

# ZEVENKAMP

## BUGEL

Jaargang 14, nummer 1.  
Februari 2006

Pag. 2 Supermarkt Mohammed  
Pag. 3 Programma de Scheg  
Pag. 4 Gastouder  
Pag. 5 Charley Toorop  
Pag. 6 Postkantoor weg?  
Pag. 7 Ouderdomsziekten  
Pag. 8 Politieberichten-Puzzel

## Verhuizing BOZ in volle gang, maar nog niet klaar !!!



### Postkantoor op termijn dicht?

Enige tijd geleden maakte PTG-post doormiddel van een klein persbericht bekend dat een flink aantal postkantoren in Nederland op termijn gesloten wordt. Tot grote schrik van bewoners van Zevenkamp moet ook het kantoor in Zevenkamp eraan geloven. Dit zou betekenen dat bewoners voor post- en geldzaken alleen nog in het Alexandrium terecht kunnen.

Een zeer bedenkelijke ontwikkeling wat zeer grote gevolgen heeft voor het functioneren van het winkelcentrum Ambachtsplein. Heel veel bezoekers van het postkantoor doen ook even

boodschappen elders op het plein. En gelukkig maken ook veel ouderen zelfstandig gebruik van deze voorziening. Met alleen een pinautomaat is de klantvriendelijkheid van PTG-post tot een

minimum gedaald.

Inmiddels hebben een aantal bewoners contact opgenomen met de BOZ om te bezien welke acties nodig en mogelijk zijn om het postkantoor open te houden. Zodra de BOZ na de verhuizing weer op orde is, neemt zij het initiatief om met medebewoners verdere stappen te bespreken.

Wanneer u het initiatief ondersteunt kunt u zich doormiddel van een briefje met daarop de vermelding van naam, adres, telefoonnummer en evt @mailadres opgeven. Briefje afgeven aan de bali van de Scheg ter attentie van de BOZ. U kunt zich ook via het mailadres van de BOZ opgeven: [infozevenkamp@xs4all.nl](mailto:infozevenkamp@xs4all.nl) tot nader bericht.



### WONEN EN LEVEN IN ZEVENKAMP

Het CDA Prins Alexander nodigt u uit om in gesprek te gaan met Jolanda van Drongelen, dagelijks bestuurder in Prins Alexander, over wonen en leven in Zevenkamp m.h.o.o. de komende verkiezingen voor de Deelraad op 7 maart 2006.

Locatie: De Scheg

Datum: donderdag 2 maart 2006

Tijdstip: 19.30 uur

Wij bieden u vooraf en tijdens het gesprek graag een kopje koffie/thee met koekje aan en na afloop een drankje.

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

## Zelfstandigen in Zevenkamp

## Groenten, Fruit en Levensmiddelen

Waar voorheen, achtereenvolgens een makelaar en een modewinkel waren gevestigd, werd in oktober 2005 een soort van 'Supermarkt' geopend, notabene op een steenworp afstand van Neerlands tweede grootgrutter en een wekelijks lokale groenten- en fruitkraam.

De keuze waar te winkelen is voor de Zevenkampse consumenten daarmee groter geworden en waakt over de inhoud van de knip. Immers, meer keuzemogelijkheden heeft invloed op de gehanteerde prijzen van producten. Kijk wat je koopt en waar! De winkel in deze Bugel vinden we nabij Metrostation Nieuw Verlaat, maar dat heeft u als lezer inmiddels al begrepen.

## Al 20 jaar winkelier

De eigenaar van de "mini"-supermarkt met persoonlijke bediening heet Mohammed Charif, een winkelier van Marokkaanse afkomst, die al ruim twintig jaar in Nederland werkt en woont en zich hier volkomen thuis voelt. Met hem had ik een ontspannen gesprek, dat echter regelmatig werd onderbroken omdat er klanten langs kwamen. 'De klant is koning' en die gaat voor! De 'Bugelman' trok zich terug, keek toe en keek rond. Dergelijke pausen in een gesprek bevorderen

echter het contact met de winkelier.

En van toe- en rondkijken steek je ook een boel op. Zo vond ik de sinaasappelen bij Mohammed Charif er groter en smakelijker uit zien dan elders. Vervolgens ontdekte ik nog veel meer producten uit verre zuidelijke landen. Italië, Spanje en Marokko zijn er ruim vertegenwoordigd maar ook producten uit het nog verdere Suriname.

## Een compleet schaaap

De gekoelde toonbank was rijkelijk voorzien van allerlei vleesproducten waaronder heel veel kip. In de vrieskast hing een compleet schaaap, klaar om vakkundig te worden aangesneden.

Wat mij persoonlijk aansprak was de manier waarop de klanten door de winkelier werden bediend. Echt ouderwets zoals het vroeger toeging, toen er nog geen supermarkten waren. Wat een verademing zo zonder 'roef, roef' over een lopende band,



Mohammed Charif in zijn nieuwe winkel aan het Nieuw Verlaat.

Foto: Rinus Klein.

zoals elders aan de Zevenkampse Ring. Echt een winkel van lang geleden herboren in de 21e eeuw. Een wonder in onze haast-je-repje-tijd.

## Openingstijden

De winkel aan de Zevenkampse Ring is geopend van 08.30 uur tot 18.00 uur van maandag tot en met zaterdag. Op de wekelijkse

koop-vrijdagavond tot 21.00 uur.

Uiteraard wenst de redactie van de wijkkrant onze nieuwe winkelier veel succes. (Rinus Klein)

## Column: zullen we chinezen?

Sinds wij 16 jaar geleden in de wijk zijn komen wonen, gaan wij al naar de Chinees hier vlak bij. Het eten was er altijd goed en het voelde er al gauw vertrouwd aan. Omdat we er regelmatig kwamen, leerden we eigenaar en zijn gezin een beetje kennen. We vonden ze al snel sympathiek. Hij bediende en, als de kok vrij was, stond hij zelf in de keuken. Zijn vrouw, die doorgaans achter de afhaalbalie en bar stond, nam ook de bediening waar. Hij maakte altijd een praatje aan tafel. Soms was er, bij grote drukte, een serveerster. Na verloop van tijd werden ze, af en toe, bijgestaan door hun opgroeiende kinderen, twee zoons en een dochter.

In het aquarium midden in de zaak zwommen ooit twee smalle, zilveren vissen, roofvissen. Ze bleven groeien en groeien. Ik vond het zielig die beesten in zo'n kale lege bak die alsmar kleiner leek te worden voor ze. Op een dag waren ze vervangen door een paar mooie kleine siervissen. Hij vertelde dat de zilveren roofvissen een beschermde diersoort bleken te zijn en dat hij ze aan Blijdorp geschenkt had. Toen we een paar maanden later in Blijdorp waren ben ik gaan kijken en verdomd, daar zwommen ze.

Als we geen zin hadden om te koken, dan gingen we er eten. Ze waren altijd open, van maandag t/m zondag, feestdag of geen feestdag. Altijd maar werken. Denk maar niet dat we ooit naar die andere Chinees in de wijk gingen om te eten of af te halen. Als we al bij een andere Chinees gingen eten dan was dat omdat we uitgenodigd werden of zo. De laatste keer dat we bij hen aten, het was in oktober 2005, stond pa in de keuken en bediende de oudste zoon. Hij vertelde dat hij informatica studeert in Delft. Niets wees er op dat er binnen korte tijd veranderingen op komst waren.

Mijn schoonzus vertelde vorige week dat ze ergens had gelezen dat 'die Chinees op het plein' een andere eigenaar had gekregen. We konden het niet geloven, dan had hij ons dat toch wel verteld, dat hij plannen had om er mee op te houden?

Maar, toen ik vanmiddag, na een bezoekje aan mijn moeder, bij 'onze vriend' foe yong hai ging halen, bleek het toch echt waar. Alles zag er hetzelfde uit, er was niets veranderd aan de inrichting, het aquarium, de gokkast, alleen de vertrouwde gezichten waren weg. Drie vreemde jonge Chinese vrouwen waren er nu. Heel vriendelijk en beleefd ... maar ik voelde me er ineens helemaal niet meer thuis. Het klopte gewoon niet. Ik miste zijn vriendelijke groet, haar glimlach van achter de toonbank. Waar zouden ze zijn, waarom zijn ze na meer dan 16 jaar plotseling zo geruisloos vertrokken. Ik vrees dat we het nooit zullen weten. Ik wil ook eigenlijk niet meer daar eten, waar ik het gevoel heb dat vreemde mensen in zijn restaurant doen alsof het van hun is. Het is het onverwachte en onbekende denk ik, dat me nu zo'n triest gevoel geeft. Jammer dat we geen afscheid hebben kunnen nemen. Ik hoop maar dat er geen vervelende reden is dat ze zo plotseling verdwenen zijn, maar dat ze gewoon genoeg geld verdiend hadden en nu lekker aan het uitrusten zijn van het harde werken!

Dalia

## 16 Redenen om redactielid te worden van De Bugel. Doe de test!

De enige voorwaarde is dat u in Zevenkamp moet wonen. Beantwoord de onderstaande twee rijtjes. Wanneer u in elk rijtje minimaal één keer JA antwoordt, bent u geschikt als redactielid van De Bugel.

U / jij

houdt van schrijven  
zoekt leuk vrijwilligerswerk  
zoekt een leuke hobby  
houdt van fotograferen  
houdt van cartoons tekenen  
wil graag iets nieuws uitproberen  
vindt het leuk om iets wat u gemaakt heeft terug te zien in de wijkkrant

U / jij

woont naar uw zin  
heeft weinig tijd  
woont in Zevenkamp  
heeft ideeën voor wijkkrant  
heeft een open houding t.o.v. anderen  
heeft voldoende tijd  
doet graag dingen samen  
u gaat het liefst alleen uw eigen gang

Voor meer informatie en aanmelding kunt u bellen naar ☎ 010 - 289100 mailen naar: zie hiernaast.

## Lekker eten met ...



## Ouderwetse peulvruchten recept.

Vroeger, toen er nog geen ijskasten en koelkasten bestonden moesten de mensen toch hun voedsel bewaren voor gebruik in de winter. Een van de meest gebruikte groenten waren peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, erwten en capucijners. Na het zaaien en groeien werden de peulengeoogst. De peulen werden aan touwen geregen en in de wind en zon gehangen om te drogen. Daarna werden de harde schillen gebroken en rolden de peulen eruit. Het woord raasdonders staat voor capucijners die langs de baan naar beneden raasden.

Neem voor 4 personen een kop droge bonen, erwten of capucijners en zet die 24 uur in voldoende water in de week. De zaden zwellen op. Nu een half uur tot een uur koken en ze zijn gaar. Haal een schep bonen uit de pan en hou ze apart. Pureer de rest van de bonen en voeg de kruiden toe. Breng op smaak met de rest van de ingrediënten. Laat zachtjes op smaak pruttelen. Bak intussen de aan kleine stukjes gesneden kip en de fijn gesneden ui en voeg die toe. Voeg tenslotte de hele bonen toe en zoveel water als nodig is om een soep te krijgen.

Serveer met roggebrood, spek en mosterd.

Hoe dikker u de soep houdt, hoe langer die in de maag blijft zitten, een echte wintersoep dus.

**Ingrediënten**  
1 kopje witte bonen  
Peper en zout  
Laurierblad  
Wat nootmuskaat  
Puntje kerrie  
1 Ui  
2 Ons kip  
Roggebrood  
Plakjes (katen)spek, mosterd



Eet smakelijk!



**Coen Jutte - Even een ander geluid!**

*Cabaret*  
Coen Jutte maakt een nieuw cabaretprogramma en wil daarom zo vaak mogelijk spelen. Hij zingt, speelt piano, is vrolijk, makkelijk en gezellig en zijn leven kabbelt lekker naar de dood. Maar soms mist hij het Echte Leven. Wees in 85 minuten getuige van zijn wanhopige poging om iets van dit Echte Leven mee te maken.  
Zaterdag 4 maart 2006.  
Aanvang 20.00 uur.  
Entree € 3,00 met RotterdamPas € 2,25.

**Taallesgroep**

*Internationale Vrouwendag in samenwerking met SBA/VIP*  
Iraanse Thema 'Vrouwen van alle (kunst) markten thuis'  
Een dag- en avondprogramma op diverse locaties!  
Meer informatie via het LCC  
Woensdag 8 maart 2006.  
Aanvang 20.00 uur.  
Entree € 3,00 met RotterdamPas € 2,25.

**Weile, mijn vrouw**

*Afstudeerwerkstuk van Sander v.d. Brink en Eva Voorrecht*  
Een voorstelling geschikt voor iedereen vanaf 14 jaar met interesse in de wereld en toneel. In de voorstelling komen politieke standpunten, emancipatie, discriminatie en humor aan bod. Het wordt gebracht met veel grotesk spel en wordt door de regisseurs het liefst omschreven als 'een

Klucht met een scherp kantje!'.  
Donderdag 9 maart 2006  
Aanvang 20.00 uur.  
Entree € 3,00 met RotterdamPas € 2,25.

**O Muro 7+ Munganga**

Modern sprookje over twee meisjes die de angst voor het onbekende durven te overwinnen. Er waren eens... twee meisjes. De ene heet Luna, de andere heet Sterre. Ze wonen naast elkaar maar toch kennen ze elkaar niet. Door hun huizen loopt een dikke muur, neergezet door grote mensen, die bang zijn voor elkaar. De meisjes horen altijd verhalen over 'de andere kant, waar de slechte mensen wonen'. Maar zijn die verhalen wel waar?  
O Muro is trouwens Portugees voor de muur.  
Vrijdag 10 maart 2006.  
Aanvang 16.00 uur.  
Entree € 2,50 met RotterdamPas € 1,90.

**Boem Paukeslag**

*Boekenweek.*  
In samenwerking met Bibliotheek Rotterdam en Bibliotheek Bus Zevenkamp organiseert LCC De Scheg in de boekenweek een (muzikale) lezing! Meer informatie via het LCC.  
Van 15 tot en met 25 maart 2006.

**Talkshow**

Hierbij presenteren huurders/gebruikers van het LCC een kruising tussen 'Rayman is laat', 'Kopspij-

kers' en 'Life & Cooking'. Dus een programma met optredens, actualiteiten en cabaret. Een gezellige middag met veel humor.  
Zondagmiddag 19 maart 2006.  
Aanvang 14.00 uur.  
Entree € 3,00 met RotterdamPas € 2,25.

**In de steigers**

*Die Goeie Ouwe Radio*  
'In de steigers' is een wervelende muzikale theatershow in de vorm van een nagespeelde rechtstreekse radio-uitzending uit de jaren 50. De enthousiaste presentator levert een muzikale theatervoorstelling op die de sfeer en actualiteit uit de jaren 50 doet herleven. Het publiek in de zaal is getuige van de rechtstreekse uitzending van het radio-amusementsprogramma 'In de steigers' en speelt dus met de voorstelling mee als studiopubliek.  
Dinsdag 21 maart 2006.  
Aanvang 14.00 uur.  
Entree € 3,00 met RotterdamPas € 2,25.

**Open Mic**

*Project Fresh*  
Jongeren activiteit i.s.m. jongerenwerk. Meer informatie via het LCC  
Donderdag 23 maart 2006.  
Aanvang 19.30 uur.  
Entree € 3,00 met RotterdamPas € 2,25.

**Repelsteeltje 4+**

*Rotterdams Philharmonisch Orkest*

Het sprookje van de arme molenaarsdochter die door haar vader naar het kasteel wordt gestuurd om stro in goud te veranderen. Repelsteeltje is een muzikaal sprookje om naar te luisteren én te kijken. Het is geschreven voor verteller, acteur en muziekensemble. Als instrumenten spelen mee: fluit/piccolo, klarinet/basklarinet, harp, altviool, contrabas en slagwerk.  
Vrijdag 24 maart 2006.

Aanvang 16.00 uur.  
Entree € 2,50 met RotterdamPas € 1,90.

**Film**

*Jongerenactiviteit i.s.m. jongerenwerk*  
Meer informatie via het LCC  
Donderdag 30 maart 2006.  
Aanvang 19.30 uur.  
Entree € 3,00 met RotterdamPas € 2,25.



O Muro 7+ : Munganga

**Iedere Woensdagavond**

staat de tafel gedekt om 17.30 uur in Wijkgebouw De Scheg, Ambachtsplein 141

(Opgeven kan tot woensdag 13.00 uur)  
☎ 010 - 4563993

Alle menu's zijn €4,25

.....

1 maart 2006: Groentesoep  
Andjiviestamppot met speklapjes  
Pannenkoek met bosvruchten

.....

8 maart 2006: Tonijnbroodjes met tapanini en gerookte kip  
Kibbeling met zoetzure saus, rijst en doperwtjes  
Tropische kwark

.....

15 maart 2006: Chinese Tomatensoep  
Bami met kalkoenreepjes  
Vruchtensalade

.....

22 maart 2006: Crostini met ham en druiven  
Kipnuggets met romige mexicaanse saus, aardappelpuree en broccoli  
Kwark met banaan en noten

.....

**De eetsalon koks!**

**Programma 2005 - 2006**



**Maandag**

Aerobics - Callanatics 09.30 uur - 10.30 uur Inlichtingen aan de zaal bij Bep Ophof ☎ 010 - 4563993  
Country Dancers Zevenkamp 13.00 uur - 15.00 uur Inlichtingen De Scheg ☎ 010 - 4334352  
Delta Sound Factory 16.30 uur - 20.00 uur Willem Paul Majoie ☎ 0180 - 461192  
E.G.A. Gezond afslanken 20.15 uur - 21.15 uur T. de Ruiter-Huisman

SVO vakopleiding aardappelen, groenten en fruit 19.00 uur - 21.00 uur ☎ 030 - 2758156  
Oudere Jongerenkoor 'O JEE' 20.00 uur - 22.00 uur Anneke Holtzer ☎ 010 - 4420494

**Dinsdag**

Yoga (Meditatie, ontsp.lessen) 19.15 uur - 21.30 uur Irma Groenendijk ☎ 0180 - 320207  
Egyptisch Buikdansen 19.00 uur - 20.00 uur Malukha ☎ 06 - 44632861  
Country Dancers Zevenkamp 20.00 uur - 22.00 uur Inlichtingen De Scheg ☎ 010 - 4563993  
Yoga 19.15 uur - 21.15 uur Irma Groenendijk ☎ 0180 - 320207

**Woensdag**

Yoga 50-Plusers 09.00 uur - 11.00 uur Jeanette Adriaans ☎ 010 - 4215475  
Kantklossen (Mevr. Fassotte) 09.30 uur - 11.30 uur en 13.00 uur - 15.00 uur ☎ 010 - 4201189  
Ballet, Modern- en streetdance 13.30 uur - 17.15 uur Helen Scheepbouwer ☎ 010 - 4361366  
Delta Sound Factory 13.00 uur - 18.30 uur Willem Paul Majoie ☎ 010 - 4334352  
Eetsalon 17.30 uur - 18.30 uur Inlichtingen De Scheg ☎ 010 - 4563993  
HeritageFull Gospel International 19.00 uur - 21.30 uur Pastor Nosa ☎ 06 - 41968356

**Donderdag**

STAR Stichting Trombose Dienst 08.30 uur - 09.30 uur  
Nederlands koffie uurtje 10.00 uur - 11.00 uur Inlichtingen De Scheg ☎ 010 - 4563993  
Volksdansen 14.00 uur - 16.00 uur Mevrouw van Es ☎ 010 - 4557662  
Dico Typen 16.00 uur - 18.00 uur ☎ 010 - 4820222  
Algemene Modelbouwvereniging 19.30 uur - 22.30 uur Dhr. Snoek ☎ 010 - 2206137  
Klaverjasvereniging Zevenkamp 20.00 uur - 22.30 uur J.P. den Heyer ☎ 010 - 4556219  
Computer cursussen 19.00 uur - 22.00 uur Educ.Info Centrum ☎ 010 - 4267000

**Vrijdag**

BBB-Steps 09.30 uur - 10.30 uur Inlichtingen De Scheg ☎ 010 - 4563993  
Delta Sound Factory 15.00 uur - 18.00 uur Willem Paul Majoie ☎ 010 - 4334352

**Kunst en Cultuur**

- 1) Speciaal voor amateur kunstenaars stellen wij ruimte beschikbaar om te exposeren. Iedere werkdag te bezichtigen van 9.00 uur tot 22.00 uur, op vrijdag tot 18.00 uur.
  - 2) Kinder(verjaardag) feestjes in 'kindereetsalon' de Scheg
  - 3) Eerst een kindervoorstelling, aansluitend een feestje met patat of pannenkoeken.
  - 4) In samenwerking met de organisatie "Rotterdampas" krijgt u op alle theater voorstellingen voor volwassenen en kinderen 25% korting, mits u die u op verzoek te tonen.
- Theater reserveringen dienen minimaal 2 dagen voorafgaand aan de voorstelling betaald te zijn.

**Kinderkleding- en speelgoedbeurs**

Elke laatste dinsdag van de maand kinderkleding- en speelgoedbeurs met... in november zelfs een extra speelgoedbeurs op dinsdag 14 november 2005.

Wilt u meer informatie bel dan gerust even met wijkcentrum De Scheg of kom gezellig even langs en wij leggen u graag de spelregels uit!  
De vrijwilligers van de Scheg zullen u gastvrij ontvangen of dit nu is om te verkopen of te kopen, dus... Tot Ziens.

De Scheg, ☎ 010 - 4563993

**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 particulieerverzekerden

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

**TE HUUR** Volkstuinvereniging De Tochten

- nutstulnen
- verblijfstulnen
- mindervallden tulnen

**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 • DYNADION
- ACOUSTIC ENERGY • LINK • THE QUART
- ARRAY • MUSICAL FIDELITY • REL
- HEDD • DIAPASON • OODS • G.E.G.
- PIONEER • ROTEL • TEAC • TANNY
- XANADU o.v.v.

**Hifi Studio Zwaard**  
een luisterbezoek waard!

Grote keuze  
audiotele  
CD's

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

**Uittiebuis**

Programmaoverzicht ☎ 010-4555017

**Gastouder voor drie weken**

Vakantie in de eigen achtertuin

Europa Kinderhulp zoekt enthousiaste gastouders die een gastkind willen uitnodigen voor een vakantie. Juist in deze tijd waarbij het economisch wat minder gaat, kunt u kiezen voor een andere vakantie invulling. Geen vakantie naar Zuid Frankrijk of de Spaanse Costa's maar nodig een kind uit voor een vakantie in uw eigen achtertuin.

Avontuurlijk, uitdagend en een goedkope manier van vakantie vieren. Maar belangrijker nog; u biedt een gastkind een onvergetelijke vakantie. U geeft ze een souvenir die niemand ze meer afpakt en daar kunnen ze lang op teren. Dat moet ook wel, want de kinderen die via Europa Kinderhulp voor een vakantie in aanmerking komen moeten dagelijks opgroeien in zorgelijke situaties.

Het gaat om kinderen die wonen in moeilijke thuisituaties of kindertehuizen. Kinderen die veel op straat leven en daar veel narigheid zien. Kinderen uit diverse Europese steden die weinig zekerheid hebben in hun bestaan. Kinderen die thuis niet de aandacht krijgen die ze verdienen. Deze kinderen krijgen de gelegenheid om, via Europa Kinderhulp, drie weken van een vakantie te genieten in een gastgezin. Het gaat om kinderen tussen 5 en 12 jaar. Door bemiddeling van Europa Kinderhulp komen er jaarlijks 2500 kansarme Europese kinderen naar Nederland.

Wat voor uw kinderen misschien heel gewoon is, kan voor deze kinderen heel speciaal zijn. Het is niet nodig om er een dure logeer-



partij van te maken, gewoon meedraaien in het gezin is voldoende. Structuur, duidelijkheid en aandacht is alles wat deze kinderen vragen.

Het lijkt misschien zo simpel, maar voor "onze" kinderen is dat niet altijd het geval. Voor deze kinderen kan het heel waardevol zijn om eens te ervaren hoe een gezinsleven is. Huiselijke gezelligheid, geborgenheid, samen aan tafel eten en een andere omgeving. Een zorgeloze vakant-

tie en kind te mogen zijn. Met zo weinig kunnen gastouders zoveel voor een kansarm kind betekenen.

Natuurlijk weten we bij Europa Kinderhulp dat het niet niks is om een kind en een ander in huis te hebben. Er is een voorbereiding en tijdens de verblijfsperiode staat u er niet alleen voor.

**Een uitdaging voor de zomervakantie voor 2006 .....**

Aarzel dan niet, pak de telefoon en vraag vrijblijvend om meer informatie. U werkt op die manier vol trots mee aan de verrijking van een hoopvol kansarm kind.

Voor meer informatie kunt u terecht op [www.europakinderhulp.nl](http://www.europakinderhulp.nl). Of neem contact op Ed Ringelberg, Europa Kinderhulp Zuid Holland, ☎ 078-6149522 of met Ans Dekker ☎ 010-4500893. U krijgt altijd een informatieboekje toegestuurd waarin u alles kunt lezen over de activiteiten van Europa Kinderhulp.

**Data kinderreizen 2006:**

Kinderen uit:	Van - tot:
Nederland	24 juli - 11 augustus
Frankrijk AdS	2 juli - 20 juli
Frankrijk CR	5 juli - 26 juli
Frankrijk SPF	22 juli - 12 augustus
Bosnië	17 juli - 4 augustus
Engeland CTH	24 juli - 11 augustus
Duitsland / Berlijn	10 juli - 28 juli
Duitsland / Hannover	24 juli - 12 augustus

EUROPA KINDERHULP Regio Zuid Holland  
Pr. Medewerker Ed Ringelberg, ☎ 078-6149522, e-mail  
[info@j-ringelberg.speedlinq](mailto:info@j-ringelberg.speedlinq).

**Goede vrienden zijn onbetaalbaar**

ASVZ Zuid West is een zorg- en dienstverlenende organisatie voor mensen met een verstandelijke handicap. Emancipatie van onze cliënten staat voorop. Zij hebben er recht op hun eigen leven vorm te geven. Daarbij hebben ze wel hulp nodig.

Bent u het hiermee eens? Dan bieden wij u de uitdaging om bij ons vrijwilliger te worden. Voor onze diverse locaties in Rotterdam en Hoogvliet zoeken wij mensen die het leuk vinden

om individueel of in groepsverband, door de week of in het weekend, activiteiten met onze cliënten te ondernemen. Als u ons wat van uw tijd geeft, bieden wij u vrijwilligerswerk op maat met een goede begeleiding, bijscholingsmogelijkheden, vergoeding woon-werkverkeer, en een vrijwilligersovereenkomst. Wij vragen een Verklaring omtrent het gedrag.

Wilt u zich aanmelden als vrijwilliger, of wilt u meer informatie,

neem dan even contact op met onze Coördinator Vrijwilligers regio Rotterdam, Rijnmond en Midden-Holland: Laetitia van de Sande telefoon ☎ 010-8918129 (op di en woe) of ☎ 06-22297129 e-mail: [lvdsande@asvzzuidwest.nl](mailto:lvdsande@asvzzuidwest.nl)



# Gezondheidscentrum Charley Toorop



Fysio Zevenkamp van de Charley Parkersingel en de huisartsenpraktijk van het Bergumermeer (Dr. Quispel en Dr. Verdonk) en praktijk van de Wollefoffen (Dr. Paul Sandere, Dr. Voorde en Dr. v.d. Hoek) zijn allen verhuisd naar een nieuw gezondheidscentrum aan de Charley Tooropsingel 48.

De praktijk ligt nu in Nesseland en is ook makkelijk te vinden. U rijdt langs het Zwembad Zevenkamp-se Ring recht door tot over de brud en gaat gelijk naar links. Dan vervolgt u de weg naar rechts e achteraan de hoge nieuwbouw is de praktijk met een centrale balie. Het pand is van de Stichting Ouderenzorg Rotterdam (55+ woningen). Op de begane grond is het gezondheidscentrum, maatschappelijk werk logopedist en vele anderen.

## Nieuwe oefenzaal

Fysio Toorop heeft de gelegenheid ten baad genomen om een nieuwe oefenzaal in te richten. In deze oefenruimte staat een professioneel fietsapparaat (computergestuurd), Apparaten voor audiofitness, een loopapparaat, een roeimachine en krachtapparaten. Hoewel het interieur doet

denken aan een fitnessruimte is dat het in wezen niet. Het doel van deze ruimte is begeleiding en herstel van patiënten. Dat gaat op verschillende manieren zoals individueel vanuit de behandelkamer of groepsgewijs (groepen met specifieke klachten). Ook kan op eigen initiatief, hoewel overzekerd, hulp worden aangevraagd.

## Wijziging van doorverwijzing

Per 1 januari 2006 is het niet meer nodig om een verwijfsbriefje van de huisarts te hebben om gebruik te kunnen maken van de vergoeding van de verzekering. De patiënt wordt bij een eerste bezoek eerst gescreend op indicatie fysiotherapie en contra indicatie. Dat is of de patiënt een onderliggende (ernstige) aandoening heeft, waarbij de fysiotherapeut indien nodig doorverwijst naar bijvoorbeeld de huisarts.

## Meer informatie

Gezondheidscentrum Charley Toorop, Charley Tooropsingel 48, ☎ 010 - 4558105 of het algemeen nummer ☎ 010-2866090. [www.charleytoorop.nl](http://www.charleytoorop.nl) mail: [fysiotherapie@gccharleytoorop.nl](mailto:fysiotherapie@gccharleytoorop.nl)

Corstiaan Breedveld.



Rob de Vaal aan het werk.

Foto: Corstiaan Breedveld.

## Huursubsidie wordt Huurtoeslag

Vanaf 1 januari 2006 heet de huursubsidie anders: Huurtoeslag. Die inkomensafhankelijke bijdrage komt niet meer van het ministerie van VROM, maar wordt door de belastingdienst uitgekeerd. Het formulier kunt u nog aanvragen via de belastingtelefoon:

0800-0543. Via [www.toeslagen.nl](http://www.toeslagen.nl) kunt u eveneens het formulier downloaden. Dit geldt ook voor mensen die geen huursubsidie ontvangen maar er wel recht op hebben!

Huurtoeslag kan nog tot 1 april 2006 aangevraagd worden.

## Popworkshops & Zangles

☎ 010 - 4210572

Eigenwijzer dan Idols, spannender dan de MTV-awards en natuurlijk veel leuker dan het Songfestival, om de simpele reden dat iedereen deel kan uitmaken van een popworkshop-band.

Zelf je favoriete muziek spelen, of misschien eigen nummers maken. Iedere week 1 uur oefenen onder begeleiding van zeer kundige, enthousiaste en altijd sympathieke (waar maak je het nog meel) docenten.

Ben je jong, grijs of per ongeluk kaal; houd je van rock en popmuziek of is losse p-funk je ding; ben je een 100% beginneling of heb je al eens gespeeld in een band; het maakt allemaal niet uit. Lijkt het je cool om eens te zingen, of

de (bas)gitaar, keyboard of drums te spelen, schrijf je dan in, want er komt in januari een nieuwe cursusronde. En de instrumenten staan klaar!

Daarnaast is het mogelijk via de Cave individuele lessen te volgen voor zang. De zanglessen lopen parallel met de popworkshop lessen van de woensdag. Er zijn zelfs faciliteiten aanwezig voor CD opnamen.

Het meedoen bij de cursus is vanaf 10 jaar mogelijk. Je kan ook als hele band inschrijven met minimaal 5 personen.

## Lesdagen

Maandag 18:00 tot 23:00 uur.  
Woensdag 16:30 tot 22:00 uur.  
Zondag 13:00 tot 19:00 uur.

Meer informatie over het Cave programma en de bands is te vinden op [www.littlecave.nl](http://www.littlecave.nl).

The little Cave is gevestigd aan de Nieuwemeer 101 in Rotterdam-Zevenkamp.



## Gezonde voeding

(Door Marjolein Bus)



**Deze keer begin ik met met een algemene uitleg over gezonde voeding**

### 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.

### 1) 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 mate binnen!

### 2) 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 snacks (onzichtbaar vet!) te beperken.

**3) Eet ruimschoots brood en aardappelen**  
Onder andere broodnodig voor de energie en het stimuleren van de stofwisseling! Ook zijn deze voedingsmiddelen een belangrijk

ke bron van vezels. En die houden de darmen actief.

### 4) 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.

### 5) Houd uw gewicht op peil

Metten 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.

### 6) 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.

### 7) 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.

### 8) 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.

### 9) 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.

### 10) Lees wat er op de verpakking staat

Op de verpakking vindt u veel informatie over houdbaarheid, wat er nu precies in het product zit, de bereidingswijze, en meer van dit soort zaken.

Marjolein Bus, diëtist Thuiszorg Rotterdam. Elke werkdag tussen 12.30 uur en 13.30 uur geopend. ☎ 010 - 2826200.



# Bewonerscommissie Zevenkamp Vestia Rotterdam Noord

De Bewonerscommissie Zevenkamp heeft het u uit te nodigen tot het bijwonen van haar bewonersvergadering op woensdagavond 15 maart 2006 van 20.00 tot circa 22.00 uur in Zaal 1 van het wijkgebouw 'de scheg' aan het Ambachtsplein. De zaal is open om 19.30 uur. De agenda voor de avond treft u hieronder aan. Uw aanwezigheid wordt zeer op prijs gesteld!

Namens de Bewonerscommissie Zevenkamp, Nel Baks, voorzitter.

## Agenda

01. Opening door voorzitter
02. Mededelingen
03. Voorstellen van leden
04. Aftreden bestuursleden
05. Overzicht werkzaamheden Bewonerscommissie Zevenkamp afgelopen jaar (Zie onder voor het jaarverslag 2005)
06. Kascontrolecommissie
07. Geplande werkzaamheden commissie in het komende jaar
08. Pauze
09. Gelegenheid tot het stellen van vragen over werkzaamheden aan commissie
10. Samenstelling commissie in het komende jaar (nieuwe leden)
11. Rondvraag
12. Afsluiting door voorzitter.



Zoals bekend kan de commissie niet ingaan op vragen die technische en/of persoonlijke kwesties betreffen, tenzij ze het individuele belang overstijgen.

## Jaarverslag Bewonerscommissie Zevenkamp 2005

In het verslagjaar (januari 2005 / december 2005) vergaderde de commissie tien maal. De bewonerscommissie is in deze periode met een aantal zaken bezig geweest onder andere:

### Gebouw Leger des Heils Kooikerweg

Op 26 november 2003 is dit gebouw officieel geopend. De begeleidingscommissie heeft op 3 mei 2005 een onderhoud gehad met Harry v.d. Berg, de man die verantwoordelijk is voor de inwonende vrouwen. Nel Baks heeft met de wijkagent Maarten Poot, diverse onderwerpen aan de orde gesteld, o.a. dat het convenant nog steeds niet getekend is.

### Ondergrondse vuilcontainers Zevenkamp

Mede door de inbreng van de bewonerscommissie is er een ondergrondse vuilcontainer geplaatst op de Kurt Weillstraat (op de plek van de oude container). Plaatsing containers achterzijde flats Kooikerweg, gerealiseerd november 2005.

### Bewonersgroep Kooikerweg

De bewonersgroep Kooikerweg gaat in samenwerking met bewoners en bewonerscommissie de tuin opknappen aan de voorzijde van flat 13 tot en met 119. Er is reeds gesnoeid door gemeente maar er moet nog een boom worden weggehaald. Realisatie 2006.

### Verlichting achterpaden Luit/Schalmei en Cimbaal. Is gerealiseerd.

Het verlichtingsproject Blokfluit wordt in 2006 gerealiseerd.

Andere projecten moeten gerealiseerd worden in samenwerking met de deelgemeente Alexander en woningcorporatie i.v.m. de financiën.

### Inventarisatie: de kwaliteit van straten, wegen, fietspaden en parkeervakken in de wijk Zevenkamp

In samenwerking met de B.O.Z. en de deelgemeente Alexander heeft er weer een "ronde door de wijk" plaatsgevonden betreffende de slechte kwaliteit van onze woonomgeving. Stoepen zijn verzakt, op trottoirs bevinden zich losse stenen, de wegen zitten vol met kuilen en op de parkeerplaatsen bevinden zich grote hobbels, doordat de wortels van de bomen naar boven komen. De wijk 'Zevenkamp' is in vieren gedeeld. Per deelplan wordt er plan gemaakt om dit zo spoedig mogelijk te verhelpen. Dit onderwerp staat nog steeds ter discussie.

## Kunst in tunnel Zevenkamp verknald

Amper twee maanden nadat een grote groep enthousiaste bewoners van jong tot oud met veel inzet het tunneltje onder metrostation Ambachtsland ontvoerden tot een kunsttunnel, is een groot deel van de muren ondergespoten.

De initiatiefnemers van het tunnelproject en de BOZ hebben de deelgemeente en de politie op de hoogte gebracht van deze vernieling. Inmiddels wordt bekeken of de kunstwerken nog schoon te maken zijn.

De BOZ heeft de deelgemeente

gevraagd bij de RET navraag te doen over mogelijke tips en of beelden van de vernielers. Bewoners en of passagiers van de metro die iets gezien hebben, worden verzocht contact op te nemen met het politieburau aan de Zevenkampsering.



## Afscheidsfeest



Eind december werd afscheid genomen van enkele medewerkers van de BOZ. De BOZ nam afscheid van Els, Lea, Mo, Marcel, Irene, Debbie, Rieham en Patricia. De BOZ wenst allen een fijne toekomst tegemoet en veel voorspoed. Nog bedankt lui, voor jullie medewerking.

Met het afscheid van de medewerkers werd er ook afscheid genomen van de eigen vergaderzaal.

## Opzomereren



### Samenvatting van het Opzomerprogramma 2006

Goeie Buren! 2006 kent vier aanbiedingen, verspreid over de seizoenen van het jaar. Opzomer Mee noemt het 'ondes'. In het voorjaar is er de Goeie Buren Dag. De tweede ronde, in het begin van de zomer, staat in het teken van schoonhouden van de straat. In de herfst is de aandacht vooral gericht op kinderen (halloeven) en het bezoeken van ouderen (suikerfeest) en in de feestmaand december, ligt het accent op Sinterklaas, Kerst en/of Oud en Nieuw vieren in de straat. Elke ronde heeft naast een waardebond, instructies en PR-pakket een aantal nieuwe en leuke aanbiedingen.

### Opzomerkeet

Ook bestaat, met name in de Tweede Ronde, de mogelijkheid één van de Opzomerketen aan

te vragen. De thema's en inhoud van de diverse keten zijn:

**Terras** – deze keet bevat alles om in de straat een leuk terras te maken, handig bij elke straatactiviteit.

**Straatdiner** – alles om midden op straat te dineren.

**Kinderspel** – alles voor een speelmiddag voor de kinderen.

**Straatcircuit** – Alles voor een straatcircuit met kinderen die aan het eind van de dag als volwaardige artiesten optreden voor volwassenen.

**Rommelmarkt of braderie** – Alles voor een rommelmarkt, braderie of iets dergelijks in de straat en tenslotte is er de Bezemwagen – met alles om de straat een schoonmaakbeurt te geven.

Wilt u meedoen met één of meer van deze acties, meldt u dan aan. Vragen of suggesties? Neem contact op met Osman Dogan. Opzomer Mee is telefonisch te bereiken via ☎ 010 - 2131055 en via de mail [info@opzomer-mee.nl](mailto:info@opzomer-mee.nl).

### Uitnodiging Opzomeraars Ontmoetingsavond

Nog leuker is het om op maandagavond 20 maart even langs te gaan bij de Opzomeraars Ontmoetingsavond in jongerencentrum STORM, Evenaar 8. De avond begint om 19.30 uur. Er wordt uitleg gegeven door een medewerker van Opzomer Mee over het Opzomerprogramma van 2006 en de jongeren van STORM laten zich zien en horen.



### 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: [bugelpost@xs4all.nl](mailto:bugelpost@xs4all.nl)  
[www.bo7kamp.nl](http://www.bo7kamp.nl)

**Freelance journalistiek:**  
Corstiaan Breedveld  
Rinus Klein  
Alice Alkema

**Fotografie:**  
Corstiaan Breedveld  
Rinus Klein  
Ben van Zanten

**Lay-out/opmaak:**  
Corstiaan Breedveld  
[info@studiografiek.nl](mailto:info@studiografiek.nl)

**Druk:**  
Maassluische Courant

De Zevenkamp Bugel nummer 1 verschijnt op 27 februari 2006  
Sluitingsdatum kopij is 6 februari 2006

## Graffiti

Er zijn mensen die de verleiding niet kunnen weerstaan om muren, rolluiken of straatmeubilair te bekladden met allerlei teksten en tekeningen. Graffiti zorgt voor een rommelig straatbeeld en kan de mensen een onveilig gevoel geven.

De gemeente en de deelgemeentes hebben de handen ineen geslagen om samen bij een grote schoonmaakbeurt de graffiti aan te pakken. De gratis schoonmaakbeurt is voor alle



deelnemende pandeigenaren. Het gaat om graffiti op rolluiken, muren, elektriciteitshuisjes, bankjes en spelelementen.

Na de eerste schoonmaakbeurt kunt u een jaarabonnement afsluiten bij de Roteb, elke aangeelde nieuwe graffiti wordt dan binnen 24 uur verwijderd.

Heeft u nog vragen of wilt u alsnog een contract hebben dan kunt u contact opnemen met de Roteb op ☎ 010 - 2458473.

## Yoga lessen

Dit jaar zijn er weer nieuwe yogalessen in wijkgebouw de Scheg. Het evenwicht tussen lichaam en geest zorgt voor een optimaal functioneren van de mens. Door middel van yoga- en meditatie kan men leren dit evenwicht te verkrijgen en te handhaven. In de les wordt aandacht besteed aan lichaamshouding, ademhaling, ontspanning, meditatie en visualisatie. De oeroude lichaamshoudingen die hun nut al eeuwen bewezen hebben, dienen om het lichaam gezond, jong en vitaal te

maken en te houden. Dat gebeurt met respect voor je grenzen. Daarom kan iedereen deelnemen jong en oud.

De lessen worden op een rustige meditatieve manier gegeven, afgewisseld met meer dynamische oefeningen. Yopga kan je de kans geven je innerlijke contact weer te voelen. Yoga is een ontdekkingsreis in onszelf die kan leiden tot een volledig en bewust leven.

Op dinsdagavond van 19.15 uur tot 20.15 uur en van 20.15 uur tot 21.30 uur in de Scheg.  
☎ 0180 - 320207.

## Ouderen nieuws Zevenkamp

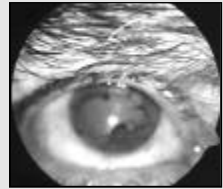


## Syndroom van Charles Bonnet

Bij blinde en slechtziende mensen komen soms visuele hallucinaties voor. Dat heeft te maken met het feit dat weliswaar de ogen niet of nauwelijks meer functioneren, maar de rest van het visuele systeem in de hersenen nog wel af en toe uit zich zelf werkt. Dit verschijnsel wordt wel eens vergeleken met zogenaamde fantoom-verschijnselen

bij bijv. een geamputeerd been: je kunt jeuk hebben aan je tenen terwijl het been er niet meer is.

Het verschijnsel wordt het syndroom van Charles Bonnet genoemd. Het is wel zaak deze visuele hallucinaties te onderscheiden van andere hallucinaties, die een hele andere oorzaak kunnen hebben. Meer informatie is te vinden bij de regionale instellingen



voor blinde en slechtziende mensen (afhankelijk van waar je woont is dat SENS

## Seniorenvoeding

Meer en meer senioren worden zich bewust van het belang van een gezonde voeding en een gezond gewicht. Vitaliteit en gezondheid dragen we hoog in het vaandel en daar speelt voeding een belangrijke rol in. Als het even kan willen we allemaal zo lang mogelijk leven zonder geconfronteerd te worden met ouderdomsziekten zoals dementie, heupfractuur en beroerte die ons afhankelijk maken van anderen.

Door een gezonde levenswijze erop na te houden kunnen we chronische welvaartsziekten zoals hart- en vaatlijden,

kanker en obesitas helpen voorkomen of minstens zo lang mogelijk uitstellen.



## Nieuws van de WijkInformatieWinkel



en zult u denken: waar ken ik die persoon ook al weer van? ja, de WIW.

☎ 010 - 2892404.  
Postadres: Ambachtsplein 141, 3068 GV Rotterdam.

### Beste bewoners van Zevenkamp

#### Verhuizingen

Er interne verhuizingen op stapel, de winkel wordt, in de zeer nabije toekomst, verplaatst naar de voorkant, ingang SCHEG. Ondanks alle veranderingen die er gaande zijn, hopen wij dat u de weg naar de WijkInformatieWinkel in de toekomst ook weet te vinden.

De WijkInformatieWinkel blijft een plek waar iedereen binnen kan stappen, dus blijf dit vooral doen, de medewerk(st)ers staan voor u klaar. Tot ziens zullen we maar zeggen. We komen elkaar vast op straat nog wel eens tegen

#### Openingstijden:

Maandag	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 van 2005 is: Vereniging landen van Europa geeft vrede. Thema voor deze puzzel is: Politie. 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 Linda Siehl aan e Blokfluit, de tweede prijs is voor Leen Mosterdijk aan het Ambachtsplein, de derde prijs is voor M.C. Smeets aan de Bugel. U kunt uw prijs afhalen bij de BOZ, u weet wel waar.

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

Aangifte	Bekeuring	Commissaris
Aanrijding	Boeven	Controle
Arresteren	Brigadier	Diefstal
Bedreigen	Bureau	Gevangenis

Oplossing: .....

Alle inzendingen voor 1 april 2006 naar de redactie van de Bugel. (Zie colofon pagina 7).

Handboeien  
 Hulpverlener  
 Inspecteur  
 Misdaad  
 Onderzoek  
 Ontsnappen  
 Opbrengen  
 Opsporing  
 Overtreding  
 Pet  
 Politie  
 Politiepaard  
 Preventie  
 Procesverbaal  
 Publieksopvang  
 Rechercheur  
 Rijnmond  
 Speurhond  
 Straf  
 Surveillant  
 Uniform  
 Vangen  
 Veiligheid  
 Verkeersregels  
 Verlies  
 Vermissing  
 Wapenstok  
 Zwaailicht



## E-mail contact met de buurtagent

Bij het opstarten van een buurtpreventie actie van de bewoners van de 'Wollefoppenwijk' zoals ze zichzelf noemen, kwam tijdens een bijeenkomst op het politiebureau het onderwerp bereikbaarheid van de politie ter sprake. Door één van hen werd geopperd om dat via het internet te gaan organiseren. Door deze bewoner is een E-mail adres aangemaakt, waar iedereen uit de buurt naartoe kan mailen. Vervolgens zijn alle E-mail adressen van de buurt verzameld en als groep in de mail-box van deze contactpersoon gezet. Ook het E-mail adres van de buurtagent is gekoppeld.

### Iedereen direct bereikbaar

Iedereen kan iedereen via dat ene E-mail adres berichten sturen naar elke buurtbewoner en naar de buurtagent. Andersom kan de buurtagent middels het versturen van één berichtje, alle bewoners van die wijk bereiken en dus informeren over bijvoorbeeld een inbreker die in de wijk actief is. Dit contact is in januari 2004 al tot stand gekomen en verloopt naar volle tevredenheid. Niet alleen is het voor bewoners makkelijker om de politie te benaderen, maar ook is het contact tussen bureaus onderling sterk verbeterd. Een goed voorbeeld van verbetering van de communicatie met behulp van de moderne techniek.

### De beste bron zijn de mensen

De beste bron voor informatie zijn de wijkbewoners zelf. De laatste jaren is de politie druk bezig geweest met het verbeteren van haar informatiepositie, zoals het oprichten van een call-

centre (0900-8844) en de komst van de buurtagenten.

### Aandacht voor wijkbewoners

Toch hoor ik nog vaak klachten over bereikbaar of reactiesnelheid van de politie en steek daarbij de hand in eigen boezem. In 2006 zal nog meer aandacht worden besteed aan klanttevredenheid bij de politie Rotterdam-Rijnmond. Het voornemen is, om nog meer te werken vanuit de vraag van de burgers en minder vanuit een afgekaderd aanbod van diensten. Constant wordt er gezocht naar nieuwe methodes en ideeën om de stroom aan informatie op gang te houden of te krijgen.

### Meer informatie

Wilt u meer informatie over een email-cirkel, zoek dan op de ouderwetse manier contact met uw buurtagent Jan van Lienden (omgeving Ambachtsplein) en Maarten Poot (omgeving Nieuw Verlaat). Voor Nesselanden is Frans Berkelaar het aanspreekpunt. Vanuit de leiding van politiedistrict Oost is als doel voor 2006 gesteld dat elke buurtagent een E-mail cirkel zoals omschreven moet hebben gerealiseerd. Hebt u ook ideeën om de communicatie te verbeteren, dan horen wij dat uiteraard ook graag.

Met vriendelijke groet,

Roel Vunderink,  
 Buurtagent Zevenkamp, omgeving Tochten.



## 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  
 www.bo7kamp.nl  
 infozevenkamp@xs4all.nl  
 ☎ 010 - 2892400  
 ☎ 010 - 2892409

**Wijk Informatie Winkel**  
 Bezoekadres: Spinet  
 Ambachtsplein 141  
 ☎ 010 - 2892404

**Buurtbemiddeling**  
 Kooikerweg 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 Raadslieden, het Groepswerk, het Steunpunt Mantelzorg en het steunpunt Vrijwillige Hulpdiensten.

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

### Cultuur en vrije tijd

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

**Jongeren centrum 'The Little Cave'**  
 Nieuwermeer 101

3068 Rotterdam  
 ☎ 010 - 4210572  
 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

**Roteb**  
 Lucie Vuylstekeweg 5  
 3066 GT Rotterdam  
**Algemeen nummer voor Grof vuil en Kringloopwinkels**  
 ☎ 010 - 2458000  
**Algemeen klachten nummer voor onder andere buitenruimtes**  
 ☎ 0800 - 1545

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

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

### Medisch

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

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

**Dierenartsenpraktijk 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

**Huisartsen Gezondheidscentrum Charley Toorop**  
 Charley Tooropsingel 48  
 3068 WG Rotterdam  
 www.gcharleytoorop.nl

Dr. Quispel  
 ☎ 010 - 4555959  
 Dr. Verdonk  
 ☎ 010 - 2202185  
 Dr. Hoek, Dr. Sanderse, Dr. Voorde  
 ☎ 010 - 4562540

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

### Wonen

**Huursubsidielij Rotterdam**  
 Ministerie van VROM  
 Afdeling huursubsidie  
 ☎ 0800 - 4887782

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

**WBR Wijkteam Ommoord Zevenkamp**  
 Zernikeplaats 350  
 3068 JB Rotterdam  
 ☎ 010 - 24432403

**Woonbron**  
 Zevenkampse Ring 342  
 3068 HG Rotterdam  
 Postadres: Postbus 2346  
 3000 CH Rotterdam  
 ☎ 010 - 2868866