

# ZevenKrant

uitgave van Bewonersorganisatie Zevenkamp BOZ

Nummer 1

33<sup>e</sup> Jaargang

Februari / Maart 2025

[www.bo7kamp.nl](http://www.bo7kamp.nl)

## Uitreiking Vrijwilligersprijzen

Pagina 3



## Vliedberg Wijkcultuurschool

Pagina 4



## Oeps, foutje Woordzoeker

Pagina 11



## Grootschalige verkeerscontrole voor een veiliger Zevenkamp



(Lees verder op pagina 2)

## Glas in de glasbak

Glas scheiden, waarom doe ik dat en hoe doe ik dat?



Pagina 5

## Valpreventie

Misschien heeft u het al gezien, de Gemeente Rotterdam houdt zich erg bezig met de valpreventie onder ouderen. Ook wij vinden dat belangrijk. Daarom worden in samenwerking met Fysiotherapie Zevenkamp twee verschillende soorten trainingen gegeven met betrekking tot valpreventie.



Pagina 9

## KORTE INFO

Stuur je kopij voortaan naar: [stichtingboz@outlook.com](mailto:stichtingboz@outlook.com)

Actueel BOZ nieuws? [www.bo7kamp.nl](http://www.bo7kamp.nl)

## Recept

Deze keer een soepje met een Italiaanse twist. Een tomaten / puntpaprikasoep. Eet smakelijk!

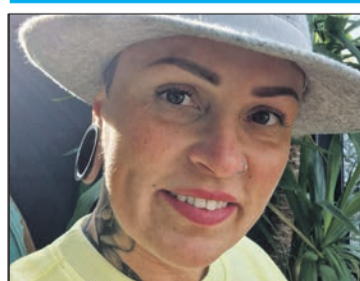
Pagina 5



## Even voorstellen

Interview met Nina Erquicia Schep. Uitvoerend ervaringsdeskundige bij De Herstelacademie Prins Alexander.

Pagina 9



## Van uw wijkagenten ...

(Vervolg van de voorpagina)

Door: Mike Pieters (red.) en  
Vincent van Wijngaarden (pol.)

**Dinsdagmiddag 4 februari 2025 vond er op de Zevenkampse Ring, ter hoogte van het zwembad, een grote verkeerscontrole plaats. Politie en Belastingdienst traden hierbij gezamenlijk op.**

Het doel was, naast de standaard controle, ook te kijken naar afwijkende zaken gericht op ondermijnende criminaliteit.

Na een uitgebreide briefing op Bureau Slotlaan, werd een deel van het parkeerterrein bij de Wijkhub afgezet en ingericht als opvang- en controleplaats voor voertuigen. Aan het begin van de wijk stond een camera/scanauto van de belastingdienst die, wanneer een kenteken "aansloeg", de motorrijders van de politie inzendde om de betreffende auto op te pikken. De motoragenten selecteerden zelf ook diverse auto's, busjes, brommers, scooters en fatbikes en begeleidde die naar de controleplaats.

### Feedback

Op de controleplaats liep ook een aantal mensen rond met een bijzondere taak. Drie wijkbewoners, een wijkraadslid en drie mensen uit het Zevenkampse werkveld, is gevraagd feedback aan de politie te geven.

Zij stelden na afloop van de controle enkele vragen aan de mensen en noteerden de antwoorden op een speciaal formulier. Dit gebeurde in het kader van de actie "De buitenspiegel", een initiatief van de politie om de objectiviteit en een juiste bejegening naar de burger te waarborgen.

Over het algemeen waren de bevroegde mensen positief en begripvol.

### Controle

Tijdens de controle zijn door de belastingdienst ter plekke voertuigen in beslaggenomen wegens openstaande belastingsschulden. Die voertuigen werden direct afgevoerd. Brommers, scooters en fatbikes werden aan een eerste technische controle onderworpen waarna een test op de rollenbank volgde. (Met een rollenbank controleert de politie de snelheid van brom- en snorfietsen en elektrische fietsen, zoals een fatbike of speed-pedelec.) Er bleek nogal wat aan te mankeren variërend van slechte remmen en verlichting tot ruime overschrijding van de maximum snelheid. Dat betekende dat de betreffende bestuurders lopend hun weg mochten vervolgen.

Om 21.00 uur was de actie afgelopen en Zevenkamp weer een stukje veiliger geworden.



Auto wordt binnengebracht ...



Samenwerking ...



Ruime overschrijding van de maximum snelheid



Wijkbewoner Jos stelt vragen aan gecontroleerde bestuurder



Bestuurder en voertuig worden nader gecontroleerd



Belastingsschulden konden ter plekke worden voldaan

Foto's: Mike Pieters

## 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**  
**Ambachtsplein 85**  
**3068 GV Rotterdam**

**Vrijdag van 10.00 - 14.00 uur**  
**stichtingboz@outlook.com**  
**Telefoon: 06-37563093**



## Nieuw! Cursus en workshops nu individueel!

Na 30 jaar cursussen en workshops per groep, is nu de mogelijkheid om gewoon per persoon een les of workshop te volgen. Op maandag- of dinsdagmiddag of avond zijn de afspraken mogelijk. 2,5 uur per les. Dus les op maat.

Het gaat over de cursussen Intuïtieve en emotionele ontwikkeling van Anna van Leeuwen.

Deze basiscursussen heb-

ben bewezen mensen te ontspannen, bewustworden, inzichten geven en meer levensvreugde te geven....

Ook de workshops: omgaan met emoties, mindfulness, volle maanviering, innerlijk kind, communicatie en voice dialoog zijn nu individueel.

De klanksessie wordt nog steeds per groep gegeven... Een persoonlijke cursus

### Financiële kaders bewonersinitiatieven

Op 8 oktober 2024 stond op de agenda van de openbare vergadering van wijkraad Zevenkamp een brief van wethouder Simons met deze titel als onderwerp. In deze brief schreef de wethouder onder andere: "Bij de vaststelling van de Voorjaarsnota 2024 heeft de gemeenteraad besloten om de wijkbudgetten vanaf 2025 structureel te verlagen met € 443.000 (en met € 456.000 in 2026). De bezuiniging is op basis van het huidige verdienmodel verdeeld over de 39 wijk- of dorpsraden. In de bijlage "Wijkbudgetten 2025" kunt u het nieuwe budget zien voor elke wijk of dorp voor 2025. Het wijkbudget wordt ingezet voor drie onderdelen: a) communicatie/representatie, b) terugkerende evenementen en c) bewonersinitiatieven."

"Voor Zevenkamp betekent dit een verlaging van dit wijkbudget van € 10.268 in 2025", werd geciteerd uit de bijlage. En nog iets meer verlaging in 2026.

Elly Brevoort

bestaat uit 4 lessen van 2,5 uur met de volgende onderwerpen:

Energie stromen, storende energie loslaten, mediteren leren, een wens manifesteren, nieuwe kwaliteiten leren kennen van jezelf, in je levensboek kijken.

Alles over gezondheid en emoties. En eventueel: een onderwerp naar keuze!

Bij aanmelding van de cursus krijgt u een gratis kennismakingsles!

Interesse? Zie mijn email-adres:

annavl@hetnet.nl of  
annavanleeuwen84@gmail.com of  
Tel. : 06 39017304.  
Website: www.annavl.net

U bent van harte welkom op deze bijzondere ervaringen.

Met warme groeten van Anna van Leeuwen.



## Nieuwsjaarsreceptie wijkraad zorgt voor ontmoeting

**Verslag: Ed de Meyer**

De Wijkraad Zevenkamp hield op 21 januari 2025 een druk bezochte nieuwjaarsreceptie. Actieve bewoners waren aanwezig, evenals instellingen, ambtenaren van de clusters (gemeentelijke diensten), politie en de voltallige wijkraad. Er waren diverse drankjes en smakelijke hapjes. De bezoekers werden in de watten gelegd en dat stond symbool voor de waardering van de raad voor de vele initiatieven van vrijwilligers.

Voorzitter Ab van der Torre hield een nieuwjaarstoespraak als intro. Zijn toespraak was een terugblik en een blik vooruit. Hij benadrukte de verbondenheid van de Zevenkampers.

**Wat hebben we samen bereikt in 2024?**

De bestrating is merkbaar

verbeterd. Er werden diverse snelheidscontroles gehouden, al vindt niet iedereen die leuk. Succesvol was ook de wijk voor wijk actie rondom de Spinnet in het kader van het programma veerkrachtige wijken. Ab refereerde ook aan de themabijeenkomsten over bestaanszekerheid en seniorenwelzijn. De vrijwilligersprijs werd weer uitgereikt en de wijkkalender vol foto's van bewoners sloot het jaar af. De voorzitter stond stil bij de vele bewonersinitiatieven die een belangrijke rol hebben gespeeld. De toewijding van actieve bewoners maakt een groot verschil. Namens de wijkraad worden ze hiervoor nadrukkelijk bedankt. Vrijwilligers laten zien wat er allemaal mogelijk is. De successen zijn het gevolg van gezamenlijk optreden

van wijkraad, clusters, partners maar bovenal van de bewoners en vrijwilligers die het hart van de gemeenschap vormen.

**Blik op 2025**

2025 wordt een jaar vol nieuwe kansen en ambitie.

**Voorzitter wijkraad: "Laten we samen proosten op een succesvol 2025 – een jaar waarin we blijven bouwen aan een verbonden en toekomstbestendige wijk."**

De inzet van Zevenkamp is het bereiken van een duurzame, veilige en inclusieve wijk. Veiligheid, groen en initiatieven tot armoedebestrijding zijn de speerpunten. Jong en oud, iedereen moet zich gehoord voelen. De wijkraad hoopt de samenwerking te verbeteren met de ambtelijke diensten van de gemeente, scholen, ondernemers en maatschappelijke organisaties. Ab refereert aan incidenten

en gebeurtenissen met dodelijke afloop en aan aanslagen bij voordeuren. Het is verontrustend en tegelijkertijd spreekt de voorzitter zijn medeleven uit naar de slachtoffers. De wijkraad wil nauwe contacten onderhouden met de politie. De perikelen rond het Ambachtsplein zijn bekend. Hij is teleurgesteld over het niet van de grond komende onderzoek naar de verkeersdruk op de Zevenkampse Ring en de vergunningsaanvraag voor de bomenkap aan de Roer. Het standpunt van bewoners en wijkraad is duidelijk: de bomenkap is slecht voor het uitzicht, voor de vogelhabitat, voor de stofvermindering, voor de geluidsdemping van de snelweg, voor de waterregulatie en de temperatuurregulatie. De wijkraad pleit om dingen samen te doen en de handen ineen te slaan. Ideeën, feedback en inzet van bewoners zijn essentieel. 'Deel je droom

mee voor de buurt. Denk mee!', is de oproep.

Tot slot worden nogmaals de vrijwilligers bedankt en beschreven als het kloppend hart van de buurt, van de gemeenschap.

**Receptie**

Tijdens de receptie maakten we met veel vrijwilligers een praatje. Sinterklaas staat weer in de steigers en hoopt op 50 pieten. De Sterkste Man dacht met weemoed aan het verleden en droomt van een comeback. De seniorenflats zien een groeiende belangstelling voor ontmoetingsbijeenkomsten. Gro-up wil samenwerking tussen vrijwilligers stimuleren met zijn Lokaal Budget. Ook de wijkraad Nesselande was aanwezig. Zij zijn qua bewonersinitiatieven een beetje jaloers op Zevenkamp. Een nieuwjaar, nieuwe kansen!

Bij het verlaten van de bijeenkomst konden de aanwezigen voor zichzelf en/of een buur een wijkkalender meekrijgen.

## Openbare wijkraadsvergadering/uitreiking Duim & High Five – 10 december 2024

**Prijsuitreiking tijdens de openbare wijkraadsvergadering**

Op 10 december 2024 stond de openbare wijkraadsvergadering in het Huis van de Wijk volledig in het licht van de feestelijke uitreiking van 'De Duim' en 'De Highfive'. Deze prijzen zijn bedoeld voor vrijwilligers die zich op bijzondere wijze inzetten voor de wijk: De Duim voor volwassenen en De Highfive voor jongeren. Bewoners hadden de gelegenheid om in de voorafgaande maanden hun favoriete vrijwilliger te nomineren. Dit resulteerde in maar liefst 15 nominaties, waaruit de wijkraad uiteindelijk twee winnaars koos.

In navolging van de gebiedscommissie hebben wijkraadsleden Shannon Moore en Soeshma Pandohi-Mishre in 2023 geopperd deze prijzen voort te zetten om vrijwilligers te waarderen voor hun onmiskenbare inzet en toewijding. Vrijwilligers die zich, zonder eigenbelang, inzetten voor anderen, verdienen onze dank en respect. Dit is een waarde die wij als wijkraad hoog in het vaandel hebben staan.

Alle genomineerden werden uitgenodigd voor de uitreiking. Rond

20:00 uur betraden zij de zaal, begeleid door de livemuziek van Maite Cathérine de Wit en Wouter Jongens. Na een inspirerend betoog van de wijkmanager over de betekenis van vrijwilligers voor de wijk, volgde nog een mooi live gezongen nummer. Voor de prijzuitreiking nam de voorzitter van de wijkraad het woord en riep elke genomineerde één voor één naar voren. Hij noemde de prestaties van de aanwezige genomineerde vrijwilligers en bedankte hen voor hun waardevolle inzet. Alle genomineerden ontvingen een roos en een cadeaubon als blijk van waardering. De winnaars kregen daarnaast een mooi beeldje met de inscriptie van de gewonnen prijs. Na de uitreiking konden de winnaars gefeliciteerd worden door het publiek, en was er gelegenheid om van lekkernijen te genieten. Het was een geslaagde en feestelijke bijeenkomst.

**Winnaar van De Duim: Mo (M'hamad) Azougagh**

Mo werd voorgedragen door meerdere medewerkers van Het Leger des Heils voor deze prijs. Hij staat altijd klaar voor anderen en helpt waar hij kan, ook met praktische

klusjes in het buurthuis. Dit werd onlangs nog op tv in het programma Soep en Sores getoond. Wanneer het Buurtsteunpunt Zevenkamp dichtgaat, gaat Mo langs bij eenzame bewoners om wat lekkers te brengen. Ook bezoekt hij deelnemers in een afkickprocedure. Het is dan ook niet verwonderlijk dat Mo door zoveel mensen werd genomineerd. M'hamad, je bent een terechte winnaar!

**Winnaar van De Highfive: Reina Gyuro**

Reina is een behulpzame en betrokken kracht in de wijk. Bij een van onze grootste evenementen verkleepte zij zich als Piet en voorzag ze de kinderen van lekker snoepgoed. Daarnaast helpt ze bij de kindercamping, bij woensdagmid-

dagactiviteiten voor kinderen en bij de Halloweenbingo. De wijkraad begrijpt dan ook heel goed waarom Reina is genomineerd voor deze prijs. Reina, je bent een terechte winnaar!

*Colette Everse, Soeshma Pandohi-Mishre, Shannon Moore, Wijkraadsleden Zevenkamp*

## Hoogtepunten Openbare Wijkraadsvergadering – 21 januari 2025

**1. Verbod op lang parkeren voor aanhangwagens, campers, caravans**

Volgens het aanwijzingsbesluit voor Prins Alexander mogen aanhangwagens, campers en caravans op enkele aangewezen locaties langer dan drie dagen parkeren.

Wethouder Lansink-Bastemeijer stelt voor om alle locaties in Prins Alexander uit de lijst van aangewezen locaties te schrappen. Dit zou betekenen dat lang parkeren van deze voertuigen op de openbare weg in Prins Alexander niet langer is toegestaan. De zes wijkraeden (Kralingseveer, Het Lage Land, Prinsenland & 's Gravenland, Nesselande, Ommoord, Oosterflank en Zevenkamp) zijn hierover om advies gevraagd.

Alle wijkraeden steunen het voorstel. De wijkraad Zevenkamp bekrachtigde dit gezamenlijke advies tijdens de vergadering op 21 januari.

Het adviesverzoek volgde op overleg met wijkraeden en het bedrijfsleven. De wijkraeden noemen als belangrijkste bezwaren tegen lang parkeren:

- De grote parkeerdruk en overlast van aanhangwagens, campers, caravans in de openbare ruimte
- De toename van parkeerproblemen in Prins Alexander

Ze wijzen erop dat een eerder verbod in Nesselande leidde tot verplaatsing van het probleem naar Zevenkamp. Ook benadrukken ze het belang van handhaving. Daarom pleiten ze, in overleg met de wijkraeden, voor snelle opschoonacties en blijvende aandacht voor handhaving zodra het besluit wordt aangepast.

**2. Subsidie voor bewonersinitiatief van Seniorenclub Himmatgroep**

De wijkraad had eerder besloten subsidie toe te kennen aan een bewonersinitiatief van de Himmatgroep, een organisatie die diverse activiteiten voor senioren organiseert in het Huis van de Wijk.

*(vervolg op pagina 4)*

## Schaatsen op De Vliedberg

### Heeft u in december ook de schaatsbaan voor basisschool De Vliedberg gezien?

In de gezellige wintermaand hebben alle leerlingen van De Vliedberg een week lang lekker geschaatst onder schooltijd. Wat was het een feest! En om het feest af te sluiten mochten alle leerlingen, ouders en buurtbewoners in het weekend ook nog komen schaatsen. Alle schaatsers en toeschouwers kregen lekkere warme chocolademelk en speculaasjes. Zo hebben we met elkaar gezellig het jaar af kunnen sluiten.



### Leren koken op De Vliedberg!

Let's cook together! Hoe leuk is het om lekker en gezond te leren koken? Vanaf februari krijgen de leerlingen van groep 5 t/m 8 van basisschool De Vliedberg na schooltijd de kans om kooklessen te volgen. De leerlingen gaan aan de hand van een recept aan de slag en maken zo allerlei heerlijke gerechten. De leerlingen leren verschillende vaardigheden, zoals het snijden van groente, gebruik maken van kruiden, meten van hoeveelheden, maar ook hoe lang je iets moet koken voordat het gaar is. Wij zijn heel benieuwd wat voor lekkers wij allemaal voorbij gaan zien komen.



Krijgt u er ook al trek van? Wij in ieder geval wel!

### Wijkcultuurschool De Vliedberg

Wist je dat basisschool De Vliedberg een Wijkcultuurschool is? Bij de Wijkcultuurschool maak je muziek, ga je dansen, theater spelen of maak tekeningen, schilderijen en andere kunstwerken. Zo maak je kennis met de creatieve mogelijkheden in jouw wijk!

Op basisschool De Vliedberg krijgen de leerlingen de mogelijkheid om te leren drummen of om keyboard te leren spelen. Dit alles vindt plaats na schooltijd.

Wie weet kom je later één van onze leerlingen wel tegen op een groot podium in een theater of concertzaal.



(vervolg van pagina 3)

Omdat het om een bedrag van meer dan 2.500 euro gaat, was een apart besluit van de wijkraad vereist. Tijdens deze openbare wijkraadsvergadering is de toekenning officieel bekrachtigd.

### 3. Komende bijeenkomsten

- **18 februari 2025:** Bijeenkomst over **duurzaamheid** in het Huis van de Wijk. Aanvang: 19:00 uur. Zie pagina 5 in deze krant.

### 4. Nieuwjaarsborrel 2025

Na afloop van de vergadering was er in de wijkhub een nieuwjaarsborrel voor bewoners en netwerken. Tijdens deze drukbezochte bijeenkomst hield de voorzitter van de wijkraad een nieuwjaarstoespraak. Zie pagina 3 in deze krant.

Ab van der Torre  
Voorzitter wijkraad Zevenkamp



## 101-jarige

Op maandag 21 januari ging ik naar mevrouw van der Velde-Brons om haar namens de wijkraad een bloemetje te geven.

Ze gaf aan dat ze vorig jaar teleurgesteld was dat de foto die geplaatst werd alleen van haar zelf met dochter en kleindochter was, maar niet met die leuke mijnheer van de wijkraad. Ik kon niet anders dan nu een leuke foto met de mijnheer van de wijkraad. Ik moest wel op mijn knieën maar dat had ik er wel voor over.

Loek Ernst



### \*Uitnodiging\*

## Wooncompas zoekt mening van bewoners en woningzoekenden in Zevenkamp

Het middelste gebouw van de Aarhof aan de Aar in Rotterdam Zevenkamp is verouderd en past niet meer bij de woonwensen van nu. Wooncompas onderzoekt daarom samen met gemeente Rotterdam de mogelijkheden voor vernieuwing. Dit kan gaan om aanpassingen aan het gebouw, maar ook om verbeteringen in de omgeving. We willen graag weten wat bewoners en woningzoekenden belangrijk vinden. Daarom horen we graag jouw mening via [doemee.wooncompas.nl](https://doemee.wooncompas.nl). Maak een onlineaccount aan en blijf op de hoogte van alle participatiemomenten voor de Aarhof!

Samen werken we aan een prettige en toekomstbestendige woonomgeving!

Op **dinsdagavond 18 maart van 19.00 – 20.30 uur** gaan we in de Aarhof in gesprek met bewoners, omwonenden en woningzoekenden. Kijk op [doemee.wooncompas.nl](https://doemee.wooncompas.nl) voor meer informatie en alle activiteiten.

# WOONCOMPAS



Foto: M. Mutis

## Klaverjassen in het huis van de wijk

**Durft u de uitdaging aan?  
We kunnen nog wat klaverjassers gebruiken.**

Kom gewoon langs of beter, meld je aan!  
Dat kan op verschillende manieren:  
Scan de QR-code en vul in of  
stuur mij een email: [Loekernst@gmail.com](mailto:Loekernst@gmail.com) of  
bel me: 06-14696944  
Whatsapp kan ook: 06-14696944  
Koffie en thee € 0,50  
Frisdrank € 1,00  
Meespelen € 2,00



klaverjassen



**Waar? Huis van de Wijk,  
Ambachtsplein 141.**

## Gooi uw glas in de glasbak

Doe het op weg naar werk, voor het sporten, tijdens het uitlaten van de hond of het doen van boodschappen. Kleine moeite!

### Glas scheiden: waarom doe ik dat?

Glas kan eendeloos hergebruikt worden. Van oud glas wordt nieuw glas gemaakt voor bijvoorbeeld flessen en potten. Recyclen van glas bespaart veel energie, CO<sub>2</sub>-uitstoot en gebruik van grondstoffen. Glas in restafval kan niet gerecycled worden. Dat is zonde!

### Glas scheiden: hoe doe ik dat?

Verpakkingsglas zoals appelmoespotten, parfumflesjes, wijnflessen en crème-potjes kunt u thuis apart houden. Bijvoorbeeld in uw boodschappentas. Als u boodschappen doet gooit u het glas meteen in de glasbak bij de supermarkt.



Gooi alleen verpakkingsglas in de glasbak. Dus geen drinkglazen, een ovenschaal of een vaas, want dat glas bestaat uit andere materialen. Een ovenschaal smelt bij een hogere temperatuur dan bijvoorbeeld een wijnfles. Dat is slecht voor het nieuwe glas dat ervan gemaakt moet worden.

### Tips:

- Verzamel glas in een tas.
- Dekfels en doppen mogen mee in de glasbak en dan blijft de tas schoon.
- Zorg ervoor dat het glas zo leeg mogelijk is. Kleine restjes zijn geen probleem.
- Afwassen is niet nodig en kost meer energie dan schoonmaken in de fabriek.

### Wat gebeurt er met uw glas?

De gemeente leegt de glascontainers wanneer ze vol zijn. Na het legen, brengen we het glas naar een sorteerfabriek. Eerst worden deksels, doppen, kurken en etiketten uit de glasscherven gehaald. Dat gebeurt onder andere met magneten (metalen deksels). Materiaal wat niet in de glasbak hoort (zoals stukken aardewerk) wordt met een laser herkend en eruit gehaald. Daarna wordt het glas op kleur gesorteerd, in kleinere stukken gebroken en naar de glasfabriek gebracht. De glasfabriek maakt van het Rotterdamse glas weer nieuw glas in elke gewenste kleur en in alle soorten en maten.

### Vragen?

**Medewerkers van de gemeente zijn binnenkort in Zevenkamp, loop gerust even langs op woensdag 5 maart van 13.00 tot 16.00 uur op het Ambachtsplein ter hoogte van de Lidl. Of kijk op [www.rotterdam.nl/glas](http://www.rotterdam.nl/glas). Daar vindt u ook waar een glasbak in uw omgeving staat.**

## Recept

### Chez Nous...

#### Tomaten/puntpaprika-soep

##### Benodigheden voor 4 personen

- 6 roma-tomaten
- 2 puntpaprika's
- 1 blik MUTTI hele tomaat
- olijfolie
- 2 bouillonblokjes, 1 ui, 2 tenen knoflook
- 1 pak HONIG tomatencrèmesoep
- 1 blik tomatenpuree 140g
- 1 pakje HEINZ tomato frito origineel
- kookroom, Italiaanse kruiden, tabasco,
- peper en zout

##### Werkwijze:

- Tomaten met kruis erin, in pan kokend water, wachten tot vel loslaat, in vergiet afspoelen en pellen.
- 2 bouillonblokjes in 1 liter heet water in maatkan doen.
- Paprika's en ui in grove stukken snijden, ook de knoflook in stukjes.
- Olijfolie in de pan en ui fruiten, daarna de knoflook.
- Paprika en de tomaten meefruiten plus het blik tomaten van MUTTI.
- Daarbij de kan bouillon erdoor, totdat het onder water staat.
- Intussen pakje tomatencrèmesoep aanmaken met 1/2 liter water.
- Alles aan de kook brengen.
- Dan de frito en tomatenpuree erdoor roeren en ongeveer 15 min zachtjes laten koken.
- Gas of kookplaat uitzetten en even iets laten afkoelen voordat je er met de staafmixer een mooi glad geheel van maakt.
- Peper en zout, tabasco, gedroogde Italiaanse kruiden, lepeltje suiker, Ketjap manis erdoor.
- Opdienen met balsamico en room.

Eet smakelijk van Chez Nous Petra



De wijkraden van Zevenkamp en Nesselande presenteren:

## DUURZAAM EN ENERGIEZUINIG

in je eigen Huis en Wijk!

Wil jij energie besparen of je huis en je wijk duurzamer maken?

### KOM DAN LANGS,

voor een informatieve en gezellige bijeenkomst voor alle bewoners van Nesselande en Zevenkamp!

- Bespaar geld en energie.
- Werk aan een duurzamer huis en een groenere wijk.
- Ontvang praktische tips en inspiratie van deskundigen.

*Doe mee aan onze afvalrace! en laat je inspireren onder het genot van duurzame hapjes!*



Dinsdag 18 Februari



19:00u - 22:00u



Huis v/d Wijk Zevenkamp



### Wat kun je verwachten?

Niet alleen de gemeente Rotterdam werkt hard aan duurzaamheid, ook jij kunt bijdragen aan een groenere wereld. De wijkraden van Zevenkamp en Nesselande organiseren een avond waarin jij leert hoe je energie kunt besparen, de afvalberg kunt verkleinen, je woning duurzamer kunt maken, bijdraagt aan een groenere wijk en duurzamer kunt eten.

### Aan de slag met duurzaamheid in je eigen huis en wijk:

#### Energie en geld besparen:

Hoe zorg je ervoor dat je minder energie verbruikt en tegelijkertijd je portemonnee én het milieu ontziet?

#### Minder afval:

Hoe kan je door hergebruik, recyclen en repareren bijdragen aan minder afval?

#### Duurzaam wonen en tuinieren:

Hoe maak je je woning en tuin groener en duurzamer? Het zorgt voor verkoeling, vermindert wateroverlast, en biedt een biodiversere leefomgeving.

#### Duurzaam eten:

Wat kun je doen om je eetpatroon duurzamer te maken? Minder vlees, kiezen voor producten met een keurmerk of uit eerlijke handel.

### Onze deskundigen staan voor je klaar!

- **Opzoemer Mee:** vertelt welke duurzame mogelijkheden er in jouw straat zijn.
- **Afvalrace:** Doe mee en leer op een speelse manier meer over (minder) afval.
- **Wijktuinman en Tuincoach:** geven tips over hoe je je tuin groener en energiezuiniger maakt of aan de slag kan met zelfbeheer van buitenruimte in jouw buurt.
- **Repair Café:** Waar en wanneer kun je terecht om kapotte spullen te laten repareren?
- **Deelvervoer:** Is deelvervoer een optie voor jou? Ontdek het hier!
- **Energieklusser:** helpt je te besparen op je energiekosten.
- **Afeling Circulariteit (Gemeente):** Ontdek wat de circulaire wijkaanpak van de gemeente inhoudt.
- **Ervaringen:** van lokale initiatieven zoals Wollefooppengroen, Alex Energie, Duurzaam Zevenkamp, de Rotterdamse Makers en Doeners en Natuurstad zullen je zeker inspireren!

## Toneelgroep TATIO speelt: 'Laat mij maar lekker zitten'

Op zondag, 16 maart a.s. speelt de Zevenkampse toneelvereniging TATIO weer een leuke komedie in het Huis van de Wijk in Zevenkamp.

Toneelgroep TATIO heeft al vaker voorstellingen gespeeld in het Huis van de Wijk, altijd met veel succes!

Ook deze keer hebben zij weer een leuke voorstelling ingestudeerd!

Door de prettige samenwerking met de vrijwilligers van de BOZ én Cultuur Concreet, is deze voorstelling voor iedereen **gratis** te bezoeken.

Belangrijk daarbij is wél tijdig te reserveren via [stichtingboz@outlook.com](mailto:stichtingboz@outlook.com) want ook nu geldt: vol=vol!

Aanvang van de voorstelling is: 16 maart 2025 om 14.00 uur (zaal open om 13.30 uur)

Zie ook de poster met daarop alle informatie over de voorstelling!

Toneelgroep TATIO speelt  
**"LAAT MIJ MAAR LEKKER ZITTEN"**  
een komedie van Peter Damen, geregisseerd door Ad Stam



In de pas geopende gevangenis zijn nieuwe regels van kracht. Het beleid moet helemaal anders. De gevangene wordt gezien als cliënt en heeft een kamer in plaats van een cel. Als er echter een cellentekort dreigt, zijn de mooie plannen snel van de baan. Wout, een nieuwe cliënt, krijgt inwoning! En als hij zich dan ook nog in allerlei bochten moet wringen door alle goede bedoelingen van zijn collega's, vrienden en familie, die hem liever uit dan in de cel zien, komt hij maar tot één conclusie: Laat mij maar lekker zitten

**Wanneer:**  
Zondag 16 maart 2025 aanvang 14.00 uur (zaal open om 13.30 uur)

**Plaats:**  
Huis van de Wijk Zevenkamp, Ambachtsplein 141

**Entreprijs:**  
Gratis

**Reserveren:**  
[stichtingboz@outlook.com](mailto:stichtingboz@outlook.com)

Hoewel het een gratis voorstelling is, moet er wél gereserveerd worden. Het advies is dan ook om niet te lang te wachten, want vol=vol



## Kinderen van de basisscholen Zevenkamp krijgen gratis dans- en theaterles

De kinderen van de basisscholen Zevenkamp krijgen gratis dans- en theaterles van professionele docenten van het Hofplein Jeugdtheater. De lessen worden gegeven in het Huis van de Wijk Zevenkamp, ondersteund door vrijwilligers van de BOZ.

Voor de kerstvakantie waren de kinderen en hun ouders uitgenodigd door het Hofplein Jeugdtheater.

Gratis entree en tevens gratis openbaar vervoer voor iedereen!

We werden ontvangen met een heerlijke taco- en spaghetibar, er was ook een pannenkoeken- en limonadebar. Ze konden eten en drinken zoveel ze wilden en als klapper in de pauze de toetjesbar die was eindeloos heerlijk. Als afsluiting van de gezellige avond kreeg ieder kind een prachtig boek als cadeau.

### De voorstelling de Drie Muskietiers

D'Artagnan weet helemaal wat hij wil: naar de grote stad en muskietier worden!

In de stad wonen drie muskietiers, stoere jongeren die heldendaden verrichten, loltrappen en altijd voor elkaar opkomen. Daar wil hij zich bij aansluiten. Alleen, zijn drukke leven en zijn werk in de Prikbubbel Pub van zijn ouders zit zijn droom flink in de weg. Totdat er in de stad een norse nieuwe burgemeester wordt verkozen, die veel te strenge nieuwe stadsregels wil.

**"Alles wat kinderen leuk vinden, zal ik verbieden."** – Burgemeester Dick Kok.

Theater, buitenspelen en snoep eten wordt verboden, niets mag kinderen nog afleiden van studeren en een carrière bouwen. De nieuwe burgemeester wil dat zijn stad de meest efficiënte stad ter wereld wordt. En dat betekent ook dat de rebelse Muskietiers maar snel verboden moeten worden.

Daar moet D'Artagnan een stokje voor steken! Want niet alleen zijn Muskietier-droom maar ook de Prikbubbel-business van zijn ouders dreigt door de burgemeester in

het water te vallen.

D'Artagnan trekt naar de stad en wordt daar geconfronteerd met een steeds saaier wordende maatschappij, precies zoals de nieuwe burgemeester het wil. Vervolgens wordt hij ook nog eens verliefd op de mooie Constance, die de dochter van deze burgemeester blijkt te zijn! Wat moet hij daar nou mee?

Zal het D'Artagnan lukken de overgebleven drie Muskietiers te vinden en zich bij hen aan te sluiten?

Alleen het kameraadschap van deze rebelse jongeren kan nog een vuist maken tegen een steeds efficiëntere stad, waarin geen plezier gemaakt mag worden. Onder het motto 'Eén voor allen en allen voor één', vechten de overgebleven Muskietiers nog voor het recht op loltrappen en tegen de nieuwe burgemeester.

De drie Muskietiers is een bruisende, grappige en grandioos (te) gekke voorstelling over geloven in samenwerking, over samen sterker staan en het ondenkbare voor elkaar krijgen.



Dans- en theaterles in het Huis van de Wijk



Uit de voorstelling de Drie Muskietiers



### Maandag 5 mei gaan we groots vieren

Optreden: Zangeres Anja Winter

Optreden: Jewel Cage



Waar: Ambachtsplein (winkelcentrum Zevenkamp)

Tijd: 13:00 uur tot 16:00 uur

U eet een hapje mee?

Heerlijk Gratis Vrijheidsoep

Vrijmarkt voor de kinderen



## Marjolein Meijers speelt Jan Rot

Het was weer een volle bak in het 'Theater' Huis van de Wijk Zevenkamp. Het was een gezellig optreden, de liedjes van Jan Rot konden de bezoekers meezingen.

Een stagiaire van de BOZ deed op de laptop de begeleiding voor Marjolein. Steeds moest er weer een bladzijde omgeslagen worden. Iedereen zong luidkeels mee. Maar zelfs als het even niet moest, het was té verleidelijk voor iedereen om toch heerlijk mee te galmen. Bijvoorbeeld de liedjes, zoals Penny Lane van de Beatles, waren vertaald in het Nederlands. Nu hebben we alleen nog de liedjes van Jan, zijn prachtige teksten.

*"Je moet gewoon mooie programma's maken met mijn liedjes Marjolein, als ik er straks niet meer ben.*

*Als iemand het moet doen, ben jij het wel!*

*Verbeug je en zing mee!"*

Jan Rot

Het zijn hele mooie teksten en bekende melodieën. Na afloop had iedereen de gelegenheid het prachtige boek "Stop de tijd" van Jan Rot te kopen. December 2025 mogen we Marjolein Meijers, Jakob Klaasse en multi-instrumentalisten Walter en Onno Kuipers haar bandleden weer verwelkomen. Wij kijken er nu al naar uit!



## Agenda voor 2025



5 mei Bevrijdingssoep



3 Zomervatervlagen



Dagje uit met senioren



Gevelconcert



Pleinbioscoop



Museum Plus Bus



Marjolijn Meijers

Bewonersorganisatie Zevenkamp (BOZ) geeft al 33 jaar deze wijkkrant uit. Wegens pensionering ontstaat binnenkort de volgende vacature:

### Grafisch vormgever/DTP'er tevens (web)redacteur (zzp'er)

Ben jij een creatieve alleskunner met een passie voor design en fotografie? Wil je werken met een groep enthousiaste vrijwilligers van een bewonersorganisatie en vind je het maken van een krant (oplage: 8.100) helemaal top? Dan zijn wij op zoek naar jou!

#### Wat ga je doen?

- Grafisch ontwerp & DTP: je maakt 6x per jaar de wijkkrant op.
- Je bent tevens lid van de redactie en woont de redactievergaderingen bij.
- Je maakt de jaarplanning en bewaakt die.
- Je onderhoudt contacten met de drukker en stuurt de verspreiding aan.
- Je onderhoudt contacten met externe relaties van de krant.
- Je onderhoudt de website van de BOZ en bent op de hoogte van het gebruik van de bekende socials.

#### Wie ben jij?

- Je bent het liefst een wijkbewoner, een Zevenkamper dus (maar dat is geen harde eis).
- Je hebt ervaring in het grafische vak en een scherp oog voor detail.
- Je kunt uitstekend overweg met Adobe Creative Suite (o.a. InDesign, Photoshop, Dreamweaver en Acrobat Pro).
- Je hebt kennis van webdesign, HTML, CSS (en eventueel WordPress).

#### De BOZ wil je blij maken met:

- Een marktconform salaris. (Er is een verantwoord budget aanwezig.)
- De vrijheid om je tijd zelf in te delen, maar deadline is deadline!
- Een leuke club vrijwilligers (jij bent dus de enige betaalde professional).

Mail je sollicitatie voor 31 maart 2025 naar het bestuur van de BOZ, Ed de Meyer (vz), Fernande van Dongen (secre): [stichtingboz@outlook.com](mailto:stichtingboz@outlook.com).

Bewonersorganisatie Zevenkamp BOZ  
Ambachtsplein 85  
3068 GV Rotterdam  
06-37563093



# AGENDA 2025

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 5 Mei                     | VRIJHEIDSOEP              |
| Juni                      | TROPICAL DREAM            |
| 19, 26 Juli en 2 Augustus | 3 ZOMERZATERDAGEN         |
| Augustus                  | GEVELCONCERT              |
| Augustus                  | DAGJE UIT MET DE SENIOREN |
| September                 | PLEINBIOSCOOP             |
| October                   | KUNST MUSEUM BUS          |
| December                  | MARJOLEIN MEIJERS         |

Hierbij de agenda voor 2025. Kom gezellig langs samen met het hele gezin en geniet van spelletjes, lekker eten en leuke activiteiten! Neem je goede humeur mee en laten we er samen weer een geweldige dag van maken.

## Empowerment &amp; Beweging

## Gezonde voeding &amp; Gezond leven

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!

Wil jij meer weten over gezond en betaalbaar eten en drinken?  
Wil jij een gezonder gewicht?  
Hoe kan je hieraan werken?

**Doe mee met deze cursus en meld je aan!**

Iedere week krijg je 2 uur les:  
1 uur over gezonde voeding & gezond leven  
1 uur actief bewegen

De cursus duurt 12 weken:  
(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken)



Ik wil mij gezonder voelen

Ik wil meer leren over voeding

**Datum: iedere woensdag**

mrt: 26  
april: 03, 9, 16  
mei: 07, 14, 21, 28  
juni: 04, 11, 18

**Tijd:**  
13:00 - 15:00 uur

**Locatie:**  
HvdW Zevenkamp  
Ambachtsplein

Meer weten of aanmelden  
neem contact op met  
**Jennifer van Genderen**

**Email:**  
j.van.genderen@inmovement.nl  
**Tel:**  
06-50233248

De cursus is gratis!



## Empowerment &amp; Beweging

## Geluk zit tussen je oren

Zorg goed voor jezelf: je bent het waard!

Positief denken en blijven!  
Beter leren omgaan met stress!  
Omgaan met verandering!

Wil jij hierover meer weten?  
**Doe mee met deze cursus en meld je aan!**

Iedere week krijg je 2 uur les:  
1 uur over mentale gezondheid  
1 uur actief bewegen

De cursus duurt 12 weken:  
(10 weken les + 2 persoonlijke gesprekken!)

Ik wil leren omgaan met mijn gevoelens

Ik wil positiever in het leven leren staan

Ik wil nog sterker en veerkrachtiger worden



Ik wil leren omgaan met stress en beter slapen

**Datum: iedere donderdag**

mrt: 20, 27  
april: 03, 10, 17  
mei: 08, 15, 22  
juni: 05, 12, 19

**Tijd:**  
13:00 - 15:00 uur

**Locatie:**  
HvdW Zevenkamp  
Ambachtsplein 141

Meer weten of aanmelden  
neem contact op met

**Email:**  
j.van.genderen@inmovement.nl  
**Tel:**  
06-15454893

De cursus is gratis!

JONGEREN HUB  
ZEVENKAMP

**Maandag**  
Jongeren Meet-Up  
14:30 - 16:30

**Dinsdag**  
Jongeren Meet-Up  
14:30 - 19:00

**Woensdag**  
Afterschool Meet-Up  
Huiswerk moment  
14:30 - 15:30

Jongeren Meet Up  
15:30 - 16:30

**Donderdag**  
Info Meet-Up (voor vragen en hulp)  
14:30 - 15:30

Meiden Meet-Up 10+  
15:15 - 16:45

Jongeren Meet-Up  
15:30 - 16:30

Jongeren Meet-Up 12+  
19:00 - 20:30

gro-up  
buurtwerk

Huis van de Wijk Zevenkamp,  
Ambachtsplein 141

MEET UP  
6 - 12 jaar Activiteiten Februari

## Zevenkamp



## Plein Meet up ~ Schoolplein De Vliedberg

Maandag 3 feb / 10 feb / 17 feb  
16:00u - 16:45u



## Kidsclub Meet up ~ Ambachtsplein

Dinsdag 4 feb / 11 feb / 18 feb  
15:30u - 16:30u



## Tiener Meet up (10+ jaar) ~ Huis v/d Wijk Zevenkamp

Woensdag 5 feb / 12 feb / 19 feb  
13:30u - 15:00u



## Meiden Meet up ~ Huis v/d Wijk Zevenkamp

Donderdag 6 feb / 13 feb / 20 feb  
15:15u - 16:45u

## Plein Meet up ~ Stan Kentonstraat

Vrijdag 7 feb / 14 feb / 21 feb  
15:00u - 15:45u



## Plein Meet up ~ Errol Garnerstraat

Vrijdag 7 feb / 14 feb / 21 feb  
16:00u - 16:45u

Houd onze Instagram pagina in de gaten voor eventuele wijzigingen en/of annuleringen.  
Volg ons op:  
@buurtwerk\_pa



gro-up  
buurtwerk



Neem voor meer informatie contact op met Raiyshrie Manbodh 06 45266446  
of Diantha van der Heijden 06 13055834



# de HERSTELACADEMIE in Prins Alexander

## Even voorstellen

Hallo, mijn naam is Nina Erquicia Schep. Als uitvoerend ervaringsdeskundige werk ik bij De Herstelacademie Prins Alexander, een toegankelijke plek voor mensen die in een kwetsbare situatie werken aan herstel.



Ik ben een trotse alleenstaande moeder van vijf kinderen: twee zonen van 25 en 21 jaar, een dochter van 12, en twee zonen van 7 en 3 jaar. Mijn kinderen komen uit vier relaties, wat mijn leven een unieke dynamiek heeft gegeven. Door mijn eigen ervaringen heb ik ontdekt wie ik ben en waar mijn kracht ligt. Ondanks de uitdagingen vond ik de kracht om door te gaan en mag ik nu anderen ondersteunen in hun herstelproces. Het gemis van een plek waar ik me écht begrepen voelde, inspireert me om een ruimte te creëren waar (single) moeders zich wél op hun plek kunnen voelen.

Vanaf dinsdag 25 maart 2025 biedt de Herstelacademie Prins Alexander de inloopgroep **"Veerkrachtige Moeders, Samen herstellen en groeien"** aan in het Huis van de Wijk Zevenkamp. Deze groep biedt een veilige ruimte voor moeders om ervaringen te delen en samen sterker en veerkrachtiger te worden. Erkenning en herkenning staan centraal, zodat we in een ondersteunende omgeving kunnen werken aan herstel.

De bijeenkomsten vinden elke oneven week op dinsdag tussen 09:00 en 11.00 uur plaats. Koffie en thee staan klaar, en we gaan in groepsverband aan de slag met verschillende thema's waarbij er voldoende ruimte is voor elkaars verhaal.

Kom kennismaken!

Heb je vragen? Neem gerust contact met me op.

Met vriendelijke groet,  
Nina Erquicia Schep  
Email:  
nina.erquiciaschep@gro-up.nl

Telefoon: 06 830 115 24

Voor meer info: [www.deherstelacademie.nl/prins-alexander/](http://www.deherstelacademie.nl/prins-alexander/)

## Even voorstellen

Beste bewoners van Zevenkamp,

Mijn naam is Trudie Stoutjesdijk en sinds oktober ben ik als volwassen en ouderenwerker bij gro-up buurtwerk in Zevenkamp onderdeel van het expertiseteam LTO (Langer thuiswonende ouderen). Hiervoor was ik jarenlang werkzaam voor gro-up als locatiemanager in de kinderopvang. De mogelijkheid om de overstap te maken naar gro-up Buurtwerk was voor mij een mooie kans, die ik niet wilde laten schieten. Momenteel zit ik in de afrondering van mijn post HBO studie "begeleiding bij rouw en verlies". Het maakt me heel gelukkig om met de inzichten en kennis vanuit deze studie direct iets te kunnen betekenen in mijn werk.



Mijn werkzaamheden bestaan uit huisbezoeken bij ouderen in de wijken Zevenkamp, Nesselande en Oosterflank. Op donderdagmiddag begeleid ik de groep "Hoe istie", in het huis van de wijk Zevenkamp. Tijdens deze middagen komen buurtbewoners bij elkaar om samen te lunchen, te praten en te bewegen. Kort samengevat ben ik dus veel bezig om ouderen zo lang mogelijk mentaal en vitaal fit te houden en ze de weg te wijzen naar mogelijkheden om gezond oud te worden.

Als medewerker van gro-up buurtwerk ben ik ook het aanspreekpunt in het huis van de wijk. Buurtbewoners en bezoekers van het huis kunnen altijd bij mij terecht voor vragen. Ik sta altijd open voor een praatje, dus spreek me daarom ook gerust aan! In de afgelopen maanden heb ik Zevenkamp leren kennen als een hechte wijk, waar altijd wat te doen is en waar mensen respectvol met elkaar samenleven. Ik hoop hier de komende jaren getuige van te mogen blijven.

Contactgegevens:  
Email: [trudie.stoutjesdijk@gro-up.nl](mailto:trudie.stoutjesdijk@gro-up.nl)  
Telefoon: 06-13658364

Bereikbaar op maandag t/m donderdag

## Valpreventie

Misschien heeft u het al gezien, Gemeente Rotterdam houdt zich erg bezig met de valpreventie onder de ouderen. Ook wij vinden dat belangrijk. Daarom wordt in samenwerking met Fysiotherapie Zevenkamp 2 verschillende soorten trainingen gegeven m.b.t. valpreventie. In de onderstaande flyers kunt u zien welke soort trainingen er zijn en hoe u zich daarvoor kunt aanmelden.

Als u nog meer informatie hierover wilt, kunt u contact opnemen met Nani Lima Fernandes.

Tel. 0682000581

Mail. [Nani.limafernandes@gro-up.nl](mailto:Nani.limafernandes@gro-up.nl)



### Val Niet Training

Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)

Kleine val  
Grote gevolgen

[www.val-niet.nl](http://www.val-niet.nl)

gro-up Voor kind, gezin en buurt

### Doet u ook mee?

Bij u in de buurt gaat een uniek programma voor 65-plussers van start: Minder vallen Meer bewegen. Dit is een Val Niet Training voor 65-plussers die zelfstandig thuis wonen. De training duurt 8 weken. Daarna is er een herhaalles.

een half uur bewegen. Na afloop van elke bijeenkomst kunt u een kopje koffie drinken met de andere deelnemers.

U leert om de kans op een val te verkleinen. Bijvoorbeeld door het doen van oefeningen voor sterkere spieren en meer balans. Ook is er aandacht voor goede voeding, medicatie en veiligheid in huis. Het is nog gezellig ook! Geef u dus snel op!

De training is een combinatie van theorie en bewegen. De opbouw van de trainingen is iedere keer hetzelfde: eerst theorie en daarna



### Val Niet Training

Minder vallen Meer bewegen

Kleine val  
Grote gevolgen

[www.val-niet.nl](http://www.val-niet.nl)

### Doet u ook mee?

Bij u in de buurt gaat een unieke training voor 65-plussers van start: Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM). Dit is een Val Niet Training voor 65-plussers die zelfstandig thuis wonen. De training duurt 15 weken. Daarna is er een herhaalles.

Met deze training leert u om de kans op een val te verkleinen. Bijvoorbeeld door het doen van oefeningen voor sterkere spieren en meer balans. Ook is er aandacht voor goede voeding.

#### Wat is TOM?

- 2x per week bewegen met een groep. Dit wordt begeleid door een fysiotherapeut
- 2x een persoonlijk gesprek over uw voeding met een diëtist
- 6x een gezamenlijke lunch met tips over gezond en lekker eten
- Na het bewegen drinkt u gezellig een kopje koffie of thee.

Wilt u meer weten over de training? Schrijf u dan in voor de informatiebijeenkomst. Dit kan door te mailen, bellen of appen. De bijeenkomst duurt 1,5 uur. Na afloop van de bijeenkomst kunt u zich opgeven voor de training.

#### Informatiebijeenkomst

|                    |                                                              |
|--------------------|--------------------------------------------------------------|
| Datum              | <input type="text" value="maandag 24-2-2025"/>               |
| Tijd               | <input type="text" value="diverse starttijden vanaf 13.00"/> |
| Locatie            | <input type="text" value="Thuisplusflat Nieuw Verlaat"/>     |
| Adres              | <input type="text" value="F.Bordewijkstraat 15, 3069 WB"/>   |
| <b>Inschrijven</b> |                                                              |
| Mail naar          | <input type="text" value="fysiotherapie@gczevenkamp.nl"/>    |
| Bel of app naar    | <input type="text" value="010-3600606"/>                     |
| Schrijf u in voor  | <input type="text" value="17-2-2025"/>                       |

## Wollefoppengroen & co

### ZoZo Zevenkamp in 2025

Zondagmiddag 29 juni, 6 en 13 juli en 7, 14 en 21 september 2025. Locatie Taka TukaTuin en speeltuin Taka Tukaland aan de Cole Porterstraat 400.

ZoZo Zevenkamp 2024 was super gezellig dus ook dit jaar organiseert Wollefoppengroen & co i.s.m. speeltuin Taka Tukaland, vrijwilligers en creatieve mensen uit de wijk, op de Zomerse Zondagen ZoZo Zevenkamp. Een gezellig en sfeervol festival voor alle inwoners van Zevenkamp e.o.. Wil je meehelpen met het organiseren? Wil je graag optreden? Alles/veel kan! Het wordt ieder jaar alleen maar leuker. Neem contact op met Leon Rook: 06 – 23936330

### In en om 't Groene Stekkie

Iedere tweede maandagavond van de maand is er **Klaverjassen** in 't



Groene stekkie. Dan wordt er aan 2 - 3 - 4 tafels gestart rond 19:00 uur. Deelname is gratis hoewel een vrijwillige bijdrage welkom is want er is altijd een hapje en een drankje! Ervaren en onervaren mensen kunnen meespelen. Opgeven kan via Leon: bel of app

hem op 06 – 23936330.

Verder is er vanuit 't Groene Stekkie een **wandelclub** actief. Meer info over wandelen in Zevenkamp en opgeven bij Arend: 06 – 50000820

Ook de Zevenkampse **DrumCirkel** opereert van uit 't Groene Stekkie. Het is een maandelijks terugkerend event, waarbij er licht gewerkt wordt met thema's. De thema's zijn afgestemd op de periode van het jaar waar we ons op dat moment in bevinden. Het is een prachtige, magische, manier om te ontspannen. De avond wordt begeleid door George Mensink. Hij is o.a. een Klank Kunstenaar, Zielenman/Sjamaan en geeft al jaren drumcirkels op diverse locaties in Nederland. Deelname: 10 euro (betaling middels tikkie of overmaken) Locatie: 't Groene Stekkie vanaf 19.30 uur inloop – Aanvang 20.00 – 21.30 uur Aanmelden via georgemensink@gmail.com of via app: 06 – 30310404



Regelmatig wordt er samen gegeten in 't Groene Stekkie. Zo is het project **'Koken Met De Wijk'** in het leven geroepen om mensen elkaar in de Taka Tuka Tuin te laten ontmoeten door samen aan tafel te gaan. Een van de **wijkbewoners** kookt en voor een redelijke prijs kun je dan mee-eten.

Elke keer is er een ander menu en kookt er iemand anders. Wil je zelf een keer koken, mee-eten of helpen bij het koken en bijzondere gerechten leren maken? Neem dan contact op met Lenny en geef

je op. Ook voor vragen m.b.t. het koken in 't Groene Stekkie kun je bij Lenny terecht: 06 – 47408492. De data van de kookavonden kun je vinden op de website: [www.wollefoppengroen.nl](http://www.wollefoppengroen.nl)

Natuurlijk wordt er ook gewerkt in de **Taka Tuka Tuin**. We starten het seizoen in de tuin in de laatste week van februari.

Maar eerst gaan we nog in de fruitboomgaard aan de slag. Kun je goed snoeien of wil je het leren? Kom dan helpen en check de data op [www.Wollefoppengroen.nl](http://www.Wollefoppengroen.nl) of in onze nieuwsbrief.

Laat even weten als je komt en stuur een appje naar Frenk: 06 – 39436150

Graag tot ziens in en rond 't Groene Stekkie!

Vragen? Bel of app Frenk dan even: 06 – 39436150

####

OH JA! **Jan Tienen**, onze **penningmeester** neemt afscheid in juni en we vragen hulp van een wijkbewoner die ons wil helpen met de financiën. Heb je interesse? Neem even contact op!

## Wijkactiviteit de Regenboog/ PCOB

Ontmoetingskerk | Ben Websterstraat 1 | Zevenkamp



Het nieuwe jaar 2025 is van start gegaan, wanneer u dit leest is het inmiddels februari en beginnen de dagen alweer ietsje te lengen. Ook de wijkactiviteiten zijn weer gestart met fijne, gezellige middagen. Wilt u er ook eens uit voor een praatje, kopje koffie/thee of genieten van een lekkere lunch, schroom niet kom ook en probeer het een keer!

### Datums voor de eerstvolgende Wijkactiviteiten zijn:

Woensdag 26 februari 12.30-16.00 uur (**met lunch**) 'Val niet' spel o.l.v. gro-up  
Woensdag 12 maart 14.00-16.00 uur Lezing R'damse kruidenierswinkels  
Woensdag 26 maart 12.30-16.00 uur (**met lunch**) Schilderen o.l.v. Otto Buitendijk  
Woensdag 9 april 12.30-16.00 uur (**met lunch**) Paasviering

**Deelname is kosteloos, aanmelden is fijn maar geen noodzaak.** Voor meer informatie en het aanmelden voor de woensdagmiddagen kunt u terecht bij Marijke van der Wenden: 06-46207888 of [d.wenden@chello.nl](mailto:d.wenden@chello.nl)

Bij de Ontmoetingskerk, de locatie waar de wijkactiviteiten plaatsvinden, staan 2 minikastjes. Deze kastjes worden door vandalen regelmatig zwaar beschadigd, maar gelukkig zijn er lieve vrijwilligers die ze dan weer herstellen voor het gebruik. Zo kunt u weer een kijkje nemen in de kastjes. Eén met een ruim assortiment aan boeken voor kinderen en volwassenen. En één met levensmiddelen en verzorgingsproducten, toegankelijk om eruit te halen wat u nodig hebt, of erin kunt zetten wat gemist kan worden, om zo met elkaar te delen!!



**WANNEER**  
Vanaf 15 feb. - elke zaterdag  
10:00-11:15 Kids 4 t/m 6  
11:15-12:30 Kids 7 t/m 12  
Takatukaland

**KOSTEN**  
Per les: €7,50  
Strippenkaart van 5 lessen: €25,-

De  
**KUNSTKLAS**

Houd je ook zo van tekenen & schilderen?

Tijdens de kunstklas maak je jouw eigen kunst. We praten over kunst, tekenen, schilderen, maken collages en nog veel meer!

Wil je graag meedoen? of een proefles volgen?  
Neem contact op!

Groetjes Hanna  
[h.grobbe@gmail.com](mailto:h.grobbe@gmail.com)  
0622949450

## Tuinman nodig?

Voor klein tuinonderhoud, zoals snoeien, onkruid verwijderen, en de heg snoeien, kunt u de Bewonersorganisatie Zevenkamp (BOZ) mailen voor een afspraak.

Uw tuin ziet er dan tegen een zeer aantrekkelijke prijs er weer proper uit!

E-mail naar: [stichtingboz@outlook.com](mailto:stichtingboz@outlook.com)



## Nieuwjaarsborrel op de Kooikerweg

Op zaterdag 18 januari hadden we voor de derde keer op rij een nieuwjaarsborrel.

We startten om 16.00 uur. Ons vaste team van vrijwilligers (Olly, Jennie en Jane) stonden weer klaar om de bewoners te voorzien van kippensoep, Indische pasteitjes, stokbrood met kruidenboter en diverse smaken wraps. Er was ook genoeg te drinken zoals: wijn, bier, diverse limonades en vruchtensap, glühwijn en water. De opkomst was weer hoger dan vorig jaar (ca. 40 personen). Er waren ook meer bewoners van mijn naast gelegen flats op komen dagen. Dat geeft een fijn gevoel. Een aantal nieuwe bewoners had zich ook gemeld. Tijdens de borrelmiddag is traditiegetrouw ook nog een minuut stilte in acht genomen voor de bewoners, die afgelopen jaar zijn overleden.

De doelstelling van het door Opzoomer Mee verstrekte geld (daarvoor uiteraard weer mijn dank) is om de bewoners te verbinden en sociale contacten te versterken. Mede ook dank aan Leah voor het maken van de foto's. Rond 19.00 uur liep de borrelmiddag ten einde. Al het overgebleven eten is verdeeld tussen bewoners om mee te nemen. Daarna is alles weer opgeruimd en de centrale hal netjes achtergelaten.

Het was een geslaagde nieuwjaarsborrel gezien de complimenten, die wij mochten ontvangen.

En nogmaals dank aan mijn team. Weer een geweldige inzet. Volgend jaar doen we het weer.

Len Moerman



## Afscheid Inloop Zevenkamp

Beste lezer,

Zoals jullie weten is inloop Zevenkamp per 1 januari 2025 gesloten dit omdat de subsidie van de gemeente is gestopt. Wij vinden dit natuurlijk heel erg vervelend, we hebben de afgelopen 4 jaar met veel plezier en passie op de inloop mogen werken en een aantal bewoners en de wijk mogen leren kennen. We gaan de inloop zeker missen!

Gelukkig zijn er nog meer leuke plekken in de wijk waar de bewoners terecht kunnen voor een kop koffie, een praatje en activiteiten die georganiseerd worden.

Wij zijn inmiddels met een nieuwe baan binnen Pameijer begonnen, we blijven in Zevenkamp dus we komen elkaar zeker nog tegen.

Wij willen iedereen bedanken voor de samenwerking en natuurlijk vooral de BOZ voor het steeds plaatsen van onze artikelen in deze leuke krant.

Tot ziens en maak iets moois van 2025!

Mireille Leurs  
Vrijtijdscoach locatie Nieuw Verlaat  
Imkerstraat 16  
3068GX Rotterdam

Tel:06-40358486/088-2714201

Werkdagen:  
zondag, maandag, woensdag, donderdag

[www.pameijer.nl](http://www.pameijer.nl)



stap  
verder  
pameijer

## Rectificatie

### Foute woordzoeker

Door diverse lezers zijn wij erop attent gemaakt dat de woordzoeker uit de vorige uitgave met als thema: planten, niet te maken was. Met het schaamrood op onze kaken hebben wij geconstateerd dat de website, die de woordzoekerpuzzel altijd voor ons maakt, dit keer volledig in de war is geraakt. Onze excuses hiervoor.

Maar... de échte puzzelaars en doorzetters hebben de woordzoeker toch weten op te lossen! Complimenten daarvoor.

Hiernaast de oplossing: KERSTSTER



OEPS! Foutje!

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

## Puzzel &amp; win: Woordzoeker

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

De winnaar ontvangt een cadeaukaart.

## Vissen

|              |                |           |
|--------------|----------------|-----------|
| AAL          | PIJLSTAARTROG  | ZALMFOREL |
| ANSJOVIS     | REGENBOOGFOREL | ZEEBAARS  |
| BARRACUDA    | REUZENROG      | ZEETONG   |
| BOERENKARPER | ROG            | ZWAARDVIS |
| BOKKING      | SCHELVIS       |           |
| BRASEM       | SIDDERAAL      |           |
| CICHLIDE     | SLIPTONG       |           |
| DORADE       | SNAPPER        |           |
| HEEK         | SNOEKBAARS     |           |
| HORSMAKREEL  | SPIERING       |           |
| KOGELVIS     | STEKELBAARS    |           |
| KOIKARPER    | TILAPIA        |           |
| MENSENHAAI   | TONG           |           |
| NIJLBAARS    | VICTORIABAARS  |           |

De overgebleven letters vormen de oplossing.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Zo doet u mee!

Los de prijspuzzel op en stuur uw oplossing in vóór 28 maart 2025, onder vermelding van uw naam, adres en telefoonnummer.

E-mail naar:

stichtingboz@outlook.com

Of scan de QR-code.

Winnaar vorige puzzel:  
Rob Heesbeen,  
Ketelmeer.Oplossing vorige puzzel:  
"Kerstster"

## AGENDA

## Programma grow-up Buurtwerk

Kijk op pagina 9 voor de datums en details.

## Duurzaam en energiezuinig

Dinsdag 18 februari  
19.00 uur.

Huis van de Wijk

Meer info: pagina 5

Toneelgroep TATIO  
"Laat mij maar lekker zitten"Zondag 16 maart  
14.00 uur.

Huis van de Wijk

Meer info: pagina 6

Bevrijdingsdag  
VrijheidsmaaltijdMaandag 5 mei  
13.00-16.00 uur.

Ambachtsplein

Meer info: pagina 6

Deadline volgende  
ZevenKrant nr. 2  
April / Mei '2528 maart 2025  
Bezorging vanaf 10-04-25Kopij uitsluitend zenden aan:  
stichtingboz@outlook.comWIE  
WAT  
WAAR

## COLOFON

De ZevenKrant is een uitgave van Stichting Bewonersorganisatie Zevenkamp (BOZ)

BEREIKBAAR VIA  
Tel. 06-375 630 93  
stichtingboz@outlook.comREDACTIE  
Ed de Meijer, Elly Brevoort,  
Fernande van Dongen,  
Mike PietersFOTOGRAFIE  
Mike Pieters, Kees BosmanOPMAAK  
M&A Digitale ProductiesDRUK  
Flevodruk Harlingen

Oplage: 8.100

Sluitingsdatum leveren kopij  
volgende editie: 28.03.2025

**Bewonersorganisatie Zevenkamp (BOZ)**  
Tel. 06-375 630 93  
stichtingboz@outlook.com  
www.bo7kamp.nl  
Facebook: Bewoners Organisatie Zevenkamp Rotterdam

**BOZ inloop**  
Ambachtsplein 85  
3068 GV Rotterdam  
Tel. 06-375 630 93

**Meldpunt Bewonersactiviteiten**  
Ed de Meijer  
Tel. 06-373 451 65

**Huis van de Wijk Zevenkamp**  
Ambachtsplein 141  
3068 GV Rotterdam  
Tel. (010) 455 37 99

**Zevenkamp Blog**  
https://zevenkamp.wordpress.com

**Hobby Computer Centrum**  
Frits Wickerhoff  
Aar 249a - 1e verdieping  
Tel. 06-517 928 80

**Repair Café - Huis van de Wijk**  
Ambachtsplein 141  
Woensdags 13.30-15.30 uur  
Bel voor afspraak: 06-54604680

**Leger des Heils Welzijn- en Gezondheidszorg**  
Maatschappelijk Centrum R'dam  
Kooikerweg 28  
3069 WP Rotterdam  
Tel. (010) 222 98 88

**gro-up Buurtwerk**  
Ambachtsplein 141

3068 GV Rotterdam  
Tel. (010) 455 37 99

**Wijkraad Zevenkamp**  
Voorzitter: Ab van der Torre  
zevenkamp@wijkraadrotterdam.nl

**Vraagwijzer Prins Alexander**  
Prins Alexanderplein 21  
Ma t/m vr 09.00-12.00 uur  
Tel. 14010  
info@vraagwijzeralexander.nl

**Roteb, ophaaldagen restafval/GFT/papier**  
Zie: www.mijnafvalwijzer.nl of download de app 'Ophaaldagen afval huiscontainers'  
**Afspraak grof vuil ophalen:**  
Tel. 14010

## GEZONDHEID

**GGD gezondheidslijn**  
Tel. (010) 433 99 66  
Spoedlijn: Tel. (010) 286 60 99  
www.ggd.rotterdam.nl

**Zelfmoord preventie Hulplijn**  
Tel. (0800) 0113 (gratis)  
Tel. 113 (normaal tarief)

**Gezondheidscentrum Zevenkamp**  
Aar 55  
3068 HA Rotterdam  
Tel. (010) 455 16 77  
https://www.gczevenkamp.nl

**Gezondheidscentrum Charley Toorop**  
Charley Tooropsingel 48  
3059 WG Rotterdam  
www.gccharleytoorop.nl  
Tel. (010) 455 58 88

Fysiotherapeuten  
Tel. (010) 455 81 05

**Team Wijkgericht werken Zevenkamp (wijkverpleging)**  
Zevenkampwvp@conforte.nl  
Tel. 085-808 20 14

**Fysiotherapie Grote Wielen**  
Grote Wielen 1  
3068 PT Rotterdam  
Tel. (010) 420 50 80  
info@fysiotherapiegrotewielen.nl

**Stichting Thuiszorg Compleet**  
Imkerstraat 18,  
3068 GX Rotterdam  
Tel. (010) 251 88 59  
Ma t/m don van 9.00 -16.30 uur  
E-mail: info@thuiszorgcompleet.nl

**Dierenkliniek Nesselande**  
Laan van Magisch Realisme 202  
3059 WB Rotterdam  
Tel. (010) 222 40 54  
info@dierenklinieknesselande.nl

## WONEN

**Advieslijn Woonoverlast R'dam**  
www.awr010.nl  
Tel. 088-377 76 66

**Centraal Wonen Zevenkamp**  
Het leukste dorp van Rotterdam  
p/a August Vermeijlepad 75  
www.cw7.nl - pr@cw7.nl

**Woonbron**  
Tel. (010) 286 88 66

**Hef Wonen (voorheen Vestia) Klant Contact Center**  
Tel. (010) 210 66 00

**Eneco Storingen Stadswarmte**  
0800-0072 (gratis)

**Woonstad Rotterdam**  
Prins Alexanderlaan 201  
3065 RH Rotterdam  
Van 08.30-16.30 uur  
Tel. (010) 440 88 00

**Huurtoeslag en Zorgtoeslag**  
Via de belastingtelefoon  
Ma t/m vr van 8.00-17.00 uur  
Tel. 0800-0543 (gratis)

**St. De Buurtbron Ommoord / Zevenkamp**  
Voor ondersteuning van alleenstaande moeders en senioren  
Sherita Thakoerdad  
Tel. 06 34 49 15 82

## BASISSCHOLEN

**KBS de Vliedberg**  
Directeur: Yvonne Hoppener  
Korne 180  
3068 GN Rotterdam  
Tel. (010) 421 46 68

**CBS ds. J.J. Buskesschool**  
Ben Websterstraat 3-11  
3069 XJ Rotterdam  
Tel. (010) 455 29 40

**OBS de Waterlelie**  
Veluwemeer 1  
3068 KM Rotterdam  
Tel. (010) 421 10 20

**OVERIG**  
Volkstuinvereniging De Tochten  
Cole Porterstraat 2,  
3069 ZD Rotterdam  
Tel. (010) 010 456 46 44  
E-mail: info@vtvdetochten.nl