



Jaargang 13, nummer 6.  
December 2005

Pag. 2 Beautysalon Colourful  
Pag. 3 Programma de Scheg  
Pag. 4 Uittiebuis / Kerstbomen  
Pag. 5 Ravelhof / Voettunnel  
Pag. 6 Patrick krijgt mat  
Pag. 7 WijkInformatieWinkel  
Pag. 8 Knie- en heupoperaties

## Bewonersorganisatie Zevenkamp gaat verhuizen!

In het nieuwe jaar verhuist de Bewonersorganisatie Zevenkamp het secretariaat opbouwwerk van SONOR van de eerste verdieping in het LCC de Scheg naar de begane grond in hetzelfde gebouw. Met deze verhuizing zal ook de WijkInformatieWinkel aan het Spinet een andere plek krijgen. De WIW krijgt haar nieuwe onderkomen aan de voorzijde van de Scheg, pal naast de ingang van het wijkgebouw en gelegen aan het Ambachtsplein!

**Het kwam hard aan**  
Voor de zomervakantie 2005 was er nog niets aan de hand. De Bewonersorganisatie Zevenkamp was volop in de weer met de voorbereidingen van activiteiten in het teken van 25 jaar Zevenkamp. Plots kwam daar de mededeling dat door de verhuizing van buurthuis Uittiebuis naar de Scheg, de Bewonersorganisatie, het secretariaat opbouwwerk en de WijkInformatieWinkel moeten verhuizen. Een voldongen feit waar de BOZ in eerste instantie allerminst gelukkig mee was. Immers de organisatie heeft nog maar acht jaar geleden haar intrek genomen in het huidige onderkomen.

**Naar beneden**  
Met het gegeven dat de BOZ moet verhuizen, is gezocht naar vervangende huisvesting. Geen makkelijke opgave, zeker niet in zo'n kort tijdbestek en tussen alle andere werkzaamheden door. Een verhuizing stond namelijk niet genoemd in het werkplan van de BOZ voor 2005. De BOZ heeft in nauwe samenwerking met het opbouwwerk

van SONOR, de mogelijkheden voor vervangende huisvesting op een rijtje gezet. Uiteindelijk bleven een aantal ruimtes aan de achterzijde van de Scheg op de begane grond over. De BOZ, het secretariaat, een multifunctionele ruimte, een keukentje en het opbouwwerk worden op de begane grond gesitueerd.

**De WijkInformatieWinkel verhuist mee**  
In verband met de beperkte ruimte is gekozen voor het verplaatsen van de WijkInformatieWinkel (WIW) naar de voorzijde van de Scheg. Met deze nieuwe locatie gaat de WIW nauwer samenwerken met de Scheg/LCC en SBA(Uittiebuis). De doelstelling en de opzet van de WIW blijven gehandhaafd.

**Beter bereikbaar**  
Met het verhuizen van de BOZ naar de begane grond wordt de organisatie wel beter bereikbaar. Het gangenstelsel hoeft dan niet meer genomen te worden. De werkzaamheden die de vrijwilligers in de WIW verrichten blijven ook in de nieuwe opzet bestaan.



Hier komt de WijkInformatieWinkel.

Foto: Ben van Zanten.

### Datum verhuizing?

Het klinkt vreemd, maar bij het produceren van deze krant was het nog niet duidelijk wanneer de verhuizing definitief plaats gaat vinden. De BOZ heeft te maken met een aantal onzekere factoren zoals de verbouwingen en aanpassingen, de kosten, mankracht en andere afspraken. Zodra duidelijk wordt wanneer de verhuizing plaats kan gaan vinden, wordt een persbericht opgesteld en verstuurd naar dag- en weekbladen. Via affiches in de Scheg/LCC en de WIW, maar ook via de website van de BOZ wordt de verhuizing bekend gemaakt. Gedurende de periode van verhuizing zijn de WIW, de BOZ en het opbouwwerk niet bereikbaar.

**De BOZ en de WIW zijn in verband met Kerstmis en Nieuwjaar gesloten vanaf:**

**22 december 2005 tot en met 1 januari 2006.**

**De WIW is altijd dicht op de maandagen en dus weer geopend vanaf 3 januari 2006.**



De werkplek van het secretariaat moet ook verhuizen.

Foto: Ben van Zanten.

## Zet nu die stap



Hier komt de BOZ

Foto: Ben van Zanten.

**Kom binnen in DE WINKEL van Zevenkamp die WijkInformatieWinkel heet. De WIW is een hulpen informatiewinkel voor en door wijkbewoners. De winkel heeft de afgelopen jaren haar nut wel bewezen.**

Per jaar bezoeken vele honderden bewoners de winkel met allerlei vragen. Opzomeraanvragen en de afhandeling daarvan verloopt bijvoorbeeld via de winkel. De WIW heeft inmiddels ook de beschikking over internet en een emailadres.

Actieve medewerkers gevraagd  
De WIW is op zoek naar verster-

king van het team. Actief meedraaien in de winkel kan per gedeelte van 2 ½ uur of meer. De winkel is op dinsdag, donderdag en vrijdag overdag open. Op woensdag draait de winkel een ochtend dienst.

Bij flinke uitbreiding van vrijwilligers bestaat de mogelijkheid om de winkel ook op bijvoorbeeld maandag en in de avonduren open te stellen. Dus zet nu die stap en maak een praatje met een van de medewerkers in de winkel of bel voor een afspraak met het opbouwwerk.

☎ 010 - 2892400. Mailadres: infozevenkamp@xs4all.nl

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

## Zelfstandigen in Zevenkamp

# Beautysalon Colourful – Europees & Blackhair

De woonwijk Zevenkamp is aan het Ambachtsplein 87 sinds zaterdag 12 november jongstleden een uniek kapsalon rijker. Op die dag werd de smaakvol ingerichte Beautysalon Colourful geopend. U kunt er terecht voor een Europees kapsel of een blackhair haardos.

Al uw kapselwensen worden er verwezenlijkt door Yodit Meconen en Gillion Bergraaf, beiden eigenaar van Colourful. Na beider opleiding aan een Rotterdamse Kappersacademie hebben zij, voorafgaande aan de eigen salon, bij diverse kapperswinkels gewerkt. Ervaring opdoen en dan de sprong wagen, in letterlijke zin.

Als jonge ondernemers een zaak beginnen vergt dat een smak geld, dat terugverdiend moet worden met alle risico's van dien. Het vraagt moed en vertrouwen in eigen kunnen en de klanten komen niet vanzelf. Vandaar dat een beetje reclame –hoewel dat niet echt de bedoeling is van een plek in de Wijkkrant– wellicht toekomstige klanten over de streep trekt! Beiden verdienen het want de Bugelmedewerker heeft hen aan het werk gezien. Ook toevalligerwijstoede foto gemaakt werd.

## De Salon

De smaakvolle inrichting van Colourful is geheel en al bedacht en uitgevoerd door Yodit Meconen. Leuke kappersstoelen met zicht op prachtige spiegels. Er is zelfs een kinderhoekje in voorbereiding, dat bij het uitkomen van deze editie van de krant wel zal zijn gerealiseerd. Een vondst is de gedeeltelijk weggebroken wand achter in de salon die in artistiek groen is afgebied. De ruimte erachter moet nog worden ingericht. Van oorsprong is de ruimte waarin de salon is gevestigd, deel geweest van de Videotheek die nu wat kleiner is gehuisvest.

De afweging om in Zevenkamp de salon te realiseren is weloverwogen genomen. Yodit Meconen en Gillion Bergraaf zijn in dat opzicht niet over één nacht ijs gegaan. Gewoon een kwestie van de markt verkennen en ontdekken waar de vraag gevonden kan worden. Vanzelfsprekend kom je

dan in onze woonwijk op het Winkelcentrum Ambachtsplein terecht. Door de vestiging van nieuwe winkels is het winkelcentrum volop in beweging.

## Over de eigenaars van Colourful

Beiden zitten al heel lang in het kappersvak, vullen elkaar aan en zijn gezamenlijk eindantwoordelijk voor het welslagen van de kapsalon. Zij denken zelfs na over de invulling van de salon met een zelfstandige schoonheidsspecialiste. Dat is echter een droom, die nog in de toekomst ligt verborgen. Wellicht kom het ervan.

## Openingstijden

Colourful is geopend van maandag tot en met zaterdag van 10.00 uur tot 18.00 uur en op de vrijdag van 10.00 uur tot met 21.00 uur.

☎ 010 - 4212715

Mobiel ☎ 06 - 18412924

Uiteraard wenst de redactie van wijkkrant de Zevenkamp Bugel beiden heel veel succes in het door hen gekozen kappersvak.

Rinus



Yodit en Gillion in hun nieuwe zaak.

Foto: Rinus Klein.

## Nieuw emailadres:

[infozevenkamp@xs4all.nl](mailto:infozevenkamp@xs4all.nl)

## Column: Wollepoppe 2

Zondag wandelde ik, zoals zo vaak, een stukje langs de Rotte. Vanuit Zevenkamp ben je er zó. Voordat je bij de Rotte aan komt, loop je eerst door het dorpse straatje van Oud Verlaat – langs het schooltje en een stuk verder langs de weide met koeien en ganzen.

Altijd weer kijk ik gefascineerd naar boerderij Morgenlust en daarna, na de paarden rechts, het holletje op en dan ben ik aan de Rotte. Deze keer was ik linksaf geslagen langs het cafeetje (stom! geen geld bij me, ik had er graag even op het terras achter glas wat willen drinken, volgende keer dan maar weer).

De rust en de natuur zo vlak bij huis is toch één van de voordelen van het wonen in Zevenkamp. En ik ben heel blij dat het Wollepoppenpark groen blijft. Gelukkig komen er geen rijtjeswoningen of villapark in plaats van natuur. Hulde en dank aan de bewoners die zich daar de afgelopen tijd voor ingezet hebben

Het valt me eerlijk gezegd mee van de deelraad dat zij daar toch toe heeft besloten. Maar ik deel ook wel de vrees van sommige bewoners voor de toekomst: dat er over een paar jaar weer een aanval gedaan zal kunnen worden op ons groen. Want ja, groen levert geen geld op, het kost alleen geld: voor aanleg en onderhoud. Woningen brengen juist geld op. Het brengt ons echter veel meer dan geld ons biedt. En dat is niet in kapitaal te beschrijven.

Ook bewoners in Ommoord hebben reden om opgelucht te zijn. Er komt geen buslijn langs de wijk Keizershof en wij allemaal zijn dus heel blij dat er geen bussen over de Rotte, ter hoogte van de Rottebanbrug, gaan rijden.

Weer twee stukjes mooi en rustige natuur gered  
Maar voor hoe lang? Alertheid blijft geboden.

Dahlia

## 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. Het beeldmateriaal wordt natuurlijk geretourneerd.

## Wij zoeken vrijwilligers voor medewerking aan onze wijkkrant & WIW.

Bel ons of kom eens langs!!

## Lekker eten met



# Martin

Pasta Toscane: snel, makkelijk en lekker!

Kook per persoon pasta (penne) per persoon in ruim water met wat zout beetgaar.

Snij intussen een stuk salami in kleine blokjes en bak deze een beetje uit. Snij een hele grote ui in kleine stukjes in het salamivet. Neem per twee personen een saucijsje (braadworst) en snijd die in stukjes van 4 cm. Bak deze stukjes mee. Als u niet wilt dat de uienstukjes zwart of donker worden, strooi er dan wat zout overheen. Dat ontrekt het vocht wat uit de ui.

Voeg per twee personen een blik gepelde tomaten of een blik tomaatstukjes toe en roer alles door elkaar. Laat dit mengsel pruttelen tot de pasta gaar is.

Giet de pasta af en roer het mengsel er doorheen en doe het over in een mooie schaal (staat gezellig). Serveer een lekkere knoflooksladde erbij en als het echt feest is een flesje Italiaanse wijn. Maak het compleet met een kaarsje (het kaarsje niet opeten, ahum...).

**Ingrediënten**  
1 ons pasta per persoon  
1 hele grote ui  
2 blikken gepelde tomaten  
75 gram salami aan een stukje per persoon  
1 braadworst per persoon  
Peper en zout en Italiaanse kruiden, zoals basilicum, rozemarijn en thijm.  
Scheutje olie





### 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. Iedereen kan er op eigen terrein aan meedoen. Stelt u zich eens voor dat u in Rotterdam door een levend geworden fantasiedecor kunt lopen!

### Workshop Rap

Voor muzikale kids in de leeftijd van 6 t/m 12 jaar. Thema 'sprookjes' en jouw Rap wordt deze middag meteen opgenomen en op een CD gezet, die je mee naar huis kan nemen.

Woensdag 28 december 2005.  
Aanvang: 14.00 uur.  
Entree € 2,50.

### De Stenen Tuin

Kijk Haar Nou!

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. Maar wie is Lugh en kan Pyotr deze vrouw wel vertrouwen? Maar veel keus heeft hij niet. Aarzelend begint hij aan het griezelige avontuur, diep onder de grond. Op zoek naar... de Stenen Tuin.

Vrijdag 30 december 2005.  
Aanvang. 16.00 uur.

Entree: € 2,50 en met RotterdamPas € 1,90.

### Fado avond

Reserveer deze datum in uw agenda. Het belooft een fantastische avond te worden voor de liefhebber van Fado muziek, verzorgd door Joaquim Borgers die speciaal voor u (de liefhebber) uit Portugal overkomt.

Woensdag 28 december 2005  
Aanvang 20.00 uur.  
Entree € 3,00.



## Kindertheater

Alle data op vrijdagmiddag om 16.00 uur!

20 januari	- Basta met Pinokkia	- Leeftijd: 4 tot 12 jaar
27 januari	- Silvia Wardenaar met Luchtig 8+	- Leeftijd : 8+
10 februari	- Kindertheater van der Zee met Ik ook van mij	- Leeftijd: 5+
24 februari	- Kindertheater Potdosie met Knuffels	- Leeftijd: 4 tot 8 jaar

31 januari	- Kinderkleding- en Speelgoedbeurs
28 februari	- Kinderkleding- en Speelgoedbeurs

Jongerenactiviteit op de donderdagavond 19.30 uur.

23 februari	- FILM-avond	- Leeftijd 12-18 jaar
-------------	--------------	-----------------------

Volwassenentheater op zaterdagavond 20.00 uur

11 februari	- Cinic Dick Clinic met Stand Up Comedian
-------------	---

Wordt verwacht - in januari een Gedichtendag  
in februari een toneelvoorstelling



De benaming Lokaal Cultuur Centrum is een extra culturele toevoeging aan het activiteitenpakket van een wijkkacommodatie en heeft twee doelen. Enerzijds wordt cultuur naar de wijken gebracht, zoals het Rotterdams Philharmonisch Orkest en het Scapinoballet.

Anderzijds is het LCC een podium voor talent uit de wijk dat zo de kans krijgt zich te ontwikkelen. De activiteiten van het LCC wordt betaald uit extra financiering door gemeente, deelgemeenten en verschillende fondsen.

## 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'

### Dinsdag

Scheidegger PD Boekhouden  
Yoga (Meditatie, ontsp. lessen)  
Egyptisch Buikdansen

Country Dancers Zevenkamp  
Yoga

### Woensdag

Yoga 50-Plusers  
Kantklossen (Mevr. Fassotte)  
Ballet, Modern- en streetdance  
Delta Sound Factory  
Eetsalon

HeritageFull Gospel International  
Mandolinevereniging 'Triomfo'

### Donderdag

STAR Stichting Trombose Dienst  
Nederlands koffie uurtje  
Volksdansen

Dico Typen  
Algemene Modelbouwvereniging  
Klaverjasvereniging Zevenkamp  
Computercursussen

### Vrijdag

BBB-Steps  
Delta Sound Factory

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

13.00 uur - 15.00 uur Inlichtingen De Scheg ☎ 010 - 4563993

16.30 uur - 20.00 uur Willem Paul Majoie ☎ 010 - 4334352

20.15 uur - 21.15 uur T. de Ruiter-Huisman ☎ 0180 - 461192

19.00 uur - 21.00 uur ☎ 030 - 2758156

20.00 uur - 22.00 uur Anneke Holtzer ☎ 010 - 4420494

19.15 uur - 21.30 uur Renee Dekker ☎ 077 - 8505555

19.15 uur - 21.30 uur Irma Groenendijk ☎ 0180 - 320207

19.00 uur - 20.00 uur Malukha ☎ 06 - 44632861

20.00 uur - 22.00 uur Inlichtingen De Scheg ☎ 010 - 4563993

19.15 uur - 21.15 uur Irma Groenendijk ☎ 0180 - 320207

09.00 uur - 11.00 uur Jeanette Adriaans ☎ 010 - 4215475

09.30 uur - 11.30 uur en 13.00 uur - 15.00 uur ☎ 010 - 4201189

13.30 uur - 17.15 uur Helen Scheepbouwer ☎ 010 - 4361366

13.00 uur - 18.30 uur Willem Paul Majoie ☎ 010 - 4334352

17.30 uur - 18.30 uur Inlichtingen De Scheg ☎ 010 - 4563993

19.00 uur - 21.30 uur Pastor Nosa ☎ 06 - 41968356

20.00 uur - 22.15 uur A.T. Esser ☎ 010 - 4513478

08.30 uur - 09.30 uur

10.00 uur - 11.00 uur Inlichtingen De Scheg ☎ 010 - 4563993

14.00 uur - 16.00 uur Mevrouw van Es ☎ 010 - 4557662

16.00 uur - 18.00 uur ☎ 010 - 4820222

19.30 uur - 22.30 uur Dhr. Snoek ☎ 010 - 2206137

20.00 uur - 22.30 uur J.P. den Heyer ☎ 010 - 4556219

19.00 uur - 22.00 uur Educ.Info Centrum ☎ 010 - 4267000

09.30 uur - 10.30 uur Inlichtingen De Scheg ☎ 010 - 4563993

15.00 uur - 18.00 uur Willem Paul Majoie ☎ 010 - 4334352

### Kunst en Cultuur

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

## Iedere Woensdagavond

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

(Opgeven kan tot woensdag 13.00 uur)

☎ 010 - 4563993

Alle menu's zijn €4,25

7 december 2005: Heldere kippensoep

Arthy's beroemde nasi

Fruitsalade

14 december 2005: Salade met geitenkaas

Spaghetti met Italiaanse saus

Taartje met ...?

21 december 2005: Heldere bouillon met bieslook

Toast met paling

Kalkoenrollade met Tutti

Frutti en aardappelkroketjes

Dame blanche

Wij wensen u fijne feestdagen en een voorspoedig 2006

De eetsalon koks!

### Algemene informatie

Uitgebreide informatie van de Scheg komt via de mooie drieluik programmering, die huis aan huis bezorgd gaat worden.

Hou de flyers en de posters van de Scheg scherp in de gaten!



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

### 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

**Paulusma • Loof****NOTARISSEN**

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

**Postadres:** Postbus 8008  
3009 AA Rotterdam

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

**KUNSTGEBITTEN  
Tandprotheticus****Franke**

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

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

**TE HUUR Volkstuinvereniging De Tochten**

- nutstulnen
- verblijfstulnen
- mindervallden tulnen

**TE KOOP**

- Leuke tuinhuisjes voor een redelijke prijs

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

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

Vraag onze algemene voorlichtingsbrochure aan!

**Hifi Studio Zwaard**

Een gefundeerd audioadvies is de garantie voor jarenlang muziekplezier!

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

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



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

**Hifi Studio Zwaard**  
een luisterbezoek waard!

Grote keuze  
audiotele  
CD's

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

**Buurthuis Uittiebuis Programmaoverzicht Telefoon 010-4555017****Supergezellige Iftar avond**

Verslag van Iftar voor vrouwen 15 oktober 2005 in buurtcentrum Uittiebuis

Afgelopen zaterdagavond was er een supergezellige Iftar avond in buurtcentrum Uittiebuis. Stichting Zahra had in samenwerking met Stichting Buurtwerk Alexander een Iftar avond georganiseerd in het kader van de Ramadan in geheel Arabische stijl.

Tussen 17.00 uur en 19.00 uur hebben een aantal Zahra vrouwen samen onder ander Harreira en Lssumem gemaakt (dat is een Marokkaanse soep en een soort pannenkoek). Tussen 19.00 uur en 21.00 uur werd er genoten van het eten. En na 21.00 uur hielpen vele vrouwen mee om de tafel af te ruimen en de enorme afwas

weg te werken.

**Heel veel belangstelling**

We hadden gerekend op ongeveer 20 à 25 vrouwen, maar we moesten stoelen bijpakken want we hebben met totaal 37 vrouwen van diverse nationaliteiten genoten van een overheerlijk buffet, de sfeer was heel gezellig, er werd veel gelachen, het was in Arabische stijl en er ontstonden heel mooie momenten.

**Iftar staat voor maaltijd**

Tijdens de ramadan wordt er door Islamitische mensen niet gegeten en gedronken tussen zonsopgang en zonsondergang. Na zonsondergang wordt er

samen gegeten van een feestelijk gemaakte maaltijd, in deze periode wordt er onder andere extra aandacht aan het samen eten geschonken.

**Suikerfeest**

De ramadan duurt tot ongeveer 3 november. Op 11 november 2005 organiseerde Stichting Zahra in samenwerking met Stichting Buurtwerk Alexander in buurtcentrum Uittiebuis een suikerfeest. Het suikerfeest is bekend als feest ter afsluiting van de ramadan. Bij dit suikerfeest zijn vrouwen van allerlei culturen en nationaliteiten van harte welkom. We begonnen om 10.00 uur en het feest duurde tot 12.00 uur.

**Opzoomeren: Een kerstboom als je wat doet**

Wilt u in december een prachtige kingsize kerstboom voor uw school, buurthuis, speeltuin of vereniging verdienen? Bezoek dan met een kinderteam (Opzoomerkids) ouderen of zieken in uw buurt en bezorg hen een leuke dag. Opzoomer Mee helpt een handje.

**Wij nodigen u uit**

Als de actie een succes wordt, nodigen wij u uit om in februari 2006 opnieuw de bewoners van de geadopteerde instelling te bezoeken, nu ter gelegenheid van Valentijnsdag. En zo wil Opzoomer Mee de actie telkens een vervolg geven.

" Een uitnodiging om in februari 2006 opnieuw met uw Opzoomerkids mee te doen, nu om Valentijnsdag te vieren.

**De spelregels**

"Uw team van Opzoomerkids is circa 30 kinderen (b.v. een klas) groot. \*Via email en internet onderhouden wij contact. U moet dus een emailadres hebben en op internet kunnen. \*U maakt een kort verslag (lieft met foto's) van de actie dat op de website van Opzoomer Mee te zien zal zijn.

\* De kerstboom moet op een plek komen te staan die bereikbaar is voor (de wagen van) Gemeentewerken.

**Opzoomerkids maken er een feest van**

Vorm een kinderteam en adopteer een verzorgingstehuis, ziekenhuis, gezinsvervangend tehuis of ouderencentrum in uw buurt. Uw kinderteam trakteert de bewoners op een plantje en bezorgt ze een leuke dag door te zingen, toneel te spelen, spelletjes te doen, te dansen, enzovoorts.

**Opzoomer helpt een handje**

Attentie voor de bewoners van de zorginstelling  
" Plantjes en kartonnen bakjes (soort bouwplaatjes)

**Beloning**

" Een fraaie kerstboom van 7 meter voor uw organisatie  
" Melkbekers als aandenken voor uw Opzoomerkids (zolang de voorraad strekt)

Na afloop ruimt u de boom zelf op.

**Totaaloverzicht Buurtcentrum Uittiebuis, programma v.a. 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.



## Vestia verlicht Ravelhof

Sinds november zijn de winteravonden op het blok rondom Maurice Ravelhof en Eric Satiehof een stuk minder donker. Dankzij een bijdrage van woningcorporatie Vestia zijn politiekeurmerk lampen op de binnenpaden aangebracht.

In 2004 heeft een actieve groep bewoners zich ingeschreven op een actie van Opzoomermee: **Goede Voornemens**. Bewoners hebben met elkaar afspraken (Goede voornemens) gemaakt zoals: wij groeten elkaar en wij zijn tegen zinloos geweld. Maar ook: wij zorgen dat de achterpaden weer veiliger worden. Hiervoor kreeg men van Opzoomermee een budget van € 1500,- en een strippenkaart voor ondersteuning van het opbouwwerk.

**De draad weer opgepakt**  
De bewoners waren al eerder bezig geweest met het aanvragen van verlichting, maar zoals wel eens gebeurt, kwam dit proces halverwege stil te liggen. Het

opbouwwerk heeft samen met bewoners in juni 2005 de draad weer opgepakt en alle partijen om de tafel gekregen. Een startpunt was vergaderen met bewoners, wooncorporatie Vestia en Politie Rotterdam-Rijnmond om de lampen weer op de agenda te zetten.

### Achterpaden goed verlicht

Na een poosje kwam er een positief bericht van Sten Balvers, leefbaarheidconsulent van Vestia: de wooncorporatie ging akkoord met plaatsen en bekostigen van de lampen. Vervolgens werd met bewoners, SDW (plaatsing lampen) en Politie bepaald waar de lampen het beste kwamen te hangen en is men aan de slag gegaan. Inmiddels zijn de achterpaden 's avonds goed verlicht en dat draagt toch bij aan een veiliger omgeving.

Het Maurice Ravelhof gaat zeker door met de Goede Voornemens van Opzoomermee. Het volgende wat op stapel staat is de aanpak van de grasveldjes tussen de hofjes.



Een eenzaa, lampje op de schuur aan een van de achterpaden van de Ravelhof.

Foto: Marcel Tieleman.

## Voettunnel wordt openbare galerie



Al weer dik anderhalve maand geleden, op zaterdag 22 oktober 2005, hebben bewoners van Zevenkamp muurschilderingen aangebracht in de tunnel aan het Ambachtsplein.

Het project werd gefinancierd door deelgemeente Prins Alexander en was een afsluiting van Marcel Tiel voor zijn werkzaamheden bij het opbouwwerk in Zevenkamp. Het idee was om verschillende groepen bewoners door middel van kunst met elkaar in contact te brengen. Dat is op deze dag aardig gelukt. Van tevoren hadden tien deelnemers zich ingeschreven op de activiteit, maar op de dag zelf hebben uiteindelijk meer dan 35 mensen hun stempel gedrukt op de tunnelwand.

Als versterking voor de uitvoering en ideeëvorming werd bij de opzet van het project contact gelegd met Kitty IJzelenberg, een kunstenaar uit Zevenkamp. Haar idee om ieder de ruimte te geven

op de muur voor een eigen schildering met lijst was zowel origineel als praktisch. Alle deelnemers hadden de ruimte en uiteindelijk oogt het geheel als een openbare kunstgalerij. Kinderen, volwassenen, zelfs buitenlandse kunstenaars uit Irak en IJsland dienden zich aan.

Eén gedeelte van de tunnelwand was echter exclusief gereserveerd voor twee graffiti meesters uit de wijk: BASE en EFPEC. Zij kregen de beschikking over een arsenaal aan spuitbussen en hebben een ware piece op de wand neergezet. In de middag gaf Leeftbaar wethouderster Marianne v.d Anker ook nog acte de présence in relatie tot de verbetering van de veiligheid van de tunnel.

Al met al was deze middag een leuke afsluiting van de herfstvakantie voor velen en een perfecte afsluiting van Marcel Tiel voor zijn werk bij het opbouwwerk. Iedereen bedankt voor een fantastische middag!



## Gezond de koude maanden door

(Door Marjolein Bus)



Heb ik in de winter meer vitaminen nodig?

Het idee dat 's winters en in het voorjaar meer vitaminen nodig zijn, stamt uit vroegere tijden. Men kreeg vroeger minder vitaminen binnen door het vaak eenzijdige voedingspatroon in de winter. En daarnaast door het gebruik van veel geconserveerde producten, zoals geweekte en ingemaakte groenten en vlees. Tegenwoordig is er het hele jaar door een ruim aanbod van verse groenten, fruit en vers vlees.

Voor gezonde kinderen en volwassenen die gevarieerd eten, zijn vitaminepillen en andere preparaten niet nodig, ook niet in de winter en het voorjaar. 's Winters is het wel goed om te letten op de hoeveelheid vitamine D in het eten. Deze vitamine wordt namelijk onder invloed van zonlicht in de huid aangemaakt. Omdat dit in de winter minder is dan in de zomer, is gevarieerd eten echt nodig om hiervan voldoende binnen te krijgen.

Belangrijke bronnen van vitamine D zijn halvarine, margarine en bak en braadproducten, waarvan vitamine D is toegevoegd. Verder leveren vlees, volle melkproducten en vette vis ook wat vitamine D.

**Hoe beperk ik de hoeveelheid calorieën in de winterkost?**

Nu de herfst echt begonnen is hebben veel mensen weer trek in stamppotten en maaltijdsoepen. Vaak bevatten deze gerechten door bijvoorbeeld het gebruik van vet vlees, kaas, jus en bindmiddelen meer calorieën dan zomer- en lentegerechten.

Hieronder volgen een aantal tips om het vetgehalte in wintergerechten te verminderen

- \* Wanneer u bouillon, soep of jus een dag van tevoren maakt, kunt u voor gebruik het gestolde vet eraf scheppen.
- \* Een smakelijke jus zonder veel vet kan gemaakt worden door het braadvet aan te lengen met water of bouillon, eventueel licht gebonden met bloem of maïzena. Het meebakken van tomaat, ui, paprika of champignon geeft variatie aan de smaak.
- \* Er zijn diverse bereidingsmogelijkheden waarbij weinig of geen vet nodig is:
- Bakken kan uitstekend in een pan met antiaanbaklaag.
- Voor het bereiden van een vetarme maaltijd is de magnetron een uitkomst.
- Grillen is een goede en vetarme bereidingsmethode voor vlees, vis, kip en dergelijke.
- Ontvette jus, bouillon, halvarine

of halfvolle melk in plaats van margarine of boter kan puree of stamppot lekker smeugig maken.

\* Vette producten in een recept zoals slagroom en zure room kunnen worden vervangen door minder vette producten zoals halfvolle koffiemelk of magere kwark.

\* In plaats van volvette kaas kan 20+ of 30+ kaas worden gebruikt. In plaats van mayonaise kan slasaus met maximaal 10% olie worden gekozen, of vervang de helft van de mayonaise door magere yoghurt of kwark.

\* In plaats van de bekende rookworst in een stamppot en maaltijdsoepen kunnen ook magere vleessoorten gebruikt worden.

Marjolein Bus, diëtist Thuiszorg Rotterdam. Elke werkdag tussen 12.30 uur en 13.30 uur geopend. Het telefoonnummer is (010) 2826200. Marjolein Bus, diëtist Thuiszorg Rotterdam.

### Stamppot ijsbergsla met shoarmavlees (voor 2 personen)

1 bosuitje, 1/3 krop ijsbergsla, 1 pakje aardappelpuree, 20 g margarine, 150 g reepjes varkensvlees of poelet, 1 eetlepel shoarmakruiden.

Maak het bosuitje schoon en snijd hem in ringen. Was de ijsbergsla en snijd de groente in smalle reepjes. Maak de aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing. Verwarm de margarine en bak hierin het vlees met ± 1/2 eetlepel shoarmakruiden en zout in ca. 8 minuten al omscheppend bruin en gaar. Schep de reepjes ijsbergsla en ringetjes bosuit door de aardappelpuree en maak dit pittig op smaak met nog wat shoarmakruiden. Warm de stamppot goed door en schep de reepjes vlees erop. Lekker met hot ketchup.

*Voedingswaarde per persoon:*

315 kcal, 22 g eiwit, 15 g vet, 24 g koolhydraten, 150 g groente.

In dit gerecht worden reepjes gebakken vlees gebruikt in plaats van spek en worst. Dat scheelt zo 8 gram vet en 100 kilocalorieën per persoon.

## Patrick van Daalen krijgt 120 m<sup>2</sup> mat

Patrick van Daalen, de ons inmiddels zeer bekende Judoka, kreeg woensdag 30 november 2005 tijdens de Budoles in het sportcentrum Zevenkamp aan de Zevenkampse Ring, een sportmat aangeboden.

Patrick was blij verrast, want eigenlijk had hij de hoop al opgegeven. Sinds een jaar of twee geeft hij naast karate en Jiu Jitsu ook Budo aan kinderen met aan autisme verwante stoornissen en aan kinderen die ADHD hebben. De groepen die hij heeft samengesteld zijn gemengd. Kinderen met deze stoornissen hebben een speciale begeleiding nodig en vooral veel geduld. En daar heeft Patrick heel veel van en kan hij met veel plezier les geven aan deze kinderen. Dat plezier straalt helemaal van hem af, dat zie je gewoon. Kinderzieltjes, toch al zo gevoelig, ontvangen dat plezier op dermate wijze, dat zij Patrick op handen dragen.

### Zien genieten

Wie ziet niet graag zijn kinderen genieten. Zo ook Leo Kasterman die zag, dat Budo zijn zoon zo goed deed, dat hij een door Patrick reeds lang gekoesterde droom in vervulling wilde laten gaan. Door een mat te gebruiken kon Patrick de kinderen een ruimer aanbod gaan doen. Ze leren vallen, bijvoorbeeld of andere leuke spellen zoals verantwoord stoeien en dat

is weer belangrijk voor het fysieke contact van de kinderen onderricht. Leo Kasterman ging op zoek en vond een sponsor bereid om de mat te bekostigen. De sponsor was erg onder de indruk van wat Patrick met die kinderen reeds heeft bereikt. Op de bijgaande foto ziet u een stukje van de mat. Honderdentwintig vierkante meters telt de mat. Reken maar uit, wat een oppervlakte dat geeft.

Gelukkig heeft Patrick in de sportzaal van de Vliedberg een ruimte gevonden waar in januari met de Budo lessen verdergegaan zal worden. Daar kan hij namelijk ook zijn mat goed achter slot en grendel opbergen.

### Anmelden

De andere groepen waar Patrick les aan geeft zoals Jiu Jitsu en Karate mogen gelukkigerwijze ook gebruik maken van die maten. Dan worden de Budo groepen gesplitst tot drie kleine groepen. U kunt uw kind ook aanmelden voor deze bijzondere vorm van Budo. Maar ook voor normale Karate en Jiu Jitsu kunt u zich aanmelden. ☎ 06 - 20001767 of [www.unity99.nl](http://www.unity99.nl)



Kopieer deze tekening op mooi wit papier, of scan de plaat en print hem op doorzichtig papier (calqueer) en kleur hem met viltstift of waterverf, plak hem dan achter een passepartout van zwart papier en hang hem als een glimloodraam voor het raam. Je kunt hem ook bezorgen bij de Bugel, de mooiste wint een echte geldprijs van tien euro en een foto van de uitreiking van die prijs.

## Een kerstverhaal

### Het pakketje

Er lopen een man en vrouw over straat. De vrouw draagt een lange jurk en een sluier die haar hoofd bedekt. Naast haar loopt een man met dikke zwarte baard. Hij is gekleed in djellaba. Ze dragen een pakje bij zich. Verder niets. De vrouw houdt het pakketje dicht tegen zich aan. Ze zijn bij het station aangekomen en lopen naar het perron. Ze stappen in de trein want ze zijn op weg.

### Een bom?

De mensen in de treincoupé kijken op als het stel binnen komt. Een vrouw met een dikke sjaal om haar nek kijkt steeds naar het stel. Een ander kijkt ronduit vijandig. Een oudere man staat op en stapt de coupé uit. Twee vrouwen stoten elkaar aan en het lijkt of er opeens angst is in hun blikken. Een jonge man fluistert tegen het meisje naast hem: „Bom?” Het meisje schrikt en zegt: „Nee toch”. Een ouder echtpaar dat nu pas ziet welke mensen er tegenover hen willen gaan zitten lijkt verward. De man en de vrouw met het pakketje voelen de spanning.

### Het pakketje beweegt

De man met de baard gaat zitten. Dan legt de gesluierde vrouw het pakketje dat ze tegen zich aan had gedragen op de bank. Het pakketje lijkt te bewegen. De vrouw maakt het pakketje open. Een kind dat op de bank ernaast zit kijkt ernaar. Hij is nieuwsgierig. Plotseling zegt hij met zijn luide hoge stemmetje: „Mama, kijk een baby'tje.”

### Een baby'tje

En de baby in het pakketje strekt zijn armpjes uit naar zijn moeder die het oppakt en plaatsneemt naast haar man. Ze kijkt naar het kindje op en wiegt het. Ze kijkt op en even kruisen haar blikken die van het echtpaar tegenover zich. Hun gezichten tonen op-luchting. Een voorzichtige glimlach komt op het gezicht van de oudere vrouw, die wordt beantwoord door de vrouw met het kindje. Ook de andere mensen in de trein ontspannen zich nu. Gelukkig beseffen sommigen van hen wat er zojuist in hun hoofden was gebeurd.

### Geen weg terug

De gesluierde vrouw en de man met de baard zijn op zoek naar een plaats waar ze met hun kindje de nacht door kunnen brengen. Het land waar ze vandaan komen was onveilig. Ze dachten dat ze een betere plek op de wereld hadden gevonden om te wonen. Een plek waar hun kind in vrijheid kan opgroeien en zich kan ontwikkelen. Maar ze zijn niet welkom in dit vreemde, kille land. Er is geen plaats voor ze. En, teruggaan kunnen ze niet.



# December, feest- maand in uw straat



uit te nodigen voor het straatfeest  
" Boekje met leuke tips

### Kerstboom met piek

Naast het feestpakket kunt u (naar keuze) een schitterende kerstboom van 7 meter krijgen voor uw straat. Gemeentewerken plaatst de boom op 13 december en zet er meteen een leuke Opzomerhoed als piek voor u op.  
Belangrijk: Zoek een plek voor de boom die altijd bereikbaar is voor de wagen van Gemeentewerken. Na afloop van de feestdagen ruimt u zelf de boom op.

### Vraag het gratis feestpakket aan voor uw straat

Maak van december een feestmaand in uw straat. Vier met alle burensinterklaas, Kerst of Oud & Nieuw. Uw straat vaart er wel bij! Opzomer Mee helpt een handje met een royaal feestpakket (gratis). Daar zit van alles in om een leuk straatfeest te organiseren. Oja, u beslist natuurlijk zelf welk(e) feesten u viert.

### Het royale feestpakket

- " Waardebon van 150 euro om het feest te betalen
- " Versiering: 30 'huisjes' en 45 meter lint
- " Kortingsbon voor een lichtslang van 45 meter. U betaalt slechts 10 euro
- " Wenskaarten om alle burensinterklaas te wensen en

Bel Opzomer Mee 010 - 21310 55 of ga langs bij opbouwwerk of bewonersorganisatie in uw wijk.



**ZEVENKAMP**  
**BUGEL**

## Colofon

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

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

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

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

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

**Druk:**  
Maassluische Courant

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

## Persbericht

### Liedjes van toen

Een nieuw 'liedjes van toen koor' is gestart door Charles Vermeer uit Capelle aan den IJssel. Zingen is gezond en goed voor iedereen. Wat is er heerlijker dan te zingen en herinneringen op te halen met al die liedjes van vroeger. De bundels 'Kun je nog zingen zing dan mee', 'Levensliederen en smartlappen'. Ook gewone liedjes komen aan bod zoals Brandend zand en noem maar op. De repetitie-avond staat nog niet vast. Het nieuwe koor stelt geen eisen en is voor iedereen toegankelijk. Bel voor meer informatie ☎ 010 - 4422599 of surf naar www.charlesvermeer.nl.



### Lessen

Heeft u trouwens altijd al willen zingen alleen of in een groepje, bij Charles Vermeer heeft u keuze uit individuele zanglessen of juist groepslessen of koren met diverse richtingen of samenzang, voor ieder wat wils. Onder professionele leiding leert u de juiste ademhaling, stemontwikkeling via stemband oefeningen en goed zorgen voor de keel.

## Ouderen nieuws Zevenkamp



### Wat is een Delier ?

**Wat is een delier?**  
Een delier is een plotseling optredende ernstige verwardheid. De mate van verwardheid is het ene moment erger dan het andere. Vaak is de verwardheid maar tijdelijk. Het komt vooral voor bij ouderen.

**Wat zijn de verschijnselen?**  
Iemand met een delier gedraagt zich anders dan u gewend bent. Hij is verward en praat vaak onsamenhangend. Een gesprek is daarom moeilijk te voeren. Iemand met een delier verliest de greep op de werkelijkheid.

**Verskillende uitingen**  
\* Onrustig. Niet helder op de omgeving reageren. Gedachten die niet kloppen.  
\* Hallucinaties en paniek. Achterdochtig, schrikachtig, kwaad of agressief.  
\* Apathisch (hypoactief): Zich terugtrekken. Niets durven zeggen of doen.  
\* Overdag rustig, in paniek zodra het donker wordt.

**Hoe ontstaat het?**

- \*Blaasontsteking, een longontsteking, suikerziekte (diabetes mellitus) die niet goed onder controle is, een ziekte van de schildklier, een hartinfarct, het niet goed leeg kunnen plassen van de blaas (urineretentie), verstopping (obstipatie), ondervoeding of een gebrek aan slaap.
- \*Een operatie, narcose.
- \*Een ongeval (gebroken heup)
- \*Belastende slechtziend en slechthorend.
- \*Plaspillen, middelen tegen de ziekte van Parkinson, antidepressiva, hartritmedicijnen, allergie, misselijkheid, bijnierschorsormoon (prednison).
- \*Stoppen met alcohol of kalmeringsmiddelen.

- Adviezen**
- \*In eigen omgeving laten.
  - \*Een delierpatiënt is ziek.
  - \*Rust. Spreek in korte zinnen, stel korte vragen.
  - \*Laat iemand met een delier zo min mogelijk alleen. Beperk het aantal aanwezigen wel tot een minimum.
  - \*Bied steeds herkenningspunten uit de werkelijkheid aan
  - \*Gebruik de bril of gehooraparaat.

paraat.  
\*Goede verlichting (overdag gordijnen open, 's nachts bedlampje.  
\*Toon begrip bij angst. Ga geen discussie aan, maar leg uit hoe de werkelijkheid zit.  
\*Wek geen achterdocht door te fluisteren of kamers op slot te doen.  
\*Voldoende drinken en gezond eten.

**Medicijnen**  
Soms wordt haloperidol of benzodiazepinenvoorgescreven.

**Hoe gaat het verder?**  
Soms is door behandeling van een blaasontsteking een delier binnen een paar dagen verdwenen. Probeer situaties die mogelijk opnieuw een delier zouden kunnen uitlokken, te vermijden.

**Licht de huisarts in als er een vermoeden van Delier ontstaat.**

**Kijk ook op <http://www.beamsolid.com/psychiatrie/delier/delier-pa.shtml>**



## Nieuws van de WijkInformatieWinkel



### Beste bewoners van Zevenkamp

Na ruim 8 jaar in de WijkInformatieWinkel te hebben gewerkt komt er een tijd van gaan. We hebben samengewerkt met veel vrijwilligers. Irma en Jules zijn hier vanaf het eerste uur nog steeds, enkelen zijn elders gaan werken en anderen zijn hier blijven hangen.

Met heel veel plezier zal ik aan deze mensen terug denken, zoals ook de mensen die bij de BOZ werken en de mensen waar wij mee samengewerkt hebben. Te veel om op te noemen, we zouden ook mensen vergeten. Wij, de vaste medewerkers van de WIW, Els en Lea, gaan gezamenlijk elders aan de slag. Langs deze weg willen wij u allen hartelijk danken voor het vertrouwen dat u in ons getoond heeft. Vele bewoners waren een 'vaste klant' bij ons in de winkel, voor een vraag of zomaar een praatje met een kopje koffie.

**Veel ervaren**  
De winkel heeft ons veel geleerd, wij hebben veel van u geleerd, met resultaat voor ons, als echt team, een vaste baan bij Zorg Centrum Neseekamp. Zoals 8 jaar geleden de winkel totaal nieuw in de wijk werd opgezet door ons, zo zijn wij wederom pioniers bij

het nieuwe Zorg Centrum Neseekamp, dat nu gestalte moet gaan krijgen.  
Wij hebben er veel zin in, met als kanttekening dat wij het contact met u allen zullen missen. Zoals gezegd; we hebben deze baan mede aan u te danken.

**Verhuizingen**  
Tevens zijn er interne verhuizingen op stapel, de winkel wordt, in de zeer nabije toekomst, verplaatst naar de voorkant, ingang SCHEG. Ondanks alle veranderingen die er gaande zijn, hopen wij dat u de weg naar de WijkInformatieWinkel in de toekomst ook weet te vinden.  
De WijkInformatieWinkel blijft een plek waar iedereen binnen kan stappen, dus blijf dit vooral doen, de medewerk(st)ers staan voor u klaar. Tot ziens zullen we maar zeggen. We komen elkaar vast op straat nog wel eens tegen en zult u denken: waar ken ik die persoon ook al weer van?: ja, de WIW.

**Bedankt!**  
Els en Lea, oud medewerkers van de WijkInformatieWinkel

De WijkInformatieWinkel is nu nog 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!!



# Bugels Puzzelrubriek

De oplossing van Bugel 5 van 2005 is: Een spreekwoord is zo trouw als een hond. Thema voor deze puzzel is: Alle landen van Europa. 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 Daniel van Dijk aan het Jagersmeer, de tweede prijs is voor Richard Bal aan de Whitemansingel, de derde prijs is voor Y. Yoghi aan de Beerze. U kunt uw prijs afhalen bij de BOZ, u weet wel waar.

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

Hongarije

Ierland

Italië

Kroatië

Letland

Lithauen

Macedonië

Moldavië

Montenegro

Nederland

Noorwegen

Oostenrijk

Polen

Portugal

Roemenië

Rusland

Schotland

Slowakije

Spanje

Tjechië

Turkije

Ukraine

Wales

Zweden

Zwitserland

Albanië

Armenië

Azerbejan

Belarus

België

Bosnië

Bulgarije

Denemarken

Duitsland

Engeland

Estland

Finland

Frankrijk

Georgië

Griekenland

Oplossing:

Alle inzendingen voor 6 februari 2006 naar de redactie van de Bugel. (Zie colofon pagina 7).

## Vraagwijzer Alexander

**Succesvolle doorstroom patiënten dankzij samenwerking thuiszorg Rotterdam, Thuiszorg De Zellingen en het IJsseland Ziekenhuis.**

Goede doorstroom en kortere opname voor patiënten met totale knie- of heupoperaties. Dit is het resultaat van een samenwerkingsproject van het IJsseland Ziekenhuis, Thuiszorg Rotterdam en Thuiszorg De Zellingen. Vooral door het vooraf begeleiden van de patiënt en zijn of haar omgeving en het afstemmen van de zorg(-voorzieningen) is dit resultaat bereikt.

### Verkorte opnametijd

De deelnemende organisaties willen de patiënten meer service bieden en begeleiding gedurende het gehele zorgtraject. Door het instellen van een verpleegkundig spreekuur van het IJsseland Ziekenhuis en een huisbezoek van Thuiszorg Rotterdam of Thuiszorg De Zellingen voor de operatie, weet de patiënt beter waar hij of zij aan toe is.

### Huisbezoek

Het voorbereidende gesprek thuis vermindert de onrust en bovendien zijn patiënten vaak blij als we langskomen. Over en weer kan zo alle essentiële informatie worden uitgewisseld. Tijdens het huisbezoek kijken de wijkverpleegkundigen naar de sociale woonomgeving, mantelzorg en/of de nodige voorzieningen, zoals een goede stoel en een hoog bed om gemakkelijk in/uit te stappen.

### Korte opname

Het IJsseland Ziekenhuis neemt de adviezen van Thuiszorg Rotterdam en Thuiszorg De Zellingen mee in de beslissing van een patiënt thuis of elders revalideert na de operatie. De opnametijd voor patiënten van het project is in principe acht dagen. In het ziekenhuis krijgt men dan intensieve begeleiding en fysiotherapie. Deze fysiotherapie wordt vaak thuis voortgezet.

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

## Het Ouderenplatform Zevenkamp wenst u een Prettig Kerstfeest en een goed uiteinde



## Handige adressen om te weten

### Dienstverlening

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

**Bewonersorganisatie Zevenkamp (BoZ)**  
Ambachtsplein 141  
3068 GV Rotterdam  
www.bo7kamp.nl  
infozevenkamp@xs4all.nl  
☎ 010 - 2892400  
☎ 010 - 2892409

**Wijk Informatie Winkel**  
Bezoekadres: Spinet (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 Raadslieden, het Groepswerk, het Steunpunt Mantelzorg en het steunpunt Vrijwillige Hulpdiensten.

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

### Cultuur en vrije tijd

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

**Jongerencentrum 'The Little Cave'**  
Nieuwermeer 101  
3068 Rotterdam  
☎ 010 - 4210572  
www.littlecave.nl

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

### Gemeentendiensten

**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 Wollefoopen**  
Art Tatumstraat 14  
3069 PX Rotterdam  
☎ 010 - 4562540

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

### Wonen

**Huursubsidielijst 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