

Aan een veilig Zevenkamp kunt u ook zelf heel wat doen

Niet alleen de Roteb constateert steeds vaker dat er minicontainers op de verkeerde manier te lang op straat staan. Hoewel de meeste Zevenkampers zich daaraan storen, schijnt het een moeilijke zaak te zijn, om goed voor de containers te zorgen. Om dat te bereiken, zetten wij graag de regels op een rij, want wij van de BOZ zien ook regelmatig deze soort van misstanden

* Zet uw container op de ophaaldag tussen 6.00 uur en 8.00 uur aan de stoeprand of op de verzamelplaats met de wielen naar de rijweg en met het deksel gesloten;

* Haal de container nadat hij gelegeerd is, zo snel mogelijk, maar in elk geval dezelfde dag weer weg van de straat en zet deze in uw eigen tuin of berging.

Doet u de container op een andere wijze aanbieden, dan bent u in overtreding en riskeert u een boete.

Container kwijt of kapot

Als uw container door een ander is weggehaald en u de container niet meer kunt vinden (dat gebeurt regelmatig) of wilt u een extra container, bel dan het algeme-

ne nummer van de Roteb ☎ 010 - 2458000. De roteb repareert of vervangt uw container gratis.

Grofvuil

Afval dat niet meer in de container past, is grofvuil. Dat kunt u wegbrengen naar een van de Milieuparken van de Roteb. U vindt het dichtstbijzijnde Milieupark aan de Nikkelstraat 131b (ingang Hoofdweg) of de Melanchtonweg 139 in Hillegersberg-Schiebroek.

Als u het grofvuil niet zelf kunt wegbrengen, kunt u een afspraak met de Roteb maken, ook weer op het algemene eerder genoemde telefoonnummer. Overigens wordt bouw- en sloopafval niet los opgehaald. U kunt dit gratis wegbrengen naar een van de



Zo moet het dus niet!



Netjes weer teruggezet. Foto's: Corstiaan Breedveld.

milieu parken van de Roteb.

Papier en glas

Papier en glas kunt u weggooien

in de papier- en glascontainers die op centrale plekken in de wijk zijn geplaatst. U kunt oud papier en glas ook inleveren bij een van

de milieuparken.

Voor meer informatie kunt u kijken op de website: www.roteb.rotterdam.nl

Stand van zaken Zevenkampse Ring

Op 9 juni 2004 is Gemeentewerken Rotterdam begonnen met de reconstructie en onderhoudswerkzaamheden aan de Zevenkampse Ring (Zuidring), de Zevenkampse Weg, Schollevaartse Dreef en de Tochtenweg. Deze reconstructie is nodig vanwege de aansluiting op Nesselandse. De stand van de werkzaamheden is als volgt:

Fase 1: De Tochtenweg, ontsluiting Nesselandse tot en met de kruising Zevenkampse Ring en Schollevaartse Dreef. Deze fase is inmiddels afgerond;

Fase 2: De noordelijke rijbaan Zevenkampse Ring vanaf de kruising Schollevaartse Dreef tot de kruising met de Zevenkampse Weg. Deze fase is momenteel in uitvoering en is naar verwachting rond 15 oktober klaar;

Fase 3: Zuidelijke rijbaan Zevenkampse Ring vanaf de kruising Zevenkampse Ring. Deze fase zal starten nadat de hoofdrijbaan van fase 2 gereed is en gaat circa vier weken duren;

Fase 4: Zevenkampse Weg, inclusief de kruising met de Zevenkampse Ring. Deze fase zal in een weekend worden uitgevoerd. Voor de start van deze fase, wordt u tijdig door de borden geïnformeerd.

Uiteraard kan het weer en onvoorziene omstandigheden

deze (globale) planning beïnvloeden.

Winkelcentrum Ambachtsplein

Tijdens de werkzaamheden blijft het winkelcentrum Ambachtsplein bereikbaar. In fase 2 en fase 3 worden ook de verhardingen, rijweg en trottoirs van het secundaire gedeelte aangepast. Wilt u rekening houden met tijdelijk parkeren van uw auto? Ook dienen eventuele overhangende begroeiingen, hekken en dergelijke tijdelijk verplaatst of gesnoeid te worden. Gemeentewerken zal hier tijdig contact met u over opnemen.

Het is helaas niet te voorkomen dat u enige hinder van deze werkzaamheden kan ondervinden. Wij proberen deze overlast zoveel mogelijk te beperken.

Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met de heer G.A. Wabbijn, ☎ 06 - 22930407.



Aan de kruising Zevenkampse Ring / Tjonger wordt hard gewerkt.

Foto: Corstiaan Breedveld

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

Zelfstandigen in Zevenkamp

Covena 'praktijk voor dierenwelzijn in Zevenkamp'

Voor de rubriek 'Zelfstandigen in Zevenkamp' ben ik onlangs voor een gesprek op bezoek geweest bij mevrouw Corry van Hoogstraten. Zij heeft in onze woonwijk aan de Roer 369 haar 'Praktijk voor Alternatieve Geneeswijze voor Dieren, Gespecialiseerd in Honden,' kortweg veterinaire natuurgeneeskunde. Een hele mondvol beroep! Bij haar kunt u terecht als Uw hond even niet lekker in zijn pels steekt.

De opleiding voor haar beroep rondde zij twee jaar geleden na vijf jaar studie af, bij het daarop gericht opleidingsinstituut Zilverlinde in Breda. Let wel: mevrouw Hoogstraten is geen gekwalificeerd dierenarts. Bij Covena reikt het welzijn van een hond heel ver, want bij mevrouw van Hoogstraten kunt u terecht als uw huisdier even niet lekker in zijn pels steekt. Tijdens een consult komen voeding, beweging en gedrag van uw hond aan de orde. Drie factoren van levensbelang voor het succesvol houden van een hond als huisdier en het dier vaart er wel bij. Zij zegt zelf dat veel gedragsproblemen een basis kunnen vormen voor verschillende ziektebeelden en huidaanandoeningen met alle gevolgen van dien.

Haar passie voor honden

Tien jaar geleden begon mevrouw van Hoogstraten in Zevenkamp een Hondenschool op een grasveld achter het Zuidelijk Wijkpark. Na de start van de school begon zij aan haar opleiding alternatieve diergeneeskunde. In haar praktijk gebruikt zij therapieën, die ook bij de alternatieve geneeskunde voor mensen worden gebruikt. Elk consult duurt minimaal een uur en tijdens het gesprek wordt het dier uitgebreid besproken. Daarnaast begeleidt u ondersteunt zij vanuit haar praktijk huisdieren, die bij een dierenarts moeten worden geopereerd. Daartoe werkt zij nauw samen met de betrokken dierenarts. Ook na een operatie kan zij het dier tot steun zijn bij de verwerking en behandeling

van het genezingsproces, alweer in samenwerking met de behandelende dierenarts. Zij heeft daar heel goede ervaringen mee.

Nieuwe diereigenaren

Op haar praktijk kunnen ook mensen terecht die zich pas een pup hebben aangeschaft. Aan hen verstrekt zij voedings- en opvoedingsadviezen. Zo u ziet, een breed werktein ten goede van het welzijn van onze huisdieren. Over dat werktein geeft mevrouw van Hoogstraten door het hele land lezingen om de methoden van haar praktijk bekendheid te geven. Inmiddels weten velen de weg naar haar praktijkruimte vinden, zelfs over onze landsgrenzen heen. Voor wie echt heel veel meer wil weten over haar natuurgeneeswijzen is er op internet haar website met als adres: www.covena.nl. Op de site vindt u ook veel informatie over haar Zevenkampse Hondenschool.

Afspraken voor een consult

Uitsluitend op ☎ 010- 4 180718



Corrie Hoogstraten in gesprek met de hond.

Foto: Rinus Klein.

of 06-51975117. Haar adres: Roer 369, 3068 LE te Rotterdam.

De Hondenschool

De Hondenschool van Zevenkamp werd op 28 mei 1994 opgericht. Mevrouw van Hoogstraten is daar als gedragstherapeut aan verbonden. De school kent al jaren tevreden hondenbezitters en wordt begeleidt door ervaren

instructeurs. Zij werken aan het welbevinden van uw huisdier en dat alles onder deskundige leiding. Ook uw hond kan er, indien nodig, wel bij varen.

De redactie van wijkkrant Bugel beveelt de praktijk van mevrouw van Hoogstraten van harte aan en wenst haar nog jarenlang veel tevredenheid en succes tot welzijn van het dier.

Column de Brainbreker

HERFST HERFST HERFST

Als ik, net terug van mijn late zomervakantie, achter mijn PC zit om over het thema van mijn column na te denken, vallen de gedachten niet binnen. Net zoals de bladeren van de bomen vallen, vallen de onderwerpen van mij af, als zij er al geweest zouden zijn. Het is dus kennelijk herfst in mijn hoofd. Ik hoop maar dat het echt herfst is, want dat betekent dat ik mij in de winter bij de centrale verwarming weer kan opwarmen voor een nieuw voorjaar en een nieuwe zomer.

Dit wegglijden van onderwerpen betekent ook dat ik niet geniet van die fantastische herfstkleuren die vele schilders en fotografen hebben geïnspireerd tot prachtige kunstwerken waarvan wij als doodgewone natuurliefhebbers dagelijks nog altijd kunnen genieten. Een goede mogelijkheid daarvoor is het bezoeken van een museum. Niet gek, want als het herfstig weer is, is het geen weer om van het buiten zijn te genieten, dus kan je beter binnen blijven. Eigenlijk is de herfst dus een raar seizoen. Je wilt buiten de vochtige ochtenddauw ruiken, maar bij herfstig weer kan je beter binnen blijven. En als er echte najaarsstormen zijn is het strand not-the-place-to-be. Kortom: alleen al eenvoudig het besluit nemen wat te doen op een 'mooie' herfstige dag, betekent rommel in ons hoofd. Zo'n soort rommel wat je krijgt als alle bladeren zijn gevallen en zich omvormen tot een natuurlijk compost voor bos en tuin.

Herfst wordt ook gebruikt als aanduiding voor een zekere levensfase. Ik weet alleen niet of die fase komt na de jongste jeugd, de schooljeugd, en uiteindelijk de arbeidsperiode of dat er na de arbeidsperiode nog een fase tussen zit, de fase van de VUT (oh, sorry die kennen velen al niet meer, het pré-pensioen derhalve als je dat van J.P. te C a/d IJ en de zijnen nog mag houden). Daarmee is het als met de seizoenen: hoe mooier de zomer des te mooier de herfst. (Althans dat vind ik. U ook?)

De herfst is dus eigenlijk zo mooi, omdat er weer een winter volgt met hopelijk weer Nederlandse schaatssuccessen, want bij de Champions League schopt Ajax tot op heden geen deuk in een pakje boter. En ook zo mooi omdat de gidsen van de touroperators voor de volgende zomer binnenkort worden uitgegeven en we net na de herfst onze zomer vakantie gaan uitzoeken. De vooruitzichten voor de periode na de herfst, daar gaat dus eigenlijk om. Het is dus goed om te weten dat de herfst niet het laatste is. In die zin wens ik alle lezers, of u nu wel of niet in de herfst-levensfase zit, een fijn seizoen toe, met vele momenten om, binnen of buiten, van te genieten en de vele goede dingen om naar uit te kijken. Want onthoudt u één ding in de ruimste zin des woords: **na regen komt zonneschijn.**

Lekker eten met ... Martin

Ragout voor in een pasteitje of als saus

Het lijkt moeilijker dan het is om ragout te maken, maar als u de prijs ziet die u voor een blikje ragout moet betalen, is het de moeite van het proberen waard.

Bak de uien in ruim boter glazig. Voeg 250 gram in blokjes gesneden braadvlees toe en schep die er al dichtschroeiend doorheen. Beetje water er bij, de kookplaat of gas lager zetten en lekker laten pruttelen totdat het vlees uit elkaar valt. Wel regelmatig water bijvoegen en vooral ook regelmatig goed roeren. Voor de smaak kunt het vlees natuurlijk met peper, zout en nootmuskaat bestrooien. Voeg er al naar gelang uw smaak nog wat laurierblad, kruidnageltjes en/of jeneverbessen toe. Door een flinke schep paprikapoeder toe te voegen en twee rode paprika's mee te bakken brengt u er een goulashsmaak aan. Als het vlees uit elkaar gevallen is, het geheel goed doorroeren of anders even met de staafmixer de nog resterende stukjes vees lossaan.

Nu maakt u een bechamelsaus door 50 gram boter te verhitten en daar 50 gram bloem bloem doorheen te roeren. Bij de dikke massa voegt u scheutje voor scheutje wat melk toe, roert totdat de scheut is opgenomen en gaat door totdat de massa roerbaar is. Voeg nu de vlees-massa toe. Proef na het roeren nog even hoe het smaakt (door de melk kan de smaak wat te zacht zijn geworden). Week 6 witte gelatine blaadjes op in wat water en roer deze door de massa totdat de blaadjes opgelost zijn. Laat de massa afkoelen en twee uur koud staan, zodat de massa dik wordt. (Als het goed is heeft u nu 500 cc ragout. Plaats de pasteibakjes in de oven en maak ze warm. Warm intussen voor elk pasteibakje ongeveer drie lepels ragout en vul de warme pasteibakjes. Dopje op de bakjes en gelijk opdienen. Eet smakelijk!

Ingrediënten voor 10 personen

125 gram boter
250 gram Vlees
250 gram Uien
Peper
Zout
Nootmuskaat
Paprikapoeder
Jeneverbessen
Laurierblad
Kruidnagels
200 cc Melk
50 gram Bloem
50 gram Boter
10 pasteibakjes

Wijkaccommodatie de Scheg 010-4563993

John van Horik's werk bij Excelsior

Mocha Chocolata

Kidsjampercussie en Afrikaanse dans
Voor de kinderen workshop percussieles, gevolgd door een workshop Afrikaanse dans. We kunnen voor deze workshop slechts 50 kinderkaartjes verkopen.

Vrijdag 5 november 2004.
Aanvang 16.00 uur.
Entree € 2,50 Rotterdampas geldig.
Van 4 tot 12 jaar.

Divalifeest

Voor zowel kinderen als volwassenen
We starten binnen met diverse optredens door kinderen, zoals dans en een eigentijdse toneelvoorstelling waarvan de kinderen zelf het verhaal hebben aangedragen.

Donderdag 11 november 2004.
Binnenprogramma om 16.00 uur.
Entree volwassenen € 2,-.
Entree kinderen tot 12 jaar € 1,-.
Buitenprogramma om 18.00 uur.
Entree gratis.

Album Famili-air

Conny Janssen danst
Al bladerend komen telkens herinneringen boven. De muziek, variërend van middeleeuwse componisten als Guillaume de Machaut, lijkt telkens iets te maken te hebben met de persoonlijke geschiedenissen van de personages.
Vrijdag 12 november 2004.
Aanvang 20.00 uur.
Entree € 6,00.

De Iollentrol

Annette Dekker Poppenspel
Omdat Griebus koning Pluizebaard slaappillen heeft gegeven, hoopt hij nu zelf koning te worden van het kabouterbos.

Vrijdag 19 november 2004.
Aanvang 16.00 uur.
Entree € 2,50 Rotterdampas geldig.
Van 4 tot 10 jaar.

Mosselavond

Ook dit jaar weer een supergezellige mosselavond. Onbeperkt mosselen eten, een glaasje wijn en een dansje.
Vrijdag 26 november 2004.
Aanvang 20.00 uur.
Entree € 10,00 inclusief mosselen, sausjes, brood en wijn.

Pietenspektakelshow

Sinterklaasmiddag
Alleen voor kinderen vanaf 3 jaar. Een muzikale middag met speciaal geschreven muziek.
Vrijdag 3 december 2004.
Aanvang 16.00 uur.
Entree € 2,50 Rotterdampas geldig.

Onbetaalbaar

Jongeren theater Stuiter
Meespeeltheater voor jongeren naar aanleiding van de afschaffing van de slavernij in Suriname, anderhalve eeuw geleden.
Vrijdag 10 december 2004.
Aanvang 20.00 uur.
Entree € 3,00.

Kabouter kerstavontuur

Kindertheater Jacobus Wieman
Een kerstvoorstelling over kabouters, een kachelkje, een verwaalde hond, een gemene heks en een zelfgemaakte kerstboom.
Vrijdag 17 december 2004.
Aanvang 16.00 uur.
Entree € 2,50 Rotterdampas geldig.
Van 8 tot 10 jaar.

In Bugel nummer 3 schreven wij over beschermd wonen en wij beloofden een stukje over een bewoner te schrijven. Soms is het een hele zorg als een kind niet in de 'gewone' harde wereld geheel zelfstandig kan leven en begeleiding nodig heeft. Sommigen hebben wat hulp nodig. Als ouder maak je je natuurlijk zorgen over een werkplek en hoe collega's van 'jouw' kind reageren. Er zijn gelukkig werkplekken te vinden waar het heel goed kan lukken. Met John van Horik is het heel goed gelukt. Net als zoveel Zevenkampers staat hij vroeg op om naar zijn werk te gaan. Al om halfzeven komt hij uit de veren.

Om zeven uur loopt John van huis naar de metro en rijdt naar de Blaak. Nadat hij daar een praatje met één van de mannen van Spits gemaakt heeft, vervolgt hij zijn reis met de tramlijn 1. Zo rond kwart over acht komt hij bij de poort van Excelsior aan en wacht totdat zijn baas John van Tilburg arriveert en de poort opendoet. Samen gaan ze naar binnen en gaat John koffie zetten. Als ook John Goud gearriveerd is intussen, nemen ze tijdens een bakkie de dag door en wat er te doen staat. Buiten de drie Johnnies werken daar nog twee collega's van John: Hans Volwerk en Hennie Klomp (de schilder).

Geen haast

John van Tilburg vertelt dat hij John een fijne collega vindt, die goed werkt en voor alles inzetbaar is. Belangrijk is echter dat er geen haast achter de dingen gezet moet worden. Komt het vandaag niet klaar, dan gaan we morgen weer verder. John van Horik is per slot van rekening wel een vrijwilliger.

Vrijwilligers zijn hard nodig

John doet dit vrijwilligerswerk met veel plezier en hij wil daar niet meer weg. Vijf jaar geleden vroeg hij of hij als vrijwilliger kon komen werken en daar heeft hij,



John kijkt in de wasmand in de waskamer of alle schoon is en anders stopt hij de vuile was in één van de vier wasmachines. Foto's: Corstiaan Breedveld.

maar ook zijn baas geen moment spijt van gehad. John helpt na het koffiezetten met het opruimen van de kantine, de omgeving van het terrein schoonhouden, dus

kantine regelmatig te reinigen. Met de blaasmachine (zie foto) blaast hij de gevallen blaadjes van het kunstgras, omdat die anders gaan rotten en dat is slecht voor het veld. In de pauze 's ochtends zet John weer koffie.



John van Horik altijd goedgehumst.

Extra dagen

John doet veel meer dan dat, hij begeleidt de tegenpartij, als die met de bus aangekomen is, naar de kleedkamers of brengt de scheidsrechters koffie. Dat doet hij in zijn vrije tijd, want vier dagen werken tot twaalf uur is voor John voldoende. Hij is echter zo graag op Excelsior, dat hij ook op zijn vrije dagen regelmatig te zien is op het terrein.

Beroemde vrienden

Zij collega's zijn blij met hem, omdat John met iedereen wel een praatje heeft en snel vrienden maakt. Ook met beroemdheden maakt hij een praatje zoals Thomas Buffel, van wie hij zelfs zijn telefoonnummer heeft. Als John jarig is, komen al zijn vrienden van Excelsior bij hem thuis op visite en daar zijn John, maar ook zijn medebewoners, maar wat trots op.

Heel actief

John is, hoe kan het ook anders, heel actief. Collega Hans vertelt dat John dit jaar als verkeersregelaar functioneerde bij de Nederlandse Kampioenschap-pen Amateurwielrennen. Daar deed hij, als de wielrenners eraan kwamen, op zijn fluit blazen en met zijn armen duiden dat de toeschouwers niet meer over moesten steken. U ziet, John is voor vele werkzaamheden inzetbaar.

Graag gezien

John van Horik heeft het heel erg naar zijn zin bij Excelsior, hij zegt dat hij eigenlijk wel elke dag hier zou willen zijn. Prachtig, zoals John altijd graag naar zijn werk gaat en zich daar helemaal kan vinden, zich helemaal op zijn plek voelt. Wie doet hem dat na?



John blaast de gevallen bladeren van het kunstgras, voordat ze gaan rotten.

Corstiaan Breedveld



De Zevenkamp Bugel is een uitgave van de BOZ
Oplage: 7.800
Frequentie: 6 maal per jaar

Redactie:
B.O.Z. Ambachtsplein 141
3068 GV Rotterdam
Telefoon 010 - 289 24 00
Telefax 010 - 289 24 09
email: zevenkamp@zonnet.nl

Freelance journalistiek:
Martin van Brenen
Marcel Tiel
Corstiaan Breedveld

Fotografie:
Corstiaan Breedveld
Marcel Tiel
Rinus Klein

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

Druk:
Maassluische Courant

De Zevenkamp Bugel nummer 6 verschijnt
13 - 12 - 2004
Sluitingsdatum kopij:
19 - 11 - 2004

Kinderkleding- en speelgoedbeurs

Iedere laatste dinsdag van de maand.

.De spelregels zijn als volgt:
Een ieder die zijn/haar spullen wil verkopen krijgt van de medewerkers van De Scheg een deelnemersnummer. Dit nummer blijft van u. Als u een volgende keer weer mee doet gebruikt u dit zelfde nummer. Er zijn inmiddels meer dan 1800 deelnemers.

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

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

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

Paulusma • Loof**NOTARISSEN**

Kantooradres: Klaas Timmerstraat 4
3067 NX Rotterdam
Ruime parkeergelegenheid aanwezig

Postadres: Postbus 8008
3009 AA Rotterdam

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

**Bert Boender makelaardij
is verhuisd uit Zevenkamp.**

Tegelijk heeft Boender Makelaardij een nieuwe
start gemaakt en heet nu

Comfort Makelaardij

Pruimendijk 354
2989 AR Ridderkerk

Telefoon 078 - 6840027
Gsm 06 -54975092

info@comfortmakelaardij.nl
www.comfortmakelaardij.nl

TE HUUR Volkstuinvereniging De Tochten

- nutstuinen
- verblijfstuinen
- 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
wachlijst mogelijk, zodat wij u persoonlijk op
de hoogte kunnen houden.

Cole Porterstraat 2
(Zevenkamp)
tel. 010-4 58 46 44/
010-2 20 39 41

Vraag onze algemene
voorlichtingsbrochure aan!

Hifi Studio Zwaard
Een gefundeband audiotheek is de garantie
voor jarenlang muziekplezier!

Een complete Hifi studio
bestaat uit een geluid
bestuurder met een geluid
afzet knop en een geluid
afzet knop met een geluid
afzet knop.

• 1000 cd's • 1000 dvd's • 1000
• 20000 cd's • 1000 dvd's • 1000
• 1000 • 1000 • 1000 • 1000
• 1000 • 1000 • 1000 • 1000

Hifi Studio Zwaard
een complete Hifi studio
bestaat uit een geluid
bestuurder met een geluid
afzet knop en een geluid
afzet knop met een geluid
afzet knop.

Ambachtsweg 28, Rotterdam - Zevenkamp
Afdeling A32 P.O. Box 118, Tel. 010 - 430 00 00

Buurthuis Uittiebuis Programmaoverzicht Telefoon 010-455017

De afgelopen maanden hebben er aardig wat veranderingen plaats gevonden in Uittiebuis. Het sociaal cultureel team wil zich graag langs deze weg aan u voor stellen.

Mijn naam is Renée Demmenie en ben sinds 5 jaar werkzaam bij de stichting buurtwerk Alexander. De afgelopen jaren heb ik als kinderwerkster gewerkt in Ommoord en sinds een paar maanden werk ik in Uittiebuis. Ook hier ben ik kinderwerkster. Op het ogenblik ben ik voornamelijk bezig om met iedereen kennis te maken in de wijk, zoals o.a. scholen. Ik hoop door deze contacten activiteiten aan kinderen te kunnen gaan aanbieden in samenwerking met bv de scholen. Ook organiseer ik samen met vrijwilligers de maandelijkse disco in Uittiebuis.



Ik ben Willem te Molder, ouderwerker van Uittiebuis, ben 56 jaar en werk sinds april 2000 in buurtcentrum Uittiebuis. Mijn voorgangerster Ieke Wichers heeft al veel op de rails gezet, en ik kan dus in haar voetsporen verder gaan. Ik ben getrouwd en heb twee kinderen. Ik ben aan de universiteit van Amsterdam afgestudeerd als Niet-westers Sociaalwetenschappelijke wetenschapper. Werken voor ouderen is voor mij een geheel nieuwe ervaring. In 2005 zal het werk voor de leeftijdsgroep 55+ in Zevenkamp een nieuwe weg inslaan. Middels onderzoek proberen we iedereen, die hierin geïnteresseerd is

er toe te bewegen mee te doen in het opnieuw richting geven van het werk van en voor ouderen.

Behalve het begeleiden en opzetten van activiteiten voor vijftigplussers in het buurthuis, begeleid ik het reilen en zeilen van de Speeltuin van Zevenkamp 'Taka-Tuka land'. Deze Speeltuin heeft sinds drie jaar een eigen website: <http://pippi.wolweb.nl>, waar U alle informatie kunt vinden over de speeltuin. Ook ben ik verantwoordelijk voor het organiseren van een zinvolle vrije tijdsbesteding van de kinderen, die gebruik maken van de Duimdrop 'Nieuw Verlaat'.

Graag wil ik mezelf even voorstellen als sociaal cultureel werker in Buurthuis Uittiebuis. Mijn naam is **Reny Winkelman** en ben 47 jaar jong, sinds 1980 woon ik, samen met man en kind in de deelgemeente Prins Alexander. Na enige jaren werkzaam te zijn geweest in wijkcentrum Oriënt (Oosterflank) werk ik nu in buurthuis Uittiebuis.

Met name in het volwassenenwerk, ik ondersteun de Surinaamse club Meerzorg, die nieuwe

activiteiten wil gaan opzetten in het Buurthuis. De vrijwilliger - raad, de Bar en ook ben ik coördinator van Dress for Success. Een vrijwilligersproject dat mannen en vrouwen ondersteunt met representatieve sollicitatiekleding. Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag ben ik aanwezig, heeft u ideeën of vragen neem dan vrijblijvend contact op met Buurthuis Uittiebuis.

Tot ziens Reny Winkelman



Ik heet Petra Reef, ben 35 jaar en werk sinds september 2001 als sociaal cultureel werker in buurtcentrum Uittiebuis. De afgelopen jaren heb ik onder andere gewerkt aan een gevarieerd programma voor mensen met een verstandelijke handicap, het begeleiden van stagiaires zowel in sociaal cultureel werk als met het imago onderzoek en aan interculturele activiteiten zoals danslessen, cultuurgebonden feesten. De eerstkomende feesten zijn op 6 november 2004 'El dia de los muertos' in Uittiebuis en op 11 november 'Divali' in de Scheg.

Momenteel ben ik me aan het inwerken voor Lets Mars, dit is een speciale cursus voor vrouwen die ik samen met collega Heleen Brummel ga geven in wijkcentrum Oriënt.

Daarnaast zit ik in de bovenwijk-

se werkgroep Maatschappelijke Participatie, dit houdt in dat ik niet alleen integratieachtige activiteiten voor buurtcentrum Uittiebuis ga organiseren maar voor de hele deelgemeente Prins

Alexander. Mijn werkplek is wel in buurtcentrum Uittiebuis en daar ben ik op maandag, dinsdag en vrijdag. Op donderdag ben ik in de Oriënt. *Groetjes van Petra Reef*



Divalifeest 12-12-04 in de Scheg

Op 12 november aanstaande is het Divalifeest, het lichtjesfeest voor de Hindoe's. Voorafgaande aan deze dag wordt in de Scheg op 11 november 2004 de nadruk gelegd op het thema milieu. Immers religie en zorg voor de omgeving en de natuur zijn nauw aan elkaar verbonden.

Dit zal middels een toneelstuk naar voren worden gebracht door kinderen uit de buurt. Naast dans, modeshow, het voordragen van gedichten is er ook het traditionele aanmaken van de lichtjes en deze in de gracht te water laten. De lekkere hapjes en drankjes zullen bij het binnenprogramma niet ontbreken. Bij het buitenprogramma zal een Hindoestaanse band de sfeervolle muziek en zang verzorgen.

Binnenprogramma start om 16.00 uur in wijkgebouw De Scheg

Entree: € 2,00 voor volwassenen, € 1,00 voor kinderen. Reserveer op tijd, vol is vol!



Bemiddelen leidt in veel situaties tot oplossing

Buurtbemiddeling Zevenkamp bestaat in november twee jaar. Tot nu toe kwamen 87 verzoeken tot bemiddeling binnen. In 70 % van deze aanvragen leidde dit tot een oplossing. Een aantal zaken loste zich op door een gezamenlijk gesprek tussen de bureaus en twee bemiddelaars, maar ook afzonderlijke gesprekken van de bemiddelaars met de bureaus leidden vaak al tot verbetering van de situatie of vermindering van de spanningen.

In 20% bleek tijdens het bemiddelingsproces dat het inschakelen van hulpverlening noodzakelijk was en bracht buurtbemiddeling de buur die dat betrof in contact met een hulp-of zorgverlener.

In 10% van de aanvragen kwam het niet tot een oplossing en verwees Buurtbemiddeling de zaak terug naar de politie of woningcorporatie.

Initiatiefnemers van Buurtbemiddeling in Zevenkamp, dat zijn Vestia Rotterdam Noord, WoonbronMaasoevers, WBR, deelgemeente Prins Alexander en Politie Rotterdam Rijnmond zijn tevreden over de resultaten van buurtbemiddeling. Daarom starten zij samen met een zesde partner, Com.Wonen een nieuw project buurtbemiddeling in Ommoord. Uiteraard gaan beide projecten nauw samenwerken. Binnenkort start de werving van de bemiddelaars in Ommoord.

Positieve interesse voor buurtbemiddeling tijdens Open Huis

Het Open Huis op 18 september jongstleden leverde positieve belangstelling op van bewoners uit Zevenkamp en Ommoord. Bewoners die naar tevredenheid met behulp van buurtbemiddeling een probleem met bureaus oplossen, lieten hun gezicht weer even zien. Ook mensen die niet direct een beroep doen op buurtbemiddeling, maar die het wel



De heer Peter Blom was de gelukkige winnaar.

een heel goed initiatief vinden, toonden hun belangstelling. Onder de inzenders van de enquête, waarmee buurtbemiddeling haar bekendheid in de wijk Zevenkamp peilde, verloor Buurtbemiddeling een cadeaubon van € 50,-. De heer Peter Blom was de gelukkige winnaar. Maar ook de andere inzenders kregen een kleine attentie voor deelname aan de enquête. Deze laat zien dat de gele huis-aan-huis-folder het meest gelezen informatiemedium van buurtbemiddeling is.

Nieuwe vrijwilligers welkom

De bemiddelaars, die buurtbemiddeling belangeloos doen, vinden hun werk inspannend, boeiend en zeer leerzaam. Elke nieuwe vrijwilliger krijgt een professionele basistraining, waar de deelnemer altijd profijt van heeft. Na de basistraining bemiddelt een nieuwe vrijwilliger altijd met een ervaren bemiddelaar. De vaardigheden en ervaringen die zij opdoen zijn ook op allerlei andere terreinen, bijvoorbeeld op het werk, in het gezin of bij ander vrijwilligerswerk zeer bruikbaar. De teamgeest is bijzonder en erg collegiaal. Het team komt 1x per maand onder leiding van de projectleider bij

elkaar voor deskundigheidsbevordering. Het werk als buurtbemiddelaar kost de vrijwilliger gemiddeld 5 tot 8 uur per maand, inclusief teamavonden en bemiddelingsgesprekken.

Nieuwsbrief houdt belangstellenden persoonlijk op de hoogte

Naast de gele huis-aan-huis-folder, de artikelen in kranten en de website brengt Buurtbemiddeling Zevenkamp nu ook een Nieuwsbrief voor bewoners uit. Daarin staan wetenswaardigheden over buurtbemiddeling in Zevenkamp en daarbuiten. Het project in Zevenkamp staat immers niet op zich zelf. Niet alleen in Rotterdam lossen bewoners met behulp van buurtbemiddeling hun eigen ruzies op. In Nederland zijn zo'n 500 vrijwilligers actief als buurtbemiddelaar vanuit 50 verschillende projecten.

Vraag gratis abonnement aan

Bewoners van Zevenkamp die het leuk vinden om op de hoogte te blijven van het reilen en zeilen van buurtbemiddeling kunnen een e-mail sturen of bellen naar Buurtbemiddeling Zevenkamp. Zij krijgen dan een gratis abonnement op deze Nieuwsbrief die men per e-mail of post thuisgestuurd krijgt.

Afscheid van Lidwina

Aan alle wijkbewoners van Zevenkamp

Toen ik het besluit had genomen om per 1 september '04 met de VUT te gaan, werd er meteen gezegd: „Daar gaan we een feestje van maken“. De schrik sloeg mij om het hart. Ik wilde het liefst stiltejes weggaan. Ik hou niet van afscheid nemen.

Samen met Ans Dekker (locatiemanager De Scheg) zijn we tot een compromis gekomen, hebben overlegd hoe ik mijn weggaan uit de Scheg wilde 'vieren'.

Iedereen uit kon nodigen. Dus wil ik via deze weg al de wijkbewoners bedanken voor de fijne 18 jaar die ik met hen heb mogen delen.

Ik wilde geen cadeautjes, omdat ik alles heb wat ik nodig heb en meer hoeft ik niet. Ik ben tevreden en blij met wat ik heb. Als men toch iets wilde doen, kon men op mijn verzoek een geldbedrag schenken aan een manege voor gehandicapten in Schiebroek genaamd 'De Hazelaar'. Ondanks dat, kreeg ik toch nog enkele mooie cadeaus en is er voor de Hazelaar € 372,20 opgehaald, waar zij en ik erg blij mee zijn. Iedereen heel hartelijk bedankt daarvoor.

U begrijpt dat ik wegens het speciale afscheidsprogramma, een etentje met naaste familieleden enzovoort, een theatervoorstelling voor maximaal 80 personen en een drankje na afloop, niet

De afscheidsavond is in grote lijnen verlopen zoals ik graag wilde. Het was een mooie avond en ik ben daar mijn collega's en de mensen die daarvoor gezorgd hebben bijzonder dankbaar. In elk geval heb ik 30 jaar met plezier gewerkt bij Sport en Recreatie, waarvan 18 jaar in Wijkgebouw De Scheg. Daar ben ik dankbaar voor. Vele bewoners van Zevenkamp en omstreken heb ik mogen leren kennen en daar heb ik fijne herinneringen aan. Het was een mooie afsluiting van een fijne werkzame periode in mijn leven, die ik niet licht zal vergeten, ook u niet!

Met vriendelijke groeten en tot ziens in Zevenkamp

Lidwina Muller

Competitie Bridgen

Iedereen is welkom op onze bridgeclub "De Tochten"

Wij zijn een bridgeclub waar gezellig gespeeld wordt in competitieverband. In de komende weken gaan we daarmee na de vakantieperiode weer van start. Het is nog mogelijk om je in te schrijven. Onze bridgeclub heeft nu 24 leden, die gezellig met elkaar bridgen in verenigingsverband. Dat doen we op donderdagavond van 20.00 uur tot 23.00 uur.

Onze Bridgeclub heet 'De Tochten', omdat onze club gebruik maakt van het verenigingsgebouw 'De Eekhof', bij de volkstuintjes DE TOCHTEN. Vandaar...

We willen meer competitie!

Als vereniging zouden wij graag willen groeien naar een meer volwassen club met meer leden. We spelen nu in één lijn, maar het zou natuurlijk leuk zijn om in twee of misschien wel drie lijnen te spelen! Zo bereiken we meer competitie..

'De Tochten'

Als je onze bridgeclub karakteriseert kom je uit bij een niet te grote gezellige vereniging, die

voor jong en oud toegankelijk en waar serieus gespeeld wordt. We hebben leuke contacten met andere bridgeclubs. Natuurlijk kunt u tijdens of na afloop van het bridgen gezellig een glaasje drinken. We voeren een zeer redelijk prijsbeleid. Dat geldt ook voor de contributie.

Kom eens langs!

Graag willen wij bridgers of aankomend bridgers uitnodigen om eens een kijkje te komen nemen en een avond vrijblijvend mee te spelen. Ook mensen die op een andere bridgeclub zitten en méér willen bridgen (of zich als reserve op willen geven om af en toe in te vallen) zijn van harte welkom.

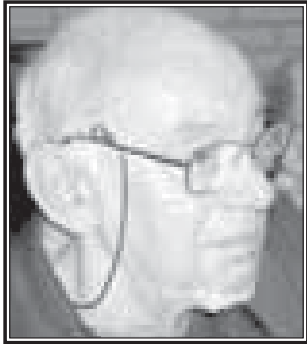
Als u geïnteresseerd bent kunt u geheel vrijblijvend contact opnemen met de heer Piet Jansen, ☎(010) 4215458 of de heer Jan Nieuwland, ☎ (010) 4213297 of stuur een e-mail naar de heer Ton Heemskerck, t.heemskerck@stao.nl.

Het adres van onze vereniging is: Bridgeclub "De Tochten" Verenigingsgebouw De Eekhof, Cole Porterstraat 2, 3069 ZD Rotterdam (Zevenkamp) ☎ (010) 4564 644.



De Eekhof aan de Tochten.

In Memorium



Op 2 september 2004 is toch nog onverwacht overleden

Ernst R. Labrujere

Voor wie hem niet kent: een markante persoonlijkheid, de man in de rolstoel, die immer door de wijk reed op zoek naar nieuwtjes en wetenswaardigheden over onze wijk.

Ernst was als vrijwilliger verbonden aan de redactie van de Zevenkamp Bugel. Hij schreef eerst altijd egeltjes in de Egel, nu ruim 10 jaar gelden alweer.

Voor de Zevenkamp Bugel schreef hij de rubriek de Klauteraar. Hierin beschreef hij de misstanden in de wijk en wat er aan gedaan kon worden.

Hij was een trouwe vrijwilliger, met wie we altijd prettig hebben samengewerkt.

Wij zullen zijn dagelijkse bezoeken missen.

Wegens gezondheidsredenen wilde Ernst zelf stoppen met het schrijven van de stukjes. Hij schreef ook voor de rubriek onze taal, veelal naar aanleiding van de taalkalender. Het laatste 'Klauteren' stukje dat hij schreef was in oktober 2001. Wij hebben dat stuk, voor de trouwe lezers onder u, hieronder in zijn geheel afgedrukt. Waar je nu ook bent Ernst, wij denken aan je terug als zijnde een heel actieve Zevenkampen.

De redactie

Klauteren

De dagen aan het eind van het jaar zijn voor velen dagen van bezinning. Dit jaar worden de gedachten bij velen beheerst door de gebeurtenissen in de USA. Er dreigt een wereldoorlog en degenen die al eerder in de ellende van zo'n gebeurtenis hebben gezeten slaat de angst om het hart. Weer is Amerika er bij betrokken. Als men naar grote oorlogen kijkt in de geschiedenis dan ziet men bijna altijd een of ander machtig en belangrijk land in de wereld dat er bij betrokken is. Welk land was dat bij de kruistochten? Of was het toen een heel continent? En bij de oorlogen in midden en zuid Amerika? Hoe men het ook went of keert een godsdienst is er bijna altijd bij betrokken. Bij de Kruistochten is dat wel heel duidelijk! En hoeveel slachtoffers heeft de strijd tussen katholieken en protestanten niet gemaakt eeuwen geleden met zijn brandstapels? Ik wil niet beweren, dat Jezus of Allah daartoe opriepen, maar het waren en zijn altijd mensen die gebruik maken van een of ander geloof en gelovigen oproepen om hun aanbidding om te zetten in gewelddadige



overtuigingskracht. Als er dan ook nog eens een partij bijkomt die er wel materieel voordeel in ziet om onder dekking van een of ander geloof aan de strijd deel te nemen is het einde helemaal zoek. De Nederlanders zijn van oudsher gewend aan vele verschillende geloven in de straat. In een scheepvaartnatie als Holland kwamen al vroeg in de geschiedenis vele allochtonen met hun eigen geloof het land in. Een echte staatsgodsdienst heeft in Nederland nooit veel kans gemaakt. In deze dagen rond het voor Christenen zo belangrijke feest van Kerstmis heerst over het algemeen een gevoel van vrede. Ook al is men geen Christen. Laten we hopen, dat er niet een of andere godsdienstfanaat roet in het eten gooit.

De Klauteraar.

Berichten van de Scheg

Nieuw voor jongeren in Zevenkamp

Fresh project... it's all about you Open Micc and MC Battle.

You get 5 minutes to shine. Alles mag, niks moet, tijdens de Open Mic.

MC's Get Ready. De battle is 2 x 30 seconden.

Het publiek beslist wie er wint door middel van applaus

So bring your own audience (Decibelmeter aanwezig).

Donderdag 28 oktober 2004.

Leeftijd: vanaf 12 jaar.

Vanaf 19.30 uur.

Entree € 4,00.

Shake it under age

Donderdag 9 december 2004

Leeftijd van 12 - 17 jaar.

Van 20.00 uur - 23.00 uur.

Entree € 2,50.

Vette DJ's, Dope R&B en Hiphop

Tunes en een nog relaxtere Vibe

Be yourself, but be under 18!

Uit de USA - DJ Trauma!

Voor info kijk op info@ee2.nl of ☎ 010 - 4361247.

Bemefietconcert & veiling voor Child Aid met de ongelooflijke klapband!

Zondag 14 november 2004.

Vanaf 13.30 uur.

Entree volwassenen € 10,00.

Kinderen € 1,00.

Wil je hier meer over weten bel dan even Henrike Dekker ☎ 010 - 4569649. Succes!

Filmfestival 'Cinema Lokaal 8x8'

Van 15 t/m 22 november zullen er op 8 wijkpodia films te zien zijn, kinderfilms, jongerenfilms, volwassenfilms en seniorenfilms! Wat het precies gaat worden lees(t) jij/u binnenkort op de affiches en flyers die in de wijk verspreid gaan worden. Noteer de datum van het filmfestival vast in je/uw agenda zodat jij/u er op tijd bij bent! Veel filmplezier! (De Scheg).

De anekdotemap: wie doet mee?

Meedoen aan de anekdotemap is leuk en vooral leerzaam voor de lezer. In de Scheg willen ze ene map samen gaan stellen met anekdotes die op een A4 passen. Een anekdote kan bestaan uit een verhaal dat u vertelt, of een verhaal uit het verleden of foto's.

Een combinatie van alles kan natuurlijk ook. Laat uw fantasie werken. Het is later leuk om terug te zien en alles nog eens te lezen of zelfs een belangrijke periode uit uw leven terug te halen. Graag wel even opgeven van te voren.



Berichten van Uittiebuis

El Dia de Los Muertos

Wegens groot succes vorig jaar organiseren we dit een vernieuwde versie van dit culturele Mexicaanse feest op 6 november 2004 in Buurtcentrum Uittiebuis (Victor E. van Vrieslandstraat 150, ☎ 010 - 4555017). Aanvang 18.00 uur tot 22.00 uur. Entree € 5,00. Meer over het programma wordt later bekend gemaakt.

Uit voor een prikkel

De maandelijkse uit-avond voor vrouwen is op 29 oktober 2004.

Bingo-Special

Leuke originele prijzen, een hoop gezelligheid en ontspannen samen zijn voor vrouwen. De entree is laag.

Deze avond wordt georganiseerd in samenwerking tussen St. Zahra, Vrouwen Informatie Punt en St. Buurtwerk Alexander. Info bij ☎ 010 - 4555017 buurtcentrum Uittiebuis en ☎ 010 -

4553799 Wijkcentrum Orient.

Zaal open om 19.00 uur.

Aanvang 20.00 uur.

Entree € 1,20 per persoon, inclusief een kopje koffie of thee en iets lekkers.

Hindoestaanse dans

De lessen zijn voor jongens, meisjes. Gedurende de cursus zullen de deelnemers presentaties geven van wat zij geleerd hebben.

Voor kinderen vanaf 5 jaar tot en met 12 jaar

Van 16.30 tot 17.30 uur.

Kosten voor 38 lessen € 112,00 met roterdampas € 72,80.

Salsa danslessen

Salsa danslessen zijn gestart op de woensdagavonden in Buurtcentrum Uittiebuis zowel voor beginners als gevorderden. Lessen worden gegeven door Willy Djaoen voor menig buurtbewoner in Zevenkamp bekend

als gezellige, sfeervolle, swingende en deskundige dansleraar. En zo zijn deze woensdagavonden dan ook in Uittiebuis.

Beginners van 19.00 uur tot 21.00 uur.

Gevorderden van 21.00 uur tot 23.00 uur.

Kosten voor 18 lessen € 124,00 met Rotterdampas € 80,60.

Vrijwilligster

Wie wil vrijwilligster worden bij de individuele Nederlandse taallessen. De lessen worden gegeven door enthousiaste vrijwilligers. Het leuke van individueel lesgeven is dat u onder andere:

- de Nederlandse taal aan een ander kunt leren,
- de mogelijkheid hebt om leuke sociale contacten te krijgen,
- kennis kunt maken met mensen die andere culturele gewoontes hebben,



De bloemist voor al uw groenideeën

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

Ambachtsplein 85, 3068 GV Rotterdam Zevenkamp - Telefoon 010 - 4.55.77.63

Persberichten

Mannen én Pianist

Juist in het jaar dat gospelkoor Come Together haar 12½-jarig jubileum viert, is het tekort aan mannen tot een bijna onaanvaardbaar niveau opgelopen. Als er niet meer mannen bijkomen, dreigt kort na de jubileum-festiviteiten de opheffing!

Come Together verleet regelmatig medewerking aan kerkdiensten en heeft 2 cd's op haar naam staan. Momenteel bestaat het koor uit zo'n dertig leden, variërend van 16 tot 50 jaar, afkomstig uit de wijde omgeving van Rotterdam. Het repertoire loopt uiteen van de echte swingende gospels tot wat meer ingetogen muziek, veelal in het Nederlands of Engels. Het bijzondere aan het koor is -naast de gezelligheid onder de leden- de begeleiding door een combo met maar liefst

vijf instrumenten: piano, drums, gitaar, basgitaar en dwarsfluit. Alleen gaat de pianist er na 12½ jaar trouwe dienst mee stoppen, dus zoeken wij ook een pianist voor de Clavinova.

Iedereen die van zingen houdt, en iedereen die piano kan spelen en zich aangesproken voelt tot dit type repertoire wordt van harte uitgenodigd om eens te komen luisteren. Overigens is er ook ruimte voor enige sopranen en altten.

Repetities zijn wekelijks op zondagavond van 20.00 uur tot 22.00 uur in de Ontmoetingskerk (naast de Ds. J.J. Buskesschool aan de Ben Websterstraat).

Geïnteresseerden kunnen zo binnestappen of eerst contact opnemen met Barbera van Rossum, ☎ (010) 4209232.

Creatieve meditatie

Doki is een filosofie ter stimulering van zelfrealisatie door lichamelijke en mentale balans. Verschillende Oosterse discipline sin een nieuw jasje. De tweedaagse workshop bestaat uit diverse meditatievormen, ontspanningsoefeningen en een kor-

reltje creativiteit.

Op zaterdag en zondag 6 en 7 november 2004. Locatie Rotterdam/Nesseland. Meedoen kost 158 euro inclusief thee, koffie en warme lunch. Inlichtingen Doki, ☎ 010 - 2222999 of www.dokicenter.nl.

Party Peeps van de Little Cave

Salsa is de rage van dit moment. Het wordt overal ter wereld gedanst en ook in Rotterdam zijn er vele locaties waar je je kunsten kunt vertonen, bovendien is het een leuke manier om wat aan je conditie te doen, mensen te

leren kennen en natuurlijk kennis te maken met de caribbean.

In de little Cave worden de Salsa danslessen gegeven. Lijkt het je wat, kom dan eens langs op de donderdagen van 19.30 uur tot 20.30 uur voor 14 jaar en ouder. Geef je ter plekke op (er zijn wel kosten aan verboden).

Lezing over Praktische Spiritualiteit

Spiritualiteit en intuïtie liggen dichterbij elkaar dan u denkt. Iedereen kent het wel: ik voel het aan mijn theewater. Intuïtie is het dagelijks leven. In de elzing doet Anna van Leeuwen u tde doeken wat nu eigenlijk aura's en chakra's zijn en hoe ze te herkennen en te gebruiken.

De energie van anderen hebben hier natuurlijk ook veel invloed op. Hoe ga je daar mee om? Het doel van de lezing is om duidel-

lijkheid te geven over hoe je uiteindelijk lekkerder in je vel kan komen te zitten.

Tijdens de lezing krijgt u volop de gelegenheid om vragen te stellen. U krijgt ook antwoord daarop.

In de Scheg op 26 november 2004, van 19.30 tot 22.00 uur. Bijdrage 2,50 euro.

Aanmelden op ☎ 010 - 4203924 (Graag inspreken op het antwoord apparaat, u wordt altijd teruggebeld).

Sportief wandelen in Zevenkamp

Het noc'nsf, de Nederlandse Kankerbestrijding en de Nederlandse hartstichting voeren al geruime tijd de campagne Nederland in beweging, waarvan ook sportief wandelen onderdeel uitmaakt. In veel plaatsen zijn reeds groepen sportief actief. Sinds 1 oktober is er in Zevenkamp vanuit het gezondheidscentrum Zevenkamp ook een groep actief. Het wandelen gebeurt elke vrijdagmiddag van 13.30 uur tot 14.30 uur. Er wordt gestart vanuit wijkgebouw de Scheg aan het Ambachtsplein onder leiding van Pieter holkamp en Jos de Wit.

Doel van het wandelen is het op eenvoudige wijze verbeteren van de fitheid. Regelmatig sportief wandelen heeft een positieve invloed op het hart en de bloedvaten, spierkracht, coördinatie,

lichaamsgewicht enzovoort. Iedereen kan meedoen, jong en oud. U hoeft niet getraind te zijn. Sportief wandelen is weinig belastend en de kans op blessures is nihil.

Het is belangrijk dat de spieren ontwikkeld worden, waardoor de gewrichten minder worden belast en dus te snel slijten. Een prettig bijkomend verschijnsel is, dat u tevens sociale contacten opdoet, dat er een band groeit tussen de deelnemers, dat weer stimulerend werkt om elke week te komen.

Elke wandeling begint met een warming up middels rustige in- en ontspanningsoefeningen. Na de wandeling er een cooling down, waarin de inspanning weer afgebouwd wordt. De kosten zijn 29 euro voor een tienstrippenkaart. ☎ 010 - 2020987/4509762

Ouderen nieuws Zevenkamp



Rouwbegeleiding

Het verlies van een partner is een ingrijpende gebeurtenis. Ook na langere tijd kan het nog moeilijk zijn om het verlies te aanvaarden en je draai weer te vinden. Contact met lotgenoten die in dezelfde situatie verkeren kan voorkomen dat partners van overledenen in de problemen raken. Door te ervaren dat je niet alleen staat met je verdriet en je herkenning

vindt bij anderen, is het vaak makkelijker om toe te geven aan gevoelens van verdriet, angst, boosheid enzovoort.

Begeleiding

Er is een begeleidingsgroep die gelegenheid biedt om onder begeleiding problemen met elkaar te bespreken. Er zijn een aantal vaste onderwerpen waarover gesproken wordt zoals -het verlies, -wat is rouwen, -de

omgeving, -het heden, -de toekomst, maar de deelnemers kunnen ook zelf met onderwerpen komen.

Informatie

Mecheline van Zon ☎ (010) 4553799 of Karina van der Made ☎ (010) 2863744
Deelname kost 20 euro inclusief materiaal dat u ontvangt.

Schrijfcursus voor ouderen

Vindt u het leuk om te schrijven? Wilt u iets meer weten over het schrijven van verhalen, columns of gedichten? Of zou u wel iets willen schrijven over wat u heeft meegemaakt? Dat kan in de cursussen die de SKVR Schrijversschool op drie locaties in R

Rotterdam organiseert. De cursussen vinden overdag plaats en zijn speciaal gericht op 65-plussers. Met een 65-plus pas krijgt u 50% korting op de gewone cursusprijs.

Creatief schrijven

Op deze cursus maakt u kennis met verschillende genres: verhalen, gedichten, columns en misschien zelfs een hoorspel. De docent geeft u gerichte opdracht, maar het plezier in schrijven staat voorop.

ren ook leuk zijn om te lezen. De cursussen starten in het najaar en in het voorjaar.

Informatie

SKVR ☎ (010) 4361366 of stuur een email naar schrijven@skvr.nl

Autobiografisch schrijven

Zowel grote als kleine ervaringen kunnen boeiende verhalen opleveren. Het gaat erom ze pakkend op te schrijven. Door gerichte opdrachten een goede vorm te geven, zodat ze voor ande-



Nieuws van de WijkInformatieWinkel



De WijkInformatieWinkel Zevenkamp bestaat nu alweer ruim 5 jaar. Wat veel mensen niet weten is dat de WIW het visitekaartje is van de BewonersOrganisatie Zevenkamp oftewel de BOZ. De WIW is op vaste tijden in de week bereikbaar zodat u hier altijd met vragen terecht kunt, zonder vooraf een afspraak te maken.

In de loop der jaren zijn er voor de WIW tal van zaken bijgekomen en/of veranderd. De vragen die gesteld worden verschillen per jaar. Bijvoorbeeld het opzoemen. U wilt graag opzoemen, maar u weet niet hoe dit werkt. Er zijn op dinsdag en donderdag medewerkers die u hierover alles kunnen vertellen en u kunnen helpen.

De WijkInformatieWinkel is ook op de hoogte van plannen en/of veranderingen betrekking hebbende op Zevenkamp. Voorbeeld hiervan is de aansluiting met Nesseland of de ontwikkelingen rondom het Oeverpark (kleine strandje bij de Zevenhuizerse Plas).

Voor de BewonersOrganisatie is het belangrijk om te weten hoe de bewoners van Zevenkamp hun wijk ervaren. Ook dit kunt u melden in de WijkInformatieWinkel. Al deze gegevens worden doorgegeven aan de BewonersOrganisatie.

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, gezondheidswijzer enzovoort. Tevens liggen op de leestafel diverse (wijk)bladen ter inzage zoals consumentengidsen, seniorenmagazine, woonnet endergelijke en informatie over aparte losse activiteiten in de omgeving. Voor nieuwe bewoners van de wijk is er een gratis tasje verkrijgbaar waarin praktische informatie over de wijk en onder andere een plattegrond.

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

De WijkInformatieWinkel is te vinden aan het Spinet naast het

postkantoor, telefoon 289 24 04. Postadres: Ambachtsplein 141, 3068 GV Rotterdam. Let op: in schoolvakanties afwijkende openingstijden!!

U bent van harte welkom, ook als u zomaar eens in de winkel wilt kijken!! De WijkInformatieWinkel is vrij toegankelijk voor iedereen.

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 4 is Kent u de verkeersregels echt goed? Thema voor deze puzzel is: Kleuren. De redactie van de Bugel wenst alle deelnemers veel puzzelplezier. 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 J.D. Enschot op de Zevenkampse Ring, de tweede prijs is voor J.C. Snoek, Kurt Weillstraat en de derde prijs is voor C. Nederlof, Lester Youngstraat. U kunt uw prijs afhalen bij de BOZ, u weet wel.

r	w	d	u	o	g	e	l	k	e	k	l	e	u
u	s	i	o	u	q	r	u	t	r	a	w	z	r
u	i	v	o	o	r	a	n	j	e	b	g	t	e
z	i	l	v	e	r	m	i	l	j	o	e	n	h
a	z	o	g	i	d	n	i	n	a	l	e	e	n
n	l	a	p	i	c	e	j	j	o	g	l	o	a
w	u	a	l	b	h	c	s	i	s	i	u	r	p
c	m	r	z	m	u	l	v	r	b	e	i	g	e
r	r	u	e	l	k	d	n	a	z	o	g	f	l
l	e	i	n	p	l	l	m	p	b	r	j	s	
i	b	k	m	t	o	a	e	a	r	e	i	i	r
l	m	a	o	s	g	k	a	u	n	w	j	l	o
a	o	h	i	e	o	r	i	q	r	a	s	o	z
j	g	k	n	a	s	n	o	a	d	a	n	n	e
w	i	t	e	m	r	e	g	e	n	b	o	o	g
e	a	n	k	a	r	m	i	j	n	a	a	y	c

Ivoor
Jade
Karmijn
Khaki
Koper
Lapice
Lila
Magenta
Muntgroen
Napsroze
Oker
Olijfgroen
Omber
Oranje
Paars
Pruisischblauw
Regenboog
Robijnrood
Rood
Roze
Turquoise
Vermiljoen
Violet
Wit
Zalmkleur
Zandkleur
Zilver
Zwart

Aquamarijn
Azuur
Beige
Blauw
Bruin
Crimson
Cyaan
Geel
Goud
Grijs
Groen
Indigo

Oplossing:

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

Buskesschool: PLUK

Plukfeest!
Dinsdag 7 oktober heeft de onderbouw een Plukfeest gehad! Eigenlijk is het een feest voor alleen de kleuters, maar omdat het vorig jaar niet doorging mochten de groepen 3 er ook bij zijn. Veel kinderen kwamen op school verkleed als Pluk, Aagje, Mevrouw Helderder, Werkman enzovoort. Ook de juffen van de kleutergroepen waren verkleed.

Zij hebben namelijk aan het begin van de dag een toneelstukje opgevoerd over Pluk van de Petteflet. Mede dankzij de hulp van een aantal ouders is het toneelstuk een succes geworden! Zij hebben namelijk onder andere het prachtige decor gemaakt en het kraanwagentje van Pluk. Ouders nogmaals BEDANKT! De kinderen (en de leerkrachten) hebben genoten



De kinderen kijken gespannen.



Pluk opweg naar de kluiselaar.

Handige adressen om te weten

Dienstverlening

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

Bewonersorganisatie

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

Wijk Informatie Winkel

Bezoekadres: Spinet (naast het postkantoor)
☎ 010 - 2892404

Buurtbemiddeling

Kooikerweg 221
3069 WP Rotterdam
☎ 010 - 4560409

Leger des Heils

Kerkgemeenschap
Kooikerweg 12 - 14
3069 WP Rotterdam
☎ 010 - 2202542
Telefax : 010 - 4208655

Leger des Heils Welzijn-

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 Dienst-verlening, 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/Nes-selande)
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 Oost

Lucy Vuylstekeweg 5
3066 GT Rotterdam

Klachten

☎ 010 - 2458000

Grof vuil

☎ 010 - 2458000
Een afspraak maken tussen 08.00 en 16.00 uur

Reinigingspolitie

☎ 010 - 2458000

Piekfijn Kringloopwinkels

Aluminiumstraat 6
Milieupark
Nikkelstraat 131b
☎ 010 - 2458000
Politiebureau Zevenkamp
Zevenkampse Ring 340

3068 HG Rotterdam

☎ 0900 - 8844

Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SoZaWe)

Prins Alexanderplein 6
3009 AV Rotterdam
☎ 010 - 2868499

Medisch

Apotheek zevenkamp

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

Dierenartsenpraktijk

Zevenkampsring
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

Wollefoppen
Art Tatumstraat 14
3069 PX Rotterdam
☎ 010 - 4562540

Thuiszorg Zevenkamp

☎ 010 - 2826060
Acute hulp na kantoor-uren
☎ 010 - 2826282

Wonen

Huursubsidielij Rotterdam

Algemene informatie.
(Tijdens kantooruren).
☎ 0800 - 4890000

Vestia Rotterdam Noord

Bezoekadres Weena 718
☎ 0800 - 1404

Woonbron Maasovers

Zevenkampse Ring 342
3068 HG Rotterdam
☎ 010 - 2868866