatie over de overige activiteiten voor jong en oud.

Na telefonische afspraak hulp bij geestelijke en maatschappelijke nood.

Telefoon : (010) 2202542, fax : (010) 4208655  
e-mail : korps.rotterdamo@legerdesheils.nl

(Kledingafgifte s.v.p. in gesloten zakken in de container naast het gebouw.)

## Lekker eten met ... Martin

### Gestoofde vis

#### De oer Hollandse vismaaltijd

Vis is voor de meesten onder ons niet het dagelijks eten. Vroeger werd vis altijd op vrijdagavond gegeten, dat was vooral in de Rooms Katholieke kringen gebruikelijk, maar ook in de Protestantse gezinnen kwam het nogal eens voor. Vis was lichtverteerbaar, niet zo erg duur en er waren vele soorten vis in de viswinkel of op de vismarkt. In de loop der tijden verwerd vis tot een culinair hoogstandje met allerlei liflafjes, sausjes en noem maar op. Maar ondanks die verfijning, gaat er toch niets boven de eenvoud. Lees maar mee:

Neem 1 kilo vis, liefst schelvis (zeldzaam geworden en duur), anders kabeljauw, tong of iets dergelijks. Laat de kop en staart eraf halen en de vis in vier moten hakken. Breng ruim water aan de kook en leg hierin de moten. Zet de warmtebron vijf minuten laag en dan uit. Zo kookt de vis niet kapot, gaat langzaam door naar binnen en blijft op die manier sappig en warm. Kook intussen de aardappelen, de worteltjes, winterpeen en/of peultjes kort gaar. Snij wat peterselie fijn en roer dat door de groenten met een klontje boter. Schep de vis met een schuimschaaf voorzichtig uit het kookvat op een bord, wat aardappeltjes en groenten erbij en niet vergeten de bladsla grof gesneden erbij te doen. Overgiet het geheel met wat gesmolten of gewelde roomboter of maak van het viswater een gebonden sausje met behulp van maïzena, aangelengd met de gesmolten boter en op smaak gebracht met eventueel wat mosterd en zout en peper. De liefhebber kan er nog een citroen erboven uitknijpen. *Eet smakelijk!*



**Ingrediënten voor 4 personen**  
1 kg kabeljauw  
100 gram roomboter  
1 scheepje maïzena  
Wat zout  
Wat peper  
Lepeltje mosterd  
1 Citroen  
Eventueel wat paneermeel  
Aardappelen  
Wortelen/peultjes of  
winterpeen  
Peterselie  
Bladsla

**Wijkaccommodatie de Scheg 010-4563993**

**De Vergeetboom**

*Kijk haar Nou*  
Prinses Alya wil graag trouwen met prins Washja. Maar haar vader, de Sultan, wil liever dat ze trouwt met Gorbon de Groene, want die is rijk.  
Vrijdag 25 februari 2005.  
Aanvang 16.00 uur.  
Entree € 2,50.  
Vanaf 4 jaar.

**Kijk, papa kijk**

*Theater Mongo Mongo*  
VRIJDAG 11 MAART 2005  
De papa van Marie-Sofie is vaak van huis, hij is een troubadour. Hij zingt over de liefde, de l'amour. Met zijn accordeon trekt hij alle steden door maar het liefst speelt hij in Parijs want daar woont zijn kleine meis. Marie-Sofie wacht en speelt met haar vriendjes, oefent op haar instrumenten, want eens komt de dag dat ze met haar papa mee mag op tournee.  
Aanvang 16.00 uur.  
Entree € 2,50.

**Pendrecht**

*Rotterdams Wijktheater*  
De Rotterdamse wijk Pendrecht werd rond 1955 gebouwd als een mooie arbeiderswijk met veel ruimte en groen. Wat is er in die 50 jaar gebeurd? Hakeem, een jonge student, loopt stage.  
Vrijdag 18 maart 2005  
Aanvang 20.15 uur.  
Entree € 3,00.

**Muzikaal verhaal met Lot Lohr**  
*Rotterdams Philharmonisch Orkest*  
Een nieuwe kinderproductie speciaal gemaakt voor de jonge bezoekers van de wijkaccommodaties. Lot Lohr (Sesamstraat) ver-

telt samen met musici uit het Rotterdams Philharmonisch Orkest.  
Vrijdag 1 april 2005.  
Aanvang 16.00 uur.  
Entree € 2,50.  
Vanaf 4 jaar.

**Zuid-Amerikaanse avond**

*Los Latinos*  
Zuid Amerikaanse avond, inclusief buffet waarvan de ingrediënten op het moment van druk nog niet bekend zijn. Reserveer op tijd en zorg dat u uw kaart minstens 1 week van te voren afhaalt.  
Vrijdag 8 april 2005.  
Aanvang 20.00 uur.  
Entree € 10,00.

**Seniorenmiddag**

*The Singing Birds*  
Een show met operette, een vleugje cabaret, meezingers en conference. De koffie of thee met ook het gratis rondje bingo staat voor u klaar.  
Dinsdag 12 APRIL 2005.  
Aanvang 14.00 uur.  
Entree € 3,00.

**Ober van Nix**

*Kindertheater Pagetti*  
Tis een ober van nix, maar een clown van formaat.  
Vrijdag 15 april 2005.  
Aanvang 16.00 uur.  
Entree € 2,50, Rotterdampas.  
Vanaf 4 jaar.

**Tiernermoeders**

*Rotterdams Wijktheater*  
De voorstelling geeft een beeld van twee generaties moeders.  
Vrijdag 15 april 2005.  
Aanvang 16.00 uur.  
Entree € 2,50 Rotterdampas.  
Vanaf 4 jaar.

# Malukha: als danseres geboren !!!



De hele groep danst of het een lieve lust is, want Egyptisch buikdansen is bevrijdend. Foto: Corstiaan Breedveld

In de wijk- en buurtgebouwen zijn altijd veel activiteiten te doen. Velen geven cursussen en uiteraard ontelbaren volgen cursussen op allerhande gebied. Egyptisch buikdansen echter is wel heel apart. Kun je dat nou makkelijk leren, eigenlijk?

Volgens Malukha, haar achternaam vindt ze overigens bijzaak, want een danseres heeft maar één naam en die is belangrijk, kan dat. Malukha staat dus voor dansen. Zij heeft het dansen niet echt hoeven leren, zij was als danseres geboren zeg maar. Dat is ook niet verwonderlijk gezien haar achtergrond. Malukha is geboren in Suriname en haar voorouders komen uit India en Afrika. Werelddelen waar de dans een manier van leven lijkt te zijn. Zij voelt zich heel erg wereldburger, hoe kan het ook anders.

**Eerder dansen dan lopen**

Op haar tweede levensjaar danste zij al voor ze kon lopen. Ze hield zich aan een tafeltje vast, trok zich omhoog en danste. Ze zegt: „Dansen is mijn lust en mijn leven, dansen, dat ben ik. Dansen is passie, vrolijkheid, blij zijn. Dansen komt uit je zelf en daarom dans ik.“  
„Via buikdansen ga je naar binnen, alle buikspieren worden gebruikt en daarmee ook de rest van je spieren, ja je hele lijf doet mee.“ Aldus Malukha die zo enthousiast klinkt dat je bijna onmiddellijk mee wilt doen en spontaan gaat dansen.

**Olim Kalthoum**

Doordat Malukha op de radio een Egyptische zangeres Ulim Kalthoum klassieke liederen met poëtische teksten hoorde zingen, werd zij gegrepen door de schoonheid daarvan en het ritme. Vervolgens wilde ze zoveel mogelijk klassieke muziek horen. Als vanzelf begon ze daarop te dansen.  
Op latere leeftijd kwam Malukha erachter dat Arabische muziek meer toonaarden heeft dan zij in de westerse wereld gewend was. Hier kennen we de hele en de halve noten. Maar in Arabië hebben ze ook tussen noten. Die muziek is daarmee gevoeliger. De verscheidenheid in klanken trok haar aandacht en ze leek onverzendigbaar.

**Subtiel**

Malukha voelt zichzelf kunstenaar en uit dat via haar dansen. Die pure creatie en zelfherkenning in die muziek voedt haar. Egyptisch buikdansen is subtiel, heel intuïtief en intiem, aldus Malukha.

**Op blote voeten**

Egyptisch buikdansen is een serieuze aangelegenheid, dat heel aards is. Daarom wordt er zoveel mogelijk op blote voeten gedanst, want je moet de aarde wel voelen. Dit buikdansen kost veel energie, maar je krijgt er ook veel energie voor terug, bovendien geeft het veel rust. Het dansen is er voor alle leeftijden vanaf pak-

weg 5 jaar tot 65 jaar of zelfs ouder.

**Mannen**

Egyptisch buikdansen is uitstekend geschikt voor mannen, maar die ziet Malukha helaas niet in de groep. Zij nodigt dus graag ook mannen uit die dit type dansen zouden willen leren.



Een couplet in het Arabisch van een gezongen gedicht.

Als kinderen Malukha zien dansen, gaan ze gelijk meedoen en willen ze ook op cursus. Bij voldoende belangstelling komt er ook een cursus Egyptisch dansen voor kinderen van 5 tot en met 12 jaar op dinsdagavond van 18.00 uur tot 19.00 uur. Het cursusblok is 11 lessen. Wil u een proefles meemaken, kan dat ook. Voor volwassenen is de tijd van 19.00 uur tot en met 20.00 uur.

**Misverstand**

Dat alleen dunne mensen op cursus kunnen is een misverstand of dat u niet per se dik hoeft te zijn. Egyptisch buikdansen is er voor iedereen.

**Professional**

Malukha moet vooral gezien worden als een professional, die alleen optreedt op podia, want ze is klassiek geschoold in ballet en flamenco. Een familiefeestje opleuken zit er dus niet in, maar dat kunt u natuurlijk wel zelf gaan doen na een cursus.  
Meldt u aan bij de Scheg, ☎ 010 - 4563993 of bel Malukha gsm 06-4432861.



Foto: Corstiaan Breedveld

**ZEVENKAMP**  
**BUGEL**  
**Colofon**

De Zevenkamp Bugel is een uitgave van de BOZ  
Oplage: 7.500  
Frequentie: zesmaal per jaar

**Redactie:**  
B.O.Z. Ambachtsplein 141  
3068 GV Rotterdam  
Telefoon 010 - 2892400  
Telefax 010 - 2892409  
email: zevenkamp@zonnet.nl

**Freelance journalistiek:**  
Martin van Brenen  
Marcel Tiel  
Corstiaan Breedveld  
Rinus Klein

**Fotografie:**  
Corstiaan Breedveld  
Marcel Tiel  
Rinus Klein

**Lay-out/opmaak:**  
Corstiaan Breedveld  
info@studiografiek.nl

**Druk:**  
Maassluische Courant

De Zevenkamp Bugel nummer 2 verschijnt op 22 april 2005  
Sluitingsdatum kopij is 1 april 2005

**Kinderkleding- en speelgoedbeurs**

Iedere laatste dinsdag van de maand.

De spelregels zijn als volgt:  
Een ieder die zijn/haar spullen wil verkopen krijgt van de medewerkers van De Scheg een deelnemersnummer. Dit nummer blijft van u. Als u een volgende keer weer mee doet gebruikt u dit zelfde nummer. we naderen al bijna het magische getal van 2000 deelnemers!

Van 10.00 tot 12.00 uur kinderklleding/speelgoed brengen.  
Van 13.00 tot 15.00 uur kinderklleding/speelgoed verkoop.  
Van 16.00 tot 16.30 uur ophalen restant kinderklleding/speelgoed.

+ de opbrengst van het verkochte minus 20%.  
Deze 20% is voor de zaalhuur, eventueel nieuw aan te schaffen materialen en voor nieuwe activiteiten in De Scheg.

Voor meer info:  
De Scheg, telefoon 456 39 93.

**Paulusma • Loof****NOTARISSEN**

**Kantooradres:** Klaas Timmerstraat 4  
3067 NX Rotterdam  
Ruime parkeergelegenheid aanwezig

**Postadres:** Postbus 8008  
3009 AA Rotterdam

**Telefoon:** 010 - 413 51 86  
**E-mail:** notarissen@paulusma.loof.knb.nl  
**Website:** www.paulusmalooft.nl

**KUNSTGEBITTEN** *Franke*  
Tandprotheticus

- kunstgebitten en reparaties
- kunstgebitten op implantaten
- vergoeding ziekenfondsverzekerden en particuliereverzekerden

Zevenkampse Ring 331a  
3068 HG Rotterdam  
(nabij metrostation Ambachtsland)  
Telefoon 010 - 4568242

**Buurthuis Uittiebuis Programmaoverzicht Telefoon 010-4555017****Let's Mars**

Voor vrouwen die verandering willen!!!!

Dit voorjaar gaat er een nieuwe Let's Mars van start.

Let's Mars is een programma voor vrouwen die het gevoel hebben vastgelopen te zijn en niet weten hoe ze de draad weer op kunnen pakken.

Stap voor stap gaan we kijken wat er aan de hand is en wat nodig is om met plezier en zelfvertrouwen in het leven te gaan staan. Voor ieder van ons ligt dit weer anders!

Je gaat op zoek naar de antwoorden op de vragen: Waar ben ik goed in? Wat past bij mij? Wat wil ik nu zelf?

En vooral: waar heb ik plezier in? Er is ook aandacht voor die dingen die je nu nog in de weg zitten. Het kan bijvoorbeeld zijn dat bepaalde gebeurtenissen uit je leven nu nog van grote invloed zijn. Vaak weten we niet wat er nog speelt.

Let's Mars is een reis naar wie je bent. Let's Mars helpt je bij je zoektocht naar je kwaliteiten.

Heel veel vrouwen bereiken hun doel: zelfvertrouwen, nieuwe energie en levenskracht en genieten van het leven.

De nieuwe Let's Mars start op donderdag 7 april 2005.

Ben je nieuwsgierig en wil je weten of dit programma ook iets voor jou zou kunnen zijn? Kom dan eens praten. Je bent van harte welkom!

Je kunt bellen of mailen naar:  
Heleen Brummel en Petra Reef

Wijkcentrum Oriënt  
Kobehof 5 - 3067 MC Rotterdam  
☎ 010 - 4553799.

hbrummel@buurtwerk-alexander.nl  
preef@buurtwerk-alexander.nl

**Salsa dansen**

Elke woensdagavond Salsavond. Salsa, de inmiddels in Nederland ook heel populaire danskunst is heel goed aan te leren, ook als je er "later" aan begint. Onder deskundige en ontspannende leiding van Salsakoning Willie Djaoen, wordt er geëxperimenteerd met ritmes en verschillende bewegingen die deel uitmaken van de salsa en andere Zuid-Amerikaanse / Caribische dansen. Voornamelijk benenwerk, maar ook: draaien met je heupen, bewegen met je schouders, armen en handen; je hele lichaam swingt en danst mee op de vrolijke Caribische klanken. Stap voor stap leren we in een rustig tempo een aantal basispassen, Willie helpt individueel.

Zowel mannen als vrouwen kunnen meedoen. Je hebt geen partner nodig, er zijn twee groepen, beginners (van 19.00 uur - 21.00 uur) en gevorderden (van 21.00 -

23.00 uur). De cursus bestaat uit 18 lessen en start op 2 februari, kosten € 124,- (met RDP € 80,60). Er zijn nog enkele plaatsen vrij voor nieuwe beginners.

**TE HUUR** Volkstuinvereniging De Tochten

- nutstuinen
- verblijfsstuinen
- mindervallden tuinen

**TE KOOP**

- Leuke tuinhuisjes voor een redelijke prijs

Indien u op dit moment op ons complex niet iets passends kunt vinden, is plaatsing op de wachtlijst mogelijk, zodat wij u persoonlijk op de hoogte kunnen houden.

Cole Poriensstraat 2  
(Zevenkamp)  
tel. 010-4 56 46 44/  
010-2 20 39 41

Vraag onze algemene voorlichtingsbrochure aan!

**Hifi Studio Zwaard**

Een gefundeerd audioadvies is de garantie voor jarenlang muziekplezier!

Kom luisteren in onze studio en ervaar hoe muziek kan klinken!



Wij maken daartoe gebruik van speciaal voor u geselecteerde topmerken met een gunstige prijs-kwaliteit verhouding.

- VAN MEDEVOORT • CYRUS • DYNADIOD
- ACOUSTIC ENERGY • LINK • THE QUART
- ARRAY • MUSICAL FIDELITY • REL
- HEDD • DIAPASON • OGD • G.E.G.
- PIONEER • ROTEL • TEAC • TANNIT
- XANADU o.v.b.

**Hifi Studio Zwaard**  
een luisterbezoek waard!

Grote keuze  
audiotiele  
CD's

Ambachtsplein 89, Rotterdam-Zevenkamp  
Afslag A20 Pr. Alex. (16), Tel. 010 - 420 03 03

**Percussie**

Percussie is een verzamelnaam voor een groot aantal instrumenten waarop je kunt slaan, rammen of tikken. De ritmes die je op deze instrumenten kunt spelen zijn vaak heel boeiend en opwekkend, zeker wanneer je ze met

meerdere mensen tegelijk speelt. Hierbij gaat het niet alleen om het spelen op de instrumenten, maar vooral om het ontdekken van je eigen ritmegevoel en het plezier van het samenspeelen. Tijdens de cursus voor kinderen

van 9 tot en met 12 jaar maak je kennis met Afrikaanse instrumenten (onder andere djembe's, doun-douns en bellen) en Zuid Amerikaanse instrumenten (Onder andere claves, shekere's en maracas). Als je zelf een djembe of andere trommel hebt mag je deze ook meenemen.

De cursus vindt plaats op dinsdag van 18.15 uur van 19.15 voor kinderen van 9 t/m 12 jaar en kost € 70,- (Rotterdam € 45,50) voor 15 lessen.

Op dinsdagavond zijn er twee cursussen voor verstandelijk gehandicapten gepland. De eerste start om 19.30 uur - 20.30 uur en de tweede groep is van 20.30 uur - 21.30 uur. Deze cursussen kosten € 80,- (Rotterdam € 52,-) voor 15 lessen, de start is op dinsdag 1 maart.

**Mini Judo**

Judo is inmiddels de meest ingeburgerde budosport in Nederland. Dat judo zo populair is heeft de sport te danken aan het feit dat het de meest sportieve vorm van vechten is.

Veel judoka's gaan wekelijks naar de sportschool om lekker een

potje te stoeien en zich te bekwaamen in de speciale judotechnieken. Al vanaf zeer jonge leeftijd kun je aan judo beginnen.

Een nieuwe MINI-JUDO groep voor kinderen van 4 tot en met 6 jaar. Met Judo leren kinderen beheersing, aanpassingsvermo-

gen en ze krijgen zelfvertrouwen en bovenal is het leuk en sportief, goed voor je lichaam.

Mini-judo is op woensdagmiddag van 16.00 uur tot 16.50 uur en kost € 53,- (R'dampas € 34,45) voor 14 lessen. Een pak kan via de docent aangeschaft worden.

## Twee 'Beste Buren' gekozen in Prins Alexander

Op 1 december jongsleden zijn twee bewoners uit Prins Alexander door WoonbronMaas-oevers tijdens een ludiek optreden van de Cornelli's benoemd tot 'Beste Buur 2004'. Zij, maar ook alle andere genomineerden en diegenen die hen genomineerd hadden, zijn op een wel heel feestelijke wijze in het zonnetje gezet.

**De twee 'Beste Buren' 2004**  
De heer J. van Essen, Dawesweg 144 en Mevrouw M. Ouwens, Bergumermeer 3.

Deze bijzondere buren zijn benoemd omdat zij hun buren te

allen tijde helpen en zich inzetten voor de buurt. Dit varieert van het klussen bij de buren, het verzorgen van dieren, opzooemen, het leefbaar houden van de buurt en hulp bieden in geval van ziekte of dag en nacht klaarstaan voor hun diverse buren.

**120 genomineerden**  
In tegenstelling tot andere jaren, waarin de 'Beste Buur' een bloemetje aangeboden kreeg, zijn dit keer alle genomineerden (en diegenen die hen genomineerd hadden) uitgenodigd voor een geweldige middag. Ruim 120 bewoners hebben enthousiast gereageerd en gingen graag op de uitnodi-

ging in. Terwijl iedereen met een hapje en drankje genoot van een voorstelling van de Cornelli's, waarbij zelfs bij veel bewoners de voetjes van de vloer gingen, werd de Beste Buur bekend gemaakt.

**WoonbronMaasoevers inspiartor**  
Deze 'Beste Buur' actie is georganiseerd omdat WoonbronMaasoevers graag een inspiratiebron wil zijn en blijven voor haar klanten, om zodoende onder meer de betrokkenheid tussen haar huurders onderling te vergroten. Het belang van 'goede buren' draagt bij aan een plezierige woonomgeving en laat zien dat wonen méér is dan alleen een goed huis.

## Website BOZ ondergaat metamorfose



Nog amper een half jaar op het internet heeft de website van de Bewonersorganisatie Zevenkamp (BOZ) al een flinke nieuwe impuls gekregen. Op initiatief van een enthousiaste (ex)wijkbewoner is de website flink uitgebreid om de wijkbewoners van Zevenkamp nog beter en actueler te informeren.

**Nieuwtjes uit de wijk**  
Een van de nieuwe items op de website is dat er nu de mogelijkheid is om de laatste nieuwtjes uit de wijk te bekijken. Dit kan variëren van een aankondiging voor een feest bij u in de straat of de laatste stukken van de Deelgemeente Prins Alexander. Belangrijke zaken zoals de nieuwe wijkvisie van Zevenkamp of verslagen van Opzomerfeesten zullen een permanente plek krijgen op de website.

**Forum en gastenboek**  
Binnen korte termijn zal het één

en ander uitgebreid worden met een forum en gastenboek. Webmaster Ger Quellhorst vond dat het hier tijd voor was. Voor velen klinkt deze naam wellicht bekend, aangezien dit ook degenen is die voorheen DE site over Zevenkamp onderhield. Op inventieve wijze zal Ger zijn site samen met de BOZ-site stap voor stap omvormen tot een nieuw geheel. Dit betekent dat er op de BOZ site ook veel informatie komt over de geschiedenis van Zevenkamp.

**Ook 25-jarig Zevenkamp op WEB**  
De komende tijd zal op de website ook bericht worden van activiteiten rondom het 25-jarig bestaan van de wijk Zevenkamp. Bezoek dus gauw en vaak de vernieuwde website van Zevenkamp voor de laatste nieuwtjes in de wijk.  
Op de url [www.bo7kamp.nl](http://www.bo7kamp.nl) zal de link [www.zevenkamp.tk](http://www.zevenkamp.tk) komen te staan.



## Overgewicht: doe er wat aan!

(Door Marjolein Bus)



Marjolein Bus werkt als diëtist bij Thuiszorg Rotterdam. Zij houdt spreekuren, legt huisbezoeken af en geeft voorlichtingen.

**Hoe zat het ook alweer**  
Deze keer beginnen we met een algemene uitleg over gezonde voeding: want hoe zat het nou ook al weer in elkaar?

**Spelregels goede voeding**  
Misschien kent u ze al: de tien spelregels die horen bij een gezond voedingspatroon. Als u zich hieraan houdt kunt u ervan uitgaan dat u gezond eet.

mate binnen!

**Let op vet**  
Vetten bestaan in de verzadigde ('verkeerde') en onverzadigde ('O.K.' vorm). Maar: laat niet zomaar vet weg; u heeft het ook nodig! U kunt een goede balans vinden tussen verzadigd en onverzadigd vet. Dit kan door vooral voor magere producten te kiezen en halvarine of margarine op uw brood te smeren. Maar ook door vloeibare boter of boter uit een kuipje of olie te kiezen voor het bakken van uw vlees, regelmatig vis te eten en vette

**Houd uw gewicht op peil**  
Meten is weten. Controleer regelmatig de weegschaal en probeer (in geval van een goed gewicht) dat stabiel te houden. Dit bereikt u door een goede balans te vinden tussen wat u eet en hoeveel u beweegt.

**Wees zuinig met zout**  
Dat betekent niet meteen 'smakeloos' eten. Door matig te zijn met zoutjes, snacks en kant- en klaarproducten bent u al een heel eind. Denk ook eens aan kruiden en specerijen om gerechten op smaak te brengen in plaats van zout.

**Drink veel, maar wees voorzichtig met alcohol**  
Vocht zorgt ervoor dat afvalstoffen in ons lichaam worden afgevoerd. Met vocht bedoel ik niet alleen water, maar ook thee, koffie, melk en bijvoorbeeld vruchtensap.

**Eet niet de hele dag door**  
Maar beperk dit tot drie hoofdmaaltijden en niet vaker dan vier keer per dag wat tussendoor. Eet langzaam en kauw goed! Dit zorgt voor een vol gevoel. Door maaltijden over te slaan wordt het niet alleen moeilijker alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Er ontstaat vaak ook meer trek in tussendoortjes.

**Ga hygiënisch en veilig met uw voedsel om**  
Denk aan het bekende buikgriepje, veelal veroorzaakt door 'foutjes' in de keuken! Voorkom dit door goed te letten op de houdbaarheid van producten, kip/ei/varkensvlees goed gaar te bakken, schoon keukenmateriaal te gebruiken, uw handen te wassen en contact tussen rauw en bereid voedsel te vermijden.

**Lees wat er op de verpakking staat.**  
Op de verpakking vindt u veel informatie over houdbaarheid,



**Eet gevarieerd**  
Bij gevarieerd eten kunt u uitgaan van de vier groepen voedingsmiddelen van de Voedingswijzer.  
Groep 1: brood en aardappelen (en variaties hierop)  
Groep 2: groente en fruit  
Groep 3: melk(producten), kaas, en vlees(waren), kip, vis, ei of tahoe  
Groep 4: vetten: margarine/halvarine, bak- en braadproducten en olie  
Door dagelijks te variëren binnen deze groepen, krijgt u alle benodigde eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen (= voedingsstoffen) in voldoende

snacks (onzichtbaar vet!) te beperken.

**Eet ruimschoots brood en aardappelen**  
Onder andere broodnodig voor de energie en het stimuleren van de stofwisseling! Ook zijn deze voedingsmiddelen een belangrijke bron van vezels. En die houden de darmen actief.

**Eet volop groente en fruit**  
Denk dan niet alleen aan groente en fruit bij de hoofdmaaltijd. Het is ook een prima en gezond tussendoortje. Groente en fruit is rijk aan vitaminen (niet alleen C) en vezels.



wat er nu precies in het product zit, de bereidingswijze, en meer van dit soort zaken.

Hebt u naar aanleiding van dit artikel nog vragen of andere vragen over (dijeten en drinken)? Bel dan de Voedingsvragentelefoon van de Thuiszorg Rotterdam. Deze lijn is elke werkdag tussen 13.00 uur en 16.00 uur geopend. Het telefoonnummer is ☎ 010 - 2826200.

**Tot de volgende Bugelt!**  
Marjolein Bus, diëtist Thuiszorg Rotterdam.



# Jongerenwerker op straat in Zevenkamp

Vanaf 1 December 2004 is Zevenkamp een jongerenwerker rijker. Al blijft het begrip jongerenwerker achterhaald: vandaag de dag spreken we heel modieus van een streetworker.

De gedachte achter de term streetworker hangt samen met de trend binnen het jongerenwerk om meer vindplaatsgericht te werken. Dit wil zeggen: zoek de mensen (in dit geval de jongeren) op waar ze te vinden zijn. Dat kan dus zijn: de straat, het wijkgebouw, het jongeren centrum, enzovoort.

## Werkgebied

Hoewel het werkgebied van streetworker Marco Verheij heel de Deelgemeente Prins Alexander beslaat, is hij voornamelijk op en rond het Ambachtsplein in Zevenkamp te vinden.

Zijn kantoor heeft hij in wijkgebouw Oriënt aan het Kobehof evenals zijn collega streetworker Marisel de Haan. Zij legt contact met jongeren in de RET metro en rond metrostations.

## Aanpak klachten

De streetworker in Zevenkamp is een (geen-proef) project met de looptijd van een jaar. De bedoeling is om een vermindering van klachten rond het Ambachtsplein tot stand te brengen. Hierbij wordt er samengewerkt met bewoners, jongeren en winkeliers van het plein.

## Thuis met jongeren

Verheij (33) is al aardig thuis in het werken met jongeren. Acht

jaar lang was hij docent Engels op het MBO en VMBO. Het gaat volgens hem ook bij lastige types juist om de persoon; wie ze zijn en wat ze willen. 'De sleutel bij omgang met jongeren is om de mogelijkheden bij hen zelf te zoeken, anderen bepalen vaak al genoeg voor ze wat ze niet mogen of kunnen.'

Nu koud twee maanden aan de slag in zijn nieuwe functie als streetworker bevindt het één en ander zich nog in de oriëntatiefase. Contacten worden gelegd met betrokkenen, het gebied wordt onderzocht. Het meeste werk gebeurt voornamelijk 'gewoon' op straat, tijdens het lopen van een rondje door de wijk of door deel te nemen aan overleg van bewoners, winkeliers, deelgemeente, of bij betrokken organisaties.

## Aansprekpunt

Belangrijk is dat alle betrokkenen



weten dat de streetworker een nuttig aansprekpunt kan vormen. De kans is namelijk groot dat u hem de komende tijd rond het Ambachtsplein tegen het lijf loopt.

Marco Verheij laat weten een luisterend oor te hebben voor klachten, voor initiatieven open te staan en vooral hard mee te willen denken en werken met jongeren.

Op donderdagavond is hij te vinden aan het Ambachtsplein.

Contact: ☎ 062899210 of mverheij@buurtwerk-alexander.nl



## Maatschappelijke Dienstverlening Alexander

Per 8 december jongstleden is Vraagwijzer Alexander officieel geopend. Bij Vraagwijzer Alexander kunt u kosteloos terecht voor vragen en problemen met betrekking tot wonen, welzijn, zorg en inkomen.

Er zijn twee Vraagwijzerloketten in de deelgemeente Alexander. Eén aan de Thomas Mannplaats 301 - 305, dit kantoor is bedoeld voor mensen die wonen in Zevenkamp, Ommoord en Nesseland. En één in de Folkert Elsingastraat 3 - 9, dit kantoor is bedoeld voor inwoners van Het Lage Land, Prinseland, Oosterflank en Kralingse Veer.

**Ik ben Elly en ik ben werkzaam bij het Vraagwijzerloket in de Folkert Elsingastraat**

Als Vraagwijzerconsulent help ik regelmatig mensen bij het invullen van allerlei formulieren zoals aanvragen van kwijtscheldingen, gemeentebelastingen en hoogheemraadschap van Schieland. Daarnaast geef ik informatie en advies over de hulp- en dienstver-

lening binnen de deelgemeente Alexander. Ik weet precies wat de mogelijkheden zijn als een cliënt mij een vraag voorlegt en heb ik contact met veel instanties, zodat ik indien nodig een afspraak kan maken voor mijn cliënt.

### Eigen keuze blijven maken

Ik vind het belangrijk dat iemand zelf kan kiezen waar hij/zij verder geholpen wil worden. Er zijn zoveel verschillende organisaties die ongeveer hetzelfde doen voor de mensen, dat men door de bomen het bos soms niet meer ziet. Bij Vraagwijzer kunnen we dan samen kijken wat het aanbod precies is en afwegen welke instantie het dichtst in de buurt komt bij de wensen van de betreffende persoon.

### Twee voorbeelden

1) Mevrouw Z. heeft een WAO uitkering, kan moelijk uitkomen met haar geld. Ze heeft nog nooit hulp gevraagd en heeft van haar buurvrouw gehoord over de mogelijkheid van kwijtscheldingen. Mevrouw maakt een af-

spraak bij mij. Samen vullen we de formulieren in voor de aanvraag en er worden kopieën gemaakt van de stukken die meegedonden moeten worden.

2) Dhr. J. is 67 jaar en wil graag verhuizen. Zijn huidige eengezinswoning is te groot en vergt veel onderhoud en hij wordt eenzaam, omdat de meeste burens de hele dag werken. Hij heeft in de buurtkrant gelezen dat er in het Vraagwijzerloket informatie aanwezig is over het woonaanbod in de Deelgemeente voor ouderen. Samen met mij kijkt hij het woonboek in en vult hij de gegevens in om een woonpas aan te vragen. Ik geef hem uitleg over de voor- en nadelen van het wonen in een serviceflat en leg uit welke flats er zijn.

Hij heeft voorkeur voor twee flats in de deelgemeente. Vervolgens maak ik kopieën uit het woonboek en leg uit hoe meneer moet reageren op woningen in de woonkrant.

*Elly, Vraagwijzerconsulent*

## 25 jaar Zevenkamp

Het jaar 2005 is inmiddels haar tweede maand ingegaan. Niets bijzonders zou je kunnen zeggen. Maar, Zevenkamp bestaat nu al weer 25 jaar. Er zijn mensen die dat niet bijzonder vinden en ook niets willen vieren omdat er al genoeg problemen zijn.

Een veel grotere groep mensen willen juist het 25-jarig bestaan aangrijpen om de wijk Zevenkamp nu eens positief in de schijnwerpers te zetten. We gaan onze eigen wijk toch zeker niet afkraken? Wat kopen wij daar nou voor? Willen we dan niet een keer iets leuks en gezelligs georganiseerd zien?

### Er staat wat te gebeuren!

Een initiatiegroep is al enige tijd in de weer om vooral leuke en gezellige ideeën en dingen te bedenken. Activiteiten waar heel de wijk aan mee kan doen en dus iets aan heeft. En het aardige is dat ook scholen, verenigingen, het buurthuis en kerken dit jaar 25 jaar bestaan! De activiteiten zullen over het jaar verspreid worden en starten op zaterdag 19 maart. Alle wijkbewoners kunnen dan aan een gratis maar vooral 'zonnige' wedstrijd meedoen. Nadere informatie volgt.

### Kunstproject

Eind april start een kunstproject op het Ambachtsplein. Voor de maand mei heeft speeltuin Takatuka-land een speciaal programma gemaakt. In de maand juni zijn er speciale activiteiten in en om Buurthuis Uitibus. Te beginnen met de nationale straatspeel-dag op 1 juni 2005, lokatie terrein Duindrop achter Bas. Op 4 juni 2005 is er een 'beach-party' voor kinderen.

**Meer activiteiten na de zomer**  
In de maand september start de Scheg officieel als Lokaal Cultureel Centrum. Een muzikaal programma walst dan ook vanuit het centrum over het Ambachtsplein. Er zijn ver gevorderde plannen om een Zeskamp voor Zevenkamp te organiseren, ook in die periode. Sport-Experience gaat in de maand september van start.

### Hondendag

Sportcentrum Zevenkampse Ring is dan het domein voor de jongeren. Eind september wordt er een ware hondendag georganiseerd op het Ambachtsplein. En dit is nog niet alles. Er wordt hard gewerkt om ook andere ideeën verder uit te werken.

Zodra het programma verder ingevuld is, wordt dit bekend gemaakt via de wijkkrant, de weekbladen, de website van de BOZ en doormiddel van pamfletten en posters.

### Oproep

Heeft u ook plannen om iets leuks te organiseren dat past bij het 25-jarig bestaan van Zevenkamp, meldt dit dan bij de WijkinformatieWinkel van de BOZ. Voor openingstijden zie elders in de krant. Wilt u meehelpen om een van de activiteiten zoals boven aangehaald te laten slagen; meldt u aan, ook bij de Wijkinformatie Winkel.

### Oproep

Heeft u oude foto's, films en verhalen van heel vroeger. De bedoeling is om aan het eind van 2005 een boekje uit te geven. Heeft u informatie meldt u aan bij de WijkinformatieWinkel.



THE little CAVE is een jongeren centrum dat op het gebied van vrije tijd een aanbod voor jongeren van 12-24 jaar maandelijks ontwikkelt.

Dit aanbod wordt in samenspraak met jongeren uit de wijk en het centrum ontwikkeld. Van dance-

nights, filmavonden, open podium tot live bands is er van alles te vinden. Jongeren die talenten hebben en die verder willen ontwikkelen kunnen in THE little CAVE voor licht, geluid, horecatalen en publiciteit terecht. Regelmatig zijn er speciale pro-

jecten, zoals toneel, het Zomershotfestival of een fotoproject. Binnen het team van een beroepskracht en 15 vrijwilligers is er ook altijd animo voor nieuwe ideeën uit de omgeving. (www.littlecave.nl) en tot ziens in THE little CAVE.

## Persberichten

### Nuttig voor elkaar

Jongeren klussen voor ouderen en mindervaliden. Doc.shop maakt dit mogelijk in Alexander. Jongeren kunnen wat bij verdienen en de ouderen zijn geholpen met klusjes. Meld je aan als je

tussen de 13 en de 15 jaar bent, dag of ☎ 010 - 4202313 of ga naar doc.shop@planet.nl.

Heeft u als oudere of mindervalide een klusje te doen, belt u naar hetzelfde nummer.

### Intuïtieve ontwikkeling

Anna van Leeuwen geeft in buurthuis Uittiebus een open dag op 12 maart 2005. Het eerste blok is van 10.00 uur tot 12.00 uur, het tweede blok is van 13.00 uur tot 15.00 uur. Entree is 2,50 euro maar met een Rotterdampas is

het gratis.

In het eerste blok kunt u kennismaken met een 'healing' en in het tweede blok maakt u kennis met 'reading'. U bent van harte welkom.

Voor meer informatie en aanmeldingen ☎ 010 - 2435050.

### ROTEB - containers

U bent in het bezit van een groene minicontainer voor huishoudelijk restafval. Sinds Roteb nieuwe afvalcontainers bij u in de wijk heeft geplaatst, kunt u daarvan gebruik maken en heeft u de minicontainer niet meer nodig.

Om te voorkomen dat de minicontainer voor huishoudelijk restafval op straat gaat zwerfen, haalt Roteb de minicontainer in de week van 21 t/m 25 februari bij u op.

### Gebruik van de containers

Zodra uw minicontainer is opgehaald, mag u uw huisvuil uitsluitend in de ondergrondse afvalcontainer aanbieden. Als u het afval anders aanbiedt of afval naast de afvalcontainer zet, kunnen Milieucontroleurs van Stadstoezicht u daarvoor een boete opleggen.

### Gebruiksregels

De gebruiksregels heeft de Roteb op een rijtje gezet. Die kunt u opvragen bij de Roteb. Samen met Roteb werkt u zo aan een schone stad, meer gemak en een betere leefomgeving.

### Informatie

Informatielijn van Roteb ☎ 010 - 2458445 of mailen naar informatie@roteb.rotterdam.nl.

### Klachten telefoon

Meldingen over vuil (bijvoorbeeld zwerfvuil, huishoudelijk afval op straat, verstopte containers) kunt u doorgeven aan de Klachten telefoon ☎ 0800 - 1545 (24 uur per dag).

### Bouw- en sloopafval

Bouw- en sloopafval wordt niet los opgehaald. U kunt het wegbrengen naar het Milieupark.

## Euro+ Songfestival

Het Euro+ Songfestival is bij uitstek het podium voor 50-plus zangtalent uit alle culturen en windrichtingen. Voorafgaande aan de voorrondes in februari, maart en april 2005 krijgen de deelnemers masterclasses aangeboden in verschillende muziekstijlen. Doel van de masterclasses is de kwaliteit van de amateurzangers een nieuwe impuls te geven.

### Spraakmakend evenement

Het Euro+ Songfestival is een multicultureel songfestival voor en door 50-plussers. In 2001 was

de eerste editie van het Euro+ Songfestival een groot succes. Het Rotterdams Dagblad schreef destijds: Het Euro+ Songfestival optopt zich tot een van de betere en wellicht spraakmakende evenementen van Rotterdam 2001, Culturele Hoofdstad van Europa. Tientallen 50-plussers lieten hun vocale talenten horen. De grote zaal van De Doelen in Rotterdam was tijdens de Grande Finale geheel afgeladen. Binnen vier minuten is het lente in de zaal, schreef de Volkskrant. Meldt u aan: ☎ 020 - 4681894. www.europlusfestival.nl



### Gevonden verloren

In Zevenkamp is een gouden kruis met een ring daarin verloren. Deze ring heeft niet echt een financiële waarde. De emotionele waarde is echter heel groot.

Mevrouw Beusekom kreeg hem van haar moeder. Wij verzoeken de vinder te bellen naar ☎ 010 - 4676656.

## Ouderen nieuws Zevenkamp



### Nu ook begeleiding voor ouderen gewoon thuis!

De Ambulante Dienst Ouderen (ADO) als onderdeel van een grote organisatie (RIBW Rijnmond) is gestart met hulp voor ouderen gericht op zelfstandig wonen. Als ouderen met een verstandelijke en/of psychiatrische beperking problemen ondervinden in hun eigen leef- en woonsituatie biedt de ADO hulp. U kunt hierbij onder

andere denken aan: ondersteuning met betrekking tot:

- 1) emotionele problemen
- 2) het structureren van de week
- 3) de administratie
- 4) medische afspraken

De persoonlijke ondersteuning wordt geboden in de thuissituatie van de client (zowel in eigen

woning als in een aanleunwoning of wonen in een zorgcentrum).

Om hiervoor in aanmerking te komen kunt u contact opnemen met afdeling:

Ingang van de RIBW Rijnmond, ☎ 010-411.61.20 of voor inlichtingen kunt u bellen met ☎ 06-12.50.54.29.



### Nieuws van de WijkInformatieWinkel



Het plezierige van de WijkInformatieWinkel Zevenkamp is, dat voor het stellen van vragen over de wijk Zevenkamp (op een heel breed terrein), er vooraf geen afspraak gemaakt hoeft te worden. Gewoon even binnenstappen gedurende de openingstijden. U kunt zelf rondkijken en de informatie opzoeken of informatie vragen aan de medewerkers van de WijkInformatieWinkel. Ook kunt u hier terecht voor informatie voor het organiseren van activiteiten in de wijk.

### Opzomereren

In de WijkInformatieWinkel kunt u op dinsdag en donderdag speciaal terecht voor opzomereren. De aanmeldkaart waarop u aan geeft wat u wilt gaan organiseren voorzien van minimaal 5 handtekeningen van bewoners die mee gaan doen, kunt u dan inleveren in de WijkInformatieWinkel. Na goedkeuring van de opbouwer wordt deze aanmeldkaart naar het bureau opzomerer mee gestuurd. Nadat het bureau opzomerer mee zijn goedkeuring heeft verleend stuurt deze de opzomererbon naar u toe. Deze bon kunt u inwisselen in de WijkInformatieWinkel, wel eerst even een afspraak maken.

### Veel folders beschikbaar

Er is in de winkel een groot aanbod aan foldermateriaal op een heel breed terrein. Deze folders

kunt u gratis meenemen onder andere ja/nee en nee/nee stickers, aanbod van cursussen, activiteiten, plattegronden, gezondheidswijzer etc. etc. Tevens liggen op de leestafel diverse (wijk)bladen ter inzage: consumentengidsen, seniorenmagazine, woonnet etc. en informatie over aparte losse activiteiten in de omgeving. Voor nieuwe bewoners van de wijk is er een gratis tasje verkrijgbaar met praktische informatie over de wijk en onder andere een plattegrond.

De WijkInformatieWinkel is een onderdeel van de B.O.Z. (Bewoners Organisatie Zevenkamp). Heeft u gegronde klachten, vragen, opmerkingen of leuke tips aangaande de wijk dan kunt u deze melden in de WijkInformatieWinkel. Samen met u gaan wij dan aan de slag!

foon 010 - 2892404. Postadres: Ambachtsplein 141, 3068 GV Rotterdam. U bent van harte welkom, ook als u zomaar eens in de winkel wilt kijken!!

De WijkInformatieWinkel is rij toegankelijk voor iedereen!

### Openingstijden:

Maand	gesloten
Dinsdag	09.00 - 11.30 uur 13.30 - 15.00 uur
Woensdag	09.00 - 11.30 uur
Donderdag	09.00 - 11.30 uur 13.30 - 15.00 uur
Vrijdag	09.00 - 11.30 uur 13.30 - 15.30 uur

Let op: in schoolvakanties afwijkende openingstijden!!



# Bugels Puzzelrubriek

De oplossing van Bugel 6 is: Alleen de kerstboom versieren wij. Thema voor deze puzzel is: Kazen. De redactie van de Bugel wenst alle deelnemers veel puzzel-plezier. Ook deze keer zijn er prijzen te winnen en uit de goede inzendingen zullen drie winnaars worden getrokken. Deze keer is de eerste prijs voor Leny Steenhuisen aan de Vecht, de tweede prijs is voor T. Huygens aan de Zevenkampse Ring en de derde prijs is voor E. de Wilt aan de Tochtenweg. U kunt uw prijs afhalen bij de BOZ, u weet wel waar.

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

Fougerond  
Geiten  
Goudse  
Gras  
Hooidammer  
Jongbelegen  
Kernhem  
Komijnen  
Kruiden  
Kwark  
Landama  
Leerdammer  
Leidse  
Maasdammer  
Mimolette  
Mozarella  
Munster  
Nagel  
Oudbelegen  
Pardano  
Parmenzaanse  
Passendale  
Pikantje  
Poel  
Primadonna  
Raclette  
Rook  
Room  
Roquefort  
Smeer  
Trenta  
Walnoten

Amsterdamse Boeren Commissie  
Baselle Boerengoud Edammer  
Bio Brandnetel Emmenthaler  
Blauweschimmel Brie Feta

Oplossing: .....

Alle inzendingen voor 15 november 2004 naar de redactie van de Bugel. (Zie colofon pagina 3).

## De Vliedbergschool



Afgelopen Kerstfeest 2004, werd in de Vliedbergschool een heuse theatervoorstelling gegeven en het alom bekende Kerstverhaal in beeld gebracht.



Kinderen van de Vliedbergschool gaan klas bij klas naar de kinderbodderij. Daar is altijd wel het een en ander te beleven. Velen zien voor het eerst een paard, een grote eend of horen voor het

eerst een kip tokkelen, misschien zelfs wel een haan kraaien. Lekker buiten in de natuur naar konijnen kijken, een ezel aaien, of eens aan het hooi ruiken. Last van de kou? Ben je gek!!!

### Kan het wat minder?

Ook op de Vliedberg wil men graag dat de kinderen gezond eten. Door al die overweldigende tractaties (zakken snoep en cedeautjes) lijken de kinderen

overvoerd te worden. Er hangt nu een poster met tips. Het kan makkelijk wat minder, want overgewicht is toch een volksvijand. Wij komen van de Bugel daar later op terug met een artikel. Kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Handige adressen om te weten

### Dienstverlening

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

**Bewonersorganisatie Zevenkamp (BoZ)**  
Ambachtsplein 141  
3068 GV Rotterdam  
☎ 010 - 2892400  
☎ 010 - 2892409

**Wijk Informatie Winkel**  
Bezoekadres: Spinet (naast het postkantoor)  
☎ 010 - 2892404

**Buurtbemiddeling**  
Kooikerkweg 221  
3069 WP Rotterdam  
☎ 010 - 4560409

**Leger des Heils Kerkgenootschap**  
Kooikerweg 12 - 14  
3069 WP Rotterdam  
☎ 010 - 2202542  
Telefax : 010 - 4208655

**Leger des Heils Welzijn- en Gezondheidszorg**  
Maatschappelijk centrum  
Rotterdam  
Kooikerweg 28  
3069 WP Rotterdam

☎ 010 - 2229888  
Telefax : 010 - 2229800

**Ouderenplatform Zevenkamp**  
Zevenkampse Ring 864  
☎ 010 - 4556667

**Stichting Maatschappelijke Dienstverlening Alexander (MDA)**  
Hieronder vallen de Dienstverlening, het Algemeen en School Maatschappelijk Werk, het Ouderenwerk, de Sociale Raadsliden, het Groepswerk, het Steunpunt Mantelzorg en het steunpunt Vrijwillige Hulpdiensten.

**Regiokantoor Noord (Ommoord/Zevenkamp/Nes-selande)**  
Thomas Mannplaats 301/ 305  
3069 NJ Rotterdam  
☎ 010 - 2868100

### Cultuur en vrije tijd

**Buurthuis Uittiebus**  
Victor E. Vrieslandlaan 150  
3069 WC Rotterdam  
010 - 4555017

**Jongeren centrum 'The Little Cave'**  
Nieuwermeer 101  
3068 Rotterdam  
☎ 010 - 4210572

[www.littlecave.nl](http://www.littlecave.nl)

**Wijkgebouw de Scheg**  
Ambachtsplein 141  
3068 GV Rotterdam  
☎ 010 - 4563993

### Gemeentediensten

**Deelgemeente Prins Alexander**  
Prins Alexanderplein 6  
3067 GC Rotterdam  
☎ 010 - 2868200

**Gemeente Rotterdam**  
Lucy Vuytstekeweg 5  
3066 GT Rotterdam

Algemeennummer voor Klachten. Grof vuil, Piekfijn Kringloopwinkels, klachten buitenruimte  
☎ 0800-1545

**Politiebureau Zevenkamp**  
Zevenkampse Ring 340  
3068 HG Rotterdam  
☎ 0900 - 8844

**Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SoZaWe)**  
Prins Alexanderplein 6  
3009 AV Rotterdam  
☎ 010 - 2868499

### Medisch

**Apotheek zevenkamp**  
Imkerstraat 35  
3068 GX Rotterdam  
☎ 010 - 4553472  
Geopend: 08:30 tot 17:30 uur

**Dierenartspraktijk Zevenkampsering**  
Zevenkampse ring 741  
3069 MD Rotterdam  
☎ 010 - 4557410

**Dierenartspraktijk Timmermans**  
Toon van Vlietstraat 25  
3069 ZP Rotterdam  
☎ 010 - 4213176

**Gezondheidscentrum Zevenkamp**  
Imkerstraat 31  
3068 GX Rotterdam  
☎ 010 - 4551677

**GGD gezondheidslijn**  
☎ 010 - 4339966  
[www.ggd.rotterdam.nl](http://www.ggd.rotterdam.nl)

**Huisartsen**  
F. Quispel en C.R.A. Verdonk  
Bergumermeer 15  
3068 KN Rotterdam  
Quispel  
☎ 010 - 4555959  
Verdonk  
☎ 010 - 2202185

**Huisartsenpraktijk Wollefoffen**  
Art Tatumstraat 14  
3069 PX Rotterdam  
☎ 010 - 4562540

**Thuiszorg Zevenkamp**  
☎ 010 - 2826060  
Acute hulp na kantoor-uren  
☎ 010 - 2826282

### Wonen

**Huursubsidielijn Rotterdam**  
Algemene informatie.  
(Tijdens kantooruren).  
☎ 0800 - 4890000

**Vestia Rotterdam Noord**  
Bezoekadres Weena 718  
☎ 0800 - 1404

**Woonbron Maasoever**  
Zevenkampse Ring 342  
3068 HG Rotterdam  
☎ 010 - 2868866