



www.aktiegroepoudewesten.nl

Alledaagse levensvragen

“Echte oplossingen vinden”

“Het wijkpastoraat moet een plek blijven waar mensen niets hoeven. Waar ze terecht kunnen met hun alledaagse levensvragen, zonder dat er meteen iets hoeft te gebeuren. Ik zeg weleens: we zijn er voor de trage vragen van het bestaan. Tijd te nemen om naar elkaar te luisteren, waardoor er verbinding ontstaat. Dan gaan mensen vaak vanzelf omzien naar elkaar. Het is mooi dat er zoveel initiatieven zijn in de wijk, maar we moeten ook oppassen voor een soort doenerigheid. Ons blijven afvragen of al die activiteiten wel een antwoord zijn op de vragen die er leven. Een busreisje organiseren voor ouderen is natuurlijk fijn, maar daarna zit die oudere weer alleen thuis. Is het wel een echte oplossing voor eenzaamheid? Zelf wil ik in 2016 meer huisbezoeken gaan brengen aan mensen die hier niet kunnen komen. En meer richting gaan geven aan de activiteiten in het pastoraat. In samenwerking met De Gaffel kijken hoe we de beschikbare ruimtes zo passend mogelijk kunnen gebruiken. Met elkaar nadenken hoe we sociale samenhang kunnen versterken, zodat de meest kwetsbare bewoners niet tussen wal en schip terecht komen. Dat kan niet zonder professionals. Zij hebben de kennis en het overzicht om al die kleine netwerken aan elkaar te kunnen koppelen. Zodat vrijwilligers zich kunnen blijven richten op wat ze zelf willen en waar ze goed in zijn”.



Katinka Broos

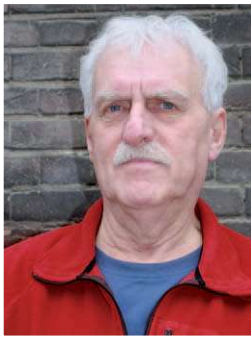
Nieuwjaarsvooruitzichten

2016 staat voor de deur. Niemand weet wat er gaat gebeuren, maar wat zijn onze wensen en verwachtingen? Waar willen wij ons sterk voor maken? We vroegen het een aantal vrijwilligers. Dwars door alle groepen, projecten en initiatieven heen. We kwamen erachter dat ‘vrijwilliger’ eigenlijk een raar woord is. Doen we als actieve, wakkere en vriendelijke buurtbewoners niet alles vrijwillig, betaald of onbetaald? Niet omdat het moet, maar omdat we ons betrokken voelen, het leuk vinden en er energie van krijgen? Wij wensen iedereen een jaar waarin samenwerking voorop staat. Dan groeit de verbondenheid vanzelf.

Zorg en welzijn

“Ouderen in de wijk”

“Ouderen-huisvesting en Zorg & Welzijn. Als het aan mij ligt, komen deze onderwerpen het komend jaar op de agenda van de Wijkdialoog. De gemeente wil ouderen langer thuis laten wonen. Wat betekent dit voor de huisvesting, de voorzieningen en de inrichting van de wijk? Wat willen de ouderen zelf? Is er behoefte aan gemeenschappelijke plekken, bijvoorbeeld waar je met elkaar kunt koken, de was kunt doen, of de krant lezen? En hoe zit het met de sociale huurwoningen? Kunnen ouderen het straks nog betalen om in hun huis te blijven wonen? Dit soort zaken moet in kaart gebracht worden, zodat instanties hun plannen op elkaar kunnen afstemmen. Met het project ‘eerder thuis’ wil de gemeente stimuleren dat mensen met psychische problemen zo kort mogelijk in een instelling verblijven. Hoe kun je de hulpverlening rondom iemand zo efficiënt mogelijk aanpakken? Veel organisaties zijn door de bezuinigingen nog bezig om hun eigen weg te zoeken. Daarnaast zijn er gewoon gaten gevallen in de voorzieningen. Ook al is nog veel onduidelijk, door elkaar zo snel mogelijk op te zoeken, kunnen we ervoor zorgen dat we als wijk om kwetsbare mensen heen blijven staan.”



Rob van der Meulen

Huiswerkbegeleiding

“Nog beter worden”

“Wij willen dit jaar inzetten op verdere professionalisering van de huiswerkklas, onder het motto: we doen het goed of we doen het niet. Dankzij die opstelling hebben we voor elkaar gekregen dat we over voldoende betaalde beroepskrachten beschikken. Samen met de vele vrijwilligers kunnen we nu het rad draaiende houden. De afgelopen vier jaar hebben we iets goeds bereikt, maar we zijn er nog niet. De begeleiders hebben ondersteuning nodig om de begeleiding te intensiveren. Met coaching willen we hen bijvoorbeeld beter toerusten op de sociale aspecten van de begeleiding. Er wordt momenteel ook gewerkt aan een digitaal leerlingensysteem, zodat de begeleiding van de leerlingen geoptimaliseerd wordt. Het gaat niet alleen om het leren, maar ook over het kweken van zelfvertrouwen van deze jonge mensen, hen stimuleren en een veilig rustpunt voor hen zijn. Daarnaast willen we ons het komende jaar sterk blijven maken voor een deugdelijke financiering. We verantwoorden ons naar de subsidiegevers met gedegen rapportages en logische argumenten. We hebben een missie en die blijven we duidelijk naar voren brengen. Waarom is het zinvol dat de huiswerkklas bestaat? Wat levert het op? Op korte en langere termijn? Denk na: wat gebeurt er als je het niet doet? Hét probleem van 2016? We betalen nu geen huur. Maar hoe is het over twee jaar? We moeten ervoor zorgen dat we onderdak houden. Onder andere daarvoor gaan we in 2016 externe gelden proberen aan te trekken”.



Peter van Wanrooij

Wonen en leven

“Bezuinigen kost geld”

“Ik ben dankbaar dat we met zoveel vrijwilligers in de Aktiegroep steeds weer onze schouders eronder zetten. En vooral ook dat we positief blijven. Voorlopig hebben we het kunnen redden, maar wat gebeurt er als er nog meer bezuinigd moet worden? Wat als er geen profs meer zijn met overzicht, kennis van zaken en onderhandelingsvaardigheden? Dan valt de wijk uit elkaar. De voltallige gemeenteraad heeft zich erover uit gesproken, dat de Aktiegroep een grote bijdrage levert aan de wijk. Toch moeten wij ons ieder jaar weer bewijzen en leven we in onzekerheid over de subsidie. Als er nog meer voorzieningen wegvallen, is de rek eruit. Je krijgt problemen in de wijk, die uiteindelijk meer geld gaan kosten. Bovendien: als iets eenmaal is afgebroken, bouw je het niet zo gemakkelijk weer op. Een onderwerp dat mij aan het hart gaat is de ontwikkeling van de sociale huurwoningen. De Gemeente en de ontwikkelaars willen dat Het Oude Westen, grenzend aan het Centraal Station, aantrekkelijk moet zijn. Daar gaan wij ook voor, maar vergeet niet de mensen die deze wijk hebben opgebouwd. Zij hebben met heel veel inzet en vasthoudendheid ervoor gezorgd dat de wijk leefbaar gebleven is. Ze hebben te maken gehad met drugsoverlast en criminaliteit en een slecht imago. Nu het beter gaat en sommigen misschien wat meer zijn gaan verdienen, zouden zij weg moeten? Dat willen we niet laten gebeuren in Het Oude Westen.”



Wim Landvreugd



Betty Hiwat

Ouders en kinderen

“Goed samenwerken”

“Met het project Ruwe Diamanten blijf ik me inzetten voor talentontwikkeling van de kinderen in de wijk. Evenals voor de activiteiten met ouders en kinderen, waar zich langzaam steeds meer vaders bij aansluiten. Ik hoop dat dit zo doorgaat. De vaders zijn belangrijk. Zij stimuleren kinderen op hun eigen manier. Dat

is goed voor het zelfvertrouwen van kinderen. Daarnaast zou ik willen dat er behalve activiteiten, meer projecten komen. Door een doel te hebben waar je naar toe werkt, bereik je meer. Anders doe je wel een hoop, maar je schiet er niet zoveel mee op. Om echt iets te bereiken, moet je samenwerken. Elkaar niet alleen als groepen benaderen, maar in de eerste plaats als mensen. Dat gaat dwars door alle belangen en groepen heen. En het hoeft helemaal niet net te gaan van de groepen die er al zijn. Er is meer mogelijk, veel meer. Daar wil ik me sterk voor maken: meer projecten en goed samenwerken. Ik denk bijvoorbeeld aan het organiseren van een zomerkamp voor kinderen, of het opzetten van kleinschalige bedrijvigheid. Ik hoorde laatst over een groep vrouwen in Groningen die uit oude overhemden boxershorts maakte. Een geweldig idee om kleding te hergebruiken, creatief te zijn en inkomsten te verwerven. Zulk soort dingen kunnen wij hier ook bedenken”.

Lezen en muziek

“Delen en van elkaar leren.”

“Ik ben nooit zo’n vooruitkijker, maar ik heb wel een wens voor het nieuwe jaar: ‘Punt Komma Muziek’ van de Leeszaal moet vooral doorgaan. We draaien bijna geheel zelfvoor-



Martin de Reuver

zienend, maar artiesten kun je niet voor niets laten komen. Daar hebben we subsidie voor nodig. Heel veel mensen die bij de Leeszaal zijn betrokken, treden zelf ook op, inclusief kinderen. Zelf heb ik ook een keer met mijn gitaar op het podium gestaan. Als vrijwilliger ben ik betrokken bij de programmering en de techniek. Verder zorg ik ervoor dat de computers op orde zijn. Ik help graag mensen die willen leren om met een computer om te gaan. Het bijzondere van de Leeszaal is dat je er mensen ontmoet met heel verschillende achtergronden, zowel de bezoekers als de medewerkers. Belangrijke principes zijn ‘delen’ en ‘van elkaar leren’. Dat spreekt mij erg aan. Het zou zomaar een elitaire club kunnen zijn, maar dat is het helemaal niet. Er zijn weinig regels en alles wordt in het directe contact met elkaar opgelost. En er is veel ruimte voor eigen initiatief. Zo zei iemand laatst: ‘Heb je die stapel hout hierachter gezien?’ Nu zijn we samen een nieuwe computertafel aan het maken, waarin de snoeren goed weggevoerd worden. Dat scheelt een hele hoop rommel op de grond, waar degenen die schoon maken ook weer gemak van hebben”.

Annelies Enkhuizen

Wijktuin

“Jonge mensen erbij”



“Wij wonen in de Ochterveltstraat en hebben zelf geen tuin, dus ik ben heel blij met de Wijktuin. Ik vind het heerlijk om er gewoon wat te kunnen rommelen: tuinieren als hobby, puur voor de ontspanning, buiten zijn, geen tijdsdruk. De bloembollen zitten alweer in de grond en nu is het wachten tot het voorjaar. ‘s Winters is er wat meer tijd voor onderhoud. Zo heb ik het afgelopen drie jaar op eigen initiatief de bakstenen rand langs het schelpenpad opgehoogd; met zand uit de zandbak van het kinderdagverblijf. Het onderhouden van de Wijktuin is intensief werk. We doen het nu met een stuk of twintig vrijwilligers. De meesten zijn er al vanaf het eerste uur - 25 jaar - bij. Maar voor de ouderen wordt het werk wel wat zwaar. Het zou fijn zijn als er jonge, sterke mensen bij komen, met frisse ideeën. We hebben een klein budget om wat materiaal aan te schaffen of een workshop te organiseren, bijvoorbeeld over bodembeheer, compost maken of snoeien. Het is niet alleen leuk en interessant, maar die kennis heb je ook echt nodig om de Wijktuin te laten bloeien. In de stad zie je steeds meer moestuinen en wilde tuinen. Dit soort plekken zijn belangrijk. Niet alleen voor het groen en de rust, maar ook voor de sociale samenhang”.

Jongeren

Aicha Lakhal

“Verder kijken dan 2016”

“Ik wil graag verder vooruitblikken: het liefst drie jaar verder en daarna. Dat is nodig omdat je steeds maar voor korte periodes verzekerd bent van subsidie. Kijk nu naar De Gaffel. Daar staat nu een gigantisch mooie keuken die zo’n 14.000 euro heeft gekost. Er is ontzettend veel talent op het gebied koken. Door ruimte te verhuren en daarbij catering aan te bieden, kan je een pot voor de toekomst maken. Dan ligt het buurthuis niet meteen plat als de subsidies minder worden. Willen we tegen de toekomst opgewassen zijn, dan moeten we onze krachten bundelen. Zelf werk ik graag met zoveel mogelijk verschillende mensen samen. Elkaar direct en eerlijk aanspreken. Zo ga ik samen met anderen een project starten onder de naam ‘Multi Kids’. Jongeren tussen 12 en 18 jaar hebben weinig vertier in de buurt en worden vaak van het kastje naar de muur gestuurd. Mijn ervaring is dat als je hen met respect benadert, je respect terugkrijgt. Geef ze iets om zich mee te vermaken: een biljarttafel bijvoorbeeld, of een groot beeldscherm. Zij hebben zelf ideeën genoeg. Als ze die kwijt kunnen, willen ze ook best verantwoordelijkheden op zich nemen”.



Scholen en de buurt

Randa Eltery

“Leren door verhalen.”

“Mijn wens voor 2016 is om iedereen, maar dan ook iedereen te laten meedoen in de wijk. Je ziet vaak dezelfde gezichten. Dat is niet erg, maar er kunnen nog heel veel nieuwe gezichten bij. Blijf niet in je eigen kringetje, omdat je bang bent dat een ander je niet begrijpt. Ik heb zelf ontdekt, bijvoorbeeld door in het verleden een project ‘Verhalen Verleden’ op te zetten, dat mensen open worden als ze elkaar hun verhalen vertellen. Als je meer weet over andere culturen, wordt de stap kleiner om actief te worden in de wijk. Ik denk ook dat kinderen het beste leren door ze dingen te laten meemaken en hen daarover te laten vertellen. Hier in de buurt liggen de verhalen naast de deur. De scholen kunnen daar gebruik van maken door in beeld te brengen waar de leerlingen belangstelling voor hebben en waar hun talenten liggen. De kinderen zouden in kleine groepjes op pad kunnen gaan. Ervaren: wat gebeurt er in de Leeszaal? Hoe werkt een drukkerij, hoe maak je een buurtkrant? Wat is een verpleeghuis? Hoe draait een restaurant? Enzovoorts. Spelen met de vraag ‘wat wil ik later worden?’ Een krant erover maken. Kinderen hoeven niet alleen te krijgen, ze hebben zelf ook veel te bieden: boodschappen doen voor ouderen, of een klusje in de Wijktuin. Waarom niet?”.



van de straat geplukt...



Sofia Nikou

Sofia Nikou leerde de eerste kneepjes van het kleermakersvak in haar geboorteland Griekenland. In Nederland volgde ze naallessen bij Irene in het gebouw van de Aktiegroep. Door deelname aan activiteiten van Corsage Studio kwam ze in de mode-als-kunst-sfeer terecht. Dat bevat haar uitstekend.

Sofia Nikou is in Noord-Griekenland geboren als oudste in een gezin met nog een zus en broer. Ze woonde in een heel mooi klein dorp, met 1500 inwoners.

Toen ze 18/19 jaar was, heeft ze daar naallessen gevolgd bij een heel goede naaister. "Toen ik bij Irene, mijn huidige naaierares kwam, wist ik wel alles al, onze Griekse naaierares was de beroemdste uit de omgeving. Ze maakte chique kleding voor mensen met geld, ook trouwkleding. Ze werkte ook met patronen en gebruikte dezelfde methode zoals hier gebruikelijk is.

Mijn moeder naaide ook kleding, dus in Griekenland heb ik zelf niet veel gemaakt. Echt goed kleding leren naaien heb ik hier geleerd bij Irene".

Allerlei vrijwilligerswerk

Sofia's man was al veel eerder in Nederland. Hij komt niet uit het zelfde dorp, maar ze heeft hem wel daar ontmoet. "Het klikte. Hij vroeg of ik naar Nederland wilde komen en ik zei ja, ik ben voor hem hierheen verhuisd en zo kwam ik in het Oude Westen te wonen. Het is hier goed wonen. De eerste jaren ben ik hier eerst Nederlands gaan leren, de meeste moeite had ik met eu en ui, dat hebben we in het Grieks niet, maar ik heb het toch goed geleerd. Nadat mijn zoon was geboren en naar de kleuterschool ging, begon ik mij bezig te houden met vrijwilligerswerk, omdat ik het leuk vond om mijzelf in te zetten in de wijk. Ik heb meegedaan met "de Smeltkroes", een groep bewoners

van diverse nationaliteiten die overal in de wijk gekookt heeft voor wijkbewoners; onder andere in de voormalige Gaffel toen Wenk er nog zat, in de Batavier en in het buurthuis op het Adrianaplein. Ik help ook bij de fietslessen. Eerst heb ik zelf fietsles gevolgd, dan weet je hoe moeilijk het is om op latere leeftijd te leren fietsen. Mijn man en ik gaan ook altijd naar het Aktiegroepcafé, daar hoor je dingen over je buurt en dat is altijd heel gezellig.

Blauw

Bij Wenk kwam ik die jongens tegen, die een cursus hoeden maken gaven. Toen ben ik begonnen met een paar andere vrouwen. Die jongens hebben in museum Boijmans meegedaan met een tentoonstelling, van fashion dingen en hebben een eerste prijs gewonnen met HATDRESS. Dat waren toen niet mijn eigen ontwerpen, we naaiden verschillende modellen. De materialen brengen ze mee uit Azië, een soort riet. Wij verwerken dat met zigzagsteek op de naaimachine. Met elkaar maakte je de leukste dingen. Na een tijd is het gestopt, maar af-

HAT-DRESSES, een sociaal en creatief project

In maart van dit jaar nodigde Corsage Studio inwoners van Rotterdam-West uit om mee te doen aan een onderzoek naar de betekenis van de accessoire in de mode. In twee series workshops leerden de deelnemers de kneepjes van het vak van mode ontwerpen, het ontwikkelen van stoffen en het maken van een kledingcollectie. De verhalen uit het dagelijkse leven van de deelnemers die tijdens de workshops werden uitgewisseld, zijn onderdeel van het eindresultaat geworden: Het resultaat is een kritische collectie van zwarte en fluorescerende kledingstukken met een grote visuele impact.

Deelnemers aan het HAT-DRESSES project

Aziza (Curaçao), Ayse (Suriname), Betül (Turkije), Eumirel (Suriname), Hicran (Turkije), Jane (Suriname), Larisya (Nederland), Milka (Curaçao), Michele (Suriname), Piet-Hein (Nederland), Rita (Pakistan), Sofia (Griekenland), Sukran (Turkije), Sita (Suriname), Usha (Brits Guyana), Wanda (Suriname)

Tentoonstelling Details HAT-DRESSES deel I & II

Op het display: 15 november 2015 - 15 februari 2016

Openingstijden: dagelijks zichtbaar op straatniveau

Locatie: Karel Doormanstraat 34 b/c, 3037 GW Rotterdam

Corsage Studio is een initiatief van mode-illustrator en beeldend kunstenaar Rabin Huissen en filmmaker en fotograaf Robert Stroomberg. Meer info: <http://hat-dressesinrotterdam-west.blogspot.com>

gelopen maart heb ik drie cursussen van acht lessen gevolgd. We hebben van alles gedaan: hoeden en jurken gemaakt in verschillende kleuren. Ik heb zelf een jurk ontworpen. Het is een asymmetrische jurk, eerst een papieren model gemaakt in het klein en dan in een iets groter model. Het museum heeft een keuze gemaakt en gevraagd om deze jurk op ware grootte te maken. Het materiaal

is tuleband, dat aan elkaar wordt gezegagd. Daarna wordt het materiaal met een spuitbus gekleurd. De tule is namelijk wit of zwart. Ik heb de kleuren blauw, geel en groen gebruikt, omdat ik blauw een mooie kleur vind en de andere kleuren daar goed bij passen. Ik doe mee om met iets bezig te zijn naast mijn huishouden en ik vind het leuk om een resultaat te zien.

Chinees Nieuwjaar

Feestelijk programma rond de West-Kruiskade

Op 6 februari 2016 wordt het Chinees Nieuwjaar weer gevierd in Rotterdam. Rond de West-Kruiskade wordt met een gevarieerd programma het *Jaar van de Aap* ingeluid. Bezoekers kunnen winkelen, eten, drinken en feest vieren. Daarnaast biedt het programma gelegenheid om de Chinese cultuur beter te leren kennen. Het moet een feest worden voor alle Rotterdammers: samen vieren we Chinese cultuur in onze stad.

afsluiter is een vuurwerkshow. Op 4 en 5 februari wordt de komst van het Nieuwjaar al aangekondigd met Tai Chi demonstraties op het Stationsplein en een Chinese karaoke avond. Het programma is gratis toegankelijk.

Het gehele programma zal 7 december 2015 gepubliceerd worden. Dan komt ook de vernieuwde website online: www.chinafestival-rotterdam.nl.

Bewoners, organisaties en ondernemers in het Oude Westen die iets "Chinees" willen organiseren op 6 februari kunnen zich melden via info@stichtingdeloodsen.nl. Of telefonisch bij Nikki Kamps: 06-28 15 13 29 / 010-411 66 93

Programma

De traditionele openingsceremonie van het Chinees Nieuwjaar zal op 6 februari om 13:00 uur plaatsvinden. De leeuwen die meedansen in de welbekende optocht openen hun ogen. Vervolgens gaat de stoet, begeleid door trommels, draken en een gigantische vrolijke aap, op pad om ondernemers voorspoed te wensen voor het komende jaar. In Wijkpark Het Oude Westen en op het Tiendplein vinden muziekoptredens, (kinder)workshops en kookdemonstraties plaats. Tijdens de 'Made in China' markt kan gewinkeld, gegeten en gedronken worden. In winkels en cafés in de buurt worden spoedcursussen Mandarijn gegeven en kan onder andere naar live Chinese opera geluisterd worden. De spetterende



De geschiedenis van Het Oude Westen in 1000 voorwerpen (25)

Omhoog kijken (slot)

In onze wijk is de leeuw een favoriet dierfiguur als ornament, en dat kan geen toeval zijn. De leeuw symboliseert sinds jaar en dag de kracht van de Aktiegroep, en staat afgebeeld op de voorpagina van de buurtkrant. De leeuw als ornament vind je onder andere in de Coolsestraat op nr. 77 a/b; daar zitten liefst twaalf leeuwenkoppen als sluitsteen boven de ramen van de begane grond en nog eens acht exemplaren (afgewisseld met acht mannenkopjes) op de eerste verdieping. Op de West-Kruiskade nr 13 t/m 21 zijn leeuwenkoppen in de gevel opgenomen en in de Bajonetstraat tref je af en toe ook een 'verdwaaide' leeuw aan. Wat is de betekenis van de leeuw en waarom werd hij zo vaak afgebeeld in de kunst en architectuur? De beeltenis van de leeuw voert ons terug naar het oude Egypte, Mesopotamië en Perzië. Zijn aanwezigheid wijst erop dat de leeuw ooit inheems was in deze gebieden. We zien hem echter ook in de kunst van China en Japan, waar hij niet in het wild voorkwam: zijn beeltenis verbreidde zich met



het Boeddhisme over het Verre Oosten. De oudste afbeeldingen van de leeuw waren verbonden met de aanbedding van zonnegoden. Ook waren leeuwen de symbolische bewakers van tempels, paleizen en graftombes. Met hun woestheid en kracht moesten zij boze invloeden weren. Door zijn kracht had de leeuw 'macht', hij wordt niet voor niets de koning der dieren genoemd.

Met de gevelornamenten van leeuwen is soms iets vreemds aan de hand: oppervlakkig gezien lijkt het een dier, maar kijk je aandachtig dan zie je menselijke trekken. Grillige, fantastische figuren waarin mens- en diergedaanten zijn verwerkt, worden 'grotesken' genoemd. In geschilderde vorm werden ze ook aangetroffen in de gewelven van Romeinse gebouwen aangetroffen, zoals in de Domus Aurea (gebouwd in de jaren 64-68), of Gouden Huis, het paleis van keizer Nero in Rome.

Alma Brevé



Tipo van tante Aziza

Nu het kouder wordt, breekt het stookseizoen weer aan. De centrale verwarming gaat op 20 tot 25 graden, het vocht druipt langs de ramen en nog hebben mensen het koud in huis. Koude droge lucht is makkelijker op temperatuur te krijgen dan natte lucht. Om het aangenamer in huis te krijgen, kunt u daarom het beste de ventilatieroosters open houden, de thermostaat lager zetten, minimaal een uur goed luchten door een raam of deur open te zetten en daarna de thermostaat van de cv weer op de gewenste temperatuur zetten. U zult zien dat het helpt om het warmer in huis te hebben.

Oplage: 4500, 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 Elske Zwart.
Medewerkers aan dit nummer:
Wilma Kruger, Ellen Lalaan, Joke Minke Arendz, Madelon Stoele, Gina Thijssen,
Productie: Jim van der Put.
Fotografie: Marianne Maaskant e.a.

www.aktiegroepoudewesten.nl

GINA

Mijn nieuwe jaar begint goed. Ik ga een dag minder werken in m'n vaste baan, zodat ik me meer kan richten op het ondernemen. Niet dat ik in mijn baan niet ondernemend ben hoor. Mij moet je eerder afremmen. Als ik bezig ben, ben ik bijna niet te stoppen. Maar in de winkel is het toch anders. Ik kan er helemaal mijn eigen ding doen. Alles kan altijd en dat wil ik graag zo houden. Sinds een paar weken staan hier 3 industriële naaimachines. Dayen, die tassen maakt van gebruikte stoffen, zit hier regelmatig te werken. Ze kreeg via de vraag of ze voor een biologische winkel, uit jute zakken, draagtassen wilde maken; om kerstpakketten in te doen. Leuke klus natuurlijk, maar het gaat wel om 1000 stuks in een paar weken tijd. Of dat hier kon. Natuurlijk kon dat. Nu zit ze, samen met 2 senioren, in de winkel de tassen te naaien. Ze zijn er op de dagen dat ik er niet ben en passen dan op de winkel. Zo helpen we elkaar. De tassen stapelen zich op onder de tafels. Een paar grote lappen erover en je ziet er niks van. Als de tassen straks weg zijn, zal er vast wel weer iets anders komen. Mijn wensen voor 2016? Ik ga lekker door zoals ik nu bezig ben. Mischien een vaste winkel. Dat zou mooi zijn. Het gaat goed met de wijk. Een enorme vooruitgang in vergelijking met toen ik hier kwam. Als je niet te moeilijk doet en je openstelt voor elkaar dan gebeurt er altijd iets bijzonders waar je niet op rekt. Ik geef het stokje voor het schrijven van deze column nu graag door aan iemand anders. Iedereen bedankt voor het lezen en tot ziens!

Meldpunt dag blauwe envelop

De Belastingdienst gaat geleidelijk al haar post digitaal, dus via de computer versturen. De bekende 'blauwe envelop', gaat daarmee in ongeveer zeven jaar verdwijnen. De mensen die recht hebben op zorg- of huurtoeslag ontvangen al bericht dat de blauwe envelop straks niet meer per post wordt verstuurd. Vanaf 2018 verdwijnt, na instemming van de Tweede Kamer, ook de blauwe envelop voor belastingaangifte. Op het Meldpunt 'dag blauwe envelop' van de Belastingdienst Ouderenbonden (ANBO, PCOB, Unie KBO) kunt u laten weten hoe u daarover denkt. De verzamelde meldingen worden besproken met de Belastingdienst. Een melding via internet (middels een formulier) of via de telefoon kost u weinig tijd en helpt hen enorm. Het 'Meldpunt' vindt u achter deze link: <https://www.belastingdienst.nl/wet-en-justitie/diensten/ouderenbonden> of <https://www.belastingdienst.nl/wet-en-justitie/diensten/ouderenbonden> blauwe-envelop. U kunt ook bellen (0,10 ct p.m.): 0900 - 040 1437: elke werkdag bereikbaar tussen 9.30 tot 12.30 uur.

Goed zijn met de burenen, nieuwjaarswens van de redactie



We komen er maar niet van af: programma's die ons aansporen om koffie te gaan drinken bij de burenen. Advies van de Buurtkrant: verpest de feestdagen en het komende jaar niet met voorgeprogrammeerde 'gezelligheid' op de verkeerde plek.

Over het sociale verkeer in Nederland bestaan allerlei deprimerende napraat-waarheden. 'Tegenwoordig kijkt niemand meer naar elkaar om' is er zo een. De regering doet er nog een bezuinigingsschepje bovenop door te stellen dat we gewend waren om van de wieg tot het graf door de overheid verzorgd te worden. Dat kan nu niet meer, daarom moeten we weer leren om voor elkaar te zorgen. Hoezo 'weer leren'?! Al tientallen jaren biedt 30% van de volwassenen geregeld hulp aan iemand die dat echt nodig heeft. Feitelijk is 70 tot 80% van de zorg in Nederland onbetaalde zorg

van mens tot mens. Als de overheid de professionele zorg inkrimpt, dan zullen deze mantelzorgers dat proberen op te vangen, ook al gaat het soms ten koste van de eigen gezondheid, want het is toch je vader, zus of vriendin. Zorgrelaties zijn persoonlijke relaties. Het is handig als de hulpbehoevende ouder of vriendin om de hoek woont, maar meestal is dat niet zo, en dan doe je het toch.

Verdraagzaamheid

Burenen is een heel ander verhaal. Dat zijn mensen die toevallig naast je wonen. Ze zijn geen familie en het zou wel heel erg toevallig zijn als ze zo bij je passen dat je vrienden met elkaar wordt. Dat hoeft ook niet, beter van niet zelfs, want vrienden maken wel eens ruzie, dat hoort bij vriendschap, en dan is het handig om even een pauze in te lassen en elkaar niet te zien. Dat is lastig als je bij elkaar op de trap woont, want dan kan je elkaar niet ontlopen. Bu-

ren horen en zien ongewild veel van elkaar, zeker in een (renovatie)huiskamer. Van vrienden leer je kritiek geven en ontvangen, van burenen leer je verdraagzaamheid, is een doorleefde wijsheid van Pieter Hoexum, schrijver van het boek 'Kleine filosofie van het rijtjeshuis.' Een beetje afstand houden, is de beste manier om het goed te houden met mensen met wie je weinig gemeen hebt, behalve het feit dat je naast elkaar woont. En zo doen de meeste mensen het ook. Ze groeten hun burenen, maken soms een kort praatje, ze helpen elkaar met praktische zaken zoals pakketjes in ontvangst nemen, een zware boodschappentas naar boven dragen, een IKEA-kast in elkaar zetten. 'We zijn goed met elkaar, maar we overlopen elkaar niet,' zeiden ze vroeger én nu. Behalve in noodsituaties, dan staan goede burenen voor elkaar klaar. Midden in de nacht een kind naar het ziekenhuis brengen, dat doe je gewoon als het nodig is. Zelfs het sleutelgat vinden voor de dronken buurman kan daar wel eens bij horen, vertelde een 84-jarige dame me eens. Op zo'n moment geldt: beter een goede buur dan een verre vriend. Maar daarna gaan we weer over tot de gewone orde van de dag.

Bij elkaar koffie drinken hoort niet bij de gewone burenorde. 'We zeggen vaak tegen elkaar: we moeten eens koffie drinken, maar we weten allebei eigenlijk wel dat we dat nooit zullen doen.' bekende een redactielid. En gelukkig maar, want dat zijn ongemakkelijke bezoeken. De koetjes en kalfjes zijn meestal al gauw op en hoe lang blijft je dan

nog zitten en moet je dan opnieuw iets afspreken? Kan je de volgende keer wel nee zeggen als je uitgenodigd wordt?

Niet thuis, maar ...

Zijn we dan allemaal zo op ons zelf, met ons eigen kringetje van vrienden en familie? Helemaal niet. Bijna de helft van alle volwassenen (18+) doet vrijwilligerswerk. Dat is al jaren zo en neemt niet af. Nederland is kampioen vrijwilligerswerk van Europa. Mensen helpen kinderen uit de buurt met hun huiswerk, niet thuis maar in de huiswerkklas. Ze zijn taalcoach van een nieuwkomer, ook niet thuis maar in de leeszaal. Ze helpen mensen met het vinden van een nieuw huis of problemen met formulieren, in de Buurtwinkel. Ze koken voor elkaar, in het wijkpastoraat of de Nieuwe Gaffel. Ze letten op elkaars kinderen, in de Speeltuin. Ze schenken koffie en thee voor elkaar, in de wijkruimte en de Leeuwenhoek, en met een beetje geluk erbij zomaar op de hoek van de straat. Enzovoort, enzovoort. Daarom zijn publieke plekken in een wijk zo belangrijk, zowel voor het sociale klimaat als voor het persoonlijk welbevinden. Dus als je in de aanloop naar de feestdagen denkt: ach die allenige buurman! Doe wat rustiger aan en neem even de tijd voor een praatje op de trap of op de stoep; maar zadel die arme man niet op met een voorgeprogrammeerd koffiebezoekje. Hij en jij zijn veel meer gebaat met afstandelijke vriendelijkheid, dat houdt je namelijk ook het volgende jaar vol.

De redactie wenst u en uw burenen een gelukkig 2016.



Oude Westen seniorproef

Het is allemaal begonnen met het rapport van Spirit 55+, de belangenbehartiger van senioren in het Centrumgebied van Rotterdam. Daarin stond dat er in het Oude Westen meer aandacht moet komen voor verbetering van toegankelijkheid voor rolstoelers, scootmobiel- en rollatorgebruikers. Het is namelijk bar en boos zo nu en dan, hele trottoirs worden geblokkeerd door terrassen en als men daar wat van zegt dan wordt men verwezen naar de rijbaan.

Daar moet wat aan veranderen, zeiden drie dames, inmiddels aangevuld door een vierde en onder leiding van opbouwwerker Petra zijn ze al twee keer op stap geweest. Ter plekke wordt één en ander gefotografeerd en met de "beter buiten app" doorgegeven aan de Gemeente. De eerste succesjes zijn al geboekt: het trottoir in de Adrianastraat, dat verzakt was door al het bouwverkeer, is meteen aangepakt en daardoor weer begaanbaar. Ook de oversteekplaats op de Nieuwe Binnenweg is verbeterd. Bij terrassen wordt nauwgezet in de gaten gehouden of de stoelen niet over de terrasbegrenzing gaan, aangegeven door

glimmende roestvrijstalen rondjes en zo nodig wordt de café eigenaar aangesproken. Wat de groep ook opvalt zijn de vele fietsen die schots en scheef de smalle stoepen blokkeren en zelfs auto's komt men tegen. Hierbij het vriendelijk verzoek om rekening te houden met mensen die slecht ter been zijn: houdt s.v.p. de doorgang op de stoepen vrij!

De groep kan nog wat versterking gebruiken, want de wijk is groot en er is een hoop te doen. Opgeven kan in de buurtwinkel, vragen naar Petra van de Berg.



Adrianastraat wint de Lief- en leedprijs

In 2013 startte Opzoomer Mee de Lief- en Leedactie om in straten onderlinge burenhulp te versterken. Dit jaar deden 738 straten mee aan de jaarlijkse actieweek. Vijftien straten werden genomineerd voor de prijs en uitgenodigd voor een feestelijke finale in het Ro-Theater op 17 november. Zeven jury's, met onder andere politici, bewoners en professionals, gaven hun oordeel en maakten samen de Adrianastraat tot prijswinnaar. Souad en Sifedin Al Hatrach en Samir Louki namen de prijs in ontvangst. Ze mogen vijf minuten gratis winkelen in de Albert Heijn. Souad: 'Dit is geen prijs voor één actieweek, maar een beloning en waardering voor jarenlange activiteiten in de buurt. Zoals Duimdrop, Adrianapleinmoeders, deelname aan veiligheidsactiviteiten en allerlei kleine attenties voor individuele bewoners. Doordat wij naar elkaar omkijken, is de sfeer in dit stukje straat verbeterd. En daar gaan we gewoon mee door.'



Activiteiten voor kinderen en jongeren in de Kerstvakantie

Radar en Thuis op Straat organiseren activiteiten voor jongeren en kinderen in de kerstvakantie.

Woensdag 23 december kunnen kinderen kerststukjes maken in de Nieuwe Gaffel. Lijkt saai? Maar is het niet. Al 3 jaar een succes, gezellig met verhalen, koekjes.

Donderdag 24 december brengen de kinderen de kerststukjes met een volwassene naar oudere, misschien eenzame mensen in de wijk.

Maandag 28 december Voetbaltoernooi om de Copa Oude Westen in zaal Oostervant In Middelland Van 13.00 – 17.00 uur Meisjes en jongens kunnen zich opgeven bij het TOScentrum, Gaffelstraat 57. Er zijn 3 leeftijdscategorieën 10-13jr, 14-16jr en 17jr en ouder

Op het Landje in Cool zijn sport- en spelactiviteiten. Er is vuurwerkvoorlichting op straat met lontjes, brillietjes, een quiz, maar ook foto's van wat er gebeurt als het misgaat. Dit gebeurt **vanaf 28 december elke dag** op de pleinen in het centrum van 13.30 – 16.00 uur. Opgeven hoeft niet, gewoon naar het plein komen.

Na de kerstvakantie gaat het gewone buitenprogramma weer door:

| | | | |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------|
| Maandag 15.00 – 17.00 uur | 't Landje | | |
| Dinsdag 15.30 – 17.00 uur | Gerrit Sterkmanplein | 't Landje | |
| Woensdag 12.00 – 15.00 uur 15.30 – 17.00 uur | 't Landje Gerrit Sterkmanplein | Gaffel binnenactiviteit Akeleplein | Josephplein |
| Donderdag 15.30 – 17.00 uur | Gerrit Sterkmanplein | Josephplein | 't Landje |
| Vrijdag 15.30 – 17.00 uur | Binnenactiviteit Gaffel | 't Landje | |

Informatie: Radar Kipstraat 37, 3011 RS Rotterdam, www.wmoradar.nl
TOS centrum Rotterdam: Gaffelstraat 57 van half tien tot half zes,
e-mail: a.nazligul@wmoradar.nl facebook TOS centrum Rotterdam

Leuke en nuttige uitdaging voor een vrijwilliger Help andere Rotterdammers met besparen op vaste lasten!

Radar Wmo diensten en Bespaarmij.com willen Rotterdammers met krappe beurs helpen meer controle te krijgen over hun vaste lasten. We hebben een eenvoudig online Huishoudboekje gemaakt dat men in één uur kan invullen. Vervolgens kan men met behulp van de slimme software achter het huishoudboekje ook besparen op abonnementen en contracten.

Zoek je vrijwilligerswerk, heb je affiniteit met budgetteren, wil je andere mensen helpen hun zaakjes op orde te krijgen? Neem dan contact met ons op!

- | | |
|---|--|
| Taken: | <ul style="list-style-type: none"> Gemotiveerd zijn om hiervan je werk te maken Minimaal 1,5 dag in de week beschikbaar zijn |
| <ul style="list-style-type: none"> Het benaderen van wijkbewoners Het voeren van Bespaargesprekken op de Kipstraat in Rotterdam Overleggen met het team over de gezamenlijke voortgang | Wij bieden: <ul style="list-style-type: none"> Een gemotiveerd team Duidelijke en professionele begeleiding Goede contacten met het werkveld |
| Wij vragen: | Bijzonderheden: <ul style="list-style-type: none"> Elk kwartaal een uitje Koffie/thee |
| <ul style="list-style-type: none"> Affiniteit met budgetteren en financiën Ervaringsdeskundigheid met schulden is een pré maar niet vereist | |

Neem contact op met Esther van Riessen 06 317 748 51 / e.vanriessen@wmoradar.nl

Wmo radar

Mantelzorgers in het zonnetje



Op de dag van de mantelzorg, 10 november, zette heel Nederland de mantelzorgers in het zonnetje. Mensen die vrijwillig, uit zichzelf en heel vanzelfsprekend voor anderen zorgen. Dag in, dag uit en soms jaren lang. Voor hen extra waardering. De Zonnebloem, Laurens, Vraagwijzer, Humanitas en Radar Wmo diensten organiseerden een gezellige middag

voor mantelzorgers uit het centrumgebied in de Nieuwe Gaffel. Je zag letterlijk de mensen ontspannen bij de handmassage. Zoals een dame zei: 'heerlijk dat ik mijn handen in die van een ander mag leggen en dat er nu even voor mij gezorgd wordt'

Informatie Mantelzorg, m.vandenbogaard@wmoradar.nl

Lekker in je vel juist voor minder draagkrachtige Rotterdammers!

Een groep vrijwilligers organiseerde, met ondersteuning van Radar Wmo diensten, in oktober een Mini-Gezondheidsbeurs voor Rotterdammers met een minimuminkomen. 'Wij willen minder draagkrachtige bewoners inspireren om bewuster te leven en de weg te vinden naar cursussen, workshops en begeleiding in hun buurt', aldus de vrijwilligers.

Juliette Soekhoe, vrijwillig Projectleider Mini-Gezondheidsbeurs vertelt: 'Wij hebben te maken met honderden werklozen uit de

Centrumwijken Stadsdriehoek, Cool, Oude Westen en CS Kwartier, die wel willen werken maar hierin beperkt worden door hun gezondheid. Als je lekker in je vel zit, kun je gemakkelijker deelnemen aan de maatschappij. Vanuit deze gedachte hebben we dit evenement georganiseerd.'

Een informatiemarkt (7 organisaties) richtte zich op het stimuleren/bevorderen van een gezonde leefstijl. Het kraampje van Stichting Noord Plus is het drukst bezocht. Veel Bezoekers, vnl. gepensioneer-

den deden een gratis gezondheidscheck en ontvingen leefstijladvies. De groep overweegt om soortgelijke activiteiten te organiseren in de toekomst: 'Het is leerzaam en een groot succes. We zijn erg tevreden met de opkomst. Uit reacties van wijkbewoners en de aanwezige organisaties blijkt ook tevredenheid en stimulans om 'nog meer van dit soort evenementen' te organiseren.'

Voor meer informatie kan men contact opnemen met Juliette Soekhoe via: J.Soekhoe@wmoradar.nl

Training "Krachtige ouders, krachtige kinderen"

"Krachtige ouders, krachtige kinderen" is de naam van een drietal (weerbaarheids)trainingen voor moeders en dochters. Hier leren moeders vanuit hun kracht hun dochters te steunen richting zelfstandigheid. Als je weerbaar bent, laat je je niet van alles overkomen. Je weet wat je wel en ook wat je niet wilt en bent daar bewust mee bezig. Je herkent signalen bij jezelf en de ander en weet hoe je er op kan reageren. Je weet je grenzen aan te geven. Weerbare ouders betekent weerbare kinderen.

Doel: Tijdens de training leren ouders hoe je je kind kunt ondersteunen om stevig in de schoenen te staan.. Dit doen we met verschillende oefeningen zoals rollenspellen en technieken. Grenzen aangeven, conflicthantering en oplossingsgerichte communicatie.

De oefeningen zijn er op gericht om ouders en kinderen emotioneel in balans te brengen. Werkvormen om met kinderen over emoties te

communiceren en hoe je kinderen ondersteunt om met de eigen emoties om te gaan. We krijgen inzicht in de gedragspatronen van zowel de kinderen als van de ouders.

Doelgroep: Moeders en dochters. Leeftijd dochters 10 tot en met 18 jaar.

De groep bestaat uit maximaal 20 deelnemers. De trainingsdata in

2016 zijn nog niet bekend. De combinatie van plezier en het leren van nuttige vaardigheden maakt onze aanpak "Krachtig".

Heeft u interesse, wilt u meer informatie of zich direct aanmelden?

Neem contact op met Salima Dchar, te bereiken op 06 2155 0600 op werkdagen van maandag tot en met donderdag of s.dchar@wmoradar.nl.

Programma De Nieuwe Gaffel

De Nieuwe Gaffel is gestart. Het bruist het al van de activiteiten. Hieronder het voorlopige rooster. Wil je meer weten, loop dan even binnen

Maandag

- 09.30-13.00: Nieuwe moeders/Najat Mezzine
- 09.00-10.30: Ontbijt met thema's – Krachtvrouwen/ Amina Hussien
- 09.00-13.00: Conversatieles – Wondervrouwen/Fatima Zhar
- 14.00-17.00: Vraagwijzer – Kwadraad

Dinsdag

- 09.00-12.00: Vraagwijzer – Kwadraad
- 09.30-11.00: Nederlandse taalles – WmoRadar
- 09.00-13.00: Sporten en culturele thema's – SPCN/Anna Hu
- 18.00-19.30: Yoga – Darshnie/Mala Jawalapersad

Woensdag

- 09.00-13.00: Sporten en conversatie – Wondervrouwen/ Fatima Zhar
- 09.00-11.30: Nederlandse taalles – WmoRadar
- 13.00-15.00: Actief met ouder en kind – Betty Hiwat

Donderdag

- 09.30-11.00: Nieuwe Moeders/Najat Mezzine
- 09.30-11.30: Nederlandse taalles – WmoRadar
- 13.00-17.00: Voorlichting & taal voor Chinezen – SPCN/Anna Hu
- 14.00-16.00: Cursus Mantelzorg – Malika
- 18.00-19.30: Yoga – Darshnie/Mala Jawalapersad

Vrijdag

- 09.00-12.00: Vraagwijzer – Kwadraad
- 09.00-11.00: Sporten – Ilina Fernandes
- 09.00-13.00: Nederlandse taal voor Chinezen – SPCN/Anna Hu
- 14.00-18.00: Ruwe Diamant/Talentontwikkeling van kinderen – Betty Hiwat
- 19.00-19.30: Crew Oude Westen – Betty Hiwat/Natalie Dupon

Zaterdag

- 09.30-13.00: Arabische les voor kinderen – Najat Mezzine

Zondag

- 14.00-18.00: Zamuda zangkoor – Betty Hiwat

Kerstdiner in de Leeuwenhoek, Humanitas

Buurtbewoners kunnen aanschuiven in de Leeuwenhoek voor een gezellig, heerlijk **Kerstdiner**. U bent welkom op **maandag 21 december**, aanvang **17.00 uur** (inloop **16.30 uur**). Kosten **7,50 euro** te betalen bij de receptie.



Winkel Leeuwenhoek

Even geen zin om te koken? Humanitas Leeuwenhoek heeft de oplossing. In onze winkel verkopen wij heerlijke kant-en-klaarmaaltijden. Kom kijken in ons winkeltje en neem een folder waarin alle maaltijden en prijzen staan vermeld mee.

Activiteitenbegeleider gevraagd

Voor ons Ontmoetingscentrum op de Mullerpier en in Zorgcentrum de Leeuwenhoek. Zijn wij op zoek naar

Begeleider Activiteiten (op vrijwillige basis)

Wij vragen van een begeleider activiteiten:

- betrokkenheid bij mensen in het algemeen en bij kwetsbare ouderen in het bijzonder
- creatief van geest
- het organiseren en begeleiden van activiteiten op locatie
- zelfstandigheid, betrouwbaar-

heid en discretie

- onderschrijven van de missie en visie van Stichting Humanitas

Wij bieden onze vrijwilligers:

- onkostenvergoeding
- WA- en ongevalverzekering
- een op het project gerichte

- training
- ondersteuning door beroepskracht
- kortingspas voor de restaurants van Humanitas
- attenties bij bijzondere gelegenheden zoals bij voorbeeld met kerst

Het werkgebied:

Locaties Mullerpier (Delfshaven) en de Leeuwenhoek (Centrum)

Informatie & Aanmelden:

In de Leeuwenhoek tel. 010-4361488, Westkruiskade 54, vragen naar Rini den Otter.

De Missie en de Visie van Humanitas

Missie Humanitas

Humanitas helpt mensen hun leven op hun eigen manier te blijven leven. Zo zelfstandig mogelijk. Daarbij vinden wij levensvreugde, geluk, het allerbelangrijkste. Humanitas biedt veel producten en diensten m.b.t. zorg, wonen en welzijn. Alles om gelukkig oud te worden.

Visie Humanitas

Wij willen de levensvreugde, het geluk, van onze klanten helpen vergroten. Dat doen wij vanuit onze visie die gebaseerd is op vier kernwaarden: Eigen regie / u bepaalt Onze zorg- en dienstverlening is erop gericht u te

helpen uw leven op uw eigen manier te blijven leiden. Dit betekent dat wij onze zorg aanpassen aan uw leefgewoonten. Wij luisteren en bieden een oplossing die past. Daarbij kijken we naar wat u zelf nog kunt. U maakt uw eigen keuzes voor de ondersteuning. Wij bevorderen uw zelfstandigheid en zelfredzaamheid.

Samen

Wij geloven dat we uw zorg het beste samen kunnen geven met andere klanten, medewerkers, mantelzorgers en vrijwilligers. Een ruime kring van medewerkers, familieleden, burens en vrienden

die naast en gelijkwaardig aan elkaar betrokken zijn bij uw zorg- en dienstverlening. Om u te ondersteunen waar en hoe u dat wilt. Wij geloven dat u zich dan zowel lichamelijk als geestelijk het beste voelt.

Zoveel mogelijk zelf

Een belangrijk uitgangspunt bij onze zorg- en dienstverlening is ervoor zorgen dat u voor zichzelf kunt zorgen. Teveel zorg en ondersteuning is naar onze mening nadeliger dan te weinig. Wij stimuleren u om datgene wat u nog zelf kunt, ook echt zelf te doen of u hierbij te laten helpen door mantelzorg. Als

taken overgenomen moeten worden dan bieden wij professionele ondersteuning die aanvullend is op hetgeen u en uw directe sociale kring zelf kunnen.

Ja-cultuur / denken in mogelijkheden / ja dat kan

Bij onze zorg- en dienstverlening ligt de nadruk op de leuke dingen in het leven. Onze medewerkers proberen, zoveel mogelijk in te gaan op uw wensen en voorkeuren. Zodat u uw leven zoveel mogelijk kunt blijven leiden zoals u dat gewend bent. Creativiteit en vindingrijkheid zijn belangrijke eigenschappen van onze medewerkers.

Kerstmarkt en kerstlunch bij Klus en Werk Cool-Oude Westen

WIJ GAAN OOK DIT JAAR WEER EEN KERSTMARKT ORGANISEREN, DE KERSTBOOM VERSIEREN EN SAMEN MET DE BUURTBEWONERS GEZELLIG LUNCHEN.

KERSTMARKT:

EEN KERSTMARKT MET ALLERLEI LEUKE EN VINTAGE KERSTARTIKELEN VOOR KLEINE PRIJSJES.

WANNEER: DINSDAG 8 DECEMBER EN WOENSDAG 9 DECEMBER VAN 13.00 TOT 20.00 UUR

KERSTBOOM VERSIEREN

WANNEER: WOENSDAG 9 DECEMBER VAN 12.00 TOT 15.00 UUR JE BENT WELKOM BIJ ONZE WORKSHOP "KERSTVERSIERINGEN MAKEN" IN ONZE WINKEL OP 9 DECEMBER VAN 12.00 TOT 15.00 UUR.

KERSTLUNCH SAMEN MET "KOFFIE VOOR GELUK"

EN DE BUURTBEWONERS WANNEER: WOENSDAG 23 DECEMBER VAN 12.00 UUR TOT 15.00 UUR. GEZELLIG SAMEN LUNCHEN MET DE BUURTBEWONERS EN GENIETEN VAN DE ONTMOETING MET ELKAAR ONDER HET GENOT VAN EEN LUNCH, EEN WARME CHOCO OF EEN DRANKJE.

WIJ Zouden het op prijs stellen als u hapjes zou willen maken voor de lunch.

OPGAVE VOOR DE LUNCH EN HET MAKEN VAN HAPJES KAN TM VRIJDAG 18 DECEMBER BIJ KLUS EN WERK, SCHIETBAANSTRAAT 33 TELEFOON: 010-436 70 42

U BENT VAN HARTE WELKOM!! TEAM KLUS EN WERK - PAMEIJER

WWW.PAMEIJER.NL

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



IN EN OM ANTONIUS

Laurens Antonius Binnenweg

December 2015

Woensdag 16 december van 10.00 tot 15.30 uur

Een gezellige Kerstmarkt met sfeervolle muziek en lekkernijen!

Woensdag 16 december van 10.30 tot 15.30 uur

Kerststukjes maken. Vooraf opgeven bij afdeling Welzijn, tel. 010-2412971. Kosten 7,50.

Zaterdag 31 december van 14.00 tot 16.00 uur

Oudejaarsmiddag met de Big Band en natuurlijk ontbreken de oliebollen niet. Kosten 7,50

Wekelijks op donderdag van 19.00 tot 21.00 uur

Bingo

Januari 2016

Dinsdag 19 januari van 19.30 tot 21.15 (19.00 café open)

Alzheimercafé

Vertoning van de aangrijpende film 'Still Alice'. Over een 50-jarige taalkundige die op het toppunt van haar carrière te maken krijgt met verval van haar geheugen. Ze wordt gediagnosticeerd met de Ziekte van Alzheimer. Als sterke onafhankelijke vrouw moet ze zien om te gaan met deze diagnose die haar leven drastisch zal veranderen. Er is gelegenheid met lotgenoten en professionals na te praten over de film.

Alle activiteiten vinden plaats in het Restaurant Laurens Regio Centrum Nieuwe Binnenweg 33 3014 GC Rotterdam T 010-241 28 47

www.laurens.nl

De toekomst van sociale huurwoningen in de wijk

Op de wijkdialoog van 17 november gingen bewoners met mensen van de Gemeente en Woonstad in discussie over de toekomst van de sociale huurwoningen in het Oude Westen. Gaan we hier de kant van Amsterdam op, waar in de centrumwijken alleen nog plaats is voor mensen die zich een dure koopwoning kunnen veroorloven?

Woonstad: naar 45/50% sociale huurwoningen

Eric Hoeflaak, programmamanager van Woonstad Rotterdam, gaf een overzicht van de recente en voor de nabije toekomst geplande afname van het aantal sociale huurwoningen in de wijk. De laatste zeven jaar is het aantal sociale huurwoningen met 345 afgenomen. De bedoeling is om er voor 2020 nog eens 235 te verkopen; en om in 2030 uit te komen op een verhouding 45-50%

sociale huurwoningen en een even groot aantal koop- en vrije sectorwoningen. Woonstad kan meer geld halen uit de verkoop van woningen in het centrum dan van hun huizenbezit op zuid. Daarnaast heeft Woonstad te maken met stedelijk en landelijk beleid. De gemeente Rotterdam wil minder sociale woningbouw en door nieuwe landelijke wetgeving zou 40% van de overgebleven sociale huurwoningen in het Oude Westen niet meer verhuurd mogen worden aan mensen met een minimuminkomen. Woonstad wil daar 30% van maken. Volgens Leonie Andriessen van de dienst stadsontwikkeling van de gemeente zal het met Rotterdam zeker niet de kant van Amsterdam op gaan. Zo veel vraag is er hier niet naar dure huur- en koopwoningen. De gemeente wil wel het aantal sociale huurwoningen verminderen ten gunste van meer huur- en koopwoningen voor de middeninkomens. Er

zijn geen plannen om van het Oude Westen een 'bakfietswijk' te maken, maar men is wel op zoek naar een andere, 'magische mix' van goedkoop en duur. De aanwezige ambtenaren van het ouderenbeleid vonden het belangrijk dat er goed contact komt tussen ouderen en Gemeente over wat er moet gebeuren om ouderen zo lang mogelijk in hun wijk/huis te laten wonen.

Twee bewoners legden vervolgens uit hoe moeilijk het is om een geschikte woning in de wijk te vinden. Voor Suzan duurde de zoektocht naar een grotere woning voor haar gezin met drie kinderen zeven jaar. Dankzij het Woonexperiment, een bewonersinitiatief dat samen met Woonstad wordt uitgevoerd, is het uiteindelijk gelukt. Corinne moest na 35 jaar verhuizen uit de Bajonetstraat vanwege herstructurering en vond uiteindelijk een 55+ woning in de wijk Middeland. Voor allebei geldt de wijk is mijn thuis.

De 'magische mix'

Na de pauze was er een levendige discussie waarin een aantal zaken telkens terugkwam. Mensen kunnen om allerlei redenen vastzitten in hun woonsituatie. Ze willen wel kleiner wonen, maar

niet 200/300 euro meer betalen voor die kleinere woning. Of ze verdienen te weinig om een huis te kunnen kopen en te veel voor een sociale huurwoning. Hierdoor is er in het Oude Westen heel weinig doorstroming. Mensen verhuizen niet, voor vrijkomende woningen melden zich vaak wel 1000 geadigden aan. Om daar beweging in te krijgen zou Woonstad zich moeten opdelen in kleinere inzichtelijke units die de wijken zoals vanouds kennen. Woonstad is nu te groot om goed op gebiedsniveau te opereren, en het Oude Westen is te klein om de vastzittende huurders een alternatief te bieden. Door het Oude Westen samen te voegen met Cool en Centrum ontstaan meer mogelijkheden. Ook werden er grote vraagtekens gezet bij de noodzaak om hogere inkomens de wijk in te halen vanwege de goede mix die zo zou ontstaan. De aanwezigen vonden dat 'de magische mix' er in het Oude Westen al jaren is. Waar vind je een wijk waar 21 publieke plekken voornamelijk door vrijwilligers gerund worden, zoals op de vorige wijkdialoog naar voren kwam.

In zijn slotwoord stelde professor Arnold Reijndorp onder andere voor dat Woonstad zou kunnen overwegen om met "flexibele huren" te werken en zo de doorstroming op gang te brengen. Beleidsmakers kijken volgens hem te veel van achter hun tekentafel en bureau naar de wijk. Ze doen alsof korte termijnkwesties bij de concrete behoeftes van bewoners horen en lange termijnplannen over de bedrijfsresultaten en politieke targets gaan. Bewoners horen echter ook bij de lange termijn. Ze worden bijvoorbeeld ouder, dat is een langetermijn-werkelijkheid waar Woonstad en de gemeente almaar veel te weinig (creatief) over nadenken met betrekking tot woningen. Ook benadrukte Reijndorp nog eens het belang van het sociale netwerk dat mensen in een wijk gedurende lange tijd hebben opgebouwd.

Wordt vervolgd.

Wil je meedenken, meld je aan bij Petra van der Berg van de Aktiegroep Oude Westen: 010-4361700.



Pijn en pijnstilling

Pijn is vervelend en een belangrijke reden voor een doktersbezoek. Bij pijn vraag je je af: waarom heb ik pijn? Wat is er aan de hand? Toch niet iets ernstigs?

Pijn is een waarschuwingssignaal van ons lichaam: *Pas op!* Soms weet je waar de pijn vandaan komt. Je hebt een spier verrekt, je gestoten, je hebt een wond. Als je weet waar het vandaan komt, is de pijn al minder erg. Je bent er niet zo mee bezig en het verdwijnt naar de achtergrond. Om er minder hinder van te hebben kun je een pijnstillert nemen. Daarover zo meer. Met pijn die je niet begrijpt ga je naar de dokter. Door vragen en onderzoek kan die erachter komen waar de pijn vandaan komt. Soms is dat in 1 bezoek duidelijk, soms moet je verwezen worden voor verder onderzoek. Als de oorzaak duidelijk is, kan de behandeling beginnen. Soms is dat niet meer nodig: je bent gerustgesteld en de pijn verdwijnt uit de aandacht.

Wat kun je zelf doen tegen pijn?

Dat hangt natuurlijk af van de oorzaak. Bij spierpijn kun je het beste in beweging blijven. Pijnlijke spieren worden stijf en

stijve spieren doen pijn. Je komt in een cirkeltje als je daaraan toegeeft.

Rekken en bewegen die spieren!

Pijn kan een teken zijn van spanning, van stress. Door de spanning spannen spieren zich aan en doen ze pijn. Spanningshoofdpijn is hiervan een voorbeeld. De waarschuwing die de pijn dan geeft is: je hebt te veel aan je hoofd! Ontspan! Als de oorzaak van pijn een infectie of ontsteking is, dan zul je die eerst moeten behandelen. Daarna kun je wat tegen de pijn doen. Een blaasontsteking of ontstoken kies alleen met pijnstilling behandelen is niet zinvol. Neem contact op met dokter of tandarts en vraag advies.

Als je besluit een medicijn tegen pijn te gebruiken, gebruik dan een veilig middel. Gebruik bijv. Paracetamol in de juiste dosering. Voor volwassenen is dat 3 tot 4 x per dag 2 tabletten van 500 milligram. Paracetamol is ontwikkeld uit aspirine, de eerste pijnstiller die industrieel gemaakt is uit een natuurproduct: wilgenbast. De gevaarlijke kantjes van aspirine, bijwerkingen, zijn ervan afgehaald. Vrijwel alle andere pijnstillers zijn zwaardere soorten aspirine, met ook zwaardere en gevaarlijke bijwerkingen. Dit zijn medicijnen als Diclofenac, Ibuprofen, Nerofen, Aleve en Naproxen.

Bijwerkingen daarvan kunnen zijn:

- beschadiging van de maag tot maagbloedingen toe
- beschadiging van de nieren
- tegenwerken van andere medicijnen, bijvoorbeeld bloedverdukkers, waardoor bloedvaten verstopt kunnen raken
- benauwdheid

Het gebruik van deze middelen leidt jaarlijks tot ziekenhuisopnames en zelfs tot onnodig overlijden van patiënten!

Advies: gebruik geen sterke pijnstillers zonder doktersadvies. Gebruik ook geen medicijnen die je van anderen krijgt uit het buitenland. Vaak zit er wel paracetamol in, maar vaak ook nog wat anders, iets gevaarlijks. Wij vinden dat sterke pijnstillers niet zonder recept verkocht zouden moeten worden.

Helaas gaan wij daar niet over. Daarom maar een advies!

De huisartsen van de Sint Mariastraat.

Spreekuur volgens afspraak

| | | | |
|--|---|------------|---------------|
| | j | | |
| | j | fajgnovvf | |
| | j | fajgnonsol | |
| | | fajgnousga | |
| | | | j fajdgnoauvl |
| | j | fajgnollnf | |
| Na 17.00 uur of in het weekend: | | | |
| | | ehefrroui | |

Behandeling volgens afspraak

| | | | |
|--|---|------------|--|
| | j | fajgnosav | |
| | j | fajgnosasv | |
| | j | fajgnosasv | |

Tandartsen

Behandeling volgens afspraak

| | | | |
|--|---|------------|--|
| | j | fajgnosavo | |
| | j | fajgnosavo | |
| | j | fajgnosavo | |

Tandarts gespecialiseerd in Orthodontie:

| | | | |
|--|---|------------|--|
| | j | fajgnosavo | |
|--|---|------------|--|

Tandarts gespecialiseerd in Kaakchirurgie:

| | | | |
|--|---|------------|--|
| | j | fajgnosavo | |
|--|---|------------|--|

| | | | |
|--|---|------------|--|
| | j | fajgllsall | |
|--|---|------------|--|

Diëtiste Behandeling volgens afspraak

Behandeling volgens afspraak

Maandag-, woensdag-, Vrijdagochtend van 8.30 - 9.00 uur.

PIET Sociologen

In het dorp waar ik geboren ben, kon vroeger de pastoor nog de geestelijke en sociale scepter zwaaien. Het was een dorp met overwegend katholieke inwoners, zoals er andere dorpen in de buurt waren waar de bewoners als 'protestant' werden aangemerkt. Die pastoor reed op zijn fiets

regelmatig rondjes door zijn platelandparochie om zijn 'schaapjes' op de boerderijen te bezoeken in de verwachting dat hem een borrel en een sigaar zou worden aangeboden en als 'tegenprestatie' informeerde hij of het volgende kind al op komende wegen was. Zo vroeg hij mijn ouders

bijvoorbeeld ook eens naar dat contact dat zij kennelijk onderhiielden met 'die protestante bureu'. Dat was niet zo gewenst en paste niet in de opvoeding van de kinderen. Gelukkig is er sindsdien veel veranderd en vragen wij ons eerder af waarom wij geen contact zouden hebben met bureu die oorspronkelijk uit een ander land komen en soms heel andere geloven aanhangen. Nu blijkt dat sociologen jarenlang,

onterecht, achter de filosofie van ene mijnheer Putnam hebben aangelopen die wetenschappelijk bewezen achtte dat bij een toestroom van emigranten het onderlinge wantrouwen groeit en alle betrokkenen de neiging hebben zich in hun schulp terug te trekken. Gebaseerd op de cijfers uit datzelfde onderzoek tracht men ons nu duidelijk te maken dat het tegendeel waar is. Zo lust ik er nog wel een paar. Onderzoek of niet; in onze multicultu-

turele wijk Het Oude Westen gaat het met betrekking tot samenleven mogelijk weinig beter, maar zeker niet slechter dan in andere wijken. Houden zo. En, hoedt u voor sociologen! In de komende periode van 'vrede op aarde aan alle mensen van goede wil' en van 'goede voornemens' kunnen wij ten aanzien van onze medebewoners misschien een paar kleine vooroordeeltjes schrappen.

Verborgene bedrijvigheid

Hun werk is broodwinning maar ook passie. Ze kiezen voor het vrije vakman/vrouw-schap 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 verborgene bedrijvigheid in de zijstraten van het Oude Westen. Nummer 57 vonden we in de Breitnerstraat.

Angela van Grieken: JUSTFLOWYOGA

De meubels in de achterkamer zijn aan de kant geschoven. De voorkamer is gevuld met speelgoed van de twee jonge dochters, die straks weer van school gehaald moeten worden. Nog even snel de yogamatten oprullen, voordat we op de bank aan ons gesprek kunnen beginnen. Hoewel de 'yogabakfiets' in de straat al een vertrouwd beeld is geworden, blijkt Angela nog maar vanaf augustus met haar bedrijfje bezig te zijn. Inmiddels worden de yogalessen thuis aangevuld met lessen in een ruimte aan de 's Gravendijkwal. Ook is ze bij mooi weer zondags in het park bij de Euromast te vinden.

"Ik ben altijd al bezig geweest met mensen in beweging brengen. De eerste jaren van mijn loopbaan als sportleraar, als hardlooptrainer en als trainer medische fitness. Aanvankelijk met het doel om mensen te helpen lichamelijk sterk en soepel te worden. Maar ik wist al vanaf het begin dat mijn kracht erin lag om mensen beter in contact te brengen met hun lichaam; hen te helpen lekker in hun vel te komen, een rustpunt in zichzelf te vinden".

"Ik wist meteen: dit past bij mij"

Een talent scherpt zich doorgaans aan de hand van moeilijkheden, die door positieve mensen als uitdagingen worden gezien. Ook het pad van deze yogalerares is niet over rozen gegaan. Angela: "Ik werkte als medisch fitness trainer en bij ministeries in Den Haag. Wel leuk werk, maar dat was het niet helemaal. Toen mijn twee dochters waren geboren, ontwikkelde ik ernstige lichamelijke klachten. Ik heb het toen nog een poosje geprobeerd als vestigingsmanager bij het bedrijf waarbij ik in dienst was, maar op een gegeven moment voelde

ik me zo beroerd, dat ik het niet meer volhield. Met medewerking van mijn werkgever heb ik toen een loopbaantraject gevolgd. Er waren ook allerlei andere tekenen, die ik achteraf duidelijker ben gaan zien. Een collega die zei: yoga, dat is echt iets voor jou. Of mijn vriend, die helemaal niets met dit soort dingen heeft, maar wel meteen reageerde op een affiche over een yoga-opleiding, dat hij ergens voor een raam zag hangen: 'Dat moet jij gaan doen!'. In die tijd las ik een boek dat mij de ogen heeft geopend 'Yoga als levenskunst' van B.K.S Iyengar. Toen wist ik honderd procent zeker: dit past bij mij. Ik herkende mezelf in elke regel van het boek".

"Mensen helpen lekker in hun vel te komen."

Hulp van vrienden

Ik heb veel hulp gehad met het opzetten van Yogaflow. Om te beginnen van mijn vriend. Hij heeft de website en de foto's gemaakt. Ook mensen uit mijn vriendenkring hebben hun diensten aangeboden. De één zei, dan moet je ook een logo hebben. Ik vond dat allemaal een beetje overdreven, maar ben nu dolblij dat ik er één heb. Iemand anders hielp me met de flyers. Het was heel spannend in het begin. Ik begon met les geven in het park, gewoon voor vrienden en kennissen, een paar mensen uit de straat. Al snel breidde de kring zich uit. Ik ben een mooie ruimte gaan huren aan de 's Gravendijkwal. Het liep natuur-

lijk niet altijd zo vlotjes. In het begin kwam er ook wel eens niemand opdagen. Niet leuk, maar ik vond het ook wel weer goed voor mezelf. Het schudde me wakker - kom op Angela! - een teken dat ik weer eens flyers rond moest gaan brengen. Er gebeuren ook zoveel onverwachte, leuke dingen, zoals de uitnodiging die ik kreeg om mee te doen aan de Rotterdam Pas".

Down-to-earth

Wat is het geheim van Justflowyoga? Angela: "Ik probeer goed aan te voelen wat iemand nodig heeft. Daarom beperk ik me niet tot één yogastijl. Deelnemers kunnen kiezen uit verschillende yogavarianten, al of niet in combinatie met Pilates. En ik werk in iedere les met Mindfulness: training van de aandacht. Mijn benadering 'down-to-earth'. Mij gaat het erom dat mensen zich aan het eind van de les goed voelen: rustig, soepeler, beter in hun lijf. De sfeer is relaxt. Ik hou ervan om mensen te verwennen. In hun dagelijks leven rennen ze vaak maar door. De lessen zijn voor hen ook vaak een moment van rust".

Het liefst zou Angela in de toekomst een eigen studio hebben, die ze helemaal naar haar hand kan zetten. "Samen met iemand anders, die bijvoorbeeld aan kinderen yoga kan geven. Het moet betaalbaar zijn en in de buurt. Ik heb wel gedacht aan verhuizen naar een heel groot huis met een yogastudio, maar we blijven het liefst in de Breitnerstraat wonen. Het is zo'n leuke straat. Ik zie wel hoe het zich ontwikkelt. Tot nu toe is het bijna vanzelf gegaan, dus ik heb het volste vertrouwen in de toekomst."

Voor meer informatie: www.justflowyoga.nl.

Bewoners van de Breitnerstraat zien haar dagelijks met haar bakfiets door de straat fietsen. Blonde haren wapperend in de wind. Steevast een vriendelijk 'hoihoi'. Vaak is de bak gevuld met kinderen, soms met boodschappen en regelmatig met yo-

gamatten. Het logo op de zijkant van haar favoriete vervoermiddel vermeldt 'JustFlowyoga'. Dat maakt nieuwsgierig. We zochten Angela van Grieken (40) op in haar benedenwoning op 48a. Ze laat net de laatste deelnemster aan de yogales uit.

Leeszaal Rotterdam West heeft tijdens het jaarcongres van de Koninklijke Nederlandse Vereniging van Informatieprofessionals op 13 november uit handen van Frank Huysmans, hoogleraar Bibliotheekwetenschappen, twee prijzen ontvangen.

Ten eerste de Victorine van Schaick-initiatiefprijs 2015, omdat de Leeszaal volgens de jury een levend sociaal experiment is waarvan bibliotheken veel kunnen leren. 'Zo kunnen we ervan leren dat volksverheffing beter van onderop kan komen dan van bovenaf. (...) We kunnen leren dat je niet moet zorgen voor lezingen (het aanbod) maar voor publiek. Het zijn mensen die de samenleving maken, niet de subsidie en sociale programma's van gemeenten, niet de budgetten van zorgverzeke-

Twee prijzen voor de Leeszaal

raars en niet de regelgeving van het ministerie,' aldus het juryrapport. Voor het boek 'De uitvinding van de Leeszaal' ontvingen Maurice Specht en Joke van der Zwaard de Victorine 2015, de prijs voor de beste publicatie op het vakgebied. Uit het juryrapport: 'Het goede van het boek

is dat het allesbehalve een zelffeliciterende poging om sociale betrokkenheid te organiseren in een leeszaal. Nee, de auteurs doen stukje bij beetje verslag van het sociale experiment waaraan ze begonnen zonder te weten of het zou slagen en zo ja, hoe het eruit zou komen te zien. Ze maken ons deelgenoot van de toppen én de dalen, de succesmomentjes én de twijfels. Ze laten zien dat hun experiment een vorm van onderzoek is, een verkennen van mogelijkheden.'

De jury noemt de prijzen 'een erkenning van het feit dat dit initiatief erin geslaagd is om nieuwe methoden voor bibliotheekwerk in de samenleving met succes uit te voeren en van het feit dat ze dit onzekere avontuur ook nog van een toegankelijke wetenschappelijke onderbouwing hebben voorzien.'

Informatie- en netwerkbijeenkomst Spirit 55+

Spirit 55+ wil -ondanks onzekerheid over de financiën- ook in 2016 de belangen van de senioren in Rotterdam Centrum blijven behartigen. Daarom organiseert zij op 21 januari 2016 een -vooral ook gezellige- informatie- en netwerkbijeenkomst voor alle Spirit 55+ers en de samenwerkingspartners. **Plaats: Sociëteit Matrix, Mauritsstraat 16**
Tijd: 15.30-17.30 uur

Bedenk een naam voor de nieuwe geitjes!

Eind oktober zijn twee kleine geitjes van kinderboerderij de Bokkensprong verhuisd naar het Dierenhof in Wijkpark Oude Westen: een klein zwart geitje en een beige geitje met witte vlekken. De geitjes hebben nog geen naam. Weet jij een mooie naam voor ze, geef dat dan voor 1 december door in de Buurtwinkel of bij het Dierenhof. Wie weet, wordt jouw naam wel gekozen!

