

ZEVENKAMP

BUGEL

Jaargang 13, nummer 5
oktober 2005

Pag. 2 Het wol- en stoffenhuis
Pag. 3 Agenda Scheg
Pag. 4 Agenda Uittiebuis
Pag. 5 Zeskamp HION
Pag. 6 Muzikale Lunch
Pag. 7 WijkInformatieWinkel
Pag. 8 Vraagwijzer MDA

Hondendag op het Ambachtsplein voor herhaling vatbaar

Het lijkt alweer lang geleden maar toch is het ook leuk om terug te kijken op een geslaagd evenement zoals de 'Hondendag' van 27 augustus jongleden.

Zaterdag 27 augustus 2005 was een deel van het Ambachtsplein het terrein van 32 honden en evenzoveel baasjes. Op die zaterdag stonden de honden en hun baasjes volop in de belangstelling. Vele hondenbezitters uit Zevenkamp hadden zich eerder opgegeven voor de verkiezing 'Hond van het Plein'. Tevens kon men meedoen aan een echte hondentraining. De organisatie van de hondendag

lag in handen van de Bewonersorganisatie Zevenkamp. Dierspecialzaak Knabbel& Babel verzorgde de verkiezing. De prijzen bestonden uit foto's, die gesponserd werden door Vleeschhouwerij Zevenkamp. Hondenschool Zevenkamp was aanwezig om een gehoorzaamheidsles te geven en medewerkers van 'Stichting Hulphond' lieten zien wat hulphonden voor hun gehandicapte bazinnetjes kunnen betekenen. De winnaars van de verkiezing 'Hond van het Plein' waren: Nino van Mevrouw. Siehl, Bingi van mevrouw Blanckstein en Sammy van Mevrouw Visser.



Metrotunnel Ambachtsland



De metrotunnel op het Ambachtsplein was een poosje afgesloten voor een grote opknappbeurt. Door de vloeren en de muur te beschilderen krijgt de voetganger een veiliger gevoel.

Speelterrein aan de Kuinder wordt opnieuw ingericht.

De afgelopen weken is een aanemer in opdracht van de Deelgemeente prins Alexander druk in de weer om het speelterrein aan de Kuinder in Zevenkamp opnieuw in te richten. Oude, vieze houtsnippers worden vervangen en nieuw tegelwerk wordt aangebracht.

Ook elders in Zevenkamp worden diverse speelplekken aangepakt. Op dit moment is bij werkgroep wijkbeheer van de Bewonersorganisatie Zevenkamp nog geen zicht op wanneer en op welke manier de speelplekken in de wijk aangepakt gaan worden.

De grondige aanpak van onder andere dit speelterrein maakt deel uit van de uitvoering van het speelplekkenbeleid van de deelgemeente prins Alexander.

Binnenkort heeft de BOZ een gesprek met de deelgemeente over dit onderwerp. Zodra de informatie voorhanden is wordt u onder andere via de Bugel op de hoogte gehouden.



KUNST in tunnel Zevenkamp

**Voetgangerstunnel Ambachtsplein in Zevenkamp
Onder metrohalte Ambachtsland een stuk mooier!**

Een diverse groep deelnemers heeft onder begeleiding van een lokale kunstenaar eigen creaties op de tunnelmuur aangebracht. De verschillende werken vormen een afspiegeling van mensen uit de omgeving.

Pak de metro of de fiets en kom eens kijken of loop door de tunnel !!!

Deze activiteit wordt mogelijk gemaakt dankzij een financieel bijdrage van de Deelgemeente Prins Alexander

Met dank aan:



Schoors
Schildersbureau B.V.
• Schilderwerken
• Onderhoud
• Bedekking

• Afsluitingen
• Wandbeschildering
• Vloerwerkzaamheden



VLEESCHHOUWERIJ
Ambachtsplein

Zaterdag 22 oktober (herfstvakantie) werd een muurschildering aangebracht in de voetgangerstunnel onder metrohalte Ambachtsland, gelegen aan het Ambachtsplein in Zevenkamp.

Omdat de tunnel als onveilig werd ervaren is zij de laatste tijd al opgeknapt door Gemeentewerken. Een vernieuwde trap, nieuwe vloerlaag, betere verlichting en paasgeverfde wanden moeten de passage weer aanzien geven. Als afsluiting zal een diverse groep deelnemers uit de wijk onder begeleiding van een lokale kunstenaar eigen creaties op de tunnelmuur aanbrengen. De bedoeling is dat de verschillende kunstwerken een afspiegeling van de mensen in de wijk vormen.

Het kunstproject staat in het teken van 25 jaar Zevenkamp en wordt mede mogelijk gemaakt dankzij een bijdrage van de deelgemeente Prins Alexander.

Voor inlichtingen: opbouwwerk Zevenkamp 010 2892400
www.bo7kamp.nl

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

Zelfstandigen in Zevenkamp

Het Wol- en Stoffenhuis

Tot mijn grote verrassing werd op 18 augustus 2005 voor het eerst op het Winkelcentrum Zevenkamp op nummer 15 de deur geopend van een winkel, speciaal ingericht voor de inwoners van onze woonwijk.

Dat type winkel voorziet echt in de behoefte om zelf een kleurige trui te breien en/of 'eigentijdse' kleding te maken, een kleedje te haken of een borduurwerkje te vervaardigen. Echt bezigheden waar vooral dames handig in zijn. Dat neemt echter niet weg dat de trotse eigenaar Patrick de Graaf van het wol- en stoffenhuis daarin zelf heel bedreven is. Al jarenlang maakt hij voor echtgenote Lenie en kinderen zelf de kleding! Het gebruik van de naaimachine is hem niet vreemd.

Van alle markten thuis

Voorheen heeft Patrick met kleding en wol zo'n beetje op alle markten in Nederland gestaan en hij heeft er de nodige ervaring opgedaan. Met raad en daad vermag hij de dames in zijn winkel brei- en naaadviezen te geven. Heel bijzonder. Op dit punt is

geen vraag hem te moeilijk en hij doet het met zichtbaar genoegen.

Breien geeft een andere kijk

Een gesprek met hem over zijn 'hobbywinkel' was niet echt moeilijk, want voorheen was Patrick ook nog de kapper van ondergetkende! Ik ken hem dus al een paar jaar. Ons gesprek verliep dus hoogstplezierig. Uiteraard ging het over breien! Volgens hem geeft het zelf breien en maken van kleding een andere kijk op mode en zeker breien is bij de dames onder ons weer in.

De winkel en het assortiment

Op zich is het winkeloppervlak van het Wol- en Stoffenhuis niet groot. Dat was voor Patrick geen belemmering om zijn winkel smaakvol in te richten. Vooral de kleurrijke knotten wol ter linker-

zijde van de entree vallen op. Wol te kust en te keur, voor elk wat wils en fraai uitgesteld. Ter rechterzijde vinden wij de furnitureren, quilt, naaigaren en borduurpatronen. In de winkel van Patrick is voor de gezelligheid zo nu en dan zijn echtgenote Lenie aanwezig. Tijdens ons gesprek hield zij zich nuttig met het breien van een Spaanse dansjurk voor een Barbie-pop.

Een ouderwets gezellige winkel

Al met al een wol- en stoffenwinkel waarin het gezellig winkelen is en de klanten er naar volle tevredenheid worden geholpen want dat is het uitgangspunt van de eigenaar. De redactie van wijkkrant Bugel wenst Patrick de Graaf uiteraard heel veel succes.

Openingstijden

Maandag van 11.00 uur tot 17.30 uur en van dinsdag tot en met vrijdag van 09.00 uur tot 17.30 uur en zaterdag van 09.00 uur tot 17.00 uur.



Patrick midden in zijn wolwinkel, Ambachtsplein 15.

Foto: Rinus Klein.

Column: ADRD

Ik houd van mijn stad en ik houd ervan om te weten wat er in mijn stad gebeurt. Dat heb ik van huis uit meegekregen. Mijn ouders lazen De Rotterdammer (nee, niet de bruine uit 'toen was geluk..') en later het Rotterdams Nieuwsblad. Toen ik het ouderlijk huis verliet, heb ik een abonnement op het Vrije Volk genomen die vervolgens opging in het Rotterdams Dagblad. Fijne krant vond ik dat. Met veel nieuws uit mijn stad en de wijk waar ik woon en dat is inmiddels al weer zo'n 16 jaar Zevenkamp. Daarnaast lees ik ook graag de wekelijkse huis-aan-huiskranten plus natuurlijk de Bugel met wijkinformatie.

Als ik er eens een weekend in eigen land er op uit ging en dus wat meer tijd had, kocht ik wel eens een Trouw of een Volkskrant. Die kranten zijn goed voor een weekend lang lezen van interessante artikelen en achtergrond informatie. Maar, ik zuchtte dan stevast wel nadat ik zo'n dikke weekendkrant uit had blij te zijn dat ik niet elk weekend zo'n stapel krantenpapier hoefde door te worstelen. Tsjja..... en dan heb ik nu dus het nieuwe ADRD. Een krant, waar je aan moet wennen, want hij leek voor mij, zeker in het begin op de aandoening met één letter verschil: veel, druk, heftig en chaotisch. En tot overmaat van ramp stond er in de eerste uitgaven minder Rotterdams nieuws in, maar zag ik wel allerlei nieuwtjes uit andere plaatsen in Nederland. En daar zat ik nu echt niet op te wachten. Het boeit me namelijk echt niet wat een amsterdamse wethouder heeft gezegd, gek hè. Je slaat de krant in het handige formaat open en vervolgens komt de ene katern na de andere tevoorschijn. Er komt geen eind aan. Doordeweeks is hij al dikker dan mijn ouwe vertrouwde krant maar in het weekend is het helemaal een dik pak papier. Vroeger vonden we dat, vanwege het milieu, het gebruik van papier beperkt moest worden.....

Al die artikelen in die dikke krant moeten gelezen worden (vind ik). Mijn weekend werkzaamheden en -plannen komen er door in het gedrang. Voorheen kon ik nog poetsen, stofzuigen, de was doen en strijken en ook nog even een Ambachtspleintje, Hesseplaatsje of Oosterhofje pikken, maar daar heb ik nu geen tijd meer voor. Laat staan dat ik nog de gelegenheid heb om een boek te lezen. Mijn ogen staan al helemaal schuin door het lezen van de krant. Het weekend is voorbij voor ik het weet. Allemaal door die veel te dikke weekendkrant. Wat een ellende, want dan zijn we er nog niet. Ik moet nu ook twee keer zo vaak naar de papierbak met mijn oude, uitgelezen kranten. Wat een gedoe, dat kost me nog meer tijd en het is een heel gesjouw elke keer. Gelukkig komt de gemeente Rotterdam me te hulp. Het sjouwen met oude kranten zal binnenkort voorbij zijn. Hoera. Want, wat las ik tot mijn verbazing onlangs in mijn ADRD? Wethouder Bolsius maakte bekend dat het GFT-afval volgend jaar gewoon bij het restafval zal worden opgehaald en dat de biobakken, ik geloofde mijn ogen niet: 'dat de biobak zal worden omgebouwd naar papiercontainer!' Na van de eerste verbazing te zijn gekomen wist ik het: die man houdt net als ik van zijn stad en leest net als ik dezelfde krant en sjouwt zich net als ik een bult naar de papiercontainer een eind verderop en hij heeft er iets op bedacht. Meneer Bolsius: bedankt voor uw snelle service! *Dalia*

Oproep 25 jaar Zevenkamp

Heeft u nog oude foto's van Zevenkamp in aanbouw, aanleg, voorbereidingen, uitbreidingen, verhalen enzovoort, laat het ons weten. Graag zouden wij daar gebruik van willen maken. De foto's en dergelijke beschadigen niet.

Wij zoeken vrijwilligers voor medewerking aan onze wijkkrant.

Bel ons of kom eens langs!!

Nieuw emailadres:
infozevenkamp@xs4all.nl

Lekker eten met ...

Mosselen volgens een oud zeemans recept



Was en kook de 1 kilo mosselen per persoon. Haal de kapotte exemplaren eruit. Doe de gewassen mosselen in een ruime grote pan. Strooi over de mosselen de in grote stukken gesneden prei, wortel en ui. Doe wat grof gemalen peper en (zee)zout erover. Stroop de blaadjes van het bonenkruid en strooi wat karweizaad over het geheel. Giet een flesje donker bier over alles met een zelfde hoeveelheid water. Als laatste nog een klont boter bovenop. Breng de mosselen aan de kook en schep na twee minuten koken alles even om. (Vooraf ook niet te lang koken, anders krijg je rubberen balletjes. Schep nu met een schuimschaaf alles uit de pan in een grote schaal.

Voor de liefhebber nog een sausje

Doe de yoghurt in een kom en voeg wat suiker, 1 eetlepel mayonaise, flinke schep mosterd (naar smaak) en wat peper en zout met een schepje dille toe.

U zult merken: nog nooit zulke lekkere mosselen gegeten.

Ingrediënten
2 kilo mosselen
1 wortel
1 ui
1 prei
1 kommetje yoghurt
1 flesje donker bier
1 Peper, zout, kummel, bonenkruid, klontje boter





LCC de Scheg ☎ 010 - 4563993

Mai Mai Kroyo & Meneer de Wind

Dit absurdistische drama speelt zich af in de Republiek Suriname. Mai Mai Kroyo en meneer De Wind zijn de eigenaren van het erf en runnen de zaak met ijzeren hand. Gedurende de voorstelling verandert het erf in een heus rareitenkabinet, waarbij niemand op het erf meer zichzelf kan of blijkt te zijn. Tekst en regie: John Wooter.

Woensdag 2 november 2005
Aanvang 20.00 uur.
Entree € 3,00.

Cinema Lokaal 8x8

Cinema Lokaal trekt acht maal acht langs acht Rotterdamse wijk-accommodaties met acht internationale films. Spannende, ontroerende, grappige, absurde, ontvutsende en indrukwekkende films in uw buurtbios, voor kinderen, jongeren en volwassenen. Zondag 6 tot en met woensdag 16 november 2005.
Entree € 2,50 (Polleke € 2,00).

Films - Films - Films

Theo van Gogh, Nederland 2004, 89 minuten, kleur, Nederlands gesproken.
Met Fouad Mourigh, Farhane El Hamchaoui, Katja Schuurmans, Johnny de Mol.

De boezemvrienden Abdel, Mohammed, Hamid, Jacky en Jeffrey houden zich bezig met kleine misdaad. Abdel kijkt op tegen een groepje oudere jongens, die zich met het serieuzere werk bezighouden. Hij krijgt iets

met bankbediende Mabel. Zij is de mooie vriendin van Prof, de leider van de criminelen. Theo van Gogh maakte de met hiphop doorspekte actiefilm Cool! samen met leerlingen van de Glenn Mills School, een heropvoedinginstituut voor ontspoorde jongeren. Op 10 november 2005.
Om 19.30 uur Cool! 12+

Femmes... et Femmes

+ discussie over de film 16+

Saâd Chraïbi, Marokko 1998, kleur, 98 min, 35 mm, Arabisch gesproken, Engels ondertiteld.
Met Mouna Fettou, Fatema Khair, Touria Alaoui, Salima Ben Moumen en Touria Jabrane.

Zakia is presentatrice van een televisieprogramma over vrouwen. Op een dag krijgt zij een telefoontje van een oude vriendin die zij al heel lang niet gezien heeft. Via haar neemt ze contact op met twee andere jeugd vriendinnen. Na jaren komen de vier vriendinnen Zakia, Leila, Keltoum en Ghita in 1997 weer bij elkaar. Alle vier proberen ze hun plek in de maatschappij te herwinnen. Ze doen dat ieder op hun eigen manier en met hun eigen temperament.

Op 11 november 2005.

Om 09.30 uur.

Polleke (familiefilm)

Ineke Houtman, Nederland 2003, kleur, Nederlands gesproken.
Met Liv Stig, Mamoun Elyou-noussi, Halina Reijn, Daan Schuurmans.
Polleke is een warme en ontroerende jeugdfilm over de 11-jarige

Polleke die opgroeit in de grote stad bij haar excentrieke moeder en ondertussen een beetje voor haar dichter-junkie vader moet zorgen. In de loop van de film komt Polleke achter de waarde van echte vriendschap en beleeft ze alle ups en downs die bij een echte eerste GROTE liefde horen. Smoorverliefd als ze is op Mimoen, wordt haar de omgang met hem verboden. Maar zijn ogen zo zwart als Afrika blijven haar achtervolgen...

Op 11 november 2005.

Om 16.00 uur. 6+

Gospel workshops

Hou je erg van R&B muziek en gospel? Zou je met meerdere mensen willen zingen en swingen? Dan zit je helemaal goed bij het nieuwe LCC Gospel Choir onder vakkundige leiding van Joany Muskiet. Er zal aandacht zijn voor stemvorming en zangtechniek. Deelname vanaf 15 jaar. Dinsdag 15 november 2005.

Eerste workshop 15 november.

Inschrijving voor deze unieke manier van zingen bedraagt € 10,- per persoon voor drie lessen.

Kijk Haar Nou!

Het Pakjesraadsel

Sinterklaas en Zwarte Piet zijn weer in het land. Anne zet haar schoentje. De volgende ochtend vindt ze een baksteen in haar schoen. Dit is beslist geen cadeau van Sinterklaas en samen met haar vader schrijven ze een brief aan Zwarte Piet. Met de winkeliersvereniging Ambachtsplein,

broeden wij een leuke wedstrijd met prijzen en een traktatie uit. Vrijdag 2 december 2005.

Aanvang 16.00 uur.
Entree: € 2,50. 4+

Dino's Talkshow

Een talkshow gevuld met lokale helden, interessante babbels, verrassende optredens, onder een gastheerschap van Dazzling Dino. Op zondag 4 december 2005.

Aanvang 14.00 uur.
Entree € 3,00.

Margo van Schie

Deze sfeervolle Kerstvoorstelling begint met een tafelspel waarin Margo samen met de poppen het Kerstverhaal vertelt. Als Jozef en Maria naar Bethlehem gaan wordt in een stal het kindje Jezus geboren. De herders op het veld horen de engelen zingen en besluiten het kind te gaan zoeken. Wanneer het verhaal verteld is mogen allen kinderen die dat leuk vinden, samen met Margo en dochter Femke, een gedeelte van het verhaal naspelen. De kostuums zijn door Carolien Vogel zo gemaakt dat ze alle kinderen van twee tot zeven passen.

En na afloop gaan we weer voor de jaarlijkse lampionoptocht in samenwerking met winkeliersvereniging Ambachtsplein (meer info volgt via de huis aan huis bladen) Vrijdag 16 december 2005.

een kan er op eigen terrein aan meedoen.

Kijk Haar Nou! De Stenen Tuin

Als Pyotr met z'n zusje Tanya buiten speelt, is hij haar plotseling kwijt. Na een kleine ruzie is ze boos weggelopen. Pyotr bleef mokkend achter. Pas als hij naar huis wil, gaat hij kijken waar ze is. Maar hoe hij ook zoekt, vinden kan hij haar niet. Pyotr wordt steeds ongeruster. Het wordt al laat. Waar is z'n zusje? In het schemer van het woud ontmoet hij een wonderlijke vrouw, die hem vertelt dat zijn zus door Lugh, heer van de Stenen Tuin is meegenomen. Als hij Tanya terug wil zien moet hij deze vreemde vrouw volgen. Diep onder de grond moet hij gaan, naar de tuin van Lugh.

Vrijdag 30 december 2005.

Aanvang 16.00 uur.

Entree € 2,50.

Fado avond

Reserveer deze datum in uw agenda. Het belooft een fantastische avond te worden voor de liefhebber van Fado muziek. Meer informatie via het LCC. Woensdag 28 december 2005.

Delta Sound Factory

De muziekschool Delta Sound Factory richt zich op muziek en

Programma 2005 - 2006**Maandag**

Aerobics - Callanatics
Country Dancers Zevenkamp
Delta Sound Factory
E.G.A. Gezond afslanken
SVO vakopleiding aardappelen, groenten en fruit
Oudere Jongerenkoor 'O JEE'

09.30 uur - 10.30 uur Inlichtingen aan de zaal bij Bep Ophof

13.00 uur - 15.00 uur Inlichtingen De Scheg

16.30 uur - 20.00 uur Willem Paul Majoie

20.15 uur - 21.15 uur T. de Rooter-Huisman

☎ 010 - 4563993

☎ 010 - 4334352

☎ 0180 - 461192

☎ 030 - 2758156

☎ 010 - 4420494

Dinsdag

Scheidegrip PD Boekhouden
Yoga (Meditatie, ontsp. lessen)
Egyptisch Buikdansen
Country Dancers Zevenkamp
Yoga

19.15 uur - 21.30 uur Renee Dekker

19.15 uur - 21.30 uur Irma Groenendijk

19.00 uur - 20.00 uur Malukha

20.00 uur - 22.00 uur Inlichtingen De Scheg

19.15 uur - 21.15 uur Irma Groenendijk

☎ 077 - 8505555

☎ 0180 - 320207

☎ 06 - 44632861

☎ 010 - 4563993

☎ 0180 - 320207

Woensdag

Yoga 50-Plusers
Kantklossen (Mevr. Fassotte)
Ballet, Modern- en streetdance
Delta Sound Factory
Eetsalon
HeritageFull Gospel International
Mandolinevereniging 'Triomfo'

09.00 uur - 11.00 uur Jeanette Adriaans

09.30 uur - 11.30 uur en 13.00 uur - 15.00 uur

13.30 uur - 17.15 uur Helen Scheepbouwer

13.00 uur - 18.30 uur Willem Paul Majoie

17.30 uur - 18.30 uur Inlichtingen De Scheg

19.00 uur - 21.30 uur Pastor Nosa

20.00 uur - 22.15 uur A.T. Esser

☎ 010 - 4215475

☎ 010 - 4201189

☎ 010 - 4361366

☎ 010 - 4334352

☎ 010 - 4563993

☎ 06 - 41968356

☎ 010 - 4513478

Donderdag

STAR Stichting Trombose Dienst
Nederlands koffie uurtje
Volksdansen
Dico Typen
Algemene Modelbouwvereniging
Klaverjasvereniging Zevenkamp
Computercursussen

08.30 uur - 09.30 uur

10.00 uur - 11.00 uur Inlichtingen De Scheg

14.00 uur - 16.00 uur Mevrouw van Es

16.00 uur - 18.00 uur

19.30 uur - 22.30 uur Dhr. Snoek

20.00 uur - 22.30 uur J.P. den Heyer

19.00 uur - 22.00 uur Educ.Info Centrum

☎ 010 - 4563993

☎ 010 - 4557662

☎ 010 - 4820222

☎ 010 - 2206137

☎ 010 - 4556219

☎ 010 - 4267000

Vrijdag

BBB-Steps
Delta Sound Factory

09.30 uur - 10.30 uur Inlichtingen De Scheg

15.00 uur - 18.00 uur Willem Paul Majoie

☎ 010 - 4563993

☎ 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 "Rotterdamcamp" 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.



De kinderen doen ook zelf mee!

Eindpresentatie LCC Gospel Choir

Op deze avond ziet u het eindresultaat van de Gospel workshops die in het LCC zijn gegeven. Het LCC Gospel Choir zorgt samen met andere koren voor een warme avond in de kerstfeer. Meer info via het LCC. Zondag 18 december 2005.

Rotterdam Sprookjesstad

In de kerstvakantie van dit jaar, het jaar van Hans Christiaan Andersen, staan er al de nodige sprookjesactiviteiten op het programma. Het sprookjesprogramma in de kerstvakantie kan wel eens een mooie traditie worden van de gezamenlijke Rotterdamse culturele instellingen. Sprookjesstad nodigt u uit mee te helpen om Rotterdam volgend jaar in december te betoveren tot een sprookjesachtig decor. Ieder-

Kinderkleding- en speelgoedbeurs

Elke laatste dinsdag van de maand kinderkleding- en speelgoedbeurs met... in november zelfs een extra speelgoedbeurs op dinsdag 15 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

Er kan weer ingeschreven worden voor cursussen zoals BBB/Steps, Country Line dansen, Kantklossen, Volksdansen, Yoga, Buikdans, Balletles, Streetdance en Muzieklessen.

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.paulusmalooof.nl

KUNSTGEBITTEN Tandprotheticus *Franke*



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

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



TE HUUR Volkstuinvereniging De Tochten

- nutstulnen
- verblijfstulnen
- mindervaliden 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 Porterstraat 2
(Zevenkamp)
tel. 010-4 56 48 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 • DYNAUDIO
• ACOUSTIC ENERGY • LINK • MB QUART
• ARRAY • MUSICAL FIDELITY • REL
• HECD • DIAPASON • OCOS • C.E.C.
• PIONEER • ROTEL • TEAC • TANNON
• XANADU e.v.a.

Hifi Studio Zwaard
een luisterbezoek waard!

Grote keuze
audiofiële
CD's

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

Buurthuis Uittiebuis Programmaoverzicht Telefoon 010-4555017

Tijdelijke verhuizing activiteiten Uittiebuis naar De Molshoop

In verband met de aanstaande verhuizing van Uittiebuis naar de Scheg en de daarmee gepaard gaande nodige aanpassingen hebben wij een aantal activiteiten tijdelijk verplaatst naar Buurthuis De Molshoop in Ommoord.

Schilderen

Onder vakkundige begeleiding van docent Norman James kan men in deze korte cursussen, die zowel voor beginners als voor gevorderden geschikt zijn, proberen de beginselen dan wel de kneepjes van deze schildertechnieken te leren.

Olieverven

Dinsdag's 29 november 2005 tot en met 24 januari 2006 van 09.30 uur tot 11.30 uur.

Aquarelleren

Donderdag's 1 december tot en met 26 januari 2006 van 19.30 uur tot 21.30 uur.

Kosten voor bovenstaande lessen (7) € 76,05 en met Rotterdampas € 50,90.

Vanaf februari zullen bovenstaand-

de activiteiten in onze nieuwe locatie in het huidige gebouw van de Scheg op het Ambachtsplein voortgezet worden.

Streetdance in de Molshoop

Voor Boys en Girls van 6 t/m 8 jaar en 9 t/m 12 jaar

Street- en Breakdance zijn overgewaaid uit Amerika, komen voort uit de Hiphop cultuur en worden meestal gedanst op rapmuziek, breakbeat en R&B. Het street- en breakdancen begon in de jaren '70 in de achterstandswijken in Amerika waar mensen het niet zo breed hadden. Er werd veel gerapt en gezongen over de armoede en ellende in de wijken waarbij later de bewegingen gingen ontstaan. Het begon allemaal met eenvoudige passen en 'moves' die later uitgroeide tot de moeilijke choreografieën en "powermoves".

In deze cursus beginnen we bij het begin en gaan we lekker swingen. Stap voor stap bouwen we aan leuke dansjes. Als we wat verder zijn, gaan we stukjes uit

clips van onze favoriete artiesten dansen! Het tempo is bij streetdance vrij pittig; je zult merken dat je conditie snel verbetert en dat je lekker soepel in je vel gaat zitten!

De cursus wordt gegeven door Bianca Teuns, zij is 24 jaar heeft op verschillende sport- en dansscholen streetdanclessen gegeven. Dus, wil je lekker blijven bewegen en een gezond lijf hebben? Geef je dan snel op voor deze super leuke cursus!

Start woensdag 9 november 2005, kinderen van zes tot en met acht jaar van 13.00 uur tot 14.00 uur, kinderen van negen tot en met twaalf jaar van 14.00 uur tot 15.00 uur.

Kosten voor 12 lessen € 56,50 en met Rotterdampas € 36,73.

Info en inschrijving: Buurthuis De Molshoop, Sigrid Undsetweg 300, 3069 BV Rotterdam op werkdagen van 09.00 -17.00 uur. ☎ 010 - 4212722.

Tot en met donderdag 24 november 2005 is het ook nog mogelijk om in te schrijven bij Uittiebuis.

Mexicaans feest 'El dia de los muertos'

Op zaterdagavond 29 oktober 2005 is er een feestelijke Mexicaanse avond met eten en dans. Inschrijven in verband met de maaltijd bij buurtcentrum Uittiebuis. Entree is € 7,50.

Divali

Op donderdag 3 november 2005 is in activiteitencentrum Zjaak een Divali viering. Divali is een familie feest en daarom zijn kinderen met hun ouders van allerlei

culturen welkom bij dit divali feest. De entree is € 1,00 voor volwassenen, kinderen gratis.

Huiswerkbegeleiding

Op dinsdagmiddag huiswerkbegeleiding voor kinderen van groep 6, 7 en 8 en de brugklas. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met buurtcentrum Uittiebuis.

Iftar

Zaterdagavond 15 oktober 2005 is er een gezellige Iftar avond

voor vrouwen in buurtcentrum Uittiebuis, de entree is gratis. Het is de bedoeling dat ieder die komt zelf iets te eten mee neemt en dat met elkaar deelt.

Organisatie door Stichting Zahra in samenwerking met stichting buurtwerk Alexander.



Totaaloverzicht Buurtcentrum Uittiebuis, september 2005

Cursussen voor kinderen

Naam	Leeftijd	Dag	Van	Tot	Aantal	Prijs	RDP	Start Datum	Eind Datum
Breakdance	8-12 jr.	wo	16.30	17.30	11	€ 57.10	€ 37.12	07-09-2005	23-11-2005
Hindoestaanse dans	5-12 jr.	wo	16.30	18.30	11	€ 59.40	€ 38.61	07-09-2005	23-11-2005
Judo voor kinderen A	4-6 jr.	wo	16.00	16.50	13	€ 67.75	€ 44.04	24-08-2005	23-11-2005
Judo voor kinderen B + C	6-12 jr.	wo	16.50	18.30	13	€ 67.75	€ 44.04	24-08-2005	23-11-2005
Koekjestrommel	7-12 jr.	do	15.30	17.30	8	€ 102.65	€ 66.72	22-09-2005	17-11-2005
Percussie groep A + B	9-12 jr.	di	17.00	19.15	11	€ 77.90	€ 50.64	06-09-2005	22-11-2005
Streetdance	7-12 jr.	ma	16.00	17.00	11	€ 53.65	€ 34.87	05-09-2005	21-11-2005

Cursussen voor volwassenen

Aquarelleren	do	19.30	21.30	11	€ 114.65	€ 76.83	08-09-2005	24-11-2005	
Intuïtieve ontwikkeling	za	10.00	15.00	1	€ 2.50	gratis	27-08-2005		
www.annavi.nl									
Olieverven	di	09.30	11.30	11	€ 114.65	€ 76.83	06-09-2005	22-11-2005	
Salsa dansen	wo	20.00	22.00	11	€ 104.75	€ 68.09	07-09-2005	23-11-2005	
Slanke lijn Balans *	do	19.00	20.00	doorl.	€ 4.50	per keer	28-09-2005	010 4556581	

Cursussen voor verstandelijk gehandicapten

Koken voor verstandelijk geh.	ma	1800	2000	16	€ 147.60	€ 104.34	19-09-2005	30-01-2006
Koken voor verstandelijk geh.	wo	1800	2000	17	€ 156.00	€ 110.33	21-09-2005	01-02-2006
Percussie verst. gehandicapten	di	1930	2030	11	€ 75.40	€ 49.01	06-09-2005	22-11-2005
Tekenen/ Schilderen verst. geh.	di	1900	2100	11	€ 109.15	€ 73.26	06-09-2005	22-11-2005

Programmaboekjes

Vanaf 12 augustus 2005 zijn er huis-aan-huis programmaboekjes met onder andere het cursusaanbod van alle buurtcentra in de deelgemeente Prins Alexander verspreid. Mochten deze om welke reden dan ook niet ontvangen zijn, kunnen deze alsnog afgehaald worden bij Buurtcentrum Uittiebuis.

Inschrijven kan bij de balie van elke locatie van Stichting Buurtwerk Alexander, waarvan u op de achterzijde van het programmaboekje de adressen vindt. Voor de cursussen die in de week van 5 september starten is de inschrijving bij het verschijnen van de Bugel al gesloten. Uiteraard kunt u altijd voor aanvang of zelfs nog na de startdatum informeren of er nog een plekje vrij is en desgewenst inschrijven. Indien u niet gelijk in de gelegenheid bent om bij de balie langs te komen, kunt u altijd telefonisch een plekje reserveren.

Zeer geslaagde zeskamp op het terrein van HION

Zaterdag 24 september jongstleden organiseerde HION en de Bewonersorganisatie Zevenkamp een spetterende Zeskamp. Een bijzonder evenement in een bijzonder jaar. De wijk Zevenkamp bestaat dit jaar 25 jaar en 2005 is HET sportjaar van Rotterdam. Twee grote vliegen in een klap. Eerder dit jaar vonden tal van activiteiten plaats die in het teken stonden van het 25jarig bestaan. De zeskamp was bedoeld voor de 'kids' uit Zevenkamp.

Ruim 135 kinderen namen aan de Zeskamp deel. De organisatie had een ruim parcours uitgezet met veel verrassende onderdelen. Naast het traditioneel blikgooien kon men skilopen, kokosnoten vangen en sumo-worstelen. Ook was er bijvoorbeeld een flink klimkussen opgeblazen en konden teams een partijtje doelschieten. In totaal konden de kinderen aan vijftien onderdelen deelnemen! Was de kaart vol dan kon een fantastische suikerspin afgehaald worden naast de verrassingskraam.

Herinnering en dik verdiend
Alle deelnemers aan de Zeskamp haalden de finish en kregen na afloop een mooie herinnering. En dat was dik verdiend. Het was namelijk hard werken om alle onderdelen binnen de tijd gedaan te hebben. Van de zijlijn leek het allemaal zo makkelijk maar een-



maal op de stang van het luchtkussengevecht was het echt zweeten geblazen. Ook het sumo-worstelen was heel zwaar. Keer op keer moesten de 'worselaars' overeind geholpen worden. Tijdens het 'echte' touwtrekken lieten de jongens en meiden hun spierballen goed zien. De hakafdrukken staan nog altijd in het gras bij Hion!

Volgend spektakel

Niet alleen de 'kids' hadden het ontzettend naar hun zin, ook de ouders, verzorgers, familie en vrienden waren meer dan enthousiast. men zei nu al uit te kijken naar een volgend spektakel. Een aantal mensen gaf zich spontaan op om een komend Zeskamp mee te helpen organiseren. Een betere reactie kan je haast niet hebben!

Bedankt vrijwilligers!

De organisatie van de Zeskamp was in handen van HION en De Bewonersorganisatie Zevenkamp. De Zeskamp werd mede mogelijk gemaakt door de medewerking van Sportstimulering Prins Alexander, deelgemeente Prins Alexander en Fleurin.

Dankzij de inzet van vele vrijwilligers van zowel HION als de Bewonersorganisatie Zevenkamp kon dit spektakel georganiseerd worden. Na afloop was de organisatie dik tevreden.

Een eerste verzoek om volgend jaar ook een Zeskamp voor volwassenen te organiseren is reeds binnengekomen, dus wie weet. Heeft u ook tips en of suggesties voor bijvoorbeeld een Zeskamp, neem dan even contact op met de Bewonersorganisatie Zevenkamp.

Kunstgrasveld

Op woensdag 28 september 2005 vond de officiële opening plaats van het danig vernieuwde kunstgrasveld aan de Albert Rousselsingel, een bijzondere gebeurtenis voor Zevenkamp en de deelgemeente prins Alexander.

De officiële openingshandeling werd verricht door dagelijksbestuurder Jolanda van Drongelen van de deelgemeente, wethouder Nico Janssens van de gemeente Rotterdam, zeilster Margriet Mathijse en ex-Feijenoorder Bennie Wijnstekers. Na een partijtje tennis was het de beurt aan de jongeren om 'hun' echt in gebruik te nemen.

Bennie Wijnstekers was ook aanwezig om de jongeren wat 'voetballessen' bij te brengen. Margriet Mathijse zorgde een kwartier lang voor een pittige conditietraining. Na al deze aandacht werd het terrein langzaam maar zeker het veld van de jongeren.

Het kunstgrasveld bevond zich al langer op deze locatie. Echter de staat van het oude veld was slecht en aan vervanging toe. Vorig jaar nog meldde direct omwonenden dat het veldje er zeer slecht bij lag. Werkgroep Wijk Beheer van de Bewonersorganisatie Zevenkamp sprak een jaar geleden met omwonenden over de plus en minpunten van het terrein. Vervolgens zijn deze gegevens met de deelgemeente besproken. Mede dankzij Sportjaar 2005 kon dit kunstveld omgetoverd worden tot een mooie sportlocatie.

Het vernieuwde terrein heeft inmiddels hernieuwde aandacht van jongeren uit de buurt en omgeving. Aandachtspunt voor de komende tijd is het beheer en toezicht op het terreinmedewerkers van Sportstimulering Prins Alexander, de Bewonersorganisatie Zevenkamp en het opbouwwerk van SONOR houden zich met bovengenoemde aandachtspunten bezig.



Buitenruimte befietst

Op vrijdag 30 september 2005 vond de derde wijkschouw met bewoners in Zevenkamp plaats. De Wijkschouw werd wederom door de Deelgemeente Prins Alexander georganiseerd. Tijdens het schouwen wordt aan de hand van een voorbeeldkaart met foto's diverse locaties in Zevenkamp bekeken en beoordeeld. Ter plekke krijgt een locatie een cijfer. Wanneer nodig worden ernstige gebreken direct doorgegeven aan de van belang zijnde diensten en of instanties.

Per Wijkschouw kunnen door bewoners maximaal 10 kritiekpunten aangedragen worden. Deze 10 punten worden tijdens de fietsroute bezocht en beoordeeld. Wanneer mogelijk en nodig kan directe actie ondernomen worden. De Bewonersorganisatie Zevenkamp heeft een kerngroep van bewoners die de afgelopen

periode aan de Wijkschouw deelnam. Om de kerngroep qua aantal op peil te houden is uitbreiding van de groep noodzakelijk. Vindt u het leuk om samen met medebewoners en mensen van de deelgemeente Prins Alexander, politie, Gemeente werken en Roteb de wijk een aantal malen per jaar te Schouwen, meldt u zich dan nu aan bij de Bewonersorganisatie Zevenkamp, ☎ 010 - 2892400. Mailen kan ook: infozevenkamp@xs4all.nl. De dagen van de Wijkschouw worden ruim van tevoren vastgesteld en bekendgemaakt. Het Schouwen valt in twee delen uiteen, s'ochtends en s'middags. Tussendoor krijgt u een gratis lunch aangeboden. En zoals eerder beschreven gaat het Schouwen per fiets door de wijk. Bij slecht weer wordt een andere oplossing bedacht. Lijkt het u wat, meldt u zich nu dan aan.



Olijfolie

(Door Marjolein Bus)

Denkt u aan olijfolie, dan denkt u ongetwijfeld aan zon, zee, vakantie en dergelijke. Prettige gedachten in deze wintermaanden! Maar veel mensen denken bij olijfolie tegenwoordig ook aan gezondheid. Om deze reden wordt olijfolie steeds vaker in de Nederlandse keukens gebruikt. In dit artikel besteden wij aandacht aan olijfolie.

Productie

Olijfolie is meestal afkomstig uit de landen rond de Middellandse Zee. In dit gebied wordt dit product ook veel gebruikt. Olijfolie is afkomstig van olijfbomen. Er bestaan meer dan honderd rassen. Elk ras heeft een eigen smaak. Na het oogsten van de olijven, worden ze binnen een dag geperst. Vroeger werd onderscheid gemaakt tussen een koude en warme persing. Tegenwoordig is verhitting niet meer nodig.

Verpakking

Op de verpakking van olijfolie kunt u de term 'extra vierge' tegenkomen. Dit is de hoogste kwaliteit olie die u kunt kopen. Deze olijfolie wordt na het persen alleen gezeefd. De kleur is groen, en de olie heeft een sterke

smaak. De prijs ligt over het algemeen ook hoger. 'Gewone' olijfolie is wat minder van kwaliteit en wordt daarom na het persen nog gezuiverd. Vervolgens wordt het weer op smaak gebracht met extra vierge olie. De smaak van gewone olijfolie is minder sterk.

Gezonder?

Steeds meer mensen gebruiken olijfolie omdat het zo gezond zou zijn. Zoals ik al eerder in een artikel heb besproken bestaat (olijf)olie uit veel O.K. (onverzadigde) vetten. Dit zijn vetten die het cholesterolgehalte helpen te verlagen en herkenbaar zijn door dat het veelal in vloeibare/zachte vorm voorkomt. Maar: meer producten bevatten O.K. (onverzadigde) vetten! Het is belangrijk om vaker producten met meer onverzadigd vet te gebruiken, maar dit hoeft niet persé olijfolie te zijn. U kunt het beste kiezen voor (olijf)olie, vloeibare bak- en braadvetten en margarine/halvarine met een hoog percentage aan onverzadigd vet (de merknaam is niet belangrijk).

Smaakverschillen

Het grote verschil tussen de oliesoorten en de vloeibare bak- en

braadproducten is, naast het verschil in smaak, dat er aan de vloeibare bak- en braadproducten extra vitamine A en D is toegevoegd. Vitamine A heeft u nodig voor uw gezichtsvermogen, groei, een gezonde huid en weerstand tegen ziekten. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium in het lichaam wordt opgenomen en dus voor stevige botten en tanden.

Heeft u naar aanleiding van dit artikel nog vragen over de voeding of heeft u andere vragen over (di)eten en drinken? Bel dan de Voedingsvragentelefoon van Thuiszorg Rotterdam. Deze lijn is elke werkdag tussen 12.30 uur en 13.30 uur geopend. Het telefoonnummer is ☎ 010 - 2826200. Marjolein Bus, diëtist Thuiszorg Rotterdam.



THUISZORG ROTTERDAM

Muzikale lunch in het Zuidelijk Wijkpark meer dan geslaagd!

Voor het eerste in de nog jonge geschiedenis van het Zuidelijk Wijkpark vond zaterdag 3 september een muzikale lunch voor ouderen plaats. Maar liefst 150 ouderen kwamen die zaterdag naar het park om naast de overheerlijke lunch te genieten van het Smartlappenkoor uit serviceflat de Sevenkamp in Zevenkamp.

Deze lunchbijeenkomst werd georganiseerd door de Bewonersorganisatie Zevenkamp en kon alleen maar slagen dankzij de inzet van de initiatiefnemers, Rihan en Tineke en de vele Opzoomergroepen uit Zeven-

kamp. Dankzij bijdragen van Bureau Opzoomer mee, woningbouwcorporaties Vestia, WBR en Woonbron, Vleeschouwerij Zevenkamp, Super de Boer en Bloemist Fleur-In en Steinmetz,

kon deze bijzondere dag georganiseerd worden.

Schitterend weer

Aan het begin van de week zag het er niet naar uit dat deze buiten activiteit ook daadwerkelijk door zou gaan. De weervoorsichten waren niet al te best. Echter het geluk zat de organisatie mee. De voorspellingen werden steeds beter en dat kwam de deelnemers gelukkig goed uit. Bij het begin van de lunchbijeen-



komst was de lucht nog bedekt met een flinke laag bewolking. Tijdens het zingen van de nodige smartlappen klaarde de lucht op en kwam de zon tevoorschijn.

goede samenwerking en een goede taakverdeling kon deze grote klus geklaard worden.

Dik voor herhaling vatbaar

Deelnemers aan de muzikale lunch en de organisatie kunnen terugkijken op een zeer geslaagde dag. Veel deelnemers gaven tijdens de lunch al aan dat zo'n evenement als dit ook komend jaar georganiseerd zou moeten worden. Het was genieten geblazen, niet alleen van de broodjes en de thee of koffie, maar ook van de muziek en de medebewoners.

Waar een 25-jarig bestaan van de wijk al niet goed voor is.

Honderden broodjes

De muzikale lunch werd gehouden in het park grenzend aan het politiekantoor en het kantoor van Woonbron. Een schitterende locatie met uitzicht op het park. De vele vrijwilligers hadden vooraf het terrein ingedeeld en de vele tafels gedekt. In de keuken van de Steinmetzflat werd de lunch voorbereid. Honderden broodjes werden belegd, liters koffie en thee gezet en kilo's boter uitgesmeerd. Dankzij een



Er was veel aan de hand in de Schoonoordstraat 15

Veel Rotterdammers zijn ten tijde van de renovatie en/of sloop van ook het Oude Noorden verhuisd naar de nieuwe wijk Zevenkamp. In de tijd van net na de oorlog moest Rotterdam weer opgebouwd worden. Met de wederopbouw werden ook plannen gemaakt voor sloop en renovatie. Zoals het hart uit Rotterdam werd weggebardeerd, zo werd het hart uit de Rotterdammers weggerenoveerd en gesloopt. Velen herkennen de oude woonsituatie niet meer, zijn hun basis kwijt en leven enkel nog met herinneringen. Hoe woonde ik en waar en wat maakte ik mee, hoe leefden we toen. Ook voor de kleinkinderen van de verhuisden toen, door vragen stellen aan hun ouders, opa en oma, deze rubriek die u terugvoert naar een stukje oudere tijd en plaats in Rotterdam.

Ik woon hier in de Schoonoordstraat, dat weet ik heel goed, want steeds zegt mijn moeder tegen me, dat ik die straatnaam goed moet onthouden voor het geval ik de weg kwijt raak of zo. Ik ben nog maar een jaar of vier of vijf. Vlak voordat ik 's avonds naar bed gebracht wordt, gaat de bel en nieuwsgierig luister ik half in de kamerdeur naar het gesprek dat mijn vader met de beller voert. Dan zie ik allemaal platen hardboard door de gang wandelen. Ik vind het wat onwerkelijk, het lijkt wel een sprookje. De boarden draaien om en de man die de platen vasthield komt nu tevoorschijn. Hij zet de boarden tegen de muur. „Nou Bas, daar zijn ze dan, volgende week kom ik ze weer ophalen, want de week daarop moeten ze klaar zijn voor de markt. De meneer ging weer weg.

Gerommel en geschuifel

Dan brengt moeder me naar bed, zegt en kust me welterusten en doet de schuifdeur dicht van de

alkoof -de tussenruimte tussen de achter- en voorkamer-. Ik lig heel gespitst te luisteren. Wat gebeurt daar toch achter die deur! „Mamma, ik moet nog plassen, hoor.” roep ik. Ik kom de kamer in en zie kranten op de tafel liggen. Alle borden op één na staan op een krant tegen de muur rond heel de kamer. Eén ligt er op de krant op de tafel. Vader gaat snel met een kwast grijzige verf over het board heen. Hmm, wat ruikt dat lekker, die lucht. Ik vergeet bijna dat ik onderweg naar de wc ben en weet nog voordat moeder roept, de wc te bereiken. Weer in bed hoor ik het kwasten van vader en de verflucht opsnuivend val ik in slaap.

Die geur!

's Morgens word ik wakker en ruik meteen die lucht weer. Ik vind het een lekkere lucht, het ruikt naar mooi, naar werk, naar stopverf en naar kleur. Ik stap uit bed, schuif de deur op een kier en kijk de kamer in. Het opklapbed staat nog naar beneden. De

helft van de boarden hebben nu een grijze kleur, matig opgedroogd. Wat gaat vader toch doen hè? vroeg ik me af. Voordat ik iets kon vragen word ik op de tafel gezet en moeder kleed me vlug aan. Rondkijkend zie ik de boarden tegen de muur staan met hier en daar een houtje ertussen, zodat er meerdere tegen elkaar kunnen staan zonder dat ze aan elkaar kunnen gaan kleven. De verdere dag gaat eigenlijk net als andere dagen wat aan mij voorbij. Ik zit wat in de schillenbak (mijn boot), ik schuif wat over het kleed en ik kijk wat in het rond.

Terpentijn

Deze avond zal ik toch meer zien denk ik. Ja hoor, weer ruik ik die lekkere terpentijnlucht, weer hoor ik de kwast gaan, weer geritsel van de kranten. „Mam”, roep ik, „mag ik nog wat drinken?” en ik kom gelijk de kamer weer in. Nu schildert vader de rest van de boarden. De volgende avonden sta ik er niet meer zo bij stil. Op een ochtend ruik ik een wat andere lucht en kijk naar de boarden. Oooh, wat mooi, nu heeft vader de kleuren gedaan en ik kan al bijna zien wat het gaat worden. Het zijn mannetjes met dikke buikjes en puntmutsjes op hun hoofd. Ze zijn wel veel groter dan ik.

Nu wordt het spannend

Het is zaterdagmiddag, vader is uit zijn werk gekomen en zal van-

middag de boarden beginnen af te maken. Ik mag meekijken van hem en gespannen kijk ik hoe hij eerst de kranten op tafel legt, dan een board pakt en voorzichtig neerlegt. De grijze kleur zie ik nergens meer. Het hele board is volgekleurd en nu gaat vader het afmaken. Hij opent zijn penselenkoker en haalt er een penseel uit met hele lange haren en een hele lange steel. Hij opent een blikje zwarte verf, roert een eeuwigheidsdurend in het blikje en doopt heel zeker zijn penseel erin. „Jaan, wil je mij nog even een schoteltje geven, dan kan ik mijn penseel uitstrijken.” roept hij naar mijn moeder „Ik heb alleen goede schoteltjes.” zegt moeder. „Geef niet.” zegt vader, „Ik maak het wel weer schoon en krijg je het wel weer terug.”

Vader strijk zijn penseel over het schoteltje en de overtollige verf ligt nu daarop zwart te glimmen. Tussen de kleurvlakken gaat hij met zijn penseel. Met strakke hand trekt hij zwart brede lijnen tussen de kleurvlakken. Opeens zie ik het als hij bijna klaar is, het lijken die figuurtjes uit dat boekje wel. Mooie leuke figuurtjes die vrolijk kijken. Een van de zeven dwergen zet hij met de natte kant naar de muur toe op een krant. De volgende is aan de beurt.

Ze lijken wel te leven zo mooi zijn ze en ze ruiken zo lekker naar verf, verse verf. Ik ga later ook schilderen worden denk ik nog als ik moe van het kijken die avond in mijn bedje lig.

Corstiaan Breedveld, 24-3-2005



Schoonoordstraat zoals die nu is, gezien vanaf de Bergweg. Midden links was nummer 15

Persberichten

Jolanda van Drongelen

Het bestuur van het CDA Prins Alexander zal Jolanda van Drongelen in de ledenvergadering van 17 oktober 2005 voorstellen als lijsttrekker voor de deelgemeenteraadsverkiezingen op 7 maart 2006.

Jolanda van Drongelen kwam in 1996 als raadslid in de deelraad, nadat zij daarvoor als zorgmanager had gewerkt. Sinds 2002 is zij portefeuillehouder Buitenruimte en Sport en vice-voorzitter van het Dagelijks Bestuur van de deelgemeente. Zij heeft in de afgelopen periode in samenwerking met bewoners en organisaties veel bereikt met het opknappen van de buitenruimte

en projecten opgezet om sportmogelijkheden te verbeteren.

Het CDA Prins Alexander wil het huidige beleid voor een schone, hele en veilige buitenruimte met voorrang voortzetten. Doorgegaan zal worden met het verruimen van sportmogelijkheden als een belangrijk bindmiddel tussen mensen om de leefbaarheid van de samenleving te verhogen. Datzelfde geldt voor de extra aandacht voor de verbetering van voorzieningen voor ouderen, jongeren en gezinnen. (zie voor verdere informatie de website: www.cdaprinsalexander.nl)



Kleding maken

Met de komst van de Euro is alles duurder geworden en kleding niet in het mins! Een leuke broek voor een paar tientjes is helaas verleden tijd. En wat dacht je van de prijzen van kinderkleding? Niet meer te betalen! Bovendien zijn ze er nog zo uitgegroeid ook. Tijdens de cursus 'Kleding maken' in Brede school Nesseland kun je aan de slag met het maken van leuke en moderne kleding. Je werkt vanaf zelf uitgezochte patronen aan een kledingstuk voor jezelf of voor je kinderen. Tijdens de cursus 'Verkleedkleden naaien' ga je aan de slag met het maken van het mooiste sprookjes-outfit voor je kind. Wie zijn fantasie gebruikt en goed kan combineren heeft zo iets moois gefabriceerd. Er wordt gewerkt met bestaande kleding die gecombineerd wordt met

nieuwe materialen maar er kan ook vanaf een patroon gewerkt worden. Bij de nailessen zijn er maximaal 12 cursisten per groep, werkt iedereen in z'n eigen tempo en is de begeleiding individueel. Hierdoor kunnen zowel beginners als gevorderden meedoen.

Docente Lianne Dirven heeft de Modevakschool in Breda succesvol afgerond en is daarna de Kunstacademie, Mode en Illustreren, gaan doen. Ze is van vele markten thuis en heeft er veel zin in om haar talenten in Nesseland te gebruiken. Bij voldoende belangstelling zou Lianne ook graag een cursus tassen maken begeleiden. Zelf meenemen: patroon of blad, stof, patroonpapier, papierschaar, stofschaar, garen, potlood, kleermakerskrijt, vlieseline, spelden en naalden, rijggaren, centimeter.



De cursus wordt gegeven op dinsdag kleding maken van 09.00 uur tot 11.00 uur en verkleed kleden naaien van 11.00 uur tot 13.00 uur.

De cursus kost € 105,70 (met Rotterdampas € 68,71) voor 10 lessen en begint (bij voldoende aanmeldingen op 1 november 2005. Aanmelden kan bij de Brede School Nesseland, Robert van 'tHoffstraat 14, 3059 PN Rotterdam. ☎ 010 - 8903302.

Leer Nederlands

Opleidingeninstituut Ooverbruggen geeft onder andere Nederlandse taallessen in het kader van integratie.

De taaltrainingen zijn gestart in september 2005. Maar als u meer informatie wilt hebben of u wilt ouders voor de taaltrainingen opgeven, kunt u contact leggen met Samira Chabani op ☎ 010 - 8501036 of mobiel ☎ 06 - 46235934.

Ouderen nieuws Zevenkamp



Hoort pijn erbij?

Artsen zeggen vaak van wel. Oudere patiënten ook. Maar ze hebben het mis, want: 'pijn hoort bij ziekte, niet bij ouder worden'. Zware pijnstillers kunnen helpen en hoeven niet gevaarlijk te zijn, pijn is heel persoonlijk, het kan even duren voordat je de juiste medicijnen hebt gevonden, maar vaak zijn ze er wel.

De pijn is er altijd

Tijdens het werken in de tuin, tijdens een wandeling, of gewoon op de bank zitten praten. Kees slikt wel medicijnen, maar die werken alleen verzachtend. „Nu zit de pijn ook in mijn benen en armen, maar het begon acht jaar geleden in mijn handen”, vertelt Kees (63). „Ik dacht dat het met mijn werk als hovenier te maken had, maar toen het niet overging, ben ik naar de huisarts gegaan. Ik werd doorgestuurd naar de reumatoloog, die vaststelde dat het om reumatoïde artritis ging.” Het heeft een tijd geduurd voordat Kees ac-

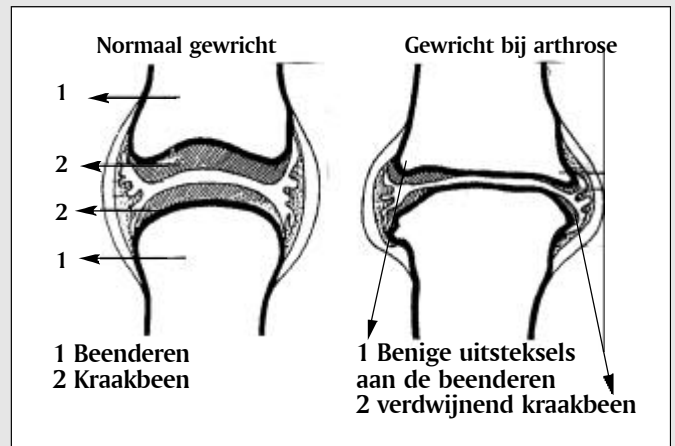
cepteerde dat de pijn voortaan bij zijn leven zou horen. „Ik ben niet meer de hele dag met de pijn bezig, zoals in het begin. Ik kan er mee omgaan, waardoor het vanzelf wat meer naar de achtergrond schuift.” Aldus Kees.

Pas op met combineren

Uit recent onderzoek van het NIPO blijkt dat een derde van de pijnpatiënten pijnstillers die ze op recept hebben gekregen combineren met vrij verkrijgbare pijnstillers, zonder daarover met de arts te overleggen. Patiënten realise-

ren zich vaak niet dat veel pijnstillers die in de vrije verkoop zijn, zoals aspirine en ibuprofen, óók NSAID's zijn en het combineren van verschillende middelen de kansen op maag- en darmklachten verhoogt. Koopt u zelf extra pijnstillers, dan is het dus verstandig dat met de arts te bespreken.

Welke pijn u ook heeft, raadpleeg altijd de huisarts. www.pijn-hoop.nl, stichting Pijn-Hoop, Hondhorstlaan 39, 1816 TA Alkmaar.



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.

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 en 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 in het boekje van de deelgemeente.

Toeslagen voor zorg- huur en kinderopvang

De witte enveloppe die van de belastingdienst bij u in de bus viel, bevatte een formulier voor

het aanvragen van huur- en zorgtoeslag. Huurtoeslag is bestemd voor mensen met een huurhuis. Om de ziektekostenverzekering betaalbaar te houden is er de zorgtoeslag. Heeft u moeite met het invullen van van het formulier doordat u niet goed kunt lezen, doordat u 1) de taal niet begrijpt, 2) het Nederlands niet voldoende machtig bent of 3) bent u bang voor het invullen van formulieren: kom gerust naar de WijkInformatie-Winkel De daar aanwezige dames helpen u belangeloos met het op de juiste manier invullen van uw formulier. Doet u dat wel voor 1 november, dan kan de belastingdienst op 1 januari beginnen met toeslagen uit betalen.

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!

De WijkInformatieWinkel is te vinden aan het Spinet naast het postkantoor Ambachtsplein, ☎ 010 - 2892404.

Postadres: Ambachtsplein 141, 3068 GV Rotterdam.

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!!



Colofon

De Zevenkamp Bugel is een uitgave van de BOZ
Oplage: 7.800
Frequentie: zesmaal per jaar

Redactie:

B.O.Z. Ambachtsplein 141
3068 GV Rotterdam
Telefoon 010 - 2892400
Telefax 010 - 2892409
email: bugelpost@xs4all.nl
www.bo7kamp.nl

Freelance journalistiek:

Corstiaan Breedveld
Rinus Klein
Alice Alkema

Fotografie:

Corstiaan Breedveld
Rinus Klein

Lay-out/opmaak:

Corstiaan Breedveld
info@studiografiek.nl

Druk:

Maassluische Courant

De Zevenkamp Bugel nummer 6 verschijnt op 16 december 2005
Sluitingsdatum kopij is 25 november 2005

Bugels Puzzelrubriek

De oplossing van Bugel 4 van 2005 is: Goed schilderen is het halve werk! **Thema voor deze puzzel is: Schilderen.** 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 Janet Doejaren aan de gong 64, de tweede prijs is voor J. de Bruyn aan de Louis Armstrongweg, de derde prijs is voor Mevrouw D. Seip- Kramer aan de Paul van Ostaijenstraat 8. U kunt uw prijs afhalen bij de BOZ, u weet wel waar.

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

Affenpinscher	Appenzeller	Bulldog	Eurasier
Afghaan	Basset	Cesky	Greyhound
Airedail	Beagle	CockerSpaniel	Herder
Akita	Bernard	Collie	JackRussel
Alaskan	Bouvier	Dobermann	Kooiker
			Labrador
			Landseer
			Lappenhond
			Leeuw hondje
			Maltezer
			Mopshond
			NewFoundlander
			Otterhound
			Pekingees
			Poedel
			Prazsky
			Rottweiler
			Schapendoes
			Schnauzer
			Shanghi
			Shikalu
			Smous
			Staffordshire
			Teckel
			Wetterhoun

Oplossing:

Alle inzendingen voor 24 september 2005 naar de redactie van de Bugel. (Zie colofon pagina 7).

Vraagwijzer Alexander

Bij VraagWijzer Alexander kunt u kosteloos terecht voor vragen en problemen met betrekking tot wonen, welzijn, zorg en inkomen. Er zijn twee VraagWijzer kantoren in de deelgemeente Prins Alexander. Eén aan de Thomas Mannplaats 301 in Ommoord. Dit kantoor is bedoeld voor mensen die wonen in Zevenkamp, Ommoord en Nesselande.

Bij uw vragen helpen wij

VraagWijzer geeft antwoord op uw vragen en gaat samen met u zoeken naar een passende oplossing. Soms is het moeilijk om zelf een vraag te formuleren, maar is er toch iets dat u dwars blijft zitten.

*) Een brief of formulier van een gemeentelijke instelling bijvoorbeeld.

*) Een schuld die u heeft opgebouwd.

*) De zorg die u voor iemand op zich heeft genomen maar die te zwaar wordt.

*) Het niet meer voldoen van uw woning aan uw situatie.

*) Een burenruzie of misschien wilt u eens iets leuks ondernemen maar weet u niet waar u dicht bij huis terecht kunt.

De professionele medewerkers van VraagWijzer gaan graag samen met u op zoek naar een oplossing. Daarvoor kunt u gewoon langskomen tijdens onze openingstijden of u belt naar het aangegeven telefoonnummer. Als er voor uw vraag/probleem of situatie meer nodig is dan één bezoek maken we een vervolgspraak. En als u door bijvoorbeeld lichamelijke omstandigheden niet in staat bent om naar ons toe te komen dan kunnen wij bij u thuis langskomen.

Even voorstellen

Ik ben Tinka Steijger en ben per 1 december 2004 coördinatrice van VraagWijzer Alexander. Als coördinatrice zorg ik ervoor dat er goede contacten en afspraken zijn met alle verschillende zorgdienst- en welzijnsinstellingen, waarbij u binnen de deelgemeente terecht kunt. Op die manier kunnen de medewerkers van VraagWijzer u een compleet overzicht geven van welke mogelijkheden er zijn die aansluiten op uw vraag. Daarnaast proberen we continu op de hoogte te zijn van alle actuele gebeurtenissen. Niet alleen gericht op de deelgemeente Alexander maar ook op landelijke actualiteiten. Zo zijn we op het moment van schrijven bijvoorbeeld druk met het bieden van hulp bij het invullen van de zorg-/huurtoeslagen formulieren die voor 1 november bij de belastingdienst binnen moeten zijn.

Duidelijkheid in zorgverzekeringsstelsel

En zorgen we dat we een goed en duidelijk beeld krijgen van het zorgverzekeringsstelsel dat per 1 januari 2006 in in gaat. Vele mensen, wellicht u ook, hebben behoefte aan begrijpende informatie over wat er nou precies gaat veranderen, ook daar kan VraagWijzer u bij helpen.

Vraag-Wijzer Alexander is 24 uur per dag bereikbaar via ☎ 0900-2868100 (€ 0,05 p/m).

Openingstijden:

Maandag:	09:00 uur tot 13:00 uur
Dinsdag:	09:00 uur tot 13:00 uur
Woensdag:	13:00 uur tot 16:30 uur
Donderdag:	09:00 uur tot 13:00 uur
Vrijdag:	09:00 uur tot 13:00 uur

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: Spinnet (naast het postkantoor)
☎ 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 Raadsliden, het Groepswerk, het Steunpunt Mantelzorg en het steunpunt Vrijwillige Hulpdiensten.

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

Cultuur en vrije tijd

Buurthuis Uittiebuis
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

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
Ministerie van VROM
Afdeling huursubsidie
☎ 0800 - 4887782

Vestia Rotterdam Noord
Bezoekadres Weena 718
☎ 0800 - 1404

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