Een uitgave van Aktiegroep Het Oude Westen • Gaffelstraat 1-3 • 3014 RA Rotterdam • 010 436 1700

buurtkrant

Oude Westen

APRIL 2015

Jaargang 45 nr. 03

2 *Van de straat geplukt:* Marijke Boot

Pagina 4,5 + 6:

Nieuws van de instellingen in de wijk

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

7 *Verborgen Bedrijvigheid* Sergio Cruz

8 Koffie voor Geluk bij de St Mariastraat+Gaffelstraat

www.aktiegroepoudewesten.nl

Weer bioscoop in Het Oude Westen

Er werden vier cultuurplannen ingediend voor het oude Lantaren-Venster in de Gouvernestraat. Het gemeentebestuur koos voor het bioscoopplan van Kino Buro. Jan de Vries en Frank Groot, de mannen achter Kino Buro, willen weer een filmtheater met kwaliteitsfilms in de Rotterdamse binnenstad terugbrengen.
Daar is volgens hen geen betere plek voor dan het historische oude LantarenVenster. Het pand is de geboorteplek van het Internationale Filmfestival en heeft historische en sentimentele waarde voor veel mensen. Met dat in gedachten willen ze het pand nieuw leven inblazen voor de filmliefhebber.
De financiering voor de aankomende zeven jaar is rond. Zonder overheidssubsidie, maar met MESS als horecapartner, en Stipo die de ruimtes boven gaat verhuren aan filmgerelateerde bedrijven. Ze gaan het pand herstellen en opknappen tot moderne bioscoop met vier zalen, de grote zaal voor evenementen en een aantrekkelijke foyer waar mensen ook zonder voorstelling iets gaan drinken.
Ze willen programmeren voor een breed publiek en het pand openstellen voor andere activiteiten en evenementen, met partners als de WdKA (kunstacademie), museum Boijmans Van Beuningen, AFFR (filmfestival) en een pop-up versie van Mess. Per 1 juli aanstaande is het pand beschikbaar. Januari 2016 wil men open gaan. De bouwtekeningen heeft de Buurtkrant nog niet gezien, maar het schijnt dat ze de voorgevel van het pand open willen maken. Waarvoor hulde!

Het Oude Westen heeft een nieuwe tuin erbij: Tuin de Bajonet. Heb jij ideeën en wil je bijdragen aan deze mooie en groene plek in wording? Wij zijn altijd op zoek naar mensen die iets in de tuin willen doen. Je hoeft geen groene vingers te hebben. De tuin is voor iedereen. Muziekprogramma's in het theehuis, gezamenlijk tuinieren, uitwisselen van kookrecepten, een boek lezen of gewoon even koffie drinken. Het kan allemaal!

Petra van den Berg wint Your Power Our Power Award

Radar, de Rotterdamse organisatie die strijdt tegen discriminatie in alle vormen, reikt jaarlijks een Award uit voor mensen die zich op uitzonderlijke wijze inzetten voor empowerment van Rotterdammers, de Your Power Our Power Award. Empowerment is een moeilijk woord voor eigen kracht die mensen ontwikkelen om zichzelf en de wereld verder te helpen.

Petra van den Berg kreegt dit jaar deze prijs vanwege haar jarenlange inzet bij de Aktiegroep het Oude Westen om mensen die of iets voor de wijk of anderen willen doen te ondersteunen. Wat voor Radar extra belangrijk is dat daarbij geen onderscheid wordt gemaakt naar afkomst, etniciteit of geloofsovertuiging.
Een zeer geëmotioneerde Petra was de eerste om uit te leggen dat dat niet alleen haar verdienste is geweest, maar van de Aktiegroep als geheel. Professionele ondersteuning echter blijft belangrijk; onder andere om uitsluiting te voorkomen. Mensen hebben soms de neiging om zich te beperken tot een omgeving die bestaat uit mensen die ze al kennen. Voor nieuwe mensen is dan niet altijd plaats. Professionals als Petra hebben daar oog voor en weten op subtiele wijze mensen met elkaar te verbinden op basis van gezamenlijke belangen.
Bij de Aktiegroep zijn ze ook blij met deze award omdat dit een erkenning is, van zoals Petra het noemde, een unieke organisatie die onderdak biedt aan zoveel actieve buurtbewoners.

Een kleurrijke wijk versus het identiteitsmonster

We gaan de identiteit van de verschillende wijken versterken, staat in een recente bedrijfsnotitie van Woonstad. Bij 'wijkidentiteit' moet je altijd oppassen, want wie bepaalt die en past iedereen er dan nog in? Even vreesden we dat 'bakfietswijk' de identiteit van het Oude Westen zou worden, maar gelukkig besloot de gemeente om dat stempel op andere wijken te zetten. We konden gewoon zo kleurrijk blijven als we zijn. Maar nu duikt het identiteitsmonster op als grote grijskwast. Dat ontdekten bewoners van de Gaffelstraat/Josephstraat vorig jaar toen ze in de verfbussen keken van de schilders die op het punt stonden hun huizen een onderhoudsbeurt te geven. Er werd onmiddellijk een kleuraktiegroep gevormd; een club met verstand van zaken. Over smaak valt te twisten, maar de oorspronkelijke kleuren waren ooit bedacht in combinatie met de lichte bakstenen, zo gaven zij Woonstad een historisch en artistiek lesje. En het werkte: het grijs werd ingeruild voor geel en oranje. Op andere plekken zien we dat grijs echter wel opduiken en onlangs werd een kleurvoorstel van bewoners uit de Bloemkwekersstraat onder andere van tafel geveegd omdat de wijk qua huizenkleur een geheel moet worden. We zijn nog niet van het grijze identiteitsmonster af.

van de straat geplukt...

Marijke Boot

De liefde bracht haar tweeëndertig jaar geleden vanuit Maastricht naar Rotterdam en inmiddels is ze helemaal ingeburgerd. Marijke Boot, directeur van het LMC Praktijkonderwijs Schietbaanstraat in het Oude Westen. Zelf woont ze ook in de wijk en haar drie kinderen groeiden er op. 'Ze wonen niet meer in Rotterdam, maar komen hier nog graag en vaak. Ze hebben goede herinneringen aan het buitenspelen op de pleintjes en in de straatjes. En aan al die voorzieningen in de buurt: de sportclubs, het wijkpark, park Boijmans, het Euromastpark, de film, het theater en de musea. Geweldig toch, om in zo`n buurt op te groeien!'

Praktijkonderwijs
Marijke werkte in het onderwijs, welzijnswerk en in het volwassen onderwijs; en begon vijf jaar geleden in het praktijkonderwijs. Wat is dat eigenlijk? Marijke: 'Het belangrijkste doel van onze school is dat leerlingen aan het eind kunnen doorstromen naar een baan. We kijken waar ze goed in zijn, welke talenten zij hebben; daar zoeken we een stageplek en werk bij. Op onze school zitten nu zo'n 160 leerlingen, ongeveer evenveel jongens als meisjes.'
De leerlingen kunnen verschillende beroepsrichtingen kiezen. Ze krijgen praktijkvakken op het terrein van horeca, detailhandel, techniek en zorg & welzijn. In het vierde jaar kiezen ze een richting en houden ze nog twee praktijkvakken over. Tot slot maken ze een definitieve keuze voor één praktijkvak.Vanaf het tweede jaar lopen ze stage en kunnen ze branchecertificaten halen voor de horeca, voor vorkheftruckchauffeur of ze behalen een lasdiploma.
'Wij leren ze basisvaardigheden die nodig zijn om aan het werk te kunnen. Bedrijven leren de leerlingen hoe het in de praktijk werkt en bieden soms een interne vakopleiding aan. Bijvoorbeeld over hoe je een APK keuring doet. Op de stageplek kunnen leerlingen heel gericht een vak leren.'

Schoonmaken is ook een vak, maar dat wordt niet door iedereen zo gezien. 'Sommige ouders hebben hun vraagtekens bij schoonmaakwerk. Terwijl het branchecertificaat "Schoonmaken in de groothuishouding" een basisdiploma is voor de horeca, de zorg en de detailhandel. We werken samen met een groot schoonmaakbedrijf bij het Erasmus MC. Het onderhoud van de vloeren, de afdeling die de bedden ophaalt, schoonmaakt en ontsmet, het schoonmaken van de laboratoria; het is specialistisch werk. Door een filmpje hierover zijn onze leerlingen enthousiast geraakt en hebben zij gezien dat het ziekenhuis interessante mogelijkheden voor ze biedt. Er zijn nu ook jongens die het wel stoer vinden om met zo`n wagen de vloeren te boenen. Bovendien krijgen ze een tweejarige opleiding en is de kans groot dat ze doorstromen naar een baan.'

Een belangrijke opdracht van het onderwijs is dat jongeren zelfstandig leren nadenken

Jobcoaches
De Praktijkschool wil aansluiten bij de mogelijkheden die er zijn. In de welzijnssector is momenteel geen werk. Dat wordt dan ook eerlijk gezegd. Leerlingen worden niet vijf jaar enthousiast gemaakt voor een baan die er niet is. Er is een paar keer per jaar overleg met werkgevers uit verschillende beroepsrichtingen. 'We vinden het belangrijk dat er een goede afstemming is tussen de werkvloer en de school. Wat moeten we aanpakken? Wat vinden werkgevers belangrijk? Onze 'jobcoaches' hebben veel kennis van de werkvloer, van de mogelijkheden op de arbeidsmarkt en hoe je leerlingen het beste kan begeleiden. Zij leggen een link tussen de school en het werk, zodat zowel de stagebegeleider op het werk als de school goed kunnen afstemmen op het leerproces van de leerling.' Bij het praktijkonderwijs ligt de focus op wat leerlingen kunnen en dat willen wij versterken. 'Als leerlingen ontdekken wat hun talenten zijn, als ze kunnen doen waar ze goed in zijn en de mensen waarbij ze werken blij met hen zijn en ze waardering krijgen, dan kunnen ze ook trots worden op zichzelf.'

Kippenvel
'Ik vind het heel belangrijk dat iedereen op school goede relaties opbouwt met de leerlingen en hun ouders. Alle leerlingen krijgen elk jaar een huisbezoek. Ouders en leerlingen hebben de 06 en het e-mailadres van bijna alle docenten, de teamleider en van mij. Ze kunnen ons altijd bellen of appen, ook `s avonds en in het weekend. Ouders en leerlingen waarderen onze bereikbaarheid en het is mijn ervaring dat er geen misbruik van wordt gemaakt.'
Daarnaast vindt Marijke de relatie met de buurt belangrijk. 'Wat gebeurt er in de buurt, hoe ziet de omgeving er uit, wat is er te doen? Een belangrijke opdracht van het onderwijs is dat jongeren zelfstandig leren nadenken en daarvoor is het nodig dat ze kennis maken met verschillende denkbeelden. We hebben een pro(motie) team van leerlingen die de school promoot door mee te doen met activiteiten in de wijk of daarbuiten. Zo komen ze vanzelf in aanraking met andere perspectieven dan die van school of van thuis. Ze geven zelf informatieve lessen op basisscholen om te vertellen en te laten zien wat er geleerd wordt op een praktijkschool. De leerlingen zijn hier erg goed in, zij kunnen goed zelf vertellen wat belangrijk is.'
HetPro-team wordt tegenwoordig ook gevraagd om te helpen bij activiteiten in de wijk. Zoals bij het aanleggen van de geveltuinen hier in de Schietbaanstraat, en de catering op het nieuwjaarsfeest van de Aktiegroep. De leerlingen krijgen tijdens zo`n activiteit eigen opdrachten mee; bijvoorbeeld leren contact maken, jezelf presenteren, stevig in je eigen schoenen staan. 'Tijdens of na zo'n activiteit wordt er vaak waardering voor ze uitgesproken: "Goh wat leuk, wat goed, wat fijn, wat zijn jullie netjes en beleefd en wat kunnen jullie dat goed!" Dat zijn momenten die voor mij belangrijk zijn. Je ziet ze dan groeien. Ik krijg er altijd kippenvel van als ik dat zie.'

De geschiedenis van Het Ouwe Westen in 1000 voorwerpen

(18) 'Het spionnetje'

Het spionnetje, het spiegeltje aan een pootje, vastgeschroefd aan de raamlijst, je ziet ze niet meer in het Oude Westen. Het verdween, samen met het traptouw waarmee bovenwoners de voordeur konden openmaken. In de nieuwe en gerenoveerde woningen van de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw werden intercommen en electrische deuropeners geïnstalleerd. Sindsdien wordt er weinig meer aan de deur gekocht en ge-evangeliseerd, want door zo'n apparaatje worden onbekende mensen makkelijker afgepoeierd. Later kregen bewoners van het Oude Westen ook nog een intercom met camera aangeboden. Een modern spionnetje zou je kunnen zeggen, maar het werkt toch anders. Bij het spiegeltje hoorden andere sociale routines dan bij dat stiekume camera-oog. Als vroeger iemand in het spionnetje gesignaleerd was, al dan niet nadat aangebeld was, ging het schuifraam omhoog en begon een lange-afstandsgesprek tussen zoveel hoog en de stoep.
De buurvrouw aan de overkant, die toevallig ook - met haar armen op een kussentje - uit het raam hing, kon dat volgen en ze bemoeide zich er soms ook mee. Typisch 'volkswijk' vonden buitenstaanders toen. Er was een minder scherpe scheiding tussen binnen en buiten, zou je ook kunnen zeggen. Met geveltuintjes en bankjes voor de deur komt die 'volkse' openheid de laatste jaren weer een beetje terug.

Tip van tante Aziza

Regelmatig komt het voor dat instanties rekeningen die wel betaald zijn doorzetten naar een incassobureau. Wanneer je hierover gaat bellen en zegt dat je een medewerker gesproken hebt die zegt dat alles betaald is, dan wordt dat in twijfel getrokken.
De tip van tante is dan ook: leg een boekje naast de telefoon, schrijf daarin meteen op: datum, instantie en de medewerker met wie je gesproken hebt, waar het over ging (onderwerp) en wat de afspraken zijn. Daarmee kun je dan zo'n instantie afbluffen en dat moet je echt doen, want anders zetten ze hun praktijken gewoon door.

COLOFON

buurtkrant
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: Marianne Maaskant, Rob van der Meulen, Piet Slijkerman, Joke van der Zwaard en Simone Zebeda.
Medewerkers aan dit nummer: Anne Bode, Paul Claessens, Wolbert van Dijk, Corrie Kreuk, Ellen Laluan, Heleen van der Linden, Madelon Stoele en Gina Thijsse.
Productie: Jim van der Put.
Fotografie: Marianne Maaskant e.a.

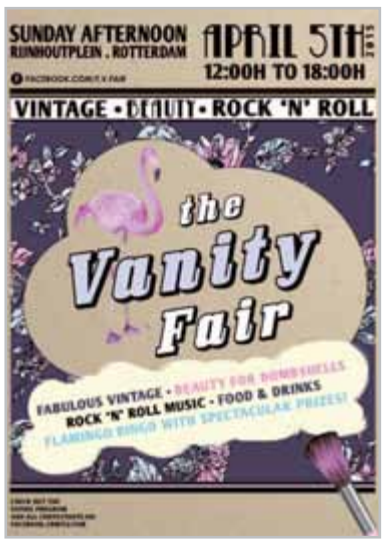
www.aktiegroepoudewesten.nl

COLUMN VAN Hannie

Er wordt gebeld. In het spionnetje zie ik dat Ans voor de deur staat. Haar gezicht staat op onweer. Dat dreigt weer een ongezellig koffieuurtje te worden. Daar zit ik nou net niet op te wachten. Och ja, het is mijn enige zuster. Maar wat erger is: ik ben ook haar enige zuster en dat betekent dat zij al wat haar dwars zit (en dat is nogal wat) op mij afreageert.
Bovengekomen steekt zij direct van wal. “Ik kan niet eens een fatsoenlijke werkster krijgen. Ben ik daarvoor zo oud geworden?”
“Ans, ik wist niet eens dat jij een werkster nodig had. Kan jij het niet meer aan? Jij hebt mij daar nooit iets over gezegd. Wat scheelt jou eigenlijk?”
Het ongenoegen over zo veel onbegrip straalt van haar gezicht.
“Nou mij mankeert niets bijzonders hoor, maar ik heb op mijn leeftijd recht op een werkster voor een x aantal uren per week. En ik wil een werkster met een fatsoenlijke Hollandse naam. Ik wil geen vreemd volk over de vloer. Dat mens van de sociale dienst, of hoe dat ook heten mag, verslikte zich bijkans in haar koffie toen ik daar om vroeg”.
“Ans, ben jij van de pot gerukt? Jou scheelt wél wat. Aan je handen en aan je verstand. Je handen moet je laten wapperen om gewoon je eigen werk te blijven doen in je eigenste huis en jouw discriminerende verstand moet je eens grondig na laten kijken”.
Ze kijkt mij woest aan. Ze is er al helemaal niet van gediend om tegengesproken te worden en als er dan ook nog een beschuldiging in ligt opgesloten doet dat de deur helemaal dicht.
“Waarom denk jij dat er zoveel werklozen zijn in Rotterdam.
En heb je niet gehoord dat het hoofdzakelijk om allochtonen gaat. Zou jij die in huis halen?”
“Als het om ‘horen zeggen’ gaat, moet je oppassen. Ik heb in de krant gelezen dat onderzoek heeft uitgewezen dat veel immigrantenjongeren die hier geboren en getogen zijn alleen al vanwege hun naam moeilijk aan werk kunnen komen. Jij moest je dood schamen dat jij aan die onzin mee doet. Veel werklozen in onze wijk doen aan vrijwilligerswerk of mantelzorg. Dat is mooi, maar ook voor hen moet er brood op de plank komen.”
Zonder nog een woord te zeggen stapt zij de kamer uit en gaat de trap af. Ik zie haar zonder tas de straat uit lopen. Die tas ligt hier nog op tafel.

Nieuwe bewonersinitiatieven in het Oude Westen

Bewoners met een plan om de wijk mooier en aangenamer te maken hebben, kunnen via OpzoomerMee een aanvraag voor een ‘bewonersinitatief’ indienen bij de Gebiedscommissie; en ze kunnen WOW’tjes verzamelen, de 10 euro-cheques die Woonstad Rotterdam drie keer per jaar in de wijk verspreidt. Het Oude Westen is altijd al een actieve wijk geweest, dus van beide mogelijkheden wordt goed gebruik gemaakt



Inmiddels is de derde ronde van het WOW’tjes-spel gestart. Plannen die met de WOW’tjes worden gefinancierd, zijn:

- Ouders en kinderen van de Augustinusschool hebben WOW’tjes bijeengebracht om spelmateriaal aan te kopen voor activiteiten op het plein; ook na schooltijd. Het materiaal is dus niet alleen voor de school.

- De Krachtvrouwen willen samen met professionele begeleiding drie gesprekken organiseren met 50 ouders en hun kinderen. Kinderen geven aan dat ze heel veel van hun ouders houden, daartegenover staat dat ze nauwelijks met elkaar praten. Dit heeft wellicht te maken met het grote verschil in de leefwereld van de ouders en hun kinderen. Het doel is om het gesprek tussen ouder en kind op gang te krijgen.

- De Smeltkroes en de Leeuwenhoek hebben een winterbuffet in de Leeuwenhoek georganiseerd voor oudere bewoners uit de wijk. Het doel was om vooral eenzame ouderen uit hun huis te krijgen en in contact te brengen met de Leeuwenhoek zodat ze verbindingen kunnen maken met de bewoners uit de Leeuwenhoek en op de hoogte raken van de mogelijkheden van de recreatieruimte daar.

- Leeszaal Rotterdam West gaat WOW’tjes inzetten voor het Café NL, het wekelijkse praatcafé van de Leeszaal waar gloednieuwe Nederlanders de Nederlandse taal oefenen in cafégesprekken met geoefende Nederlandstaligen. Elke dinsdag van 17 tot 19 uur. Een keer in de zes weken willen ze dat aanvullen en verlevendigen met cultureel aanbod, zoals een film over het land van afkomst of aankomst, een optreden van een woordkunstenaar, muziek.

- De Wondervrouwen hebben WOW’tjes gespaard voor de organisatie van naai- en taallessen. De lessen worden gegeven op dinsdagmiddag en woensdagmorgen. Een deel van de vrouwen leert naast naaien de Nederlandse taal. De Nederlandstalige deelneemsters helpen daarbij.

- Geert-Jan Renzen, een ondernemer aan het Rijnhoutplein, heeft WOWtjes bij elkaar gespaard om een Vanity Fair te organiseren op zondag 5 april op het Rijnhoutplein. De WOW’tjes zijn bedoeld voor de inrichting van het plein en de aanvraag van de vergunning.

- De Marokkaanse Culturele Vereniging gaat activiteiten organiseren met jongeren en ouderen over gedrag op straat, en een gesprek met volwassenen en hun ouders over ouder worden in Het Oude Westen.
- Bewoners van het Babylonblok gaan een Paasspeurtocht voor kinderen op het binnenterrein organiseren.

Aanvragen bewonersinitiatieven bij de Gebiedscommissie waren bedoeld voor:

- Een avondvullend programma van zanggroep Singphony met zang, poëzie en verhalen over liefde op 22 maart.

- Vier bijeenkomsten naar aanleiding van het boek De uitvinding van de Leeszaal, voor de vrijwilligers van de Leeszaal en bewoners en professionals die zich met zelforganisaties in de buurt bezighouden.

- De viering van het Lentefeest-Holy Pagwa op 13 maart

- Thema-bijeenkomsten door de Krachtvrouwen, waarbij zaken als eenzaamheid, armoede, opvoeding musea bezoeken aan bod komen.

- Het plaatsen van een kunstwerk voor de Praktijkschool Schietbaanstraat.

- Het plaatsen van meer banken op de stoep voor De Leeuwenhoek

- Het organiseren van Koningsdagspelen op 27 april.

Planten zijn net mensen. Je hebt zonaanbidders en schaduwbewonderaars. De ene houdt van de zon en de ander vindt het vreselijk om in de volle zon te staan. Kijk en vraag voordat je een tuinplant aanschaft altijd naar het type plant. Zet dus geen schaduwplant in de volle zon, deze overleeft het niet.
In het tuincentrum weten ze dat. Koop daarom NOOIT planten bij een bouwmarkt. Ze weten daar niks over planten en de kwaliteit is slecht. Zonde van het geld en van je energie. Niks is triester om planten dood te zien gaan. Trakteer jezelf op een uitje en ga naar een expert.

Je krijgt de smaak te pakken?
Herhaal dit uitje dan vier keer per jaar; in de winter, het voorjaar, de zomer en de winter. Waarom?
Op deze manier krijg je een verzameling planten in je tuin, die afwisselend voor kleur zorgt. Koop in de winter en het voorjaar een plant die bladeren heeft. Helleborus is een mooi voorbeeld. Deze heeft stevige bladeren, kan eventueel in de schaduw en bloeit van januari tot april met grote bloemen.
In de Bloemkwekersstraat zijn ze in diverse voortuinen te vinden.
Je kunt ze nu nog in de tuin zetten.

Helleborus >

Wmo radar

Stage- en werkplekken voor jongeren

Radar Wmo diensten, MEION en Ultra Nice gaan een nauwer samenwerkingsverband met elkaar aan om stage- en werkplekken voor jongeren te creëren

De afgelopen maanden hebben de organisaties al samengewerkt en stroomden jongeren vanuit een coachingstraject bij Radar door naar betaald werk bij Ultra Nice. Het ondertekenen van de overeenkomst tussen de drie partijen onderstreept het geboekte succes. Ultra Nice is gespecialiseerd in het uitvoeren van telefoonmarketing voor verschillende midden- en kleinbedrijven.

Toekomstperspectief voor jongeren is van groot belang
De ambulante jongerencoaches van MEION/Radar bereiken veel jongeren uit Rotterdam Centrum. Waar nodig begeleiden en ondersteunen zij die jongeren. Het bieden van toekomstperspectief is daarbij van groot belang. Ingmar Elias, jongerencoach bij Radar, vertelt: "Veel jongeren hebben het gevoel dat ze later niet aan een stage- of werkplek kunnen komen en raken daardoor gedemotiveerd. Door dit initiatief laten we zien dat er altijd mogelijkheden zijn, zodat jongeren enthousiast blijven om door te studeren of te solliciteren."

Jongerencoaches blijven vinger aan de pols houden
Jongeren die zich positief ontwikkelen tijdens hun coachingstraject kunnen in aanmerking komen voor een stage- of werkplek bij Ultra Nice. De jongerencoaches van Radar maken de voorselectie en Ultra Nice doet de uiteindelijke selectie. Als een jongere aan de slag kan, blijven de jongerencoaches een vinger aan de pols houden. Op de achtergrond kijken zij mee naar de ontwikkeling van de jongeren. Waar nodig bieden de jongerencoaches extra begeleiding.

Stage-alliantie verbindt jongeren en ondernemers
De ondernemers van de West-Kruiskade en Radar Wmo diensten hebben elkaar in 2014 al gevonden met de aanpak 'Werken aan de Kade'. Inmiddels hebben ruim 160 jongeren 'op de Kade' een stageplaats gevonden. Daarnaast is er een zakgeldproject opgezet voor jongeren die 'kleine en grote werken' doen voor de ondernemers. Deze aanpak gaan we verbreden naar het hele Centrum. Samen met MBO- en HBO-opleidingen is het concept Stage-alliantie ontwikkeld. Stage-alliantie staat voor leren en lesgeven op de plek (winkelstraat) waar de jongeren stage lopen. Dit onder de noemer 'hybride leren'. Docenten gaan de praktijk in en leren van ondernemers én jongeren hoe het er anno 2015 aan toegaat in een bedrijf. De docenten begeleiden de leerlingen direct op de werkplek.

Han Paulides, directeur Radar Wmo diensten: *"Toekomstperspectief voor jongeren ontstaat door hen uit te dagen en verantwoordelijkheid te geven. Gesubsidieerd en consumerend tafelvoetballen of gamen draagt niets bij aan de generatie van de toekomst!"*

Meer weten?
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Ingmar Elias, jongerencoach bij Radar, via: i.elias@wmoradar.nl of via 06 28 88 18 04.

Werken en leren in de haven van Rotterdam!

Mijn naam is Chayeno Cairo, 23 jaar en woonachtig in Rotterdam-West.
In september start ik met de opleiding Logistiek Medewerker aan het STC: Scheepvaart en Transport College. Dit kan ik gaan doen door het Jongleren-traject van Work4Youth & WMO Radar. Aan dit project doen 17 jongeren uit Rotterdam Centrum mee.
Al een tijdje was ik op zoek naar een mogelijkheid om te werken in de haven van Rotterdam. Jammer genoeg lukte het mij keer op keer niet. Dankzij Garvin Profijt en Jermaine Sandvliet (zie foto) kan ik daar nu wel aan beginnen!
Over het werk ben ik erg enthousiast, omdat er zo veel dingen zijn die je kan leren. Ook de mogelijkheid om door te kunnen groeien, is voor mij een dikke plus!
Ik ben een leergierig persoon dus dat komt goed van pas. Mijn doel is het behalen van een diploma en het vinden van een baan en daar ga ik dus maximaal voor! *Chayeno Cairo*

Netwerkcoaches

Radar zoekt vrijwillige netwerkcoaches
Voor ervaren vrijwilligers die toe zijn aan een nieuwe uitdaging, heeft Radar Wmo diensten een leuke en inspirerende opleiding tot netwerkcoach.

Als netwerkcoach leer je anderen om hun netwerk uit te breiden. Contacten met andere mensen zijn voor iedereen belangrijk. Ze bieden gezelligheid, aanspraak of praktische hulp. Toch heeft een kwart van alle Rotterdammers niemand op wie hij of zij terug kan vallen. Contacten aangaan of contacten onderhouden is niet voor iedereen even makkelijk. Een vrijwillige netwerkcoach kan daarbij helpen.

Een gratis en professionele training
Radar Wmo diensten biedt een gratis professionele training aan vrijwilligers uit het centrum van Rotterdam. De training wordt gegeven door Martin van de Lustgraaf, de ervaren en enthousiaste trainer van NFactory. Na afloop ontvang je een officieel certificaat. Wij verwachten dat je je na de training een jaar zult inzetten als netwerkcoach in Rotterdam Centrum.

Wanneer?
De training wordt gegeven op vier donderdagavonden van 18.30-21.00 uur (16 april, 23 april, 21 mei en 2 juli). Op donderdag 18 juni bezoeken we het WIJ-land Congrestival 2015 in de Van Nelle fabriek in Rotterdam.

Voor meer informatie en aanmelding
Veronique Vaarten, 06 46 27 24 09, v.vaarten@wmoradar.nl

'55+ een nieuwe kans'

"Ik ben mijn bril vergeten, dat formulier vul ik thuis wel in", "ik heb last van mijn duim…"

Mensen die niet goed kunnen lezen en schrijven lossen dit vaak op een slimme manier op. Wmo Radar biedt deze mensen een nieuwe kans. Help jij ons zoeken?
We zoeken werkloze autochtone Rotterdammers vanaf 55 jaar. Wij bieden deze mensen een nieuwe kans door: scholing in lees- en schrijfvaardigheid, sporten en een stageplaats. Op deze manier kunnen zij hun zelfvertrouwen hervinden en een nieuw doel voor ogen krijgen.

Vertel deze persoon:
- Je hoeft je niet te schamen
- Je bent nooit te oud om te leren
- Radar heeft een speciaal programma waar geen kosten aan zijn verbonden

Breng jij ons in contact?
Wij zullen de deelnemers een persoonlijk en passend aanbod doen. Goed om te weten: de gemeente Rotterdam ziet deze bijscholing als tegenprestatie in het kader van de Participatiewet.
Mail naar Radar Wmo diensten:
samenaandemaas@wmoradar.nl
Of bel (algemeen): 010 485 58 98, Ruud Langestraat: 06 31 93 15 63, Marthe Stigter: 06 39 21 04 45 of Ria van Meurs: 06 18 11 66 41.

Computerhulp voor senioren

Internet is niet meer weg te denken uit het dagelijks leven. Uit onderzoek blijkt dat jongeren steeds langer online zijn. Daarnaast maken steeds meer senioren gebruik van een tablet of smartphone. Uit de praktijk van WMO Radar blijkt echter dat veel senioren vragen hebben over het gebruik en het nut van dergelijke apparaten. Buurtcoach Veronique Vaarten en de jongerencoaches van WMO Radar zijn toen op het idee gekomen om jongeren en senioren binnen dat kader met elkaar in contact te brengen. Een aantal jongeren uit het Oude Westen is zelfs al geënthousiasmeerd om senioren computerhulp te bieden. Via deze weg willen wij alle hulpbehoevende senioren in Rotterdam Centrum mededelen dat er binnenkort een eerste bijeenkomst gaat plaatsvinden. **Op 7 mei 2015** kunt u met al uw persoonlijke vragen terecht bij de 'Computercoaches' van WMO Radar. Zij kunnen u dan bijvoorbeeld uitleggen wat u met een iPad of een laptop allemaal kunt. De bijeenkomst zal plaatsvinden op Kipstraat 37, 14.00 en 16.00 uur. U kunt zich voor deze bijeenkomst aanmelden via Veronique Vaarten. Dat kunt u doen door te bellen naar 06 46 27 24 09 of een e-mail te sturen naar v.vaarten@wmoradar.nl We zien uw aanmelding graag uiterlijk 23 april 2015 tegemoet.

** Deelname aan de bijeenkomst is gratis. U dient enkel uw laptop, tablet of smartphone mee te nemen.*

Interesse in film, literatuur, muziek?

Ik ben een alleenwonende vrouw van 72 jaar, zonder kinderen. Bijna mijn hele leven heb ik gewerkt als zelfstandige en pas drie jaar geleden ben ik met pensioen gegaan.

Nu ik meer tijd voor mezelf heb wil ik graag in contact komen met min of meer gelijkgestemden m/v die net als ik in Rotterdam wonen *(postcode 3011)* Ik denk aan een groep van 4-6 mensen.

Mijn idee is om een paar keer per maand bij elkaar te komen en dan te praten over alles wat ons boeit. Ikzelf houd van literatuur, films, muziek en cryptogrammen. Ook schrijf ik verhalen, waarvan een aantal gepubliceerd is.

We zouden die bijeenkomsten wisselend thuis kunnen houden, of combineren met bijvoorbeeld een lunch bij een van de vele gelegenheden die Rotterdam rijk is.

Vroeger heb ik veel en ver gereisd, tegenwoordig geniet ik evenzeer van een dagje Groningen, om maar iets te noemen. Zo'n uitstapje is ook aardiger om met z'n tweeën of meer mensen te doen dan in je eentje.

Voelt u iets voor een nieuwe vriendengroep, stuur dan een mailtje met wat informatie over uzelf naar mijn contactadres: v.vaarten@wmoradar.nl

Humanitas thuiszorg en de Leeuwenhoek

stichting humanitas
********** Zorg Welzijn Huisvesting Dienstverlening

Geslaagde open dag in De Leeuwenhoek

Op dinsdag 17 maart was er een open dag in zorgcentrum Humanitas De Leeuwenhoek. Buurtbewoners konden zich laten informeren over wat De Leeuwenhoek allemaal te bieden heeft, zoals: het Ontmoetingscentrum, de maaltijdenservice, zorg aan huis, financiële hulpverlening, de boodschappenbus en nog veel meer.
Ook was er informatie te krijgen voor mantelzorgers en voorlichting en advies over zelfredzaamheid in de thuissituatie. Er werden lekkernijen aangeboden en de aanwezigen konden kennismaken met onze verpleegkundigen.

Open Dag op de Mullerpier

Het Ontmoetingscentrum

In ons Ontmoetingscentrum is een groot aanbod aan verschillende activiteiten waar u aan mee kunt doen, maar u kunt ook zomaar binnenlopen en een kopje koffie drinken (€1), de krant lezen, een praatje maken, een hapje eten e.d.

Verse maaltijden
Heeft u als 55-plusser moeite met koken of er soms gewoon geen zin in? Dan kunt u bij ons de verse MAALTIJDEN (va.€4) BESTELLEN (Surinaams op donderdagen). Deze kunt u zelf ophalen of ze worden bij u thuisgebracht. Info: Michel v/d Wal tel:010 436 1488

Lekker een hapje eten en andere mensen ontmoeten?
U kunt bij ons ook terecht voor een ontbijt (€2.50, 9.00-10.00 uur) of een snack, of genieten van een lekkere kop koffie met vers gebak in 't Koffiehoekie

Boodschappenbus:
U kunt als (55-plus) wijkbewoner iedere dinsdagmiddag (12.45 uur) tegen een vergoeding van €2.50 uw boodschappen zelf halen. U kunt bellen op maandag tot 16.00 uur naar De Leeuwenhoek: 010 436 14 88

Surinaamse 55plus Club
Iedere woensdag komen Surinaamse dames bij elkaar voor gezamenlijke thema-activiteiten. U bent van harte welkom in onze Surinaamse (55-plus) club, op woensdagen van 11.00 tot 15.00 uur. Voor meer informatie kunt u bellen naar: Gerlien Faria, begeleider Surinaamse groep, 010 436 1488.

Tekenen en schilderen
Heeft u interesse in tekenen of schilderen onder begeleiding, dan kunt u gebruikmaken van ons Kunstatelier in de Leeuwenhoek. Voor meer info kunt u bellen naar: Roel Braams, beheerder kunstatelier. Kosten: €5 voor 2 uur.

Ruimte huren op zaterdag en zondag
U kunt op zaterdag en zondag een ruimte huren voor verschillende bijeenkomsten zoals thema-avonden e.d.
Meer info: Gerlien Faria, 010 436 1488

Pia Dijkstra bezoekt Humanitas De Leeuwenhoek

Pia Dijkstra (D66) was bij Humanitas De Leeuwenhoek op bezoek en schoof aan bij het ontbijt. Met dit ontbijt en haar bezoek opende De Leeuwenhoek de Week van Zorg en Welzijn.
Naast Pia Dijkstra aten er ook veel wijkbewoners mee en genoten van dit uitgebreide ontbijt. Ook konden ze aanschuiven bij een Surinaams ontbijt.
Na het eten was er een mooie dansdemonstratie, kreeg mevrouw Dijkstra een rondleiding en bezocht ze het kunstatelier.

Heeft u nog meer vragen over de (deelname aan) activiteiten in ons Ontmoetingscentrum, belt u gerust naar:

Wicky Filipovska
Coördinator Ontmoetingscentrum Humanitas Centrum Delfshaven

Tel: 010 – 436 14 88
e-mail: vfilipovska@stichting-humanitas.nl

Klus en Werk Cool-Oude Westen

Beste klanten en buurtbewoners,

Zoals jullie weten hebben wij een klusverhuisdienst en daarnaast runnen wij met veel plezier een tweedehands winkel. Wij organiseren ook naailessen 1 keer in de 14 dagen, deze zijn nu op de donderdagen van 10.00-15.00 uur. Wat ook nieuw is in onze werkproject is dat wij sinds 16 februari in het Koffiehoekje , waar klanten en buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten, onder het genot van koffie/ thee ook kleine snacks serveren. Uiteraard is iedereen welkom!

stap verder pameijer

WWW.PAMEIJER.NL

Team Klus en Werk
Cool-Oude Westen
Schietbaanstraat 33/35
3014 ZW Rotterdam
010-436 70 42

Wat is Klus en Werk?
Klus en Werk is een werkproject van Pameijer voor mensen met een verstandelijke en/of psychiatrische beperking en voor de bewoners in Cool-Oude Westen. Het doel is het bieden van een zinvolle dagbesteding en een werkervaringsplek. Hierbij speelt het ontwikkelen van arbeids- en sociale vaardigheden een belangrijke rol. De deelnemers gaan klussen in en om het huis bij particuliere klanten, bedrijven en instellingen.

Nieuws van Antonius Binnenweg

De Laurens-behandeldienst *wat houdt het in?*

Dat Laurens verzorgings- en verpleeghuizen heeft zoals Antonius Binnenweg en zorg aan huis biedt, dat wist u wellicht al. Maar wist u ook dat bewoners van het Oude Westen bij Antonius Binnenweg terechtkunnen voor bijvoorbeeld fysiotherapie, ergotherapie of logopedie?

Naast zorg kunt u bij Laurens Antonius Binnenweg ook gebruikmaken van verschillende behandelingen door specialisten. Hierbij kunt u denken aan de ergotherapeut en de maatschappelijk werker, maar ook aan de specialist ouderengeneeskunde. Deze mensen kunnen u helpen bij ongemakken in het dagelijks leven.

Laurens-behandeldienst
Siri Siepel, logopedist en teamleider ergotherapie, logopedie en diëtiek, legt uit wat de behandeldienst van Laurens precies inhoudt: "We zien vaak dat mensen op latere leeftijd moeite krijgen met lopen, eten en drinken of praten. Wanneer ouderen met dit soort ongemakken te maken krijgen, kunnen onze therapeuten er voor zorgen dat ze hier minder of geen hinder meer van ervaren. Zowel thuis als in Laurens Antonius Binnenweg."

Wilt u weten wat een ergotherapeut, een logopedist of een andere behandeldienst voor u kan betekenen? Onze behandelaars van Laurens Antonius Binnenweg kennen verschillende specialisaties, bijvoorbeeld op het gebied van Parkinson. "Vaak weten de mensen uit de buurt niet dat ze voor dit soort ondersteuning bij Laurens terechtkunnen", vertelt Siri Siepel. "En ook huisartsen weten vaak niet dat ze patiënten naar ons kunnen doorverwijzen."

Verwijzing
Uw huisarts of specialist kan u dus doorverwijzen naar de therapeuten van Antonius Binnenweg. Maar de therapeut is ook direct toegankelijk. Siri Siepel: "Als u denkt dat therapie uw klachten kan verhelpen of verminderen, dan kunt u direct contact met ons opnemen. Het kan zijn dat uw zorgverzekeraar nog wel een verwijzing van de arts/specialist eist. U kunt met uw therapeut overleggen of dit op uw situatie van toepassing is."
Wilt u kennismaken met de behandelaars van Laurens Antonius Binnenweg? Bel 010 241 29 23 of kijk op de website: www.laurens.nl.

Laurens Antonius Binnenweg

Laurens Regio Centrum
Nieuwe Binnenweg 33
3014 GC Rotterdam
T 010-241 28 47

Onduidelijkheid over Bajonet blok 4

Het is zover. Nu blok drie in de Adriana/Bajonetstraat is gesloopt en het puinruimen zo goed als klaar is, gaat Woonstad aan het volgende blok beginnen. Blok vier: 48 woningen vanaf de Kogelvangerstraat tot aan de "nieuwbouw" een stuk verderop in de Bajonetstraat. Een half jaar geleden werd op de site van Woonstad al een indruk gegeven van hoe de klus-koophuizen er uit zouden gaan zien. Een bewoner zag ineens tot haar schrik haar woning op die site staan, opgepimpt en wel en te koop. Het is momenteel echter onzeker of die kluswoningen er nog komen, want Woonstad heeft laten weten dat het niet ondenkbaar is dat de huizen gesloopt gaan worden. De vraag is waarom. Het zal in ieder geval niet aan de fundering liggen. Die zal toch niet in een half jaar zo achteruit gegaan zijn, dat alles ineens op instorten staat. Er gaan ook geruchten dat van klus/koop wordt afgezien, omdat die woningen niet goed in de markt liggen. Met andere woorden: ze verkopen niet meer zo goed, iets wat bewoners en Aktiegroep al eerder gezegd hebben. Eén ding is echter helder; de zittende huurders maken vooralsnog geen deel uit van de toekomstplannen voor dit gebied. Die plannen bestaan uit koop of sloop en dat is minimaal triest te noemen. Er is grote behoefte aan sociale huurwoningen; het is voor huurders moeilijk om binnen de wijk te verhuizen.

Veel vragen

De mensen uit blok vier gaan nu een moeilijke en spannende tijd tegemoet. Op de bewonersavonden die tot nu toe zijn gehouden, bleken mensen veel vragen te hebben. Ze willen weten of ze een begane grondwoning (terug) kunnen krijgen, als ze die vanwege hun gezondheid nodig hebben. Op hoeveel huisaanbiedingen ze recht hebben en wat de huurtoeslaggrens is voor grotere woningen. Ook wilden mensen weten of ze desgewenst in de wijk/buurt kunnen blijven wonen. Tot nu toe was dat de standaardbelofte van Woonstad dat iedereen die wilde, kon terugkeren in de wijk. Van de mensen uit blok drie is 60 % in de wijk gebleven, zo vermeldde Woonstad trots, maar nu is daarover onduidelijkheid en dus onzekerheid.
Wel duidelijk is, dat zowel Woonstad als de bewoners voldoende tijd moeten nemen om tot goede afspraken te komen. Woonstad moet de tijd nemen om goed in kaart te brengen met welke vragen de mensen zitten en wat bewoners willen. En de bewoners moeten de tijd nemen om na te denken wat ze willen, wat er mogelijk is en wat hun rechten zijn.

Zoeken op Woonnet

De bewonerswerkgroep gaat een bijeenkomst organiseren over het zoeken van woningen op Woonnet. Voor mensen die thuis geen computer hebben, wordt een oplossing gezocht. De bewonerswerkgroep heeft goed contact met Woonstad. Woonstad zet zich ervoor in om bewoners goed te begeleiden en luistert goed naar de signalen van de bewonerswerkgroep. Zo worden de eerste stappen gezet om ervoor te zorgen dat de bewoners goed terecht komen in hun wijk. Een wijk die de meesten liever niet uit willen.

Een probleem is dat de huur van de nieuwe woning veel hoger is dan de oude huur en het stelsel van de huurtoeslag zo ingewikkeld is dat het niet meteen duidelijk is hoeveel meer je dan gaat betalen. Door de huurharmonisatie worden woningen bij nieuwe verhuur stukken duurder waardoor huurders in financiële problemen kunnen komen. Dat huurders steeds vaker betalingsproblemen hebben, is ook bij gemeente en woningcorporaties doorgedrongen. Uit onderzoek naar de gevolgen van de veranderingen in onder andere het huurbeleid voor de verschillende groepen huurders blijkt dat door de algemene lastenverzwaringen, huurverhogingen en hogere aanvangshuren (huurharmonisatie) een aanzienlijke groep grote moeite heeft om de huur op tijd te betalen. Met deze kennis in huis heeft de Rotterdamse wethouder Schneider in een brief aan de woningcorporaties gevraagd om de huurverhoging te matigen en voldoende betaalbare woningen aan te bieden aan die mensen die daarvan afhankelijk zijn.

Zorgen voor elkaar

Tot slot nog dit. Van bewoners wordt in de huidige samenleving veel verwacht. Ze moeten goed contact hebben met hun buren en voor elkaar zorgen, om zo een betere buurt op te bouwen. Dat is overigens iets wat veel mensen al doen in de wijk. Dit netwerk wordt nu uit elkaar gehaald doordat mensen moeten verhuizen. Maar de gemeente en de woningcorporatie moeten ook hun steentje bijdragen. Een betere buurt bouwen we met z'n allen, dat is de bedoeling. Hoe we dat kunnen doen, dáár zouden we een gesprek over moeten aangaan. Wie doet er met ons mee?

Heeft u vragen over hoe het nu verder gaat in de Bajonetstraat, dan kunt in de buurtwinkel Gaffelstraat 1-3 terecht. Vraag aan de balie of er iemand van de bewonerswerkgroep BAAKS is. Als er niemand van de bewonerswerkgroep aanwezig is, wordt er later met u kontakt opgenomen. Dus laat wel uw adres/telefoonnummer achter.

ZANGERS EN ZANGERESSEN GEZOCHT (jong/oud)

Music Generations is op zoek naar enthousiaste 50+ers die het leuk vinden om met verschillende generaties te zingen. Music Generations is een talentontwikkelingsprogramma die generaties en culturen verbindt door middel van muziek.

Wat heeft Music Generations te bieden?
Zanger of zangeres kan auditie doen op18 april van 13.00-14.00 uur (Gouvernestraat 133)
Auditie doen klinkt heel eng, maar betekent voor Music Generations het begin van een wederzijdse kennismaking.

Na de auditie, volgt een talentontwikkelingsdeel met workshops en masterclasses, gevolgd door een deelname aan concerten en producties binnen en buiten Rotterdam. **Aanmelden of informatie: 020-7372532.**

gezondheidscentrum mariastraat

Het belang van bewegen en het effect ervan op het brein van jong en oud

Mensen, beweeg!

Wie niet beweegt wacht behalve overgewicht, suikerziekte en hart- en vaatziekten een groter risico op snellere aftakeling en dementie. 'Use it or lose it', heet het in het Engels. Oftewel: 'rust roest'; als we onze hersenen niet blijven stimuleren, dan verliezen ze aan kwaliteit.

Een gezonde combinatie van bewegen, voeding, werk, rust en sociaal leven/ontspanning is erg belangrijk. Dat lijkt saai, maar het tegendeel is waar. Een gezond en goed functionerend lichaam geeft plezier en stelt u tot veel meer in staat. Breng wat orde in uw leven, beweeg, eet gezond en ontspan zo af en toe. Een gezonde leefstijl geeft u niet het eeuwige leven, maar de kwaliteit ervan gaat met sprongen vooruit. Het zal u mogelijk ook helpen om 'chronische' aandoeningen die een gevolg zijn van een verkeerde leefstijl te beperken of zelfs uit uw leven te bannen. Hoe oud we worden weet niemand. Maar hóe we oud worden, dat is wel te beïnvloeden.

Bewegen voor lichaam en geest

Wereldwijd bewegen mensen, jong en oud, steeds minder; over de gehele levensloop dus. Oorzaken zijn: het geweldige openbaar vervoer, zeker in de steden (gratis OV voor studenten), de beschikbaarheid van de auto, waardoor mensen minder lopen en fietsen, en de sociale media waardoor men er minder 'op uit' hoeft te gaan. Ook overgewicht komt steeds meer voor en ook dat leidt tot minder bewegen. De groeiende inactiviteit is alarmerend omdat lichamelijke activiteit belangrijk is voor lichaam en geest. Door te bewegen, verklein je de kans dat je hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten krijgt, maar ook suikerziekte type 2.
En dat zorgt er weer voor dat je minder kans hebt op het krijgen van dementie.
Gaan onze hersenen ook beter werken als we meer bewegen? Bij mensen, jong en oud, die lui zijn geworden, blijkt dat inderdaad het geval. Als zij weer gaan bewegen, dan verbeteren vooral het vermogen tot initiatief nemen, zaken plannen, impulsen beheersen en zelfregulatie. Allemaal functies die we nodig hebben om zelfstandig te functioneren. We weten nog niet of bewegen ook het geheugen en andere verstandelijke vermogens bij mensen met dementie verbetert. Wat we wel weten is hoe slecht het is voor mensen met dementie om niet te bewegen, zowel voor hun lichamelijke als hun mentale fitheid. Dus: ga naar iemand toe in plaats van hem te bellen of sms-en. Pak de fiets, in plaats van de auto of de bus. Zorg dat je niet te dik wordt, dan is bewegen fijner.

Zorgt u voor iemand anders die dat allemaal niet meer zelf kan?

Help diegene dan om ook lichamelijk actief te blijven. Bewegen is goed voor mensen met dementie. Dat staat vast. Veel onderzoeken hebben dit al aangetoond. Door letterlijk te bewegen breng je de hersenen ook in beweging. Daarmee kun je de dementie niet stoppen, maar wel vertragen en de omstandigheden verbeteren. Doordat de mensen met dementie zich beter voelen, wordt de zorg voor hen ook leuker. Mensen zullen 's nachts rustiger slapen. En, als zij beter gaan eten en hun conditie verbetert, worden ze actiever. Je kunt meer leuke dingen met hen doen.

Kauwen is ook een vorm van bewegen. En het blijkt ook uit onderzoek dat het heel goed is voor je geheugen en je stemming. Om goed te kunnen kauwen het je een goed gebit nodig. Dat is nog niet altijd vanzelfsprekend. Goede mondzorg voor mensen met dementie kan lastig zijn. Hun gebit wordt dan zó slecht dat ze niet meer kunnen kauwen en alleen nog maar vla en pap kunnen eten. Terwijl kauwen juist zo belangrijk is!

Als je wilt gaan bewegen is het belangrijk dat dat geen pijn doet. Met de hulp van een fysiotherapeut kun je leren op een verantwoorde manier meer te gaan bewegen

meer info:
www.dementieinbeweging.nl
www.hetfittebrein.nl

Sint Mariastraat 75
3014 SH Rotterdam
www.gcmariastraat.nl

gezondheidscentrum mariastraat

VOOR AL UW VRAGEN OVER GEZONDHEID EN WELZIJN

Huisartsen:
Spreekuur volgens afspraak

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

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. S.H. Abdelqader	010-4362176

Bij pijnklachten na 17.00 uur of in het weekend: 010-4552155

Leefstijlcoach
Behandeling volgens afspraak

Diëtiste
Behandeling volgens afspraak

Pedicure
Behandeling volgens afspraak

STAR MDC:
Maandag-, woensdag-, vrijdagochtend van 8.30 - 9.00 uur

huisartsen mariastraat
Fysiotherapie MARIASTRAAT
tandartsen mariastraat

PIET Mantelzorg

Sinds kort heb ik digitale mantelzorg. Ik heb verzuimd om op het gebied van de elektronica bij de tijd te blijven en nu spreek ik de computer- en telefonietalen onvoldoende om de apparatuur die ik mij op de hals heb gehaald op de juiste manier te bedienen. En als je iets aanschaft op dit gebied hoef je al niet meer te rekenen op bijgevoegde productinformatie en gebruiksaanwijzing op papier; in het beste geval word je verwezen naar een site op de computer.
Ik heb ooit nog op een kantoor gewerkt waar rekeningen met de hand werden geschreven (wel al met een balpen) en met een carbonpapier om een kopie voor de eigen administratie te maken. Toen er een typemachine werd aangeschaft, moest ik een cursus volgen om er mee te werken en je kon een deftig 'typediploma' verkrijgen. Sindsdien heb ik met kleine pasjes getracht de digitale ontwikkelingen bij te blijven, maar ik liep veel te langzaam en nu geld ik als een digibeet.
Deze digitale mantelzorg is op dit moment nog niet zó van belang, maar het is een goede oefening voor de situatie dat ik niet meer voor mijzelf en voor eten en drinken kan zorgen, want hoewel de politieke partijen er in de verkiezingsperiode prat op gaan dat zij zich zo inspannen voor de zorgverlening komt het er in de praktijk op neer dat je dat zelf moet organiseren. En als je bij ongeluk niet of onvoldoende op buren, familie of vrienden terug kunt vallen, kun je je inschrijven voor de schroothoop. Je ontkomt niet aan moderne technologie, want in toenemende mate wordt er van uitgegaan dat je iets digitaals kunt doen om diensten of producten te verkrijgen en/of er mee om kunt gaan. Eenvoudige apparatuur is niet meer verkrijgbaar. Het minste wat verkrijgbaar is is een smartphone en de mogelijkheden van deze telefoon lijken schier oneindig. Om daar mee om te kunnen gaan, moet je de betekenis van veel tekens en woorden kennen. Ik zit weer in de schoolbanken. Fijn dat er mantelzorgers zijn.

Verborgen bedrijvigheid

Hun werk is broodwinning maar ook passie. Ze kiezen voor het vrije vakman/vrouwschap en nemen de financiële onzekerheid voor lief. Ze hebben geen etalage, wel vaak een mooie website en de kenners weten hen te vinden. De buurtkrant gaat op zoek naar de verborgen bedrijvigheid in de zijstraten van het Oude Westen. Nummer 50 vonden we op Gouvernestraat 232, tegenover het oude LantarenVenster.

Sergio Cruz,
mode- en kostuumontwerper

La Costumeria, het bedrijf van Sergio Cruz, heeft wel een etalage, die altijd opvalt door een bijzonder en kleurrijk kledingstuk.
Hij zit er sinds juli 2014 en maakt kostuums en mode. De naam La Costumeria bestaat uit het franse woord voor kostuum: 'costume' en de spaanse aanduiding voor een ambacht-winkel: - ria. "Ik werk al tien jaar in Nederland als zelfstandig mode- en kostuumontwerper. Het is een onzeker bestaan, maar ook fijn. Het geeft veel vrijheid om als zelfstandige te kunnen werken, ik kan zelf bepalen wat, wanneer en hoe. Ik maak voornamelijk theaterkostuums. Dit is de laatste jaren moeilijker doordat veel theatergezelschappen verdwijnen. Ik maak en ontwerp ook kleding voor particulieren, maar kan ook ontwerpen van anderen uitvoeren of iemand begeleiden die een concept heeft bedacht voor een kledinglijn."
Sergio wil in La Costumeria ook workshops en cursussen aanbieden. Op 18 april start de eerste serie. "Een snel-cursus, we doen in 4 x 3 uur wat je tijdens een modeopleiding in vier tot zes maanden zou kunnen leren. Zo leer je eerst de basis en hoe je patronen kunt transformeren en kun je daarna zelf gaan ontwerpen." Ook voor repetities voor kleine theaterstukken of als vergaderruimte is La Costumeria te reserveren.

Een man op naailes!
Sergio is geboren en opgegroeid in Mexico. "Ik woon alweer elf jaar in Nederland, maar probeer wel één keer per jaar naar Mexico te gaan. Natuurlijk om mijn familie te bezoeken, maar ook om nieuwe ideeën en indrukken op te doen voor mijn werk. Er zijn daar nog veel verschillende volken met allemaal hun eigen kleederdracht. Ik ga dan graag op rondreis om al die volken te bezoeken en stoffen mee te nemen die ik kan gebruiken. Dat doe ik trouwens ook in andere landen als ik daar op vakantie ben."
Hij heeft in Mexico de opleiding voor modeontwerper gedaan. "Toen wij op de middelbare school mochten kiezen uit vakken als lassen, typen en naaien heb ik voor naailes gekozen. Voor mannen was het eigenlijk 'not done' om op naailes te gaan. Ook mijn lerares vond het maar raar dat ik de les kwam volgen: "Wij maken kleding voor vrouwen, misschien kan jij dan een knuffel maken?" Ik heb één panda-beer gemaakt en daarna heb ik een boek gekocht met kledingpatronen voor mannen, zo heb ik leren naaien. Als je de referentiepunten van een patroon weet en alles goed opmeet, kun je een patroon maken, dan maakt het niet uit of het voor een man of een vrouw is.'

> *"De Gouvernestraat heb ik altijd een mooie straat gevonden"*

Mexico - Barcelona - Rotterdam
Toch had Sergio niet verwacht dat hij het ontwerpen en naaien de rest van zijn leven zou blijven doen. "Toen ik zestien jaar was, hielp ik mijn tante om de etalage van haar winkel in te richten. Ik drapeerde vaak een stof om de etalagepoppen en dan vroegen mensen of ze die jurk uit de etalage konden kopen, waarop ik moest uitleggen dat het geen jurk was. Dus besloot ik al snel de jurk dan maar zelf te gaan maken. Na mijn opleiding in Mexico heb ik een beurs gewonnen om in Barcelona te gaan studeren. Barcelona was op dat moment bloeiend en groeiend met mode en design. Als jonge ontwerper de belangrijkste plek om te zijn. Ik heb er twee jaar gewoond en als modeontwerper gewerkt totdat de liefde mij naar Nederland bracht. Mijn vriend is Nederlander en ik heb hem ontmoet in Mexico. Vanuit Spanje reisde ik dus vaak naar Nederland om hem te zien. Ik had niet gedacht dat ik hier ooit zou komen wonen, en al helemaal niet dat het mij zo zou bevallen. Ik ben direct in Rotterdam bij hem komen wonen en ik vind het hier prettig. Rotterdam is een super-stad waar veel gebeurt en verandert. Er zijn veel jonge mensen waardoor er veel nieuwe dingen en concepten ontstaan en dat vind ik inspirerend.

Het licht
Eerst had ik mijn atelier aan huis, in een verbouwde garage. Maar daar was ik minder makkelijk te zien en vinden voor klanten. Toen een vriendin mij belde over deze ruimte in de Gouvernestraat, ben ik gelijk gaan kijken. Ik zag het licht dat de ruimte inviel door het raam en het uitzicht en dacht: 'Waar moet ik tekenen?'. Ik tekende een contract voor drie jaar en heb nu al spijt dat ik niet direct voor vijf jaar heb getekend. De Gouvernestraat heb ik altijd een mooie straat gevonden. Ik kwam veel in LantarenVenster en genoot van de drukte op de Binnenweg. Ik dacht toen al: 'Ik zou hier graag een winkel willen hebben.' Het deed mij denken aan de wijk Gràcia in Barcelona, een grote straat waar kleine straatjes met winkels op uit komen.

Ik kreeg al vaak aanvragen van particulieren of ik iets voor hen kon ontwerpen en maken. In dit nieuwe pand ben ik beter zichtbaar en kan ik dit gaan uitbreiden. Ik ben enorm trots wanneer ik aan het eind van de dag de deur dicht doe en mensen naar de etalage staan te kijken. Wil je eens zien waar Sergio zo trots op is? Of wil je graag meedoen met de cursus die in April start? Loop eens langs of binnen op de Gouvernestraat 232. Of neem een kijkje op de website: www.lacostumeria.nl

Boek met een doel

De Nieuwe Binnenweg is weer een goed initiatief rijker. Op nummer 194, naast Easy Repro, zit sinds mei 2014 stichting Boek met een Doel. De stichting zamelt boeken in en verkoopt deze. De opbrengst gaat naar tien verschillende goede doelen. De klant kiest zelf het doel uit.

Het eerste wat opvalt bij Boek met een Doel zijn de degelijke boekenkasten en de overzichtelijke sortering. Dat was een maand of tien geleden, toen de winkel net open was en ik uit nieuwsgierigheid binnenstapte wel anders: alsof iemand haastig en lukraak een grote partij boeken in de kasten had gepropt. Er is in de tussentijd dan ook veel ten goede veranderd. "Dankzij het team van vrijwilligers dat Boek met een Doel draaiende houdt", aldus Alex Klingeman, oprichter van de stichting en eigenaar van Easy Repro.

Iets met restyling
Het begon met een vaag idee. Al een aantal jaren liep Klingeman rond met het knagende gevoel dat hij meer wilde doen dan alleen geld verdienen. "Ik had de behoefte iets terug te doen voor de maatschappij, iets met recycling, maar had in eerste instantie geen idee hoe ik daar handen en voeten aan moest geven." Tijdens wat gesprekken op een conferentie van New Wine, een interkerkelijke organisatie die streeft naar geestelijke vernieuwing van de kerken in Nederland, ontstond het concrete plan: een ideële boekwinkel. De winkelruimte, een leegstaand pand naast zijn Easy Repro, stelde hij gratis ter beschikking.
Hij kocht een aantal grote partijen boeken op, vulde de kasten, en daar was de winkel. Of hij zelf iets met boeken heeft? "Welnee! En ik lees bijna nooit!" Maar de vrijwilligers gelukkig wel. Eerst was hij van plan om zelf in de winkel te gaan staan, maar zowel de tijd als de kennis ontbraken. Momenteel werken er 18 vrijwilligers in de winkel, de meesten ongeveer een dagdeel per week. Zij nemen de boeken in ontvangst, prijzen de boeken, zorgen ervoor dat de winkel er netjes uitziet en dienen de klanten van advies.

De eerste 10.000 euro
Hoe werkt het? De boeken worden gedoneerd; meestal door particulieren, maar soms ook door boekwinkels die hun overtollige voorraad schenken. Onlangs bijvoorbeeld een boekwinkel in Hillegersberg. Het assortiment is heel breed, van literatuur, detectives, reisgidsen, special interest tot twee kasten antiquarische boeken. Wie een beetje goed rondneust, kan bijzondere boeken aantreffen. De verkoopprijs van de boeken wordt bepaald door te vergelijken met onlineverkopers zoals boekwinkeltjes.nl en bol.com. "En daar gaan we dan net onder zitten." Klingeman heeft tien goede doelen geselecteerd, voor elk wat wils, bijvoorbeeld Voedselbank Rotterdam, Artsen zonder Grenzen, War Child, een hospice, Erasmus MC Vriendenfonds. Een overzicht van de doelen is te vinden op de website. In alle boeken zit een boekenlegger waarop de doelen staan. Bij het afrekenen kan de klant het doel van zijn of haar keuze aankruisen. Omdat de stichting nauwelijks kosten maakt,

gaat veruit het grootste deel van de opbrengsten naar de goede doelen. Op 16 januari 2015 werden tijdens een feestelijke bijeenkomst voor het eerst de opbrengsten uitgereikt aan de gekozen organisaties. "Dat was ongeveer 10 duizend euro; daar gaan we dit jaar hopelijk ver overheen", zegt Klingeman enthousiast.

En dan tenslotte nog een oproep
Boek met een Doel kan alle soorten boeken gebruiken, mits deze in goede en nette staat zijn. Ze kunnen worden ingeleverd in het filiaal aan de Nieuwe Binnenweg en in het filiaal van Easy Repro aan de William Boothlaan. Grote partijen boeken kunnen in de regio Rotterdam gratis worden opgehaald. Daarnaast zijn mensen die interesse hebben in boeken en graag een of meer dagdelen willen helpen altijd van harte welkom om contact op te nemen. Maar…de boeken moeten natuurlijk ook nog worden verkocht… Ofwel: kom een kijkje nemen bij Boek met een Doel!

Boek met een Doel
Nieuwe Binnenweg 194
Tel: 010 276 36 76
E-mail: info@boekmeteendoel.nl
Internet: www.boekmeteendoe.nl

KOFFIE VOOR GELUK

Koffie Voor Geluk verspreidt geluksmomentjes en maakt daarmee de wereld een beetje mooier. Voor deze artikelenreeks is Koffie Voor Geluk elke keer op een andere plek in het Oude Westen te vinden. Dit keer op de splitsing van de St. Mariastraat en de Gaffelstraat.

In het hart van centrum Rotterdam, in het Oude Westen, ligt de Sint Mariastraat. Een gezellig straatje met prachtige 19e eeuwse panden. Midden in die straat, op de plek waar de Gaffelstraat en de St. Mariastraat samenkomen ligt een opvallend pleintje. Het is nu een soort mini-oase. Ooit stond op deze plek een markant gebouw. Het bood tot eind jaren zeventig onderdak aan de clichéfabriek 'Modern', die er drukvormen voor illustraties van boeken, kranten en tijdschriften vervaardigde, en werd daarna het onderkomen van het Hulp en Advies Centrum (HAC), waar buurtbewoners met maatschappelijke en juridische problemen konden aankloppen.

Pocketgarden

In de jaren zeventig van de vorige eeuw werden veel oude huizen in de Gaffelstraat en Sint-Mariastraat gesloopt en vervangen door nieuwbouw huurhuizen en een wijkgezondheidscentrum. Door acties van bewoners van het Oude Westen bleef het markante gebouw van het HAC behouden. Helaas verzakte het pand zodanig dat er rond 2002 acuut instortingsgevaar dreigde, en werd het alsnog gesloopt. De muur werd afgedekt met een blauw zeil, waarachter het isolatiemateriaal nog zichtbaar was. Het gezondheidscentrum had nieuwbouwplannen, maar die gingen uiteindelijk niet door. Buurtbewoners ergerden zich groen en geel aan die lelijke muur en in maart 2011 schrijft Koen Struik erover in deze buurtkrant:

"Een kruising waar veel mensen op uitkomen en elkaar tegenkomen. Ideaal om er een gezellig pleintje van te maken. Een mooie kastanjeboom staat al in het midden van het plein, waar je bankjes omheen zou kunnen plaatsen. Met een goede en mooie afwerking van die lelijke muur en het verder inrichten van het pleintje met planten, prullenbakken en zitplekken zal de leefomgeving een positieve impuls krijgen."

De illusie

Dat idee is werkelijkheid geworden. Tegen de gevel is een pocketgarden ingericht, waarin struiken en een Japanse sierkers zijn gepland. Het zijn bomen zoals die ook voorkomen in het wijkpark. Tegen de gevel zelf prijkt een grote foto van tien bij tien meter van datzelfde park. Het pad is zo aangelegd dat het net lijkt alsof je de foto kunt inlopen. Dit fenomeen heet Copy Garden en is gebaseerd op de eeuwenoude techniek van Trompe l'oeil – schilderingen die perspectief bieden. Het schijnt dat dit ook veel wordt toegepast in Chinese en Japanse steden. Voor een ongezellige plek in de stad bied Copy Garden dus een illusionaire oplossing. Het achterliggende idee is dat mensen meer gevoel ervaren van balans en harmonie. En dat lijkt toch echt te werken. We nemen plaats op de bankjes in de zon. Heerlijk in de voorzichtige voorjaarszon genieten van een kopje koffie en het niet-bestaande uitzicht.

Eerste bezoekers

'Is er al koffie?' Mary komt net van het gezondheidscentrum en heeft zin in een bakkie. Ze begint meteen te kletsen. 'Ik heb de tijd, dus kom ik er even bij zitten.' We wachten nog even op de koffie. Marianne, de fotograaf, heeft net de eerste pot koffie gehaald die we vandaag geschonken krijgen van de buurtwinkel. Marianne en Mary raken aan de praat over vroeger tijden. Geboeid luisteren we naar hun verhalen. Mary komt uit Alabama en heeft in haar jonge jaren de rassenrellen van dichtbij meegemaakt. Samen met een vriend van de kunstacademie trok ze naar Europa en kwam uiteindelijk in Nederland terecht. Marianne studeerde aan de sociale academie en vertrok in de jaren tachtig met een theatergroep door Nicaragua en gaf theaterlessen aan de bevolking.

Een Hindoestaanse vrouw komt erbij zitten. Ook zij komt net van het gezondheidscentrum even verderop. 'Ik heb niet zo veel tijd hoor, ik ga zo naar mijn kleinzoon die ik bijna elke dag zie. Mijn andere twee kleinkinderen wonen in Eindhoven, die zie ik helaas niet zo vaak. De kinderen vinden het heerlijk om met elkaar te spelen.' Na een tijdje gekletst te hebben over kinderen en kleinkinderen besluit ze: 'Bedankt voor de koffie, het was fijn om even met jullie te praten.'

Van een afstandje horen we twee mensen aankomen. Het blijkt een stel te zijn, Tinus en Bep uit Zuid, die druk in gesprek zijn. Ze hebben een stapeltje oude foto's bij zich. 'Kennen jullie deze plek?' vragen ze. Op de meeste foto's staan er straatnamen met pen onder geschreven, bij enkele foto's ontbreken ze. We bekijken de foto's, die waarschijnlijk gemaakt zijn in de jaren zestig. Tinus en Bep staan vaak op braderieën met hun boekjes over Rotterdam. Tinus: 'We hebben dertig jaar geleden een fotoboek over deze wijk gemaakt en nu maken we weer een nieuw boekje.' Bep raakt vervolgens aan de praat met Asma. Twee mensen die zonder Koffie Voor Geluk waarschijnlijk nooit met elkaar in aanraking zouden zijn gekomen.

Wereldvrouwen

Asma komt net van de pastorie, waar je iedere dinsdagochtend kunt ontbijten. Haar dochtertje ligt in de buggy te slapen. 'Is dit vanwege vrouwendag?' vraagt ze. Die vraag horen we vanochtend een paar keer. Veel activiteiten in de wijk zijn deze week speciaal gericht op vrouwen. 'Ik woon in Schiebroek, maar ik vind het Oude Westen erg leuk' vertelt Asma. 'In het Oude Westen organiseren ze allemaal leuke dingen, in Schiebroek vind ik het saai. Zoiets als Koffie Voor Geluk kom je daar gewoon niet tegen.' Fatima en Angelique schuiven ook aan. Fatima: 'Oh ja, Koffie voor Geluk, wat leuk!' Een beetje verbaasd over de bekendheid vragen we verder. 'Ja, natuurlijk kennen we jullie. We lezen wel eens wat hoor.' We lachen allemaal. Vandaag zijn er relatief meer bekenden van de aktiegroep en mensen die de buurtkrant lezen, want we zitten immers schuin tegenover de buurtwinkel.

Angelique en Fatima zijn twee van de bijna 60 'wereldvrouwen' van het Oude Westen. Vrouwen die zich inzetten voor een betere toekomst van de vrouwen uit deze wijk. Angelique vertelt over haar activiteiten in onder andere Toko51, een unieke conceptstore van Radar in samenwerking met diverse creatieve ondernemers, op de Kruiskade. Bij haar zijn we ook een keer welkom met Koffie Voor Geluk, zegt ze. Fatima vult aan: 'Ons motto is Hard voor weinig, nooit chagrijnig.' Een vrouw op klompen komt aanfietsen. Zin in koffie? Vragen we. 'Waar? Is de wedervraag.' 'Nou gewoon hier', luidt het antwoord. Iedereen lacht. Ze gaat naast Yara zitten, een jonge hippe meid. De koekjes komen tevoorschijn. Onder het genot van een volgend bakkie koffie keuvelen de diverse vrouwen met elkaar verder in de heerlijke voorjaarszon.

Meedoen? *Koekjes bakken of een handig uitklapstoeltje knutselen. Misschien heb je nog wel een leuk servies liggen, of kun je koffiedik lezen. Wil jij ook een bijdrage leveren en het koffiegeluk verspreiden? Of wil je iets kwijt over de plek die we bezoeken? Stuur dan even een berichtje. Elk idee en initiatief is welkom! Ook kun je punten doneren op onze rekening bij de ruilwinkel op de Van Gaffelstraat.*

Agenda

Dinsdag 7 april van 10.00 tot 12.00 uur
Pleintje 's-Gravendijkwal (bij het beeld)

Vrijdag 1 mei van 10.00 tot 12.00 uur
Rochussenstraat ter hoogte van Old Dutch

Maandag 1 juni van 10.00 tot 12.00 uur
De tuin van verzorgingshuis Leeuwenhoek
(dit wordt een speciale editie!)

Mail: Info@madelonstoele.nl Facebook: MadelonStoele/KoffieVoorGeluk