

ZevenKrant

uitgave van Bewonersorganisatie Zevenkamp BOZ

Nummer 6

31e Jaargang

Dec 2023 / Jan 2024

www.bo7kamp.nl

Gebiedskoers

Ambachtsplein

Pagina 2



Wijkraad

aan de slag met actieplan

Pagina 3

Jaaroverzicht

BOZ activiteiten

Pagina 6-7



Het bestuur van de Bewonersorganisatie Zevenkamp (BOZ), de redactie van de ZevenKrant en alle betrokken vrijwilligers, wensen u - de wijkbewoners - fijne feestdagen, een goed oud en nieuw en een voorspoedig en bovenal gezond 2024!

BOZ op cultureel platform

De Bewonersorganisatie Zevenkamp was met een stand aanwezig "Maak Mee In Je Wijk", in de Romeynshof te Ommoord.



Pagina 8

KORTE INFO

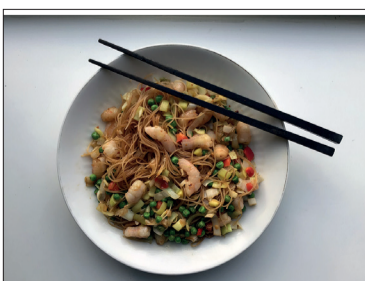
Stuur je kopij voortaan naar: stichtingboz@outlook.com

Actueel BOZ nieuws? www.bo7kamp.nl

Recept Bihun Udang

Mihoen is een dunne, Chinese noedel, gemaakt van rijstbloem. Het is ook bekend onder de naam bihoen of rijstvermicelli.

Pagina 5



Fietslessen op OBS De Vlietberg

Groepen 3, 4 en 5 kregen les in hoe zij op de fiets veilig kunnen deelnemen aan het verkeer.

Pagina 4



Nieuwe cursus Intuïtieve ontwikkeling!

Op maandagavond 15 januari 2024 is er een gratis proefles intuïtieve ontwikkeling in gebouw De Open Hof, Hesseplaats 441, Ommoord, Rotterdam. Het is van 19.30 – 22.00 uur.

Zo kunt u zelf ervaren wat het voor u kan betekenen, want er gaat niets boven eigen ervaringen...

In 8 lessen leren de cursisten meer te vertrouwen op eigen intuïtie, je voelt het als het ware aan je voorgevoel..

Reeds 30 jaar geef ik deze cursussen, met veel plezier en liefde en nog steeds krijg ik positieve reacties.

Niet zweverig, met 2 benen op de grond, leren we ontspannen, stress loslaten en oefeningen om je bewust te worden van hoe je met je leven om wilt gaan.

De cursus is om de 14 dagen, en na de proefles is op 22 januari 2024 de eerste les. Daarna op 5 en 26 februari, 11 en 25 maart, 8 en 22 april, 6 mei 2024.

Aanmelden? Anna van Leeuwen, mail: annavl@hetnet.nl of 06 39017304.

U bent van harte welkom op onze bijzondere cursus !!



Hulp nodig?

Bij de Inloop BOZ kunt u terecht voor

- Moeite met schrijven van brieven
- Opstellen Curriculum Vitae (CV)
- Huursubsidie
- Zorgtoeslag
- Overleg met uw huisbaas
- Hulp nodig met lezen
- Formulieren invullen
- Buurtbemiddeling
- Wijk-initiatieven
- Vergunningen
- Regelingen
- Subsidies
- Bewoners-initiatieven
- Kopietje maken
- Vrijwilliger nodig of worden
- Samenwerkingsverbanden
- Kopje koffie of thee
- Of zomaar voor een praatje ...

Inloop BOZ

**Carry van Bruggensingel 47
3069 WD Rotterdam
(achter Dirk van de Broek)
Vrijdag van 10.00 - 13.00 uur
stichtingboz@outlook.com
Telefoon: 06-37563093**



Bewoners Organisatie Zevenkamp

Herziening gebiedskoersen

Voor detailhandelsvestigingen en -ontwikkelingen in Rotterdam is de stedelijke detailhandelsnota 'Detailhandel Rotterdam 2017 het kader. Stedelijke ambities en spelregels voor een toekomstbestendige detailhandelsstructuur' zijn op gebiedsniveau (per stadsdeel voor alle winkelgebieden) verder uitgewerkt in de Gebiedskoersen Detailhandel 2017-2020. Hierin zijn per gebied, op basis van lokale kennis en functioneren, keuzes gemaakt ten aanzien van de gewenste detailhandelsstructuur enerzijds en gebieden waar de detailhandelsfunctie een transformatieopgave heeft anderzijds. Deze gebiedskoersen zijn in 2020 en 2021 geëvalueerd, geactualiseerd en in consultatie gebracht bij stakeholders. De geactualiseerde gebiedskoersen zijn sinds de vaststelling door B&W op 18 januari 2022 integraal onderdeel van het gemeentelijke detailhandelsbeleid.

Ambachtsplein

Situatieschets

Het Ambachtsplein is een redelijk functionerend dagelijks cluster met aan de basis de Lidl supermarkt.

Ook het niet-dagelijks winkelaanbod functioneert gemiddeld. Sinds 2017 is wel een afname van het totale aanbod en een toename van de leegstand te zien, dit komt door het vertrek van Coöp. Het toekomstperspectief is onzeker en hangt af van de plannen die er zijn voor een nieuwe inrichting van het gebied, eventueel met toevoeging van een Albert Heijn supermarkt. Uit reacties van betrokkenen en experts is het volgende beeld op te maken:

Uitkomsten o.b.v. enquête gouden driehoek

Sterkten

-

Zwakten

- Aanbod onder druk
- Veel leegstand (o.a. vertrek Coop).
- Zwakke toekomstige positie, mede door nabijheid omliggende winkelgebieden.
- Verouderende uitstraling.

Toekomstperspectief

Onzeker.

Urgentie en opgaven

In de gebiedskoers 2017-2020 stond voor het Ambachtsplein het gemakkelijk doen van de dagelijkse boodschappen centraal. De basiskwaliteiten dienden aan te sluiten bij het karakter van het centrum. Deze koers is anno 2021 nog actueel, maar wel is aandacht nodig voor de nieuwvestiging van Albert Heijn en de positie van het centrumgebied ten opzichte van winkelcentrum Nesselande.

De belangrijkste opgaven voor de gouden driehoek (ondernemers, vastgoed, gemeente) zijn:

- Leegstand tegengaan, o.a. door nieuwbouw Albert Heijn.
- Verbeteren van leefbaarheid en tegengaan van overlast (wijkactieplan).

Gebiedskoers 2022-2025

De gebiedskoers is geactualiseerd op basis van een analyse van de huidige situatie (gebiedspaspoort) en mate waarin de gebiedskoers 2017-2020 ontwikkeling heeft gebracht.

Het Ambachtsplein wordt getypeerd als een buurtcentrum, rekening houdend met de realisatie van een tweede supermarkt. De gebiedsafbakening uit de koers 2017-2020 blijft verder gehandhaafd, er is geen aanleiding om deze aan te passen.

Verandering t.o.v. bestaande gebiedskoers en juridische doorvertaling

- Het Ambachtsplein wordt gezien als beheersgebied.

Samenhang met horecagebiedsplan

- Nieuwe horeca-inrichtingen: ontwikkelen met maximaal 2 nieuwe horeca-inrichtingen tot en met categorie 1 na advies van de Horeca Advies Commissie.
- Bestaande horeca-inrichtingen: ontwikkelen tot met categorie 1.
- Door een (dag)horeca-ontwikkeling mogelijk te maken kan dit de verblijfsfunctie faciliteren en de aantrekkelijkheid en de levendigheid op het plein vergroten.

(Bron: Gemeente Rotterdam)

Opvoeden en Zo

Is jouw kind het liefst de hele dag filmpjes aan het kijken op de smartphone of tablet? Vind je het lastig om grenzen te stellen en je eraan te houden? Je bent niet alleen!

Opvoeden en Zo is een gratis cursus van 6 weken waarin ouders en opvoeders met elkaar leren over aandacht geven, regels stellen en ongewenst gedrag veranderen. Hoe fijn zou het zijn als er meer rust en gezelligheid in huis is!

Voor wie?

Ouders met kinderen van 4 tot 12 jaar.

Deelname aan de cursus is gratis voor inwoners van Rotterdam.

Aanmelden:

<https://vvstwinkelje.nl/opvoeden-en-zo/>

Woensdag 17 januari 9.00-11.00 uur, IKC Albert Plesman, Nieuwe Ommoordseweg 99.



Hier had uw advertentie kunnen staan!

Wilt u bij ons adverteren?
Nu: 3x adverteren = 2x betalen!

Neem dan contact op via e-mail: stichting-boz@outlook.com of bel voor meer informatie naar: 06-37563093

Wilt u iets leuks doen voor uw wijk?

De bewonersorganisatie Zevenkamp BOZ zoekt dringend vrijwilligers

- Voor het bestuur: diverse functies
- Voor de ZevenKrant (een interviewer)

E-mail naar stichting-boz@outlook.com of bel 06-37563093 (Fernande van Dongen) of 06-37345165 (Ed de Meijer)

Wijkraad aan de slag met actieplan

Verslag van de Wijkraadsvergadering d.d. 14 november 2023

Wijkraadslid Ab van der Torre presenteerde een update van het wijkactieplan 2023. Het plan kwam tot stand via een intensieve bewonersparticipatie en bestaat uit opgaven, doelen en actiepunten. De wijkraad heeft de diverse ambtelijke diensten, de clusters, nodig om een en ander te realiseren. Volgens Ab reageerden de diensten bijzonder positief en kan men de benodigde realisaties verwachten. Vier onderwerpen zijn ontzettend belangrijk: mobiliteit en verkeersveiligheid, preventie, het Huis van de Wijk en het Ambachtsplein. Ze werden ook uitgebreid besproken met de gemeentelijke diensten.

Wat mobiliteit betreft: onder de aandacht werden de oversteekplaatsen gebracht en de verdwenen zebra's hersteld. Op de Zevenkampseweg ter hoogte van de Grouw wordt een keerverbod ingesteld. Belangrijk is de komende schouw met de dienst Stadsontwikkeling.



Onder de kop preventie speelt vooral de verbetering van de positie van jongeren een rol. JOZ een jongerenwerkorganisatie gaat de straat op en maakt contacten. Ook groep werkt aan het zelfbeeld van jongeren en aan emotieregulatie. De jongeren verdienen een hangplek. De nodige aandacht krijgen verder babbeltrucs, spullen tegen inbraak en actie tegen messen.



Het Huis van de Wijk als derde prioriteit veroorzaakte bij het publiek de nodige commotie. De wijkraad wil verruiming van de openingstijden maar realiseert zich ook dat het werk voor een groot stuk op straat ligt. Ze zijn ook voorstander van een evenementenkalender. Het publiek grijpt terug naar de vroegere LCC status en wil een meer gezellig huis van de Wijk met diverse dans- en creagroepen, een cultureel programma met lef en een huiskamerinrichting. Men is het niet eens met de 'kantoorlook'.

Rest de vierde prioriteit, het Ambachtsplein. Ambtenaren zijn drukdoende met de tekeningen. De grondtransactie met Albert Heijn nadert de voltooiing en er komt een nieuwe klankbordgroep. Op 30 november komt er een presentatie rond het Ambachtsplein in het Huis van de Wijk van 15.00 tot 20.00 uur. Bewoners konden suggesties geven voor het actieplan 2024.

Verdere agendapunten op de vergadering waren de beperking van de financiering van bewonersinitiatieven tot €10.000. Een reservering is gemaakt voor de wijkkrant, sinterklaas en kerst. Beschikbaar voor Zevenkamp is €80.000. De wijkraad ging akkoord met vervoer richting voedselbanken en bepleit een supermarktinrichting van deze hoognodige voorziening. Op 23 december worden de Duim en de Highfive uitgereikt aan verdienstelijke vrijwilligers.

Kunst in Zevenkamp

Kunst in Zevenkamp is meer aanwezig dan u denkt, maar helaas worden de kunstwerken niet zo best onderhouden. Het lijkt erop, dat als een kunstwerk eenmaal is neergezet, dat er voor het leven niet meer aangezet mag worden. Geen verfje, geen reparatie of niet eens verlichting vervangen.

Een van de laatste nieuwe kunstwerken van Zevenkamp markeert de toegang tot Zevenkamp vanaf de rijksweg Utrecht/ Dordrecht. Het staat op de Zevenkampseweg, links tegenover het Walburg college. Een leuk bedacht werkje, maar inderdaad leuk. Imposant is het helemaal niet. Een klein tulpje komt wat zielig uit het taludje. Zevenkamp verdient meer dan dat.

Neem nou de metro-overgang naar de Vijf Havens. Een roestvrijstalen geraamte waar men doorheen rijdt, zelfs verlichting is er gemaakt. Soms zijn de kunstwerken wat verborgen. De bronzen buizen boven de ingang van de Vijf Havens bijvoorbeeld, laten de kijker naar binnen gaan en links meteen andere bronzen kokers zien. In het restaurantgedeelte ziet men een voortzetting door middel van koperen platen. En niet te vergeten de lichten naar het Noorden: als die aanstaan, kan men in Delft zelfs het gebouw zien. Taka Tuka-land werd ook niet vergeten. Kinderschilderijen rondom het hek gehangen in frisse heldere kleuren. Heel huiselijk trouwens.

Wist u dat er op elk kunstwerk door de gemeente een nummerplaat is gemonteerd? Bij navraag blijkt men bij gemeentewerken echt niet te weten wie nou toch de maker van het kunstwerk is. Jammer hoor, want zo wordt een nalatenschap aan de wijk wel anoniem. Een naam erbij zou beter zijn, kunnen de Zevenkampers onder elkaar zeggen, he joh, daar staat een van Pietersen en daar een Johanssen. Dan gaan de werken leven bij de bewoners. Gemeente, zet toch een naam bij het kunstwerk en pleeg onderhoud, de werkstukken zijn per slot ook straatmeubilair als het ware.

(Bron: I.N.S.P. Vlijmscherp, ZevenKrant nr. 2 uit 2012)



Koloniale verschillen niet wegdenken

Een inclusieve toekomst is een rijke bron van inspiratie bij tal van jonge kunstenaars. In taal, beeld, dans en muziek geven schrijvers, spoken word artiesten, muurkunstenaars, fotografen en andere creatieven uitdrukking aan de verbondenheid zoals die voelbaar was op de Erasmusbrug. Zij gaan voorop in een zoektocht waarvan niemand weet waar hij toe leidt. Duidelijk is in ieder geval dat het niet meer gaat om eerste, tweede en derde generatie niet westerse migranten die zich moeten aanpassen aan de Nederlandse cultuur. Zelfbewuste jongeren leren elkaars cultuur, tradities, taal en muziek kennen. Ze nemen eruit over wat hen aanspreekt en ontwikkelen een eigentijdse verbindende jongeren cultuur. Met nieuwe omgangsvormen en eigen manier van communiceren zetten jonge Rotterdamse een aanstekelijke en hoopgevende stip aan de horizon.

Omgekeerde integratie



Broederliefde was in 2021 voor de zevende keer op een rij winnaar van de FUNX Music Award. In de groep zitten jongens van Kaapverdiaanse, Antilliaanse en Dominicaanse afkomst. Hun nummers zijn een mix van hiphop, Afro Caribische en West Afrikaanse muziek. Hun hits staan op de playlist van kids uit alle Rotterdamse wijken, ongeacht de politieke voorkeur van hun ouders.

Hun muziek gaat door alle lagen van de bevolking, zo constateerde Kesia Smith die als research & insights manager bij Urban platenlabel Top Notch heeft gewerkt. Veel jongeren in Rotterdam groeien op met verschillende culturen in hun familie, in hun vriendenclub, op straat en op school. Ze switchen in een split second tussen de buitenlander, de Nederlander en zoveelste generatie migrant. Deze mix creëert een nieuwe identiteit die zich vooral uit in taal en muziek, in hiphop. Volgens Smit speelt in de teksten van hiphopartiesten de koloniale geschiedenis nauwelijks een rol. Ze rappen ook niet over alledaags racisme. Hun roots eren ze door de sounds en taal in hun nummers, afkomstig uit de muziek die ze van huis uit hebben meegekregen en die ze zelf voortdurend vernieuwen.

Hiphop ontwikkelt taal met nieuwe woorden als duku, dushi en feti, die intussen iedereen kent. De muziek komt stevast binnen als nummer 1 op de hitlijsten. Ook witte pop- en hiphopartiesten groeien op met een mix aan culturen. Zij maken eveneens deel uit van de nieuwe jongerencultuur en ook zij nemen in hun muziek van verschillende etnische groepen taal en sounds over. Smit noemt dat omgekeerde integratie. Zo stelt zij zich ook de nieuwe samenleving van Rotterdam voor, samensmelend naar het voorbeeld van de hiphop. 'Want op het pad dat we zijn ingeslagen, is geen weg terug.'

De laatste openbare vergadering in 2023 van de Wijkraad Zevenkamp is op dinsdag 12 december.

De vergadering vindt plaats van 20.00 - 22.00 uur, in het Huis van de Wijk, Ambachtsplein 141. (Indien die locatie niet beschikbaar is, in de Vijf Havens, Zevenkampse Ring 40.)

Voor inspreken tijdens een vergadering kunt u zich tot 12.00 uur op de vergaderdag aanmelden per e-mail op: gebiedprinsalexander@rotterdam.nl

Brief van de Gemeente Rotterdam:

Verlenging woonlocatie voor vluchtelingen uit Oekraïne in uw buurt

Aan de eigenaar/bewoners van dit pand

Beste buurtbewoner,

Vorig jaar informeerden wij u dat het pand De Aarhof (aan de Aar 193) een tijdelijke opvanglocatie werd voor vluchtelingen uit Oekraïne. Sinds juli 2022 wonen er ongeveer 75 mensen op deze locatie.

Verlenging

Deze locatie zou vooralsnog voor een jaar worden gebruikt. Zoals u weet is het nog oorlog in Oekraïne. Het Rijk vraagt ons om de vluchtelingen langer op te vangen. Daarom verlengen we de opvang op deze locatie zo lang als dat mogelijk en nodig is. Wij informeren u weer als de situatie verandert.

- Heeft u een vraag over deze locatie? Neem dan contact op met omgevingsmanager Irma Lauwers, telefoonnummer 06-3816 4196 of e-mail i.lauwers@rotterdam.nl.
- Meer informatie over hoe Rotterdam vluchtelingen opvangt, vindt u op www.rotterdam.nl/vluchtelingen.
- Voor overige vragen over, of initiatieven voor de vluchtelingen uit Oekraïne kunt u terecht bij: hulpoeukraïne@rotterdam.nl of telefoonnummer 14 010.

We vertrouwen erop dat we met elkaar zorgen voor een goede en veilige opvang van de vluchtelingen in Zevenkamp.

Met vriendelijke groet,

Jerry Wenting
Rayondirecteur Gemeente Rotterdam



Wijkraad gaat aanpakken!

Op donderdag 30 november verwelkomde Het huis van de Wijk Zevenkamp tijdens een inloop de wijkbewoners met een opvallende expositie. Aanwezig waren alle wijkraadsleden, de wijkmanager, de wijknetwerker en tal van betrokken ambtenaren.

De wijkraad verzamelde veel bewonersideeën rond belangrijke Zevenkampse projecten van de dienst Stadsontwikkeling: de toekomstige supermarkt, de herinrichting van het Ambachtsplein, de nieuwbouw van de Imkerstraat en de studie rond de locatie Aarhof. Zevenkamp is een kindvriendelijke en heel groene wijk.

In de grote zaal werd veel aandacht gegeven aan het Ambachtsplein.

Er werden drie plannen gepresenteerd:

Plan 1: Een oase in het midden die bestaat uit een grasveld.

Plan 2: Diverse groenstroken met veel kleurvariaties.

Plan 3: Diverse niveaoverschillen. Onmogelijk in een winkelcentrum.

Een combinatie van plan 1 (oase) en plan 2 (groenstroken) zou ideaal zijn en werd ook ondersteund door de diverse duimpjes die er opgeplakt werden. Een looproute van 5 meter breed komt langs de winkels. Langs de looproute kunnen groenstroken komen. Het grasveld maakt nog evenementen mogelijk. Een speelplek blijft.

De looproute geeft ook plek aan terrassen. Het fietspad kan verdwijnen en plaats maken voor groen.



Fietslessen op basisschool De Vliedberg

Op woensdag 22 november hebben de leerlingen van basisschool De Vliedberg van de groepen 3, 4 en 5 les gekregen in hoe zij op de fiets veilig kunnen deelnemen aan het verkeer. Op het schoolplein stond er een parcours voor de leerlingen klaar om te oefenen met fietsvaardigheden. Samen met de leerkrachten, hulpouders en instructeurs vanuit Verkeersmenu010 hebben de leerlingen hiermee geoefend.

De leerlingen hebben geleerd hoe zij lopend met de fiets aan de hand door een smal paadje kunnen lopen. Al lopend je fiets optillen en het draaien in een schuurtje en om de fiets heen lopen. Wat deden de leerlingen dit goed!

Niet alleen is er geoefend met het lopen naast je fiets, maar ook met verschillende vaardigheden op de fiets. Zo hebben de leerlingen geoefend met het rechtuit wegfietzen (stand van de trapper), bochten maken, slinger de slang, remmen en het maken van een noodstop. Ook dit ging de leerlingen goed af, knap hoor!

Wij hopen dat de leerlingen deze fietsvaardigheden ook in de praktijk kunnen gaan toepassen. Zo zorgen we er samen voor veilige verkeerssituaties.



Obs De Waterlelie gecertificeerd!

We hebben geweldig nieuws te delen. Obs De Waterlelie is nu volledig gecertificeerd door het JeugdEducatieFonds! Dit betekent dat we nu in staat zijn om extra ondersteuning te bieden aan kinderen en ouders die het nodig hebben. Samen werken we op deze manier aan gelijke kansen en mogelijkheden voor iedereen.

In samenwerking met het JeugdEducatieFonds voorzien we kinderen op obs De Waterlelie al van een gezond ontbijt en/of gezonde lunch via De Boterhamsters. Dankzij de volledige certificering hebben we nu toegang tot extra middelen die het mogelijk maken om kinderen te voorzien in wat ze nodig hebben. Zowel voor een enkel kind als voor een hele groep. Of het nu gaat om leermaterialen voor thuis, gezonde voeding, extra begeleiding, kindercaching, een bed, een leesboek voor thuis, winterkleding of geld voor een schoolreis.

Met deze samenwerking bieden we voor ieder kind een gelijke kans om te groeien, te leren en te bloeien.

Wat is het JeugdEducatieFonds?

In Nederland groeit één op de negen kinderen op in armoede. Armoede belemmert de ontwikkeling van een kind en zorgt voor stress, lagere schoolprestaties, minder welbevinden, slechtere gezondheid en voor sociale uitsluiting als volwassene. We hebben samen een verantwoordelijkheid hier iets aan te doen.

Ieder kind in Nederland gelijke ontwikkelkansen! Ongeacht de plek waar je wieg heeft gestaan.

Het JeugdEducatieFonds vergroot de ontwikkelingskansen van kinderen die in armoede opgroeien. Door onze inzet worden te toekomstkansen van deze kinderen versterkt. Onze ambitie is dat zij de armoedespiraal van het gezin kunnen doorbreken. Dat is goed voor het kind en goed voor de samenleving. Dat doen we door basisscholen in staat te stellen om kinderen te geven wat ze nodig hebben. In onze aanpak stellen we met de school het kind centraal.

Op obs De Waterlelie zijn we ontzettend trots dat we met deze samenwerking de toekomstkansen van kinderen versterken.



gro-up

kinderopvang

Samen spelend leren bij peuteropvang Eigen-Wijs

Jij wil toch ook het best voor je kind? Heb je dan ook al eens aan peuteropvang gedacht? **Dat is de perfecte plek voor jouw peuter om vriendjes en vriendinnetjes te ontmoeten.** En om te ervaren hoe leuk het is om samen dingen te doen. Bovendien is de peuteropvang de ideale voorbereiding op de basisschool. Want tijdens het spelen met andere kinderen ontwikkelt jouw kind sociale vaardigheden. Bijvoorbeeld samenwerken en op je beurt wachten. En al spelend krijgt je kind veel mee op het gebied van taal en rekenen.

We spelen iedere dag even buiten. **In onze binnentuin kunnen kinderen goed hun energie kwijt. Er is veel groen, een parcours en een grote zandbak.** Regent het te hard? Dan verplaatsen we onze avonturen naar de speelhal binnen. Waar we lekker kunnen ravotten en beweegspelletjes doen.

Oh en als jouw kind lekker op de peuteropvang is, heb jij wat welverdiende tijd voor jezelf. **Even ongestoord iets doen wat je leuk vindt.** Ook niet gek toch?

Goed voorbereid op de basisschool

Peuteropvang Eigen-Wijs zit gewoon in buurt. En is er voor ieder kind van 2 tot 4 jaar een fijne plek om te spelen en te leren. **Je kind kan direct starten, zonder wachtlijsten.** Kom je een keer langs? Dan leidt locatiemanager Wendy je rond.

peuteropvang Eigen-Wijs binnentuin

Het juiste
opstapje
naar de
basisschool

Peuteropvang Eigen-Wijs
Maandag, dinsdag
en donderdag
van 8.30 - 13.50 uur
F. Bordewijkstraat 5,
Rotterdam (Zevenkamp)

Recept

Bihun Udang

Mihoen met garnalen

Mihoen is een dunne, Chinese noedel, gemaakt van rijstbloem. Het is ook bekend onder de naam bihoen of rijstvermicelli.

Benodigdheden:

- 225 gram mihoen
- 225 gram diepvriesgarnalen (ontdooit)
- 100 gram prei, gesneden in smalle halve ringen
- 225 gram diepvriesdoperwten (ontdooit)
- 1 rode paprika, in blokjes gesneden
- 2 tenen knoflook (geraspt)
- 2 cm gemberwortel (geraspt)
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 2 eetlepels zoute (dunne) ketjap
- Zout+peper naar smaak

Werkwijze

- Breek de droge mihoen doormidden, week 5 minuten in lauw water giet af en zet opzij.
- Dep de garnalen droog, snijd grotere garnalen in 2-3 stukken.
- Ontvel de knoflooktenen en de gemberwortel, rasp beide fijn.

Na deze voorbereidingen volgt nog slechts 8-10 minuten bereidingstijd:

Warm de wok voor, doe de olie erin, bak de knoflook en gember één minuutje. Bak daarna de garnalen, prei en paprika een paar minuten mee. Voeg dan de doperwten, de mihoen en de ketjap toe. Meng alles met 2 vorken of lepels goed door elkaar.



Sinterklaas in Huis van de Wijk Zevenkamp

Wat een blije en vrolijke gezichtjes op woensdagmiddag, 29 november in het Huis van de Wijk in Zevenkamp. Allemaal kinderen in afwachting van de komst van Sinterklaas!

Maar eerst was daar nog de Klungelpiet, die vorig jaar voor het eerst meegekomen was naar Nederland. Vorig jaar begreep hij nog niet zoveel van de Nederlandse feesten, maar nu was hij heel goed bezig. Alles wat hij moest doen, had hij netjes opgeschreven op een lijstje zodat hij niets zou vergeten. Er was alleen een klein probleempje: Piet had per ongeluk het verkeerde lijstje gepakt! In plaats van zijn eigen lijstje pakte hij het boodschappenbriefje van vrouwtje Mar. Een paar kinderen hadden dat meteen al in de gaten, maar toen was Piet al weg: schoenen vullen. En zo kwam het dat vrouwtje Mar een bloemkool in haar schoen kreeg, de buurvrouw een halve brood en fotograaf Lens kreeg zelfs een pak wc-papier!

Gelukkig kwam alles nog net tip top in orde voor de komst van Sinterklaas!

Sinterklaas had alleen zijn grote boek niet bij zich, want dat lag nog in de kluis. Maar heel veel kinderen hebben al een code opgestuurd, sommigen al een paar keer. Eén van de kinderen wist zelfs héél zeker dat hij de juiste code had opgestuurd, alleen de Pieten toetsten hem steeds verkeerd in.

Sinterklaas leek zich gelukkig nog geen zorgen te maken. Zoals ieder jaar, zou het vast dit jaar ook wel weer in orde komen, beloofde de Sint.

En toen was het tijd voor foto's met Sint en zijn Pieten, kregen de kinderen allemaal nog een klein cadeautje mee en werd het nog een heel leuk en gezellig Sinterklaasfeest.

(Ook dit jaar weer met dank aan onze sponsoren, de vrijwilligers van bewonersorganisatie Zevenkamp en toneelgroep Tatio)



Jaaroverzicht BOZ activiteiten in 2023

Activeren en ontmoeten

De BOZ maakte gebruik van cultuur als ontmoetingsfunctie. Een grote nadruk lag op het interactieve. Naast kleinschalige activiteiten als workshops zandlampen en lampionnen maken en kerststukken gericht op senioren (70 plussers), zette de Bewonersorganisatie Zevenkamp in op verlevendiging van het Ambachtsplein.

Inzet was het zorgen voor een vakantie besteding voor de vele kinderen en ouders die niet op vakantie konden. Ongeveer 250 kinderen bevolkten het plein gedurende 3 zomerzaterdagen. Ze namen deel aan creaworkshops, werden geschminkt en attracties waren aanwezig zoals, een klimtoren, een stormbaan en een bungeejump met 4 trampolines. Ze kregen een kleine verrassing van popcorn tot suikerspin.

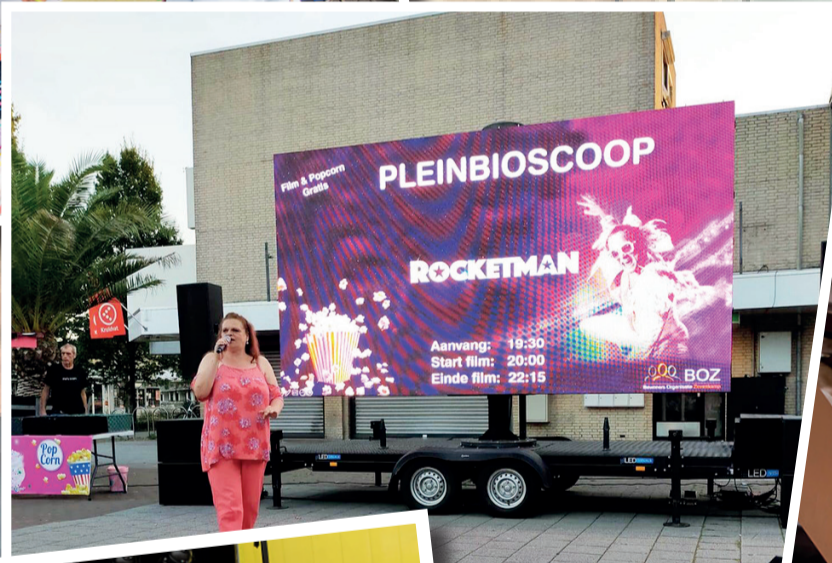
Een succes was de pleinbioscoop. 70 bewoners keken naar Rocket Man, het leven van Elton John over zijn succes, verslaving en herstel. Het was een ontroerende film: het gebrek aan aandacht in het gezin, het misbruikt worden van de artiest door winstbejag van het productiebureau.

Gouwe Ouwe bracht een muzikaal programma uit de zeventiger jaren, waar hevig op gedanst werd. 200 ouderen leefden helemaal op.

Het Indonesisch feest bracht tal van foodkramen, terwijl de bewonersorganisatie zorgde voor het podium programma en de kinderactiviteiten. We wisten Indogroepen uit Capelle te spotten. Zevenkamp heeft een grote groep indo-inwijkelingen. Er werd de hele tijd aan line dance gedaan. Het werd een compleet volksfeest op een stampvol plein. De kleine Parade was een aantrekkelijke kopie van het Parade idee met diverse straat theaters, muziekgroepen en magiërs. Bram Legerstee van theater Babel zorgde voor het verbindende verhaal.

Het huis van de Wijk stond voor ons open om diverse culturele programma's te realiseren. Het theater Jong van Hart zorgde voor een komisch gebeuren en richtte zich hoofdzakelijk tot een ouder publiek van 70 deelnemers. De Groovy Coverband wist ook de jongeren te triggeren met melodieuze en Kaapverdise accenten. Voor de kinderen was er een Sinterklaas theater en later een poppenkast met goochelaar.

Het jaar werd afgesloten met een lampionnen optocht van 50 kinderen van de basisscholen De Waterlelie, De Vliedberg en de Buskesschool. De optocht werd vooraf gegaan door een Piper (doedelzakspeler) De opbrengt was voor het Sofia kinderziekenhuis.





Senioren in protest in het Huis van de Wijk!

Toneelgroep Jong van Hart zorgde weer voor een actueel theater, senioren in de verdrukking. Huize op Stand pretendeert een luxe verblijfplaats te zijn voor de ouderen die er fors voor betalen. Echter dat blijkt alleen maar aan de buitenkant zo te zijn. Bewoners pikken het niet meer. Ze komen in opstand.

We zien een autoritaire directrice die geen tegenspraak duldt en klakkeloos straffen uitdeelt als geen ontbijt en niet douchen. De ochtend begint met een genadeloze gymnastiek. De komst van een begripvolle stagiaire en een nieuwe zelfbewuste bewoonster zorgt voor een breekpunt. De directrice wordt gegijzeld en in de boeken wordt gesnuffeld. De directrice blijkt te frauderen en belandt in de gevangenis. De majoor die als senior zorgde voor de discipline draait om als een blad en kiest partij voor de opstandelingen. Het gezelschap trekt in de villa van de directrice: een luxe huis dat ze aan de fraude heeft overgehouden. Eind goed al goed. Het geheel wordt opgeluisterd met mooie liedjes die iedereen kan meezingen en sprekende grappige geprojecteerde beelden die aansluiten op de voorstelling. De regie berustte bij Mirjam Kroonenburg en de productie bij Ans Dekker. Het publiek kon echt genieten.



Ontmoetingskerk beleeft geschiedenis

In de Ontmoetingskerk werd door de Bewonersorganisatie Zevenkamp 40 jaar Zevenkampse geschiedenis gepresenteerd op basis van het boek gemaakt door historicus Onno de Wit en opbouwwerker Ed de Meijer. Via een presentatie van tal van kleurrijke foto's in elkaar gezet door vrijwilliger Dick van der Wenden van de kerk, hield Ed zijn verhaal.

Voor de aanwezige bewoners was het een feest van herkenning. De pioniers en de doeners kwamen aan de orde. Ze bouwden eigenhandig hun houten huizen. Centraal Wonen als hippiedorp kreeg de aandacht. Nu zijn de baarden en lange haren verdwenen. De Bewonersorganisatie kreeg het aanbrengen van slagbomen bij de metro voor elkaar. De doeners waren de Opzooomeraars. Zevenkamp had 21 actieve Opzooomergroepen. Speeltuin Taka Tuka land kwam tot stand met Pipi Langkous als voorbeeld. Het LCC, de Scheg genaamd, bloeide als cultureel centrum en thuisbasis van dans- en creagroepen. Jongtalent kwam uit de Little Cave, het jongerenhok. Denk aan Ronnie Flex, Maria Morais, De Boysky, Ras Motivated. Uit het publiek kregen we de nodige reacties.

Die middag hadden we ook nog een leerzame Pubquiz! Iedereen moest raden n.a.v. dia's van gebouwen, bruggen enz. in Rotterdam. Wat is de bijnaam van bijvoorbeeld Station Blaak? Dat is dus de Fluitketel. Die middag werd door de vrijwilligers van de Kerk en Marijke van der Wenden prima verzorgd. We werden verwend met een heerlijke lunch. De middag werd afgesloten met lekkere hapjes en een drankje. We zagen gelukkige senioren door het herleven van herinneringen. Het was een gezellige middag!

BOZ op Cultureel Platform

De Bewonersorganisatie Zevenkamp was met een stand aanwezig bij "Maak Mee In Je Wijk", in de Romeynshof te Ommoord. Diverse workshops van SKVR met zang en dans, bridgeclub, creaclub, yoga en tekenclub waren aanwezig. Er was een leuk programma dat door John Buisman op humoristische wijze werd gepresenteerd. Er waren optredens van een Chantykoor, een SKVR koor en de fameuze Ouwe Rotten.

De BOZ deelde folders uit van de komende programma's in het Huis van de Wijk Zevenkamp en berichtte over haar werkwijze. Ook hoe belangrijk hun krant is in de wijk. De ZevenKrant wordt ook in Ommoord gelezen! Ouwe Rotten bracht onder andere een ode aan Zevenkamp. Karel Slot vertelde dat hij als eersteling terecht kwam in Centraal Wonen, door de gemeente betiteld als de hippies met lange baarden en lang haar. Ze blowden als een ketter. De hippies zijn nu veertig jaar ouder geworden en de baarden

en lange haren zijn verdwenen. Maar nog steeds doet men dingen samen: eten, inpandige kroegbezoek, moestuin, boomgaard en er wordt geblowd. De Ouwe Rotten zingen: "... wat een ramp dat Zevenkamp", het liedje van Arie van der Krogt. Rondjes maken op de Zevenkampse Ring, erin gaat maar eruit? Tegenvuur komt van Zevenkamper Phillip. Hij woonde op de Zevenkampse Ring en later met het hele gezin in een eengezinswoning in de Jazzbuurt. Wat wil je nog meer? Het Taka Tuka park voor de deur. Even verderop ligt de Zevenhuizerplas met het strand van Nesseland. Daarachter ligt de Eendragtspolder. Het water van de toekomst wordt hier in opgevangen! Kortom Zevenkamp is een oase, je moet het wel beleven.

Liederen van de Beatles worden gezongen. Er wordt gerockt and gerolld. Veel cultureel actievelingen ontmoeten elkaar in een warme sfeer. De helft van de Romeynshof wordt afgebroken voor een superflat. De nieuwe Romeynshof word de helft kleiner. Het is ontzettend zonde. Als Cultureel Centrum zijn ze een ideaal model voor de anderen. We nemen een drankje en op de bar staat LCC, Lokaal cultureel centrum en zo hoort het.



Spetterend dansfeest met Groovegig

De coverband van Maria Morais in het Huis van de Wijk zorgde voor een spetterend dansfeest. Op de muziknummers uit de 60, 70, 80 en 90er jaren werd constant gedanst, hoofdzakelijk door de babyboomers. Het was een feest van herkenning. De band speelde met veel passie muziek uit de goeie ouwe tijd. Maria heeft een unieke uitstraling en weet het publiek op te zwepen. Ze danst en maakt sprekende gebaren. Ze heeft zich omringd met topartiesten: gitarist, basgitaar, sax en drums. Vanaf de eerste noot stond de dansvloer vol. Er hadden zich 48 mensen opgegeven maar het dubbele was wel aanwezig. Wie niet meer dansen kon zwaaide met de armen. Ook bewoners van Pameijer waren aanwezig. De deelnemers konden er geen genoeg van krijgen. 'Dit is wat wij misten!' Mensen waren de BOZ echt zo dankbaar en vroegen om een herhaling. In de zomer een idee voor op het Ambachtsplein? Misschien weer een Gevelconcert! De muziek uit de babyboomtijd is nog altijd super actueel. Mooie nummers als 'Iedereen is

van de wereld en de wereld is van iedereen', 'Je kan het niet alleen 'en 'I shot the sheriff.' David Bowie, Robert Palmer en Roxy Music, The Trammps, heerlijke dans disco muziek. Alleen de glitterbol misten we nog aan het plafond. Blijde bewoners gingen huiswaarts met een heerlijke herinnering.



Marco & Ollie Poppenkast & Goochelaar



Poppentheater de Fighter en goochelaar Olivier Quist kwamen elkaar van de zomer vaak tegen op straatfeesten en festivals. Zij besloten om samen een voorstelling te maken die ook geschikt is om in winters binnen te spelen. Op zondagmiddag 17 december is het zover! In het Huis van de wijk Zevenkamp brengt het tweetal een vrolijke combinatie van poppenkast en goochelen.

De voorstelling is geschikt voor kinderen van 4 tot 12 jaar en ook leuk voor volwassen begeleiders. Iedereen doet mee.

Na afloop van de voorstelling is er de mogelijkheid om met een grote pop op de foto te gaan. Ook leert goochelaar Ollie de kinderen een truc.

Datum: 17 December
Zaal open: 13.30 uur
Aanvang: 14.00 uur
Plaats: Huis van de Wijk Zevenkamp, Ambachtsplein 141
Reserveren: stichtingboz@outlook.com
Tel: 06-37563093
Let op: Vol=Vol
Toegang: GRATIS



Lampionoptocht voor Erasmus MC Sophia Kinderziekenhuis

Wel veertig kinderen liepen met lampionnen door de wijk, met aan kop een Piper, doedelzakspeler. Ze wilden allemaal het Sophia kinderziekenhuis steunen. Er waren veel kleintjes bij en een aantal kinderwagens. Ook de ouders waren van de partij. Het was bitterkoud maar de sfeer zat er goed in. Petje af voor de verkeersregelaars die de auto's op afstand hielden en de groep bij elkaar wisten te houden. Hele kleintjes wilden absoluut zelf lopen, rasechte Zevenkampers.

De kleurige lampions zorgden voor het aanlichten van de stoet die een lange sliert vormde. Glimlachende buurtbewoners stonden met hond langs de route. De veteraan van Zevenkamp speelde in de achterhoede mee op zijn mondharmonica. Na afloop kreeg iedereen een zakje snoep. De opbrengst voor het kinderziekenhuis is totaal €165,00 mooi bedrag.

Met dank aan gro-up, Bewonersorganisatie Zevenkamp, basisscholen de Buskes, de Waterlelie en de Vliedberg. En natuurlijk niet te vergeten de vrijwilligers.



Wollefoppengroen & Co.

Wij hebben het idee dat er nog een groot aantal (nieuwe) Zevenkampers niet precies weet wat wij doen als WollefoppenGroen&co. Ook weten nog niet alle mensen wat er in en rond Taka Tuka Tuin gebeurt. Daarom nog even kort:

Wist u dat:

- Bewoners van Zevenkamp via WollefoppenGroen zich al meer dan 15 jaar inzetten voor hun wijk?
- Onlangs Jacqueline Stammeijer en Lenny Paul toegetreden zijn tot het bestuur?
- Naast de Speeltuin Taka Tukuland, er een gemeenschappelijke 'Eetbare Tuin' is waar iedereen mee kan doen? En dat dit helemaal gratis is?
- De tuin onderhouden wordt door vrijwilligers uit de wijk?
- Rob de tuinman op dinsdag, donderdag, vrijdag en zondag vanaf 10 uur in de tuin is?
- Er ook kinderen vanuit school belangrijke natuurlessen krijgen in de Taka Tuka Tuin



(Kinderen planten de bloembollen voor in het voorjaar)



- Wijkbewoners met begeleiding van Pameijer er dagbesteding hebben en de wijk helpen schoonhouden?
- Er in de tuin een gebouwtje staat van geschakelde zeecontainers: 't Groene Stekkie?
- Er elke 2e maandag van de maand wordt geklaverjast in 't Groene Stekkie?
- Je op de website meer info vindt en je je daar kunt opgeven?
- Wijkbewoners er koken voor de wijk en je mee kunt eten? (zie website)
- Kinderen er leren koken in het Kinderkookcafé? (zie website)
- De wandelgroep 7kamp er vertrekt en ook samen eet? (zie website)
- Er onlangs een workshop drumcirkels gestart is? (zie website)
- Dat iedereen mee kan doen en er veel gratis is?
- Je ook mee kan dromen, denken en doen voor de ZoZo Zevenkamp editie 2024?

Met andere woorden, er gebeuren mooie dingen in de Taka Tuka Tuin en rond 't Groene Stekkie voor de wijk e.o.

Wil je meer informatie? Dan kun je kijken op de website: www.wollefoppengroen.nl

of kun je bellen met Frenk: tel. 06 - 39436140

We zien jullie graag, want de Taka Tuka Tuin is er voor alle wijkbewoners.

Bestuur

Jacqueline Stammeijer - Lenny Paul - Wim Groman - Leon Rook - Jan Tielen - Frenk Walkenbach

Bijzonder kerstconcert met Marco Bakker en koor in Open Hof

Niemand minder dan Marco Bakker zingt samen met een speciaal samengesteld projectkoor tijdens een bijzonder en eenmalig kerstconcert op woensdagochtend 13 december. Het projectkoor bestaat uit leden van het Oecumenisch Seniorenkoor Open Hof én senior koorzangers uit Prins Alexander die speciaal voor dit concert druk repeteren.



“Ik vind het ontzettend leuk om met dit koor uit Prins Alexander samen te werken. Het blijft leuk om mijn kennis te delen en Maak Mee In Je Wijk is een bijzonder mooi project waar ik graag aan meewerk.” vertelt Marco Bakker voorafgaand aan de repetitie.

Marco Bakker

Met zijn bas-bariton-stem weet Marco Bakker al decennialang muziekliefhebbers te beroeren. Ook mensen die hem nog niet kenden, konden afgelopen maanden van zijn zang genieten door zijn wekelijkse optredens in het programma De Beste Zangers bij AVRO/TROS. Een van de ‘beste zangers’ staat nu samen met het koor garant voor een prachtig kerstconcert.



Speciaal samengesteld projectkoor

Uit alle hoeken van Prins Alexander hebben senior koorzangers zich aangemeld voor het projectkoor dat samen met Marco Bakker op het podium zal staan. Eind oktober zijn de wekelijkse repetities begonnen en de eerste coaching door Marco Bakker is inmiddels achter de rug. “Ik vond het ontzettend leuk om samen met Marco Bakker te repeteren. Ik heb elke aflevering van ‘De Beste Zangers’ gezien en ben al jaren groot fan van Marco Bakker. Heel bijzonder om dan nu samen te kunnen zingen!” aldus een van de zangeressen uit het koor.

De projectzangers zingen samen met de leden van het Oecumenisch Seniorenkoor Open Hof en worden begeleid door een ensemble. Willem Blonk, vaste dirigent en artistiek leider van Open Hof, heeft de muzikale leiding.



Samenwerking met O. Festival for Opera. Music. Theatre.

Het concert wordt georganiseerd door Stichting Open Hof Muziek in samenwerking met O. Festival for Opera. Music. Theatre. en is onderdeel van het programma van Maak Mee In je Wijk, dat mede mogelijk gemaakt wordt door Cultuur Concreet. Met dit programma wordt er meer kunst en cultuur in de eigen woonomgeving gerealiseerd en samenwerkingen opgezet tussen lokale en stedelijke culturele organisaties van Rotterdam. In Prins Alexander richt het programma zich op de oudere bewoners in het gebied.

Praktische informatie

Het concert vindt plaats op 13 december en begint om 11:00 uur en duurt ongeveer drie kwartier. De deuren van de zaal zijn vanaf 10:00 uur geopend.

Kaarten voor dit concert kosten €5,- en kunnen worden gekocht in Open Hof (Hesseplaats 441, Rotterdam) op maandag t/m donderdag tussen 10:00 en 14:00 uur. Online zijn de kaarten verkrijgbaar via www.eventbrite.nl zoek op ‘Marco Bakker’.

KERSTMUSICAL

100% KONING

HET NOOIT VERTELDE KERSTVERHAAL

**Houd je van zingen & theater?
Altijd al mee willen doen met een kerstmusical?
Dan zijn we opzoek naar jou!**

WAT?
De kerstmusical “100% koning- het nooit vertelde kerstverhaal” is een eigentijdse versie van het Bijbelse kerstverhaal. Met een koning als influencer, herders met vieze voeten, een Engelenbende en 3 “bijna koningen” die op zoek gaan naar een nieuw Koningskind! Via Youtube of Spotify kun je thuis de swingende liedjes alvast oefenen!

VOOR WIE?
6-16 jaar

WANNEER?
Oefenen op: (Inclusief eten)
Zondag 26 november van 11:45-15:30 uur
Zondag 10 december van 11:45- 15:30 uur
Zaterdag 16 december van 16:00-18:30 uur

De uitvoering is op zaterdag 23 december tijdens het Kerstfeest (16:00 -18:00 uur)
En misschien nog een extra uitvoering eerder op de dag!

WAAR?
Leger des Heils
Kooikerweg 10 te Rotterdam Zevenkamp

HOE MELD IK MIJ AAN?
Heb je interesse, vragen of wil je je sowieso opgeven: mail dan naar: gabberg@planet.nl (Gabrielle Bergsma)

WWW.WAARVANACTE.NL

Wijkactiviteit de Regenboog

Ontmoetingskerk | Ben Websterstraat 1 | Zevenkamp



Wijkactiviteit de Regenboog heeft heel goed nieuws voor u in 2024, vanaf januari bieden wij 2 activiteiten per maand aan!

Op de 2e woensdag van iedere maand (in samenwerking met de PCOB) en op de 4e woensdag van iedere maand, dus niet zoals eerder op de laatste woensdag, maar op de 4e woensdag van de maand.

Deelname blijft kosteloos, aanmelden is fijn.

Datums voor de eerstvolgende Wijkactiviteiten de Regenboog zijn:

2e woensdag 10 januari | van 13.30-16.00 uur (geen lunch) - Film

5e woensdag 31 januari | van 12.00-16.00 uur (**met lunch**) - Crea

2e woensdag 14 februari | van 13.30-16.00 uur (geen lunch) - Lezing

4e woensdag 28 februari | van 12.00-16.00 uur (**met lunch**) - Schilderen

Er staan bij onze locatie 2 minikastjes, één met een ruim assortiment aan boeken en één met levensmiddelen en verzorgingsproducten, toegankelijk om eruit te halen wat nodig is of erin zetten wat gemist kan worden om te delen! Beide deurtjes van de kastjes waren zwaar beschadigd door harde wind en regen, waardoor het levensmiddelen kastje een poosje leeg is geweest. Inmiddels zijn beide deurtjes hersteld en verstevigd, en wordt het weer gevuld. Voor meer informatie en eventueel het aanmelden voor de woensdagmiddagen kunt u terecht bij Marijke van der Wenden: 06-46207888.

Welkom bij Inloop Zevenkamp

Hallo Allemaal hier weer een berichtje van inloop Zevenkamp

Zo aan het einde van het jaar zijn wij natuurlijk bezig met het organiseren van kerstactiviteiten en aan het bedenken wat we in het nieuwe jaar gaan organiseren, we hebben wel een aantal leuke ideeën zoals dotten op servies, acrylgieten en een nieuwe cursus Mentale veerkracht.

De vaste activiteiten blijven natuurlijk gewoon doorgaan zoals sport, yoga en tekenen en schilderen. Tussen kerst en Oud en nieuw zijn wij gewoon open en ben je altijd welkom voor een kop koffie, thee of een activiteit. Wij sluiten alleen op de officiële feestdagen (1e en 2e kerstdag en nieuwjaarsdag gesloten).

In december hebben we een aantal leuke kerstactiviteiten zoals op 12 en 19 december maken we kerstdoosjes en cadeau-enveloppen kosten € 2,50 en een kerstbingo op 22 december kosten €3,- Wil je deelnemen aan een van de activiteiten geef je dan op want vol is vol.



Het deelnemen aan de activiteiten is tegen een kleine vergoeding of gratis.

Wat is er te doen op inloop Zevenkamp?

Van maandag tot vrijdag van 9.30-16.00 uur kunt u altijd binnenlopen voor een gratis kopje koffie of thee.

Maandagochtend van 10.00-11.00 uur en 11.00-12.00 uur yin yoga dit is een rustige vorm van Yoga. Kosten € 2,-

Dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur Wandelclub, wandelen door het mooie groen in Zevenkamp en aansluitend een gratis lunch. 's Middag zijn er crea-activiteiten, wisselende activiteiten van kaarten maken tot breien.

Woensdag: Sport van 12:00 tot 13:00 uur kom in beweging € 1,-

4e woensdag van de maand van 14.00 tot 15:00 uur is er een Lach workshop.

Lachen is supergezond en ontspannend voor je lijf en geeft een diepe rust. Een cadeau voor je lijf om te herstellen van alle stress en je bouwt enorm veel energie op om met plezier van je leven te genieten en uit je hoofd te komen en in je lijf te komen, een boost voor je weerstand!

Wil je erbij zijn? Geef je dan snel op!

De Lach workshop wordt gegeven door Louis van der Valk. Kosten € 2,-

Donderdagochtend van 10.30 tot 11.30 uur teken- en schilderles of kleurplaten. Kosten € 1,-

1 keer per maand van 13.00 tot 15.30 uur Bakworkshop kosten € 5,- per activiteit. Er worden gezamenlijk heerlijke dingen gebakken zoet of hartig die je mee kunt nemen naar huis.

Bij genoeg aanmeldingen gaat er ook een nieuwe mindfulness cursus beginnen

Neem ook eens een kijkje in de meeneemhoek! Elke dinsdag en donderdag ochtend van 10.00 tot 12.00 uur kunt u hier terecht om gratis spulletjes op te halen of spullen die u niet meer wilt in te leveren.

Wij wensen jullie allemaal hele fijne feestdagen en een geweldig nieuwjaar.

Tot ziens bij inloop Zevenkamp!

Inloop Wat-Anders
Carry van Bruggensingel 47
3069 WD Rotterdam

Marijke: 06-30451053
Mireille: 06-40358486



www.facebook.com/Inloop-Zevenkamp

stap
verder
pameijer

Cursus Mentale Veerkracht

Op maandag 26 februari begint in het Huis van de Wijk Zevenkamp een nieuwe cursus Mentale Veerkracht. De gratis cursus is bedoeld voor wijkbewoners die weer actief willen worden in de wijk, die nieuwe mensen willen ontmoeten en nieuwe activiteiten zouden willen doen, maar niet zo goed weten waar ze moeten beginnen of wat ze willen doen.

De cursus wordt gegeven door twee ervaringsdeskundigen in dienst van Pameijer, die het is gelukt om na een periode van mentale moeilijkheden te herstellen. Zij weten dus uit eigen ervaring hoe lastig dit kan zijn. En zij willen graag met wijkbewoners delen hoe het hun is gelukt om toch weer de deur uit te gaan, nieuwe mensen te ontmoeten en nieuwe dingen te gaan doen. Iedereen heeft talenten en kan vaardigheden leren, jij dus ook. In de cursus gaan de deelnemers bijvoorbeeld onderzoeken waar je energie van krijgt, wat je leuk vindt, wat je kracht is en welke hulpbronnen je hebt. Daarvoor wordt bijvoorbeeld gebruik gemaakt van herstelverhalen, inspirerende gedichten, muziek en andere creatieve werkvormen.

Er is plaats voor een kleine groep van 10 - 12 deelnemers. Zo is er tijd en aandacht voor alle deelnemers. In vorige cursussen zagen we dat deelname aan de cursus leidt tot onderlinge steun en verbinding, dat deelnemers weer in beweging komen en zich gaan ontwikkelen. En dat is heel mooi om mee te maken.

Heb je interesse, dan kun je je opgeven bij Ron van den Heuvel (06 – 2857.6923) of Nicoline Telgenkamp (06 – 5539.4332). Aanmelding is ook mogelijk via een P010-coach van gro-up.

Cursus Mentale Veerkracht

Op maandagmiddag, 13:30 – 15:30 uur

Van 26 februari t/m 20 mei 2024

Huis van de Wijk Zevenkamp, Ambachtsplein 141, Rotterdam

De cursus is het resultaat van een samenwerking tussen Pameijer en gro-up Buurtwerk

stap
verder
pameijer

gro-up buurtwerk



KLEUREN
VOOR
KINDEREN



Fijne
Feestdagen!



