

buurtkrant

MEI 2014

Oude Westen

Jaargang 44 nr. 4



2 Van de straat geplukt: Annie Roos

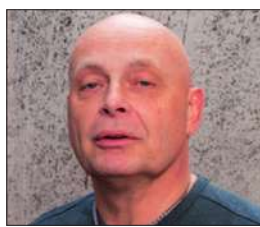


3 25 mei: Open Dag in het Wijkpark

Pagina 4,5 en 6:

Nieuws van de instellingen in de wijk

• Radar • Humanitas De Leeuwenhoek
• Pameijer • Laurens Antonius Binnenweg
• Gezondheidscentrum St. Mariastraat



Ruud Langestraat, Parel van de Maand



7 Stolpersteine in Het Oude Westen



www.aktiegroepoudewesten.nl



fotocollage: Karin ter Laak

Entertuinment-podium naar het Wijkpark?

De planten van de Tussentuin worden uitgedeeld, de boom van tante Anna is in planken gezaagd waarvan na droging iets moois zal worden gebouwd. Maar wat doen we met het Entertuinment-podium? Achter in het Wijkpark is een mooi

groen plekje dat goed past bij dit intieme houten podium. De werkgroep Entertuinment van de Tussentuin kan het podium verhuizen en is op zoek naar mensen die deze nieuwe plek willen uitproberen; om te beginnen voor een jaar.

Heb jij ideeën voor een optreden of voor een programma? Zou je er zelf wat (aan) willen doen? Als (amateur of professionele) artiest en/of als organisator.

Kom dan woensdag 21 mei om 20.00 uur naar de Buurtwinkel, Gaffelstraat 1.

Kan je die avond toevallig niet, neem dan voor die tijd contact op met Natalie Dupon: natalie@aktiegroepoudewesten.nl

Eerste wijkdialoog: omdenken!

Op 23 april vond de eerste wijkdialoog plaats. Wijkdialogen gaan over onderwerpen die van belang zijn voor het Oude Westen. Een initiatief van Woonstad die met haar eigen huurders en andere partijen uit de wijk regelmatig om de tafel wil gaan zitten om te kijken wat goed is voor de wijk en wat daarvoor moet gebeuren. Voor bewoners en ondernemers is het een kans om meer invloed uit te oefenen op beleid dat het Oude Westen raakt. Vaak zullen er onderwerpen aan de orde komen waar Woonstad veel invloed op heeft, maar dat hoeft niet perse.



De eerste bijeenkomst begon met theater. De "Omdenkers" leerden de aanwezigen hoe je door anders tegen een situatie aan te kijken, problemen kunt oplossen die in eerste instantie onoplosbaar lijken. Bij situaties die nadelig en lastig zijn, kan je bijvoorbeeld ook nadenken over de voordelen die eraan zitten en daar gebruik van maken. Aanvaarden van de feiten speelt bij omdenken een grote rol. De gevonden oplossingen zijn vaak verbluffend eenvoudig en doelmatig, zo bleek uit de oefeningen.

Wijkbudget voor leefbaarheidsprojecten

Op deze eerste avond konden de aanwezigen kiezen op welke manier het budget van Woonstad voor leefbaarheidsprojecten in het Oude Westen in de toekomst besteed zal worden. Er waren drie voorstellen. Het eerste voorstel was om de methode te gebruiken waarmee de bewonersinitiatieven van de voormalige deelgemeente toegekend werden. Dus met een standaardformulier, een onafhankelijke jury en een feestelijke uitreikingceremonie. Het tweede voorstel was om – net als bij Rotterdam Idee – een soort wedstrijd c.q. stemming te organiseren. Dan gaat het geld naar de projecten waarop de meeste

bewoners – via facebook of met stembiljetten – gestemd hebben. Het derde voorstel was om het geld te verdelen over alle huurders in de vorm van een cheque van bijvoorbeeld 5 euro. Om een plan te realiseren moet je dan bij je bureaus, kennissen, kennissen van kennissen etc. cheques verzamelen. De overgrote meerderheid van de aanwezigen koos voor het laatste voorstel. Vooral omdat je dan alles in eigen hand hebt en niet wekenlang moet wachten om te horen of je project wel of niet gehonoreerd wordt. Over niet al te lange tijd gaan de eerste cheques in de bus vallen. In eerste instantie zal niet iedereen weten wat ze daar mee moeten doen. De praktijk in andere stadsdelen leert echter dat na verloop van tijd dat besef wel doordringt en uiteindelijk grote groepen gaan meedoen.

Er gaan meer wijkdialogen komen.

Iedereen met een onderwerp of een idee is welkom. Er wordt wel van uit gegaan dat je voor die avond zelf – samen met andere geïnteresseerden – een actieve rol neemt. Voorstellen kunnen gemeld worden in de Buurtwinkel, Gaffelstraat 1. En bij aat.biesheuvel@woonstadrotterdam.nl.

Meer draagvlak voor De Gaffel in zelfbeheer

Op 4 april werd het gebouw De Gaffel aan het Gerrit Sterkmanplein bezet om aan de nieuwe gebiedscommissie, en in het verlengde daarvan de Gemeenteraad, duidelijk te maken dat het in het Oude Westen mogelijk is. Er moet echt op korte termijn een activiteitencentrum komen. De Krachtvrouwen, die het initiatief namen, wilden met deze actie ook het draagvlak voor een toekomstige Gaffel in zelfbeheer verbreden. En dat is gelukt. Dertig werkgroepen, verenigingen en organisaties sloten zich aan en legden vast waarvoor zij een ruimte in de Gaffel zouden willen gebruiken. Twaalf groepen willen activiteiten voor kinderen en jongeren organiseren: Adriana Kids, Zamuda Kids, Multikids, Arabische lesgroep, Debatgroep, Turkse kindergroep, Thuis Op Straat, Huis-werkklas, Kennisgroep, Jongeren Meah, Donovan Talentschool en de Krachtvrouwen. Alleen al daarom zou De Gaffel op brede politieke ondersteuning moeten kunnen rekenen. Zeven

groepen richten zich specifiek op vrouwen: de Wondervrouwen, de Wereldvrouwen, de Hindoestaanse vrouwengroep, de Vrouwenavondgroep, Vrouwengroep Sarah en Sporten met vrouwen en de Krachtvrouwen. Vier ouderengroepen en vier zorggroepen sloten zich aan: Nella Surinaamse groep 50+, Turkse werkgroep ouderen, Oudereninloopgroep en Zonnehoeve; Samir Smeltkroes, Maaltijd en Meer, Vereniging Blinden en Slechtzienden, Loulou (zumba en voedingsvoorlichting). Tenslotte staan in de deelnemerslijst een aantal algemene migrantenzelforganisaties: de Somalische werkgroep, Kaapverdiaanse groep Lonvivo, Stichting Perspectief Chinezen in Nederland en de Congolese Kerk.

De aktie-inventarisatie laat weer eens zien hoeveel zelforganiserend vermogen in het Oude Westen aanwezig is. Een rijkdom aan sociaal kapitaal waar men in andere wijken nog niet van durft te dromen.

De 31 groepen besloten om eerst met elkaar de wensen en mogelijke activiteiten te inventariseren, onafhankelijk van vertegenwoordigers van politieke partijen, de Aktiegroep en professionals van Radar. Tegelijkertijd is de politieke lobby richting Gebiedscommissie Centrum gestart. Op de tweede vergadering van de Gebiedscommissie is de lijst met groepen en beoogde activiteiten gepresenteerd. De meerderheid van de Gebiedscommissie wil echter eerst een organisatie- en beheerplan zien alvorens zij een beslissing nemen over een advies aan de Gemeenteraad. De groepen zullen dus – al of niet met hulp van buitenstaanders en deskundigen – een alternatief moeten bedenken voor het organisatieplan dat Radar eerder heeft ingediend. Maar de geest is uit de fles, die krijgt niemand er meer in. Eerder vroeg dan laat wordt De Gaffel een bruisend activiteiten-centrum van het Oude Westen.



Annie Roos

Sinds augustus 2010 werkt Annie Roos op dinsdag en vrijdag als vrijwilligster in Het Ruilpunt. “Mijn man raakte werkeloos en zo belandden wij bij de sociale dienst. Daar werd ons gevraagd vrijwilligerswerk te gaan doen met behoud van uitkering. Ik wilde graag met gehandicapte kinderen aan de slag, maar aangezien daarvoor geen vrijwilligerwerkplekken waren, werd ik gevraagd om bij de ruilwinkel te gaan werken. Ook mijn man werkt mee, hij heeft in het begin geholpen met het pand te verven en doet nu verschillende klusjes in de wijk.”

Annie verhuisde voor de liefde van Den Briel naar Rotterdam. Hij woonde op Heijplaat, maar daar konden zij samen geen huisje vinden. Annie’s schoonvader had gelukkig contacten met een huisjesmelker en na het afsluiten van een levensverzekering konden zij een huisje in de van Speijkstraat huren. “Een raar systeem, maar zo ging dat in die tijd.” “Ik was bijna driëntwintig toen wij verhuisden en sindsdien hebben wij hier in de wijk gewoond. In 1984 zijn wij bij de stadsvernieuwing in de Adrianastraat komen wonen. Wij

zijn als een van de laatsten verhuisd en konden direct doorverhuizen naar een nieuwbouwwoning. Ik wilde niet in een container wonen totdat het huis gerenoveerd was. We hebben altijd een benedenhuis gehad. Dat vind ik belangrijk, dat ik de deur open doe en buiten sta. In Den Briel was dat ook. Mijn dochter heeft een tijdje in een bovenwoning gewoond. Als ik daar op bezoek was en we zaten op het balkon wilde ik altijd zo snel mogelijk weer naar buiten, een stuk wandelen of naar de speeltuin met de kleinkinderen.”

Niet stoppen met 65 jaar
Annie is in december 65 jaar geworden en haar man wordt dat dit jaar. Maar je zou haar veel jonger schatten, als je haar hoort praten en vol passie hoort vertellen over de ruilwinkel en vol liefde over haar kinderen en kleinkinderen. En aan stoppen met haar werk in de ruilwinkel wil zij ook nog niet denken: “Nee hoor, ik vind het hartstikke gezellig, ik wil niet stoppen. En als ik een keer een dagje niet kan, kan ik ruilen met andere vrijwilligers of iemand neemt mijn dag over.” Ze heeft een druk leven naast haar werk en is vaak op pad. “Toen de kinderen klein waren hielp ik vaak mee op school, in hun klas als er iets moest gebeuren of ze een uitstapje hadden, maar ook in andere klassen als daar extra handen nodig waren. De kleinkinderen wonen nu te ver weg om dat

regelmatig te doen, maar als ik er ben en er is iets op school dan ga ik altijd wel even mee om te kijken of te helpen.

Samen met mijn man ga ik vaak fietsen. Hier in de buurt of op vakantie in Nederland. Binnenkort gaan we weer naar Drenthe. Ik vind het zo mooi om daar rond te fietsen en al die boerderijen met die mooie grote daken te zien. Als de zon schijnt en wij daar zo rijden, dan hoef ik niet naar het buitenland. Nederland is schitterend van zichzelf. Vroeger gingen we wel naar het buitenland, Turkije, de Griekse eilanden, Spanje of Frankrijk met de auto. Maar sinds mijn man in 2011 een hartinfarct heeft gehad, vind ik het niet fijn als hij een heel stuk moet rijden, ik heb zelf geen rijbewijs.”

Zonde om dingen weg te gooien
Annie maakt zelf ook gebruik van het principe van de ruilwinkel. “Ik vind het zonde om dingen weg te gooien. Dus dan breng ik het hier. Laatst hadden wij een TV over, die was een beetje te groot om hier in de winkel te zetten. Dus die hebben wij op laten halen door de Pameijer voor hun winkel, daar was hij binnen een dag verkocht. Mijn boeken breng ik tegenwoordig naar de Leeszaal. De crisis heeft volgens Annie niet echt wat veranderd aan de klandi-

zie van het Ruilpunt. “In sommige periodes is het heel druk in het Ruilpunt, op andere tijden is het rustig. Dat was altijd al zo. Er komen hier veel mensen uit de wijk, maar we hebben ook vaak mensen van buiten de wijk of zelfs buiten Rotterdam. Dat je lid moet worden van de ruilwinkel en het systeem met de punten schrikt volgens mij niet af. Er komen genoeg mensen en spullen binnen en er wordt voldoende geruild. Zelf neem ik ook wel eens iets mee uit de winkel. Meestal voor anderen, ik heb zelf maar weinig meer nodig, ik heb alles al. En voor de klusjes heb ik mijn man.”

De wijk hoeft Annie niet uit. “Ik ben er niet per se aan gebonden, maar ik heb het hier prima naar mijn zin en we hebben een goed huis met een mooie tuin. Ik weet wat ik heb en ergens anders zou ik dat allemaal weer moeten opbouwen. Nee hoor, ik vind het Oude Westen prima. Ik ben geen verenigings- of clubmens, maar ik ken wel veel mensen.”

Geluksroute op de West-Kruiskade

Op zaterdag 10 en zondag 11 mei 2014 vindt de Geluksroute Rotterdam-Centrum plaats op en nabij de West-Kruiskade. De geluksroute is een wandeling vol inspirerende ontmoetingen en mooie ontdekkingen.

Er worden op meerdere locaties geluksactiviteiten aangeboden, zoals workshops, lezingen, proeverijen, spelletjes en performances. Er zijn yoga-activiteiten, er worden geluksfilmpjes opgenomen, Radio Brasa deelt knuffels en complimenten uit, multimediatplatform Yelp deelt goodies uit, en buurtbewoners delen lekkere hapjes uit. Het wijkpark wordt speciaal voor dit weekend omgedoopt tot Gelukspark. U kunt er knuffelen met bomen of gewoon op een bankje zitten, van de zon genieten en nadenken over: ‘Waar word ik gelukkig van?’ De kleintjes kunnen geiten en kippen voeren in het dierenhof. Ook winkeliers doen mee. Aai een geluksslang en doe een wens bij de Rimboe, proef mini-cocktails (alcoholvrij) bij de Gall&Gall, sla je slag (met een geluksspijker) bij Ilzerhandel Schaap, Pluk je Geluk bij Jessy’s Tabaktief, en drink gratis geluksthee bij kookstudio Het Zesde Geluk. Coaches uit de wijk organiseren ‘happy’ workshops. Horeca ondernemers in de straat organiseren speciale moederdagacties. Wil je niet in je eentje de geluksroute lopen? Via Yelp kun je de tour met een groepje ‘gelukshalers’ doen. Alle deelnemers kunnen bij kookstudio Het Zesde Geluk een geluksarmbandje halen zodat duidelijk is wie een gelukshaler is. De geluksbrengers zijn te herkennen aan een grote ballon en poster op raam, deur of etalage. En er worden plattegronden uitgedeeld. Voor meer informatie: zie www.geluksroute.nl en de facebookpagina van de West-Kruiskade. Wil je je geluk delen? Meld je dan aan via <http://steden.geluksroute.nu/rotterdamcentrum/> dan verwelkomen wij je graag als geluksbrenger voor Rotterdam-Centrum.

Dress for Success vestigt zich aan het Rijnhoutplein

Sinds kort is het Rijnhoutplein een bijzondere en merkwaardige kledingzaak rijker: Dress for Success. Een zaak zonder kassa want Dress for Success geeft gratis kleding aan werkloze mensen die gaan solliciteren en zich geen representatieve kleding kunnen veroorloven.

Geschikte kleding en zelfvertrouwen
Wie bij Dress for Success binnen komt en kan laten zien dat hij of zij gaat solliciteren en niet over de middelen beschikt om zich hiervoor netjes te kleden, wordt soms wel een uur in de watten gelegd. Met één van de deskundige vrijwillige medewerkers wordt uitgebreid bekeken welke kleding bij iemand past en wat geschikt is voor het betreffende sollicitatiegesprek. Eigenlijk gaat het niet zo zeer om de kleding, maar om het zelfvertrouwen dat je krijgt als je er helemaal tip top uitziet. Een eerste indruk kun je maar één keer maken en als je dan ook nog zelfvertrouwen uitstraalt, is de belangrijkste stap om de baan te krijgen vaak al gezet. Meer dan 40% van degenen die zich door Dress for Success laten kleden, vindt de felbegeerde baan. Iemand die een baan heeft gevonden, kan nog een keertje terugkomen en een tweede setje uitzoeken. Zo kun je goed gekleed aan je eerste werkdag in je nieuwe baan beginnen. De kleding hoeft niet teruggegeven te worden. Een kleine steun bij de (her)start van de carrière.

Officiële opening op 17 mei,
Dress for Success krijgt de kleding van particulieren die hun eigen garderobe eens goed hebben bekeken en afstaan wat ze niet meer dragen. Grote bedrijven houden regelmatig kledingacties onder hun medewerkers en steeds vaker doneren winkelbedrijven kleding aan Dress for Success. Dress for Success is komen overwaaien uit de Verenigde Staten waar het al jaren een succesvolle non profit organisatie is. In Nederland zijn nu acht winkels waarvan die in Rotterdam de oudste is. Nadat Dress for Success Rotterdam jarenlang was gevestigd in Prins Alexander, strijkt het nu neer in hartje Rotterdam. De officiële opening vindt plaats op 17 mei vanaf 15:00 uur. Iedereen is van harte welkom.



De geschiedenis van Het Oude Westen in 1000 voorwerpen

(10) Rotterdamsche Diergaarde

De Rotterdamsche Diergaarde lag vroeger in onze wijk. Hij lag in het gebied waar nu de Doelen, Groot Handelsgebouw en het Station liggen en grensde aan de Diergaardesingel. Hij is ontstaan uit het zogenaamde Spoortuintje, dat in 1855 door enige particulieren in gebruik werd genomen. In 1857 werd de officiële dierentuin opgericht door 638 aandeelhouders. In de loop der jaren werden er verschillende gebouwen en kassen gebouwd.

De Diergaarde was heel populair door de centrale ligging en het aantrekkelijke wandelpark. Helaas wat hij alleen voor leden toegankelijk, behalve in de maand augustus, dan mochten niet-leden voor 50 cent naar binnen. Omdat de Diergaarde te duur werd, wordt hij in 1932 opengesteld voor een breder publiek, hetgeen toch niet genoeg geld opleverde. Er wordt naar een noodoplossing gezocht, de dure grond wordt verkocht en de tuin gaat naar een andere locatie. Een groep jonge Rotterdammers had mooie ideeën, die door ir. S. van Ravensteyn vorm kregen. Toen de overgang in mei 1940 naar de nieuwe locatie in volle gang was, werd de oude Diergaarde gebombardeerd. Op 7 juli werd een deel van de nieuwe tuin in Blijdorp voor het publiek geopend.

buurtkrant

COLOFON

Oude Westen

Oplage: 5000, verschijnt 10 x per jaar.
Aktiegroep Het Oude Westen
Gaffelstraat 1, 3014 RA Rotterdam
010-436 1700 buurtkrant@aktiegroepoudewesten.nl
Redactie: André Hart, Marianne Maaskant, Rob van der Meulen, Piet Slijkerman en Joke van der Zwaard
Medewerkers aan dit nummer: Heleen van der Linden en Anne Bode
Lay Out: Han Snaaijer en Jim van der Put
Fotografie: Marianne Maaskant e.a.
www.aktiegroepoudewesten.nl

COLUMN VAN

Hannie

Als ik de kamer binnen kom met de koffie zie ik mijn zuster in mijn stapeltje oud papier neuzen. “Is de burgemeester bij jullie in de wijk geweest?” Zij houdt een uitnodiging omhoog waarin wijkbewoners worden uitgenodigd mee te praten over de veiligheid in de wijk.

“Ja Ans, in de beleving van de bewoners gold het Oude Westen als een onveilige wijk en hoewel ik daar persoonlijk mijn vraagtekens bij heb, kun je dat onveilige gevoel bij mensen niet negeren en is het goed om erover te praten met elkaar. Fijn dat de burgemeester met een stel hotemetoten hier naar toe komt om erover van gedachten te wisselen.”

Aan haar gezicht zie ik dat mijn verhaal bij haar gemengde gevoelens oproept. Zo veel aandacht voor zo’n oude wijk zal zij wat overdreven vinden. Anderzijds is zij zelf nogal angstig uitgevallen, hoewel zij dat niet zal toegeven.

“Ans, ik woon nu al bijna vijftig jaar in het Oude Westen en, misschien heb ik geluk gehad, maar mij is nog nooit iets naars overkomen. Daarom ben ik ook niet bang en het is een bekend verschijnsel dat kwaadwilligen vaak gemeen hebben met honden dat zij feilloos aanvoelen als iemand angstig is en dat zoiets agressie bij hen kan oproepen.”

“Je wilt toch niet zeggen dat ik bang ben” zegt zij uitdagend en met moeite weerhoud ik mij er van om het voorbeeld aan te halen van het jongetje dat luidruchtig zegt niet bang te zijn, maar het in werkelijkheid bijna in zijn broek doet. Op straat kijkt mijn zuster vaak angstig om zich heen en ze ziet nogal eens ‘enge mannetjes’.

Ik praat er maar overheen, want wat moet je zeggen?

“Het is gewoon goed dat die mensen naar de wijk komen om over de veiligheid te praten. Het kan niet alleen het gevoel van veiligheid bevorderen, maar ook de mensen duidelijk maken dat zij serieus genomen worden.”

Ik zie dat zij zich wat ongemakkelijk voelt bij mijn enthousiasme en een kop koffie met een Mariakaakje zal haar goed doen.

Dieren in het Wijkpark

Zondag 25 mei van 12.00- 16.00 uur

Uitnodiging aan alle wijkbewoners, jong en oud:
kom kennis maken met de dieren van het wijkpark!

in de wijktuin:

Kabouterpad tuindieltjes
Vogelspeurtocht
Bijenexcursie

Theeterras in de dierenhof:

Open Huis en Schapen scheren
in het Wijkpark:
een ritje op een ponypaardje



Dooooooooo
rvertellen

VERHALEN VAN HET LAND VAN
AFKOMST EN AANKOMST.

NO. 3

全世界的华人

CHINA WERELDWIJD

ZATERDAG 10 MEI

VAN 16.00 TOT 22.00 UUR

programma

Yuen Han Lam: China op de Kaap, historische terugblik

Carla Tjon: ‘Negen Levens’ en de nomadische Hakka-Chinezen

Mel Chan: ambigu Hongkong in bioscoopfilms

Taallesgroep: gedichten van Xu Hudong

Anna Hu/SPCN: diversiteit van China in kleding en dans

Expositie: kijkkasten van huizen van herkomst wereldwijd

Wereldvrouwen: nasi en bami

Sun Wukong, de Apenkoning: De reis naar het westen, een voorlezing

20.00 UUR: Concert van The NOO Ones met Chinese sheng-speler Wu wei.

Toegang concert: €10,-
Meer info: www.noo-ones.com

LEES
ZAAL

Rijnhoutplein 3
3014 TZ Rotterdam

www.leeszaalrotterdamwest.nl
[www.twitter.com/leeszaalwest](https://twitter.com/leeszaalwest)
www.facebook.com/leeszaalrotterdamwest



Het 20 jarige Opzoomeren gebruikt regelmatig een motto waar de mensen een activiteit omheen kunnen bedenken. Afgelopen jaar was dat: Lief en Leed. De bewoners van de Hobokenstraat delen eigenlijk al lief en leed met elkaar zolang ze in die straat wonen en dat is nu 35 jaar. Daar hebben ze geen Opzoomeren voor nodig, ze doen dat uit zichzelf. Niet door dagelijks bij elkaar op de koffie te gaan, maar wel door op te letten of de gordijnen ‘s ochtends open gaan en de lichten ‘s avonds uit. Bij ziekte een kaartje of bezoek, bij overlijden een bloemstuk namens de burens.

Opzoomeren doen ze hier ook al vanaf het begin en in die tijd is al veel gedaan voor “de straat”, met name in de groenvoorziening. Het budget uit het Lief en Leed potje is daarom gebruikt voor mensen die het moeilijk hebben door ernstige ziekte van hun kind, dat in het Sophia Kinderziekenhuis verpleegd wordt. Het Ronald McDonaldhuis naast het ziekenhuis is bedoeld om ouders van deze zieke kinderen een onderdak te geven dicht bij hun kind. Dit logeerhuis heeft een speeldesk waar op de broertjes en zusjes gepast wordt als de ouders alleen op bezoek willen gaan of rustig met een arts willen praten. In overleg met de vrijwilligers daar is uit het Lief en Leedpotje speelgoed aangeschaft voor dit speeldesk. Door deze actie kreeg de Hobokenstraat een nominatie voor een Opzoomer Kanjer; vervolgens mochten klanten van Albert Heijn stemmen op drie nominaties per Deelgemeente. De Hobokenbewoners wonnen de 1e prijs!

Met die prijs is een maaltijd bereid voor de ouders die in het Ronald McDonaldhuis logeren. Door de spanning en drukte rond hun zieke kind nemen ze vaak niet de tijd om goed voor zichzelf te koken en zij zijn erg blij met een lekkere en gezonde maaltijd. Om er zeker van te zijn dat er goed gekookt zou worden, is de hulp ingeroepen van de Smeltkroes. Zij hebben tenslotte ervaring met koken voor groepen. Bij Albert Heijn op de Nieuwe Binnenweg was men zo opgetogen over dit initiatief dat zij de boodschappen doneerden en de chef zelfs kwam helpen op zijn vrije dag. Dankzij al deze samenwerking hebben de gasten een keuze kunnen maken uit twee 3-gangen menu’s. Iedereen was onder de indruk. De vrijwilligers van het huis zeiden dat dit de eerste keer was dat er aan tafel werd bediend. De gasten genoten van hun uitgebreide maaltijd en de “bereiders” waren onder de indruk van de verhalen die ze hoorden en vooral de dankbaarheid van de gasten. Misschien blijft het niet bij deze ene keer, want iedereen was erg enthousiast en het prijzengeld is nog niet op. We denken na over een mogelijk vervolg.

Ruilpunt: handig om te weten



Op de hoek van de Gaffeldwarsstraat en de Bloemkwekersstraat staat het Ruilpunt: een winkel waar je spullen en diensten kunt aanbieden en krijgen. De bedoeling is dat goede en bruikbare spullen die mensen niet meer nodig hebben een tweede leven krijgen. Steeds meer mensen vinden het zonde om goede spullen weg te gooien. Bijvoorbeeld als de kinderen ouder worden, blijft speelgoed slingeren en wordt het uiteindelijk vaak weggegooid. Door dat speelgoed naar het Ruilpunt te brengen, kan je anderen weer blij maken. De enige voorwaarde is dat de spullen schoon en heel zijn en werken,

bijvoorbeeld bij een elektrisch apparaat. Het ruilen werkt via een puntensysteem. De bringers bepalen zelf hoeveel punten ze voor hun spullen willen krijgen en dan is het afwachten of mensen hun dingen willen hebben. Wordt er wat van je spullen meegenomen dan krijg je de punten die je gevraagd hebt. Met die punten kan je zelf weer spullen, of een dienst van iemand krijgen. In het Ruilpunt is van alles en nog wat te vinden; kleren voor jong en oud (alleen in april en oktober), speelgoed, dvd’s, glaswerk, vazen, spelletjes, boeken enz. enz. Ook vind je aardige mensen die plezierig helpen om datgene te vinden waar je naar op zoek bent of gedaan wilt hebben. De winkel is tegen een verlaagde huur ter beschikking gesteld door Woonstad.

Duurzame Uitleen Service
Zo kan je via het Ruilpunt regelen dat je iets leent van de DUS: Duurzame Uitleen Service. Bij DUS kan je zaken huren zoals een boormachine, behangspullen, een stoomapparaat, tapijtreiniger enz. en allemaal voor punten, dus zonder geld. Met de punten die je voor je spullen hebt gekregen, kun je ook diensten inkopen. Bijvoorbeeld Spaanse les krijgen, een pedicurebehan-

deling, een taart laten bakken, gordijnen laten strijken en nog veel meer.

Jongeren
Het Ruilpunt wordt al meer dan tien jaar draaiende gehouden door vrijwilligers. Momenteel werken er elf. Daaronder zijn weinig jongeren. Alhoewel we allemaal kunnen weten dat ook jongeren krap bij kas zitten, weten ze hun weg naar het Ruilpunt als klant of vrijwilliger niet te vinden. Gezien de grote werkloosheid onder jongeren moeten er toch wel een paar te vinden zijn die voor het Ruilpunt iets willen doen. Wellicht kan RADAR hierin wat betekenen. Naast het gewone winkelwerk organiseren de vrijwilligers workshops zoals boekbinden en sieraden maken en een plantenruilmarkt. Ook worden er koopjesmiddagen gehouden waar spulletjes die al een tijdje in het Ruilpunt zijn voor halve punten de deur uitgaan. Alles wat dan overblijft, gaat naar een goed doel. Want er worden meer spullen gebracht dan meegenomen, dat is wel te zien in de winkel; hij zit stampvol.

De openingstijden van de Ruilwinkel zijn: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 12 tot 16 uur. Gaffeldwarsstraat 34b. 010-2250844

Geoefende fietsers opgelet!

Bent u een echte fietsfanaat?
Gaat u ook door weer en wind lekker met de fiets op pad. Vindt u het ook leuk om anderen bij te brengen hoe leuk fietsen is?
Dan zijn wij op zoek naar u!



Eind 2013 is er een bewonersinitiatief gestart: 'Wijkfietsles Oude Westen'. De eerste groep deelnemers startte op 21 maart 2014. Om gezondheidsredenen is een van de twee trainers helaas uitgevallen. Wij zoeken daarom een enthousiaste bewoner die het leuk vindt om de 'vrijwillige fietsdocent cursus' te volgen en vervolgens fietslessen te geven. De cursus kost 15 euro en wordt uit het bewonersinitiatief vergoed (ook reiskosten) en wordt gegeven door PIT 010 Participatiecentrum, Kerkwervingel 59-63, 3086 HK Rotterdam (Pendrecht), tel: 010 760 02 34.

Fietslessen geven betekent dat je tien keer per groep op de vrijdagochtenden bij Speelcentrum Weena van 8.45 tot 11.00 uur de groep begeleidt, samen met een andere docent. Op dit moment zijn er zeven deelnemers.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Ariëtte Furtado 06-52452836, a.furtado@radaruitvoering.nl

Ruud Langestraat

Parel van de Maand

De parel van deze maand zal voor velen van jullie geen onbekend gezicht zijn. Ruud Langestraat is een vrijwilliger die Nederlandse taallessen verzorgt in het Oude Westen. Ruud begon eerst als taalcoach en na een maand gaf hij zich op als vrijwillige taaldocent. Een hele goede keuze! Hij geeft nu les aan 3 groepen, 6 dagdelen per week. De taallessen zijn een daverend succes en het aantal aanmeldingen blijft in een rap tempo stijgen. Dat de taallessen zo'n succes zijn heeft natuurlijk ook met de kwaliteiten van Ruud Langestraat te maken. Doordat de lessen door mensen met verschillende culturen en niveaus gevolgd worden, kan het soms een



uitdaging zijn om het lesmateriaal aan iedereen duidelijk over te brengen. Zoals Ruud zegt: "Taalles geven is een vorm van cabaret." Ruud tekent en beeldt dingen uit, alles wat nodig is om het lesmateriaal voor iedereen duidelijk te maken. En daarom is Ruud een talent, iemand die het zeker verdient om in het zonnetje gezet te worden als 'parel van de maand'!



CentrumdoetRtoe

Graag willen wij u informeren over een nieuw initiatief dat onlangs is gelanceerd door Radar WMO diensten. Het initiatief heet CentrumdoetRtoe. Dit initiatief is voor alle bewoners en dus voor alle mensen die iets zouden willen doen in hun buurt of straat. U kunt hulp krijgen bij het realiseren van kleinschalige 'sociale' initiatieven. Voor meer informatie bezoek de website www.centrumdoetrtoe.nl

Met vriendelijke groet, Hanan Maazouzil Netwerkcoach Stadsdriehoek en Cool
E: h.maazouzi@radaruitvoering.nl T: 010-4855898 GSM: 0621598752

Uitnodiging 12 mei Zorgcentrum Atrium

Bijeenkomst met thema Eenzaamheid

Op maandagmiddag 12 mei vindt van 14.00 tot 16.30 uur in Zorgcentrum Atrium van Lelie Zorggroep een bijeenkomst plaats met als thema eenzaamheid, getiteld 'Beter een goede buur, dan een verre vriend'. In de Leeuwenhoek van Humanitas is op 26 mei van 14.00 tot 16.30 uur een bijeenkomst met als thema 'Leve(n) in het Oude Westen!'. Deze bijeenkomsten worden georganiseerd door het Woonservicegebied Centrum.

Een woonservicegebied is een gebied waarbinnen organisaties en bewoners er met elkaar voor zorgen dat ouderen en mensen met een beperking zo lang en zo prettig mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Om dit zo goed mogelijk voor elkaar te krijgen, worden regelmatig themabijeenkomsten georganiseerd voor bewoners, vrijwilligers en professionals. De bedoeling is dat we elkaar informeren, maar ook signalen afgeven en over oplossingen praten.

Voor meer informatie en/of aanmelding voor een van de bijeenkomsten kunt u bellen naar Jessie van Ooijen op 06-55881094 of mailen naar j.vanooijen@kwadraad.nl.

Even voorstellen



Veronique Vaarten buurtcoach sociaal isolement en eenzaamheid

Per 1 maart ben ik als buurtcoach voor Radar aan de slag gegaan. Mijn aandachtsgebied is sociaal isolement en eenzaamheid. Op eenzaamheid en isolement ligt nog altijd een taboe en mensen die hiermee hebben te maken melden zich dan ook niet vaak zelf. Omdat ze ook zelden overlast geven, blijven ze vaak lang onzichtbaar en onopgemerkt. Soms veel te lang, met als uiterste consequentie het eenzaam en alleen overlijden. Om hen op het spoor te komen, ben ik dan ook afhankelijk van signalen die collega's, partners, winkeliers, maar vooral ook buurtbewoners door kunnen geven. Al sinds vele jaren besteedt de gemeente Rotterdam aandacht aan sociaal isolement onder ouderen. Hun netwerk wordt kleiner, de buurt verandert, hun partner valt weg of hun mobiliteit neemt af: allemaal oorzaken van mogelijk isolement. Weinig mensen staan er echter bij stil dat structureel isolement vaak al op jonge leeftijd begint. Er is daar nog weinig aandacht voor. Ik zal mijn focus daarom niet alleen op ouderen richten, maar juist ook proberen jongeren in beeld te krijgen.

Op 12 mei aanstaande organiseert het Woonservicegebied Centrum een themabijeenkomst waar eenzaamheid centraal staat. U bent welkom in het Atrium, van 14.00-16.30 uur.

Veronique Vaarten, 06-46272409



19-22 mei: Avondvierdaagse!

Haal de wandelschoenen maar weer uit de kast, want van 19 t/m 22 mei wordt er na een tijd van stilte weer een Avondvierdaagse in het centrum georganiseerd. Een avondvierdaagse (het woord zegt het al) zijn vier aansluitende avonden die worden georganiseerd voor en met iedereen die eens gezellig met elkaar wil wandelen. Heb je zin om mee te wandelen en/of te begeleiden? Vul dan dit inschrijfformulier in en geef deze af in een gesloten enveloppe bij de TOS-medewerkers die actief zijn op de pleinen. De kosten voor deelname is 2,50 euro.

De uiterste datum voor de inschrijving is op 12 mei 2014

Naam + Achternaam _____ Geboortedatum _____
Straat + huisnummer _____
School: _____
Email van je ouders: _____
Loopt voor de _____ keer mee
Begeleider
Naam _____ Geboortjaar _____
Straat + huisnummer _____
Email _____ Datum meelopen ☐ ma ☐ di ☐ woe ☐ donderdag
Bijzonderheden _____

Humanitas thuiszorg en de Leeuwenhoek

Dagverzorging voor mensen met geheugenproblemen



De dagverzorging is een plek waar mensen terecht kunnen wanneer zij geheugenproblemen hebben. Het is bedoeld voor mensen die thuis wonen en overdag naar De Leeuwenhoek willen komen. Zij kunnen hier hun ervaring delen met mensen in dezelfde situatie. Cliënten die naar de dagverzorging komen, hebben geheugenproblemen door bijvoorbeeld Alzheimer en problemen met gedrag en geheugen ten gevolge van een CVA.

Wat wij bieden is:
Structuur, geheugentraining, bewegingsactiviteit, individuele activiteiten.
Ook adviseren wij over mantelzorg.

Voor de dagverzorging hebben bezoekers een indicatie van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) nodig.
De zorgbemiddelaar van de De Leeuwenhoek helpt u graag bij het aanvragen.

Voor meer informatie kunt u bellen met Maartje van Bekkum: 010-436 14 88

Bent u 55+ dan bent u van harte welkom op een van onze activiteiten

U bent van harte welkom bij onze gratis **muziekmiddag** op de woensdag van 14.00 tot 15.30. Op vrijdagmiddagen is er de **borrelbingo**, tussen 14.00 en 15.30, tegen betaling van €1.50. Op dinsdagavond is de bingo gratis, tussen 19.00 en 21.00. Iedere woensdag is er een ander soort verkoop, van bijvoorbeeld kleding of sieraden. **Op donderdag 8 mei** staat Nancy er met parfum, van 13.00 tot 16.00. Houd u ons weekprogramma in de gaten voor de muziekmiddag op zondag!

Stuurgroep Veilig

Dinsdag 8 april kwam de stuurgroep Veilig bijeen. Hierin wordt met bewoners en ondernemers gesproken over wat zij vinden van de veiligheid in de wijk.

Tweemaal per maand vergadert burgemeester Aboutaleb over de veiligheid. Dat doet hij samen met de politiechef van eenheid Rotterdam, de hoofdofficier van Justitie, wethouders en de stadsmarinier.

Deze keer was ook het volledige nieuwe gebiedsteam aanwezig, dat de avond daarvoor officieel benoemd was.



Nieuw in de leeuwenhoek!
Een heerlijk ontbijtje voor maar €2,50 Dit ontbijt bestaat uit:
Een kopje koffie of thee, een croissantje, een wit of bruin Surinaams puntje, een gekookt eitje, 2 plakjes ham of kaas, bekertje jus d'orange.
Het ontbijt is te bestellen van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 uur en 11.00 uur aan de bar in de Leeuwenhoek.



stichting humanitas

Zorg Welzijn
Huisvesting Dienstverlening

Wi Egi Sani



De Leeuwenhoek is een woonzorgcentrum in hartje Rotterdam. Het staat in de wijk 'Het Oude Westen', een gezellige wijk vol levendigheid. De Leeuwenhoek heeft een persoonlijk karakter en een bijzondere sfeer. Kenmerkend voor het zorgcentrum is dat er mensen uit vele verschillende culturen wonen en werken. In De Leeuwenhoek komen dagelijks verschillende groepen bij elkaar. Zo ook de Surinaamse vrouwengroep:

Wi Egi Sani (ons eigen ding)
Het doel van deze groep vrouwen is om uit hun isolement te raken. De vrouwen variëren in de leeftijd van 60+ tot ver boven de 70. De dames komen wekelijks op de woensdag van 10.00 tot 15.00 uur bij elkaar.

Er worden verschillende activiteiten aangeboden zoals: zingen, gymnastiek, voorlichting, bingo, film, picknicken, 'eropuit'.
Wilt u kennis maken met deze groep of een dagje meelopen? Neem dan contact op met Gerlien Faria of Marie Soeleman, 010-436 14 88

pameijer



Klus en Werk Cool-Oude Westen

Schietbaanstraat 3335, 3014 ZW Rotterdam, 010-436 70 42

Beste lezers,
Zoals u heeft gezien/gehoord zijn wij met een verbouwing bezig geweest. Gelukkig is het nu zover: de winkel van Klus en Werk Cool-Oude Westen is verbouwd en krijgt per 1 mei een nieuwe look.
Door de verbouwing hebben we er een extra ruimte bij gekregen. Daar gaan we bijvoorbeeld naailessen geven, tuinbankjes maken op bestelling, meubels opknappen. Kortom, te veel om op te noemen.

Ook doen wij klusjes voor mensen in de buurt of elders. Vanaf 1 mei kunt u ook bij ons lege batterijen, toners en kapotte gloeilampen inleveren. Voor de winkel staan containers waarin u deze kunt deponeren. Op deze manier leveren we ook een bijdrage aan het milieu.

Zoekt u vrijwilligerswerk, wilt u onder de mensen zijn, bent u bereid om mensen te helpen, dan bent u altijd welkom. Er zijn altijd passende werkzaamheden die u kunt doen.

Voor meer informatie kunt u het bovenstaande nummer bellen en vragen naar Engin Karabina.

Iedereen van Klus en werk Cool-Oude Westen.

niemand
minder
pameijer

Casemanager dementie

Regelmatig komen we mensen met dementie tegen. Misschien heeft iemand in uw familie of uw omgeving dementie. Of misschien is er onlangs bij uzelf dementie gediagnosticeerd. Dementie vraagt om veel zorg van allerlei verschillende hulpverleners. Wanneer u dementie heeft en nog thuis woont, kan de zorg en al het regelwerk eromheen veel tijd en energie vergen van uzelf en uw familie.

Dementie en thuis wonen
Door een casemanager dementie van Laurens in te schakelen is dementie en thuis wonen wel mogelijk. De casemanager is het vaste aanspreekpunt voor u en uw familie. Hij of zij kijkt naar wat u nodig heeft en regelt dat. De casemanager is een steun in uw rug en helpt u omgaan met dementie en de gevolgen ervan in het dagelijks leven. De casemanager geeft u informatie en advies en neemt u regelwerk uit handen. Zo is het voor u mogelijk om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. U kunt dan in uw eigen structuur en uw vertrouwde omgeving zo optimaal mogelijk zorg ontvangen.

Wat doet de casemanager?
De casemanager dementie is uw vaste begeleider die door middel van persoonlijk contact een stukje met u meeloopt in uw persoonlijke situatie. De casemanager is een spin in het zorgweb die u begeleidt en uw zorg coördineert. Regelmatig komt de casemanager op bezoek en bespreekt eventuele problemen met u. Stapje voor stapje verzamelt de casemanager samen met u en uw familie informatie over uw situatie, uw zorgbehoeften en de mogelijkheden. Daarnaast wordt het netwerk versterkt door het onderhouden van goede contacten met onder meer uw familie en uw huisarts. Uiteindelijk worden er met u allerlei keuzes gemaakt, uw eigen situatie is het uitgangspunt. Een van de casemanagers van Laurens is Wil Iseli. Casemanager Wil: "Ik ga uit van hoe de klant het wil." Bij dit alles vormt vertrouwen de basis. Ook gaat de casemanager uit van de kracht van uw netwerk. Wil: "Alles wat je de klant en zijn familie kan laten doen, moet je laten doen. Zo bereik je

een optimale samenwerking. Er wordt dan niet over iemand beslist, maar mét iemand."

Wat kan de casemanager betekenen voor de bewoners van het Oude Westen?

Wanneer u last heeft van vergeetachtigheid kan de casemanager u helpen door u te informeren, te adviseren en alle zorg en hulp die u nodig hebt te coördineren. De casemanager is onafhankelijk, wat betekent dat deze alle hulpverleners en zorgorganisaties kan inschakelen die u wenst. U hoeft dus niet per se van de dienstverlening van Laurens gebruik te maken, als u dat niet wilt. Uw zorg wordt dus afgestemd op uw behoeften. Op deze manier kunt u zo lang mogelijk thuis blijven wonen, binnen uw eigen vertrouwde omgeving met een stevig netwerk om u heen. Aan de dienstverlening van de casemanager zijn geen kosten verbonden.

Voor wie is de casemanager bedoeld?

De casemanager is voor u bedoeld als u of een familielid net te horen heeft gekregen dat u dementie (of een vermoeden daarvan) heeft, u in Rotterdam woont en u zo lang mogelijk thuis wilt blijven wonen. U kunt contact opnemen met een van de casemanagers dementie van Laurens. Ook als u twijfelt of u aan vergeetachtigheid leidt, kunt u contact opnemen met de casemanager. Casemanager Wil: "Als u wel eens uw sleutels vergeten bent, is dit nog geen vergeetachtigheid of dementie. Vaak heeft u dan gewoon te veel aan uw hoofd. Maar twijfelt u? Neem dan contact op met uw huisarts. Als u het prettig vindt, dan kunt u mij ook altijd even bellen." De casemanager kan u en uw mantelzorgers begeleiden en er zo voor zorgen dat u langer thuis kunt blijven wonen.

Contactgegevens: Wil Iseli, 06-23442968
w.iseli@laurens.nl, opnamebureau@laurens.nl



Laurens
Antonius
Binnenweg



Sokkenmozaïek

In de vorige Buurtkrant stond een oproep om eenzame sokken naar de Buurtwinkel te brengen. Die sokken zijn tijdens de workshop Sokkenmozaïek op het Internationale Community Arts Festival (ICAF) door de beeldende kunstenaars Ehud en Anat uit Israël, en met de hulp van andere mensen, verwerkt tot een werkstuk van ruim 1 meter breed en ongeveer 6 meter lang. Het mozaïek komt te hangen in Islemunda in IJsselmonde.



Vogelmoord in het Oude Westen

In de achtertuin van een woning in de Drievriendendwarstraat speelde zich onlangs een zeldzaam vogeldrama af. Een slechtvalk stortte zich met een duif in haar klauwen in de tuin en gebruikte het plankier brutaalweg als dis om de duif in de tijd van 'ja, nee en amen' te verorberen. Daarbij hield hij de

duif vast in zijn klauwen en steunde op zijn staart om zijn evenwicht te bewaren. De valk, die bekend staat als het snelste dier op aarde, vloog daarna doorgemoedereerd weer weg, slechts een hoopje botten en veren achter latend. De slechtvalk was, voornamelijk door het gebruik van DDT in de

landbouw, in Nederland nagenoeg uitgeroeid, maar door inperking van het gebruik van dit landbouwgif breidt hun aantal zich weer vrij snel uit. In de binnenstad liet deze woesteling zich tot nu toe echter nog zelden zien. Het Oude Westen heeft er weer een vreemde vogel bij.



Vrijdag 27 juni 2014: Open dag Gezondheidscentrum Sint Mariastraat

De afgelopen maanden is er hard gewerkt om het gezondheidscentrum een nieuwe en frisse uitstraling te geven. Inmiddels zijn de gemeenschappelijke ruimtes, zoals wachtkamers en afsprakenbalijs, in een nieuw jasje gestoken. De afronding van de 'eerste fase' van de verbouwing willen we graag met u vieren. Op vrijdag 27 juni 2014 wordt het gezondheidscentrum van 15.00-17.00 uur feestelijk geopend.

Activiteiten

Onder het genot van een hapje en een drankje is er voor jong en oud

de gelegenheid om eens uitgebreid rond te kijken in het gezondheidscentrum. Naast diverse activiteiten voor kinderen, feestelijkheden en live muziek, zal er ook aandacht worden besteed aan een gezonde leefstijl. Bij verschillende kraampjes is er de mogelijkheid om 'zelftesten' te verrichten en informatie in te winnen over verschillende projecten en behandelingen. Aangezien alle in het gezondheidscentrum aanwezige disciplines vertegenwoordigd zijn, is het ook een mooie gelegenheid om eens kennis te komen maken. Via deze buurtkrant, de website

(www.gcmariastraat.nl) en de wachtkamerschermen geven we informatie over de open dag en andere projecten. Houd deze dus goed in de gaten.

Prijs voor mooiste kleurplaat

Op dit moment werken we aan een flyer met extra informatie over de open dag. Voor de kinderen voegen we een kleurplaat bij waarmee een prijs kan worden gewonnen! Op de open dag zelf kunnen de kleurplaten tot 16.00 uur worden ingeleverd. Uit de ingeleverde kleurplaten kiezen we drie prijswinnaars die we belonen

met een klein presentje. Mocht u onverhoopt geen flyer met kleurplaat ontvangen, dan kunt u deze ook komen ophalen in het gezondheids-

centrum. We hopen u te zien op de Sint Mariastraat!

Even voorstellen....



Mijn naam is **Manuela van Duin**, 40 jaar en ik ben werkzaam als POH GGZ, praktijkondersteuner geestelijke gezondheidszorg, in Gezondheids-

centrum Mariastraat.

Psychische klachten komen veel voor. Hierbij kunt u denken aan klachten zoals paniek, somberheid, stress, werk- en opvoedingsproblemen, maar ook aan zwaardere problematiek zoals een angst- of depressieve stoornis. Psychische klachten kunnen uw stemming en prestaties erg beïnvloeden. De meeste van deze klachten zijn goed te behandelen of hanteerbaar te maken met een kortdurende behandeling. Het eerste gesprek heeft u met uw

huisarts zelf, deze bepaalt samen met u welke zorg u nodig heeft.



Mijn naam is **Shirley Sadoe**, sinds februari uw medisch pedicure in Gezondheidscentrum Mariastraat.

U kunt bij mij terecht na verwijzing van uw huisarts, maar ook als u zelf naar de pedicure wilt gaan. U kunt bij mij voor alle behandelingen terecht. Voor vragen kunt u mij altijd bellen op tel: 0647169539. Afspraken kunt u maken aan de balie van de huisartsen. Ik ben er elke dinsdag tussen 10:00 uur en 14:00 uur. Ik hoop snel kennis met u te maken.



Mijn naam is **Lisaira Coffie**, diëtist van Diëtistenpraktijk HRC en sinds kort werkzaam in het Gezondheidscentrum Mariastraat. Ik ben elke maandag van 10.00-

14.00 aanwezig in het gezondheidscentrum.

U kunt bij mij terecht met vragen over:

- Gezonde voeding en/of afvallen
- Voeding en kinderen
- Diabetes, hoog cholesterol en hoge bloeddruk
- Maag- en darmklachten
- Allergieën en intoleranties
- Ondervoeding en/of aankomen
- Andere voedingsgerelateerde vragen

Afspraken kunt u maken met de assistenten of u kunt bellen met Diëtistenpraktijk HRC op 010 2025165

KORTE BERICHTEN...

Padi Seal Team

Een duikcursus voor kinderen van 8 – 11 jaar in het Oostervant Zwembad. Vereisten: zwemdiploma en medische verklaring. Kosten voor 10 weken: 198,- inclusief duikapparatuur, cursusboek en dvd. Zie www.souldivers.nl voor andere activiteiten en cursussen voor diverse leeftijden en bezoek ter inspiratie de Duikwinkel, Henegouwerlaan 118, 3014 CG Rotterdam Tel. 010-8208616.

Informatie-avond over hersenbloedingen en herseninfarcten

De Vrienden van Antonius organiseren in het kader van de Dag van de Beroerte een informatieavond over hersenbloedingen en herseninfarcten. Radiomaker Yvonne Nesselaar spreekt met neuroloog Dr. C. Vermey van het Sint Franciscus Ziekenhuis en Marjan Manurung van Laurens over het herkennen van een beroerte, het belang van snel handelen en de mogelijkheden van revalidatie na een beroerte. Ook vragen uit het publiek worden door deze twee specialisten beantwoord.

Woensdag 14 mei 2014, 19.00 – 20.30 Laurens Antonius, Nieuwe Binnenweg 33, Rotterdam.

Gezocht: modemakers

Vier studenten van de Hogeschool Rotterdam willen Oude-Westenaren interviewen die voor hun beroep of in hun vrije tijd dingen maken op het gebied van mode. De interviews zijn onderdeel van een onderzoek van Kenniscentrum Creating 010 naar de creatieve maakindustrie in Rotterdam. De foto's die van u en uw werk gemaakt worden, komen in het najaar te hangen op de tentoonstelling over ambachten in Museum Rotterdam. En u mag uw producten of ambacht laten zien op Rotterdam Laat Open, het grote winkelfestijn op 27 juni. Interesse? Mail: lancastrergoegebuur@hotmail.com. Of kom op woensdag tussen 12.00 en 13.00 langs in de Leeszaal.

Dagsociëteit in De Magistraat

De Magistraat, woonzorglocatie van Domus Magnus, start met dagbesteding in haar pand aan de Henegouwerlaan. De nadruk zal liggen op culturele en recreatieve activiteiten, zoals literaire middagen, museumbezoek, gymnastiek, wandelen en huisconcerten. De activiteiten zullen zoveel mogelijk worden afgestemd op de behoeften van de gasten. Onderdeel van de dagbesteding is gezamenlijk lunchen en/of dineren. De dagverse maaltijden worden bereid door de vaste chef-kok van De Magistraat. De begeleiding van de Dagsociëteit is in handen van

professionele activiteitenbegeleiders, verpleegkundigen, verzorgenden en cateringmedewerkers. Deelnemers met en zonder indicatie voor dagbesteding zijn welkom bij De Magistraat.

Theeterras in de Wijk tuin!

Vanaf woensdag 14 mei kunt u weer gratis een kopje thee komen drinken in de Wijk tuin (achter in het Wijkpark). Dit jaar zelfs tweemaal per week: op woensdag- en zondagmiddag van 14.00-16.00 uur

Plantjesruilmarkt in het Ruilpunt

Op vrijdagmiddag 30 mei kunt u plantjes ruilen in het Ruilpunt: kamerplantjes, tuinplantjes, stekjes, zaden, ook vazen, potten en andere (kleine) tuinspullen zijn welkom.

Inlooppreekuur Wetswinkel in Vraagwijzer

Elke dinsdagavond van 19.00 tot 21.00 uur houdt Wetswinkel Erasmus inlooppreekuur in Vraagwijzer Centrum op Gerrit Sterkmanplein 1. Afgestudeerde juristen en rechtenstudenten helpen u, op Pro Deo basis, met een juridisch geschil van aanvang tot uitspraak. Ook met andere juridische vragen kunt u bij de Wetswinkel terecht.



Sint Mariastraat 75
3014 SH Rotterdam

www.gcmariastraat.nl

Voor al uw vragen over Gezondheid en Welzijn

Huisartsen:

Spreekuur volgens afspraak

Dhr. R.D.Castelijns	010-4367770
Mevr. M.A.Visser	010-4365530
Dhr. J.J.G.W.Hipke	010-4363265
Mevr. A.L.I.Korenhof-Carolina	010-4369241
Dhr. R.G.Metz	010-4361975

Na 17.00 uur of in het weekend:

Huisartsenpost SFG,
Kleiweg 500, Rotterdam 010-4669573

Fysiotherapeuten:

Behandeling volgens afspraak

Mevr. D.G.Bongrazio	010-4362127
Dhr. R.P.Hoekwater	010-4362127
Mevr. S.M.A.Willemsen	010-4362127

Tandartsen

Behandeling volgens afspraak

Dhr. I.Otaredian	010-4362176
Mevr. N.Tavakoli	010-4362176
Mevr. M.Zahedi	010-4362176
Mevr. H.Kelleci	010-4362176
Dhr. D.Baidwand	010-4362176

Bij pijnklachten na 17.00

uur of in het weekend: 010-4552155

Leefstijlcoach:

010-4400771

Diëtiste

Afsprakenbureau: 06-43425690

STAR MDC:

Maandag-, woensdag-,
vrijdagochtend van 8.30-9.00 uur



PIET Paard achter de wagen

Het pleintje tegenover mijn huis is recentelijk opnieuw ingericht. Bestrating verbeterd, mooie struiken met hekjes er om; het ziet er leuk uit. Een paar weken later kwam de plantsoenendienst twee banken en twee afvalbakken plaatsen. Kennelijk hadden omwonenden daarom gevraagd. Goed idee want in onze dicht bebouwde stad is het leuk als je ergens in het zonnetje kunt zitten, je lunch met je vrienden of collega's kunt gebruiken, je peuters even veilig buiten kunt laten

spelen. Het werd ook als zodanig gebruikt en elke morgen kwamen de mensen die onze straten schoon houden er even uitblazen of een sigaretje roken. Maar er wonen niet alleen maar braverikken in de stad en af en toe komen er jongeren hangen die nog niet geleerd hebben dat je geen rommel moet achterlaten, anders dan in de prullebak. Na hun bezoek laten zij nogal eens papieren en dergelijke slingeren. De volgende morgen wordt dat door de straatve-

gers opgeruimd, maar voor even is het een slordig gezicht. Tot mijn verbazing verscheen er vanmorgen een wagen van de plantsoendienst en de werkers haalden de banken weer weg. Kennelijk had iets of iemand geklaagd over de rommel die de jongeren hadden achtergelaten of misschien wel geklaagd over hun aanwezigheid. Wat lost dit eigenlijk op; wat zijn de gevolgen? In elk geval kunnen de vele andere bezoekers er niet meer zitten. Het straatje van de omwo-

nenden is schoongeveegd en daarmee is misschien ook deze ergernis voor hen over dit probleem verdwenen. De jongeren worden pissig en moeten een andere plek zoeken om te hangen. Maar het is natuurlijk wel het paard achter de wagen spannen. De stoep vóór mijn deur is ook een leuke plek om te hangen en door de jaren heen hebben allerlei soorten mensen er hun toevlucht gezocht. Een enkele keer laat men wel eens wat onfrisse dingen achter. Maar als het niet erger is; so what. Het is geen probleem om dat even op te ruimen. En als er visite komt, stappen de stoepzitters altijd met een royaal

gebaar opzij. Ik vraag mij af of er al eens iemand of een instantie is geweest die het gesprek met deze jongeren aan ging; het paard vóór de wagen. Het resultaat tot nu toe: Moeders met kinderwagens blijven weg; jammer. Oude mannetjes uit de buurt zijn weg; jammer. Toevallige passanten zitten er niet meer; jammer. Straatvegers kunnen er niet meer uitblazen; jammer. Hangjongeren blijven komen; stoort mij niet. Dealen neemt toe; stoort mij niet. Waar gewone mensen gebruik maken van straatmeubilair is er minder kans op ongewenste ontwikkelingen.

Stolpersteine in het Oude Westen



Op 9 en 10 april 2014 werden op 3 plekken in de buurt Stolpersteine gelegd. Stolpersteine is een project van de Duitse kunstenaar Gunter Demnig. Hij brengt gedenktekens aan op de stoep voor de huizen van mensen die door de nazi's verdreven, gedepor-teerd, vermoord of tot zelfmoord gedreven zijn. De kunstenaar noemt ze Stolpersteine, letterlijk struikelstenen, omdat je erover struikelt met je hoofd en je hart, en je moet buigen om de tekst te kunnen lezen. Op de stenen zijn, in een messingplaatje, de naam, geboortedatum, deportatiedatum en plaats en datum van overlijden gestanst. Een belangrijke zichtbare herinnering, want 'een mens is pas vergeten als zijn naam vergeten is.'

Het onderduikadres van Tuschinski
In tien Europese landen en in 91 Nederlandse stenen liggen Stolpersteine. Op initiatief van de Stichting Comité Loods 24 zijn in Rotterdam in 2010 zestien stenen gelegd, in 2011 34 stenen, in 2012 31 stenen en onlangs 21 stenen waaronder 11 in deze buurt. Voor Schietbaanstraat 13b werden stenen gelegd ter herdenking van Marcus Leendert van der Sluis, zijn vrouw Bets en hun kinderen Harrie en Dora, die op 8 en 21 augustus 1942 vermoord werden in Auschwitz. Voor 1e Middellandstraat 125a liggen stenen ter herdenking van Pinas en Veronica Bril en hun dochter Carla die in oktober 1944 in Auschwitz vermoord werden. En voor Rochussenstraat 77c liggen stenen met de namen Sophia Bood en haar dochter Johanna Ehrlich-Bood, en Abraham Ick en Mariem Estra Tuschinski. Tuschinski, een Pools-Joodse kleermaker die rond 1900 naar de Verenigde Staten wilde emigreren, maar in Rotterdam bleef steken, werd hier bekend als bioscoopmagnaat die ook de gewone man een avond luxe gunde. In Rotterdam bezat hij vijf bioscopen: Thalia, Cinema

Royal, Scala, Olympia en Studio 32. Ze werden allemaal door het Duitse bombardement van mei 1940 verwoest. Het Amsterdamse Tuschinski-theater werd hem later door de Duitse bezetter afgenomen. Rochussenstraat 77c was zijn onderduikadres. Hij en zijn huisgenoten werden gearresteerd en naar Kamp Westerbork gedeporteerd omdat hij aantoonbaar contact had met zijn niet-Joodse onderbuurman, iets wat sinds mei 1942 verboden was. De onderbuurman werd na een paar weken opsluiting weer vrijgelaten. Zij vier Joodse burens werden gedeporteerd naar Westerbork en in september 1942 in Auschwitz vermoord.

Stil staan bij een trap
Huidige bewoner van Rochussenstraat 77c is Awee Prins, filosoof en werkzaam aan de Erasmus Universiteit. Hij hoorde voor het eerst over de geschiedenis van zijn huis door een documentairemaker van de VPRO. Hij ging daardoor anders naar het huis kijken. 'Op die trap waar ik zo gehaast van afloop, druk druk druk vanwege die

o zo belangrijke vergadering op mijn werk, liep ooit Tuschinski met zijn koffer op weg naar de voordeur waarachter de arrestatiewagen wachtte. Wellicht wist hij niet precies wat hem te wachten stond. In die tijd klampten veel Joden zich vast aan het idee dat ze tijdelijk naar een werkkamp gingen. Maar er waren ook tal van mensen uit Europa weggevlucht; iets wat Tuschinski bewust niet gedaan heeft. Mijn trap kreeg door deze kennis een andere betekenis, een andere gevoelswaarde. De wereldgeschiedenis hangt aan elkaar vast van menselijke emoties. Je weet dat er in de Tweede Wereldoorlog zes miljoen Joden zijn vermoord, maar je hebt individuele verhalen nodig om je er iets bij voor te kunnen stellen. Stolpersteine helpen mensen om stil te staan bij wat er gebeurd is, met deze mensen en op deze plek. Door die aandacht ontdek je wat leven waard kan zijn. Zelf ben ik ook gaan nadenken over hoe hij hier gewoond moet hebben, met zijn vrouw en zijn minnares en haar moeder. En Duitse soldaten op zicht- en gehoorafstand, want het huidige Albada College, dat achter het huis ligt, was in die tijd een klooster waarin Duitsers ingekwartierd waren. Schuin beneden dit huis was in een woning een nachtclub gevestigd. Het verhaal gaat dat de Duitse soldaten daar via de achterdeur naar binnen gingen en op die manier de omgang tussen Tuschinski en zijn onderbuurman bij de bezetters bekend werd.' Omdat geen nabestaanden zich hebben gemeld, heeft de VVE van dit stukje straat de Stolpersteine aangevraagd. Sindsdien krijgt Awee Prins mails van onbekenden uit binnen- en buitenland die blij zijn met deze aandacht voor het lot van de Joden onder het naziregime en voor de familie Tuschinski in het bijzonder. 'Daardoor realiseer je je nog beter hoeveel Joden er ook uit Rotterdam verdwenen zijn. Er schijnt in Polen een plaats te zijn met hele straten bedekt met Stolpersteine. Er was in Rotterdam ook een Jodenbuurt, vlak bij het Hofplein. Die straten zijn er niet meer, maar dat is misschien wel een extra reden om daar gedenksteden te leggen.'



Tip van tante Aziza

In de buurtwinkel komen regelmatig bewoners met rare rekeningen van het energiebedrijf, de telefoon, de huurtoeslag enz. Soms is het met één telefoontje opgelost; en anders sturen we hen door naar de Vraagwijzer. We merken dat er veel fouten gemaakt worden bij de diverse bedrijven.

Het gebeurt te vaak dat mensen geen of te weinig uitkering ontvangen. Dat kan diverse oorzaken hebben: er is iets veranderd in de gezinssamenstelling of er moet geld terugbetaald worden omdat de regelingen zijn veranderd. Het probleem is, dat door de "Sociale Dienst" niet per brief gemeld wordt

waarom de uitkering veranderd is. Telefonisch is de "Sociale Dienst" bijna onbereikbaar of men krijgt ondeskundige mensen aan de telefoon van 14010. Om een consultant te spreken te krijgen, moet je heel veel tijd en doorzettingsvermogen hebben. Soms krijgen mensen maanden geen uitkering en komen ze daardoor met grote schulden te zitten of op straat te staan. Een groepje bewoners uit de buurtwinkel is met de Sociaal Raadsvrouw gaan praten en ook zij maakt dit regelmatig mee. We hebben afgesproken dat we alle gevallen gaan bundelen, dit gebeurt anoniem, want ... en nu komt de tip van tante Aziza: ga niet zelf in gevecht met de "Sociale Dienst", dat kan uw zaak schaden. Neem contact op met de Vraagwijzer.

21 juni: Zomerfeest in het Wijkpark

Iedereen kan zijn spullen voor de rommelmarkt gaan verzamelen en in training gaan voor de Zeskamp. Want op zaterdag 21 juni wordt het Zomerfeest weer in het Wijkpark Oude Westen georganiseerd. Vanaf half mei kun je bij de Aktiegroep, Gaffelstraat 1, op dinsdagmiddag en vrijdagmiddag bij Silvia Stentler een marktkraam komen huren. Huurprijs €18,- Borg €15,-. Het is ook mogelijk om in overleg met de organisatie eten te verkopen. Op de rommelmarkt is geen plek voor commerciële handelaren. Deelname aan de Zeskamp is gratis. De inschrijvingsformulieren voor de teams zijn dagelijks af te halen bij de Aktiegroep.

Het is rustig in het Wijkpark, om halftien in de ochtend. Een enkele jogger rent z'n rondje. De sierperen bij de ingang Westkruiskade staan in volle bloei. Een onzichtbare houtduif laat zijn vijftonige roep (koekoeroe-koekoe) horen.

Iets verderop, bij het Dierenhof, snellen een paar geiten en kippen toe om zich door een jongeman die zich over het hek buigt te laten aaien. Hij ontdekte het park nog maar een week geleden en is er sindsdien al vier keer geweest. Het Wijkpark is dan ook een idyllische plek, zo midden in de stad.



door Anna Penta groenoudewesten@mail.com



Vrijwilligers aan het werk in de Wijk tuin

Hoe het begon

Toen er in de jaren tachtig plannen voor het park bestonden, was de vrees voor drugsoverlast groot. Als oplossing werden er hekken rond het park geplaatst, die 's avonds dichtgaan, en geldt een hondenverbod. Twee mensen van sociale werkvoorziening zorgen verder dat het park vrij van afval blijft en het groen wordt keurig onderhouden door vrijwilligers. Dit alles hoor ik van Wilma Kruger, die sinds de opening in 1987 bij het Wijkpark betrokken is. We zitten in de Wijk tuin, die met hekken van het grote park is afgescheiden. Gele voorjaarszonnebloemen, rode tulpen en blauwe druifjes zijn maar enkele van de vele bloemen die de tuin kleur geven. In de grote vijver huizen behalve waterdiertjes als schaatsenrijders, rode muggenlarven en watervlooien ook waterschildpadden. Met zijn rotstuin, pluktuin, groentetuin en bijenkast is de Wijk tuin een plek waar de natuur in de stad wordt gekoesterd.

Werken in de Wijk tuin

Herman, van oorsprong tuinman, is een van de enthousiaste vrijwilligers in de Wijk tuin. Hij komt soms wel drie keer per week om er te werken, en is ook aanwezig op de gemeenschappelijke werkdag, de eerste dinsdag van de maand. Zijn liefde voor de natuur kreeg hij bijna letterlijk met de paplepel ingegeven. Hij is 'heel heel diep in de binnenlanden van Suriname' opgegroeid en stamt af van de Saramaccaners, 'de bosnegers'. Geneeskrachtige kruiden maakten deel uit van zijn opvoeding, en nog steeds laat hij via zijn zus kruiden uit het oerwoud overkomen. Graag geeft hij enkele geneeskrachtige-kruidengeheimen prijs.

Bij kinderen met diarree helpt een aftreksel van toppen van guaveblad (succes binnen 3 à 4 uur verzekerd). Steenpuisten behandel je met een papje van cassave. Bij misselijkheid werkt sangrafu, waar je trouwens ook voor het tandenpoetsen op kunt kauwen voor een frisse mond.

Maar dan gaat Herman weer door met waar hij mee bezig was: het ophogen van de rand van stenen langs het pad, hard nodig na jaren van verzaking. Aan de andere kant van de tuin zijn Mei Mei en Lifen bezig onkruid te verwijderen, elk aan één kant van de haag van alweer groen geworden

haagbeuk (*Carpinus Betulus*), terwijl ze in rap Chinees met elkaar babbelen. Beiden houden van de natuur en vinden het leuk om in het groen te werken, ongeacht de klus. Hoewel ze na uren gebukt te hebben gezeten weleens last van een stijve rug heeft, bekent Lifen, en haar vriendin knikt instemmend, zij herkent dat.

Het eetbare park

Het Wijkpark en z'n subdivisies zijn een grote aanwinst voor de wijk, daarover bestaat geen twijfel. Toch ben ik benieuwd of er meer uit een beschrijving van het park te halen is. Ik vraag Leah Groeneweg mee op een rondje, zij organiseert wandelingen over eetbare planten. Motto: hoe eetbaar is het Wijkpark (naast de paar geplante fruitbomen)?

Ik ontmoet Leah bij de ingang Gouvernedwarsstraat. Na om zich heen gekeken te hebben geeft de liefhebster van wilde planten haar eerste indruk: 'Een goed onderhouden, wat steriel park met weinig ruimte voor verwildering.' Wat wel meteen opvalt zijn de madeliefjes op het grote veld en we lopen erheen en buigen ons erover. Dat madeliefjes eetbaar, en vast ook gezond, zijn, wist ik al. Leah vult mijn kennis aan met wat smakelijke tips. 'Versnipperd zijn de bloemhoofdjes lekker door kruidenroomkaas of door bloemenboter. De wat nootachtige blaadjes zijn te gebruiken als veldsla.' Iets verderop groeit grote weegbree, 'vrij bitter van smaak maar niet na stoven of koken'. Leah heeft nog een suggestie voor een mineraalrijke voorjaarssoep paraat: meng weegbree met brandnetel, kleeftkruid, vogelmuur, hondsdrif en paardenbloemblad ('vroeger aten mensen dit na de winter, om het gebrek aan groen aan te vullen').

We lopen richting Wijk tuin, waarvan het hek is gesloten. Er groeit een flinke plant fluitenkruid onderdoor, nog zonder de kenmerkende witte bloemschermen. Leah plukt een stengel af en laat zien waar de plant z'n naam aan dankt: aan de holle stengel, waar kinderen vroeger op floten. Ze laat me ruiken: eetbare planten ruiken vaak aangenaam, in tegenstelling tot giftige planten. Fluitenkruid moet bijvoorbeeld niet worden verward met de giftige dille kervel. Ze benadrukt hoe belangrijk het is dat je zeker bent van de eetbaarheid van de plant, die je natuurlijk ook altijd op een schone plaats plukt. Fluitenkruid is overigens lekker in de soep of door een omelet.

Ook onder het hek van de Wijk tuin door groeit het vergeet-me-nietje, waarvan de bloempjes 'een beetje zoetig' zijn, 'een feestje op je bord'. In de Wijk tuin zelf groeit een enkele brandnetel,



Mensen houden van de dieren in het Dierenhof, en omgekeerd

die zo belangrijk is voor diverse nuttige diertjes, zoals bepaalde vlindersoorten. We vragen ons af of de brandnetel daar met opzet over het hoofd is gezien of dat deze bij de volgende schoffelbeurt wordt verwijderd. (Ik vraag dit na bij Wilma Kruger, en krijg als antwoord dat het streven is er enkele te laten staan voor de vlinder.)

Van akkerkool tot wilgenroosje

Voorbij de Wijk tuin, langs de rand richting Gouvernestraat, wordt het park minder intensief onderhouden. Wat we tegenkomen zijn vooral kleine eetbare plantjes, zoals akkerkool. Ik proef het knapperige blad, het heeft een licht bittere koolsmaak. 'Wij zijn geen bittere smaak gewend,' zegt Leah. 'Maar die is heel gezond, voor lever en gal.' Dan proef ik op aanraden van Leah een jong blaadje van de lindeboom, dat lekker fris smaakt en 'overheerlijk is door stampot en salade'. Ik pluk nog snel wat blaadjes voor bij het eten.

Van wat we verder nog aantreffen zou je een vorstelijke Wijkparksalade kunnen samenstellen. Samengevat zijn dit vrouwenmantel, waarvan het jonge blad en de gele bloempjes eetbaar zijn; paardenbloemen, die in hun geheel gegeten kunnen worden, ook de wortel, en waarvan de bloemen leuk zijn voor bloemenboter; wilgenroosje, met jonge eetbare scheuten; melde, de wilde voorloper van gekweekte spinazie en net zo te gebruiken (het blad van melde smaakt fris en lichtzuur, geschikt als basis voor een salade die je aanvult met kruidiger planten). Verder vinden we nog heerlijk zacht vogelmuur; melkdistel; paarse dovenetel, rijk aan etherische oliën ('ruik maar') en heerlijk door een 'groene smoothie met appel, water, kleeftkruid en brandnetel' (heb ik direct geprobeerd en nodigt uit tot verder experimenteren).

We eindigen ons rondje bij een groep lavendelstruiken, waarvan de jonge blaadjes en bloempjes eetbaar zijn, bijvoorbeeld fijngemaakt door muffins. Ik bedank Leah voor haar eetbare kijk op het Wijkpark, dat voorbij de madeliefjes op het grote veld heel wat in z'n mars blijkt te hebben.



Leah tussen de vrouwenmantel in het Wijkpark >