

buurtkrant

MEI 2021

Oude Westen

Jaargang 52 nr. 04



2 Van de straat geplukt:
Paul van Vliet

4-5

Nieuws van de instellingen in de wijk

- Wmo Radar
- Woonstad Rotterdam
- Gezondheidscentrum St. Mariastraat



6 Nieuwe vrijwilligers bij de Dierenhof

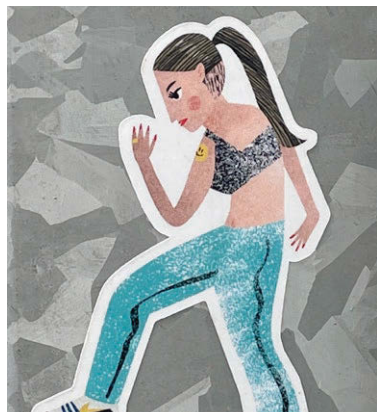


www.aktiegroepoudewesten.nl

3000 m² groen dak bijna klaar



Op het dak van de Bloemkwekersstraat is het aanleggen van een groen (sedum)dak bijna klaar. Twee VVE's (huur en koop) en Woonstad hebben de handen ineen geslagen om het project te realiseren. Samen met Aletta Moorlag is Wolbert van Dijk één van de initiatiefnemers en zet zich ook op andere plekken in voor groen, zoals in Tuin de Bajonet en Stichting Tussentuin. Hij vertelt: "We laten het steen en het grijs wijken voor groen. Zowel op straat als op het dak." Het dak draagt bij aan het klimaatbestendig maken van het Oude Westen: het groene dak kan regenwater opslaan en zorgt voor verkoeling in de zomer. Ook enthousiast over meer groen op het dak of op de grond? Neem contact op met de Aktiegroep (petra@aktiegroepoudewesten.nl of 010-4361700).



Anders kijken

Redactieleden van de buurtkrant hebben veel rondgelopen in de wijk de afgelopen tijd. Om een frisse neus te halen en in beweging te blijven - voor sommigen tussen het

thuiswerken door. Het Oude Westen gaat nooit vervelen, maar soms heb je dezelfde stoeptegels genoeg gezien. Wat dan? Kijk anders! Naar de voordeuren bijvoorbeeld, zoals verderop in deze krant. Of naar elke lantaarnpaal, waarop je de meest gekke,

kunstzinnige of aanstootgevende stickers geplakt ziet. We willen 'wildplakken' niet stimuleren, maar hebben toch op een andere manier genoten van onze dagelijkse wandeling.

Hoe kijk jij vandaag de wijk in?

Spreekuur 'Wonen' gestart bij de Aktiegroep

De Aktiegroep is op 4 mei gestart met het spreekuur 'Wonen', wekelijks op dinsdag van 09.30 - 11.00 uur. Tijdens dit spreekuur kun je terecht met vragen of problemen op het gebied van (achterstallig) onderhoud of kwesties rond de huur of huurverhoging. Vrijwilligers bekijken samen met jou hoe je je vraag of probleem zelf kunt oplossen en onder-

steunen je hierbij. Vanwege de coronamaatregelen moet je een afspraak maken via 010-4361700 voordat je langs kunt komen. Een afspraak duurt maximaal 30 minuten per persoon. Heb je meer tijd nodig, dan kan je vaker op het spreekuur komen. **Voor het spreekuur zoeken we nog extra vrijwilligers.** Vind je het leuk en belangrijk om

mede-wijkbewoners te ondersteunen en om de informatie te verzamelen en signalen in kaart te brengen? Meld je dan vooral aan. Weet je nog niet alles? Geen probleem; je krijgt deskundige begeleiding! Als je beschikbaar bent op een ander moment dan dinsdagochtend, kan dat ook. Dan kunnen we de spreekuurtijden wellicht uitbreiden.

Werkgroep Wonen zoekt nieuwe leden

De werkgroep Wonen gaat voor het Oude Westen in kaart brengen wat de situatie rond betaalbaar wonen is op dit moment en wat de toekomstvisie hierop is en zou kunnen zijn. De werkgroep wil samenwerken met andere netwerken in Rotterdam die betaalbaar wonen op de agenda zetten, zoals Recht op de Stad, en het gesprek tussen bewoners, gemeente en Woonstad

organiseren om gezamenlijk een visie te ontwikkelen op de toekomst van betaalbaar en duurzaam wonen. **Voor de werkgroep zoeken we nog extra leden.** Vind je het leuk en belangrijk om te zorgen dat het onderwerp 'betaalbaar, duurzaam en leefbaar wonen' op de wijkagenda komt te staan en dat we als bewoners goed georganiseerd zijn om hierover het gesprek te voeren met samenwerkingspartners als Woonstad en de Gemeente Rotterdam? Meld je dan zeker aan! **Meer informatie of aanmelden via Annika:** annika@aktiegroepoudewesten.nl.



“Het begon allemaal 25 jaar geleden toen ik werd geboren in Capelle aan den IJssel. Ik groeide op in een volksbuurtje waar iedereen elkaar kende en waar de sociale controle hoog was. Dat was allemaal erg prettig. Mijn ouders kenden elkaar als buurkinderen al, en mijn vader heeft zijn hele leven in hetzelfde huis gewoond. Zij hebben een leven gehad met veel vastigheid: ik houd meer van avontuur.

Toen ik klaar was met de middelbare school ging ik Onderwijskunde studeren in Utrecht. Nadat ik in drie jaar mijn Bachelor had gehaald besloot ik een tussenjaar te nemen om te reizen. Uiteindelijk kwam ik terecht in Warschau, Polen. Mijn taak vanuit de organisatie die mij uitzond was om Europese waarden te verspreiden in Polen. Ik besloot om op scholen langs te gaan door heel Polen heen. Daar hield ik dan presentaties over Nederland, en dan met name over liberale onderwerpen als drugs, homoseksualiteit en immigratie. Mijn doel was vooral om het gesprek over deze onderwerpen op gang te brengen. Ik bracht het speels, met een quiz over Nederland. Bij de wat oudere leerlingen bracht ik dan de discussie op gang, de jongere leerlingen

Paul van Vliet

giechelden vooral. De docenten waren over het algemeen blij met mijn gastlessen, maar aan de meeste leerlingen merkte je goed dat Polen een heel conservatief land is. Wat niet per se slecht is trouwens! Maar ik hoop dat ik ze aan het denken heb gezet.

Het was echt zo’n leuk jaar in Polen, ik woonde samen met heel veel jonge vrijwilligers uit alle hoeken van Europa. Toevallig ben ik voor deze zomer door een Poolse vriendin uit mijn stagejaar uitgenodigd om op haar bruiloft te komen, heel eervol natuurlijk. Niet dat het één grote happy family was hoor, je merkte wel dat sommige typische culturele dingetjes of vooroordelen over andere landen dat in de weg zaten. Bijvoorbeeld of je op tijd komt voor een afspraak, of hoe laat je wilt lunchen en avondeten. Hoe dan ook, toen ik na mijn stage terugkwam in Nederland moest ik een paar maanden overbruggen voordat ik mijn studie weer kon oppakken. Toen kon ik aan de slag op de klantenservice van bol.com, waar ik later ook kon doorgroeien naar trainer. Mijn vervolgstudie besloot ik in de ijskast te zetten, want ik had het naar mijn zin.

Bij bol.com werkte ik met mijn beste vriend, en omdat ik na Polen weer bij mijn ouders in Capelle was gaan wonen hadden we het plan opgevat om samen een huis te zoeken. We hebben ons toen samen aangemeld bij Ad Hoc, een organisatie die vastgoed

echt geweldig; het voldeed aan alle eisen, het was alleen nog even slikken om daadwerkelijk de sprong te wagen en er samen in te trekken.

Inmiddels wonen we er 14 maanden. Toen we onze eerste nacht doorbrachten was Corona al onder ons, maar was er nog geen lockdown. We hebben één avond leuk kunnen stappen en de dag erop was alles dicht. Toen moesten we het maar gezellig maken op de Gouvernestraat. We hadden een heel ritme: samen werken aan de keukentafel, samen koken, First Dates kijken en de avond afsluiten met televisieschilder Bob Ross om lekker te kunnen inslapen. We hebben elkaar gelukkig heel goed door die eerste coronagolf heen kunnen slepen, ik zou er niet aan moeten denken om het alleen te hebben moeten doen. We gingen talen leren, hij Spaans en ik Pools. Mijn oude hobby’s als reizen en stijldansen kan ik nu allemaal niet doen. Mijn favoriete dansen zijn nogal ouderwets, zoals de Foxtrot en de Chachacha. Salsa is nu heel hip, maar dat kan ik niet. Dan voel ik me echt een boterham met kaas.

Op een gegeven moment dacht ik: vrijwilligerswerk is de beste manier om nieuwe mensen te ontmoeten. Ik heb ervaring met vrijwilligerswerk als buddy van een jongen met het syndroom van Down. Na een oproep in de buurtkrant heb ik me toen aangemeld om kranten te bezorgen in

“Acht slaapkamers en geen douche”

beschermt door er huurders in te plaatsen. Dat waren echt hele vriendelijke mensen! Het voordeel is dat je goedkoop kunt wonen, maar je weet dus niet hoe lang je kunt blijven zitten. Als je je aanmeldt, heb je recht op drie bezichtigingen bij mogelijke woningen. Als je bij de derde geen ja hebt gezegd, dan ga je ook weer uit hun bestand. Bij onze eerste optie stonk het alsof er een lijk lag, en de tweede had 8 slaapkamers en geen douche. De derde bezichtiging was daarom extra spannend en die was op de Gouvernestraat, boven het oude Odeon. Dat was

de straat, en ik kijk al uit naar mijn toekomst als energiematje.

In het Oude Westen woon ik nu midden in de reuring van de grote stad, en dat vind ik geweldig. Mijn beste vriend en ik zitten hier voor een dubbeltje op de eerste rij; alles wat we hierna gaan krijgen is of een stuk duurder, of een stuk minder leuk. Het enige jammere vind ik alle politie die door de straat rijdt, daar voel ik me niet zo veilig door. Maar verder mag die sloop van het Odeon voor mij nog even duren!”

DE GAST COLUMN

STADSWANDELING OUDE WESTEN

Man man man wat duurt dat lang. Ik weet niet hoe het u vergaat, maar ik denk net zoals iedereen in deze Kronaatijd: moeizaam, geïrriteerd, klaar mee, dwars en ga zo maar door. Ik hoor u denken: ‘Kronaa?’ Ja, dat is Rotterdams voor Corona. Net zoals wij zeggen, ‘We gaan even naar de markt’ in plaats van ‘markt’. Maar dit terzijde. Mooie taal trouwens, dat Rotturdams.

Wat hebben de ondernemers ontzettend hun best gedaan om toch nog in beeld zo niet in leven te blijven. Bijvoorbeeld via De Stadswandeling, tegen een kleine vergoeding, wie heeft hem niet gezien in de media? Stel u voor, een Stadswandeling langs de mooie bedrijven die het Oude Westen rijk is.

Zoals Schaap IJzerwaren, voor al uw doe-het-zelfartikelen en natuurlijk een gezellig praatje over

een pondje spijkers. En ook Best West Flowers voor een mooi boeketje tulpen en een praatje pot. In de Stadswandeling mag slagerij Schell natuurlijk niet vergeten worden. Wat Schell voor een ieder heeft liggen is niet normaal; een bezienswaardigheid op zich. Even uitrusten in de Leeuwenhoek, want ook de Leeuwenhoek is niet weg te denken uit een Oude Westenaars gedachte. Ook mijn oma zat daar.

Wat denk u van uzelf een mooie nieuwe haarlok aan laten meten en gelijk een lekker Surinaams broodje nuttigen? Dat kan tegenover de Leeuwenhoek, op de hoek van de Batavierenstraat. Vroeger konden we ons ook nog een pak aan laten meten bij modehuis Paris, maar ook dat is vergane glorie. Tevergeefs op zoek naar Coster, voor vader en zoon. Jeugdsentiment van grote waarde. Iedere woensdagmiddag liep ik met mijn vader wel even naar binnen, voor een nieuw petje of een broek.

Laten we niet vergeten om onze Chinese supermarkt te bezoeken. Twee zijn er, vroeger gingen we naar Supermarkt de Jong, naast de visboer, nu doen we boodschappen bij deze supermarkten. Dimsummetje in plaats van een

bitterbal, heerlijk. Later is Supermarkt de Jong verhuisd naar het pand van Reinier van de Berg, de juwelier.

Tuurlijk hebben we nog 101 andere mooie bedrijven bij ons op de kade en omgeving. Wat dacht u van Richards, schoenen en koffie. Wat mooi bedacht. Ook hier kunt u uw verhaal kwijt. De Rimboe voor al uw huisdieren, het bruidshuis voor de mooiste dag in uw leven - of dat zou het moeten zijn. En wat dacht u van Bassie, het modehuis naast het bekende restaurant Holy Smoke op het Tiendplein dat vroeger werd versierd door Ome Arie en zijn zoon Willem Barendregt. De bloemenmannen die niet weg te denken waren van dat vaste stekkie.

Om een lang verhaal kort te maken: wordt het weer niet eens tijd dat we lekker kunnen winkelen, zonder maatregelen, zonder een BOA meekijkend, gewoon lekker relaxed. Hulde aan alle ondernemers die ondanks alle ellende die een ieder ook heeft beleefd, zich toch sterk hebben gemaakt om hun centjes te verdienen en een ieder te voorzien van zijn/haar boodschappen. Op naar het gewone normaal!

GERARD VAN DER WENS



Maandag 17 mei:

Doe-het-zelf workshop



“Duurzaam Koken”

Op maandag 17 mei is er van 13.00-14.30 uur een digitale workshop ‘Duurzaam Koken’. Tijdens de workshop geeft Sajida Mughal als ervaringsdeskundige tips over elektrisch en duurzaam koken. We maken met elkaar een eenvoudige soep, waarbij we diverse tips toepassen om duurzaam te koken. Via een Zoomverbinding kijk je vanuit huis mee in de keuken en volg je de stappen die Sajida voordoet. Van tevoren krijg je instructies thuisgestuurd van wat je klaar moet zetten om mee te kunnen doen. Naast het gezamenlijk koken

behandelen we in de workshop de voor- en nadelen van elektrisch koken en waar je op moet letten als je overstapt van gas naar elektrisch. We horen graag ook welke vragen je zelf hebt en welke dingen je zelf al doet om duurzaam en energiezuinig te koken. Omdat we niet bij elkaar kunnen komen, is de workshop digitaal via Zoom. Weet je niet goed hoe dit werkt of kun je hier geen gebruik van maken? Laat het dan even weten, dan kijken we samen hoe je toch mee kunt doen. Meer informatie of aanmelden via Annika: annika@aktiegroepoudewesten.nl.

buurkrant

COLOFON

Oude Westen

Opplage: 4500, verschijnt 10 keer per jaar.
Aktiegroep Het Oude Westen
Gaffelstraat 1, 3014 RA Rotterdam
010-436 1700
buurkrant@aktiegroepoudewesten.nl
Redactie: Annemieke Jansen, Marianne Maaskant, Rob van der Meulen, Felix Quartero, Marion van der Schaft, Bart Starreveld, Julia Stoevelaar, Gina Thijssen en Iris Welvaarts
Medewerkers: Petra van den Berg, Alma Brevé, Katinka Broos, Paul Claessens, Bart Isings, Serpil Karisli, Wilma Kruger, Corrie Kreuk, Anne Raang, Haroen Reniers, Marieke Stein en Joke van der Zwaard
Productie: Jim van der Put
Fotografie: Marianne Maaskant en anderen
De Buurkrant wordt mede mogelijk gemaakt door Gebiedscommissie Rotterdam Centrum.

HANDIGE TELEFOONNUMMERS

Alarm (politie,brandweer, ambulance)	112
Alarm teksttelefoon	0800-8112
Belastingtelefoon	0800-0543
Buurtbemiddeling	06-18500316
Buurtwinkel Aktiegroep OW	4361700
Dierenambulance	0900-0245
Dierenbescherming	4374211
Eneco Storingsdienst	4674000
Gebiedscommissie Centrum	14010
Gemeente Rotterdam	14010
Gemeentelijke Ombudsman	4111600
Jongerenloket	2671300
Juridisch Loket	0900-8020
Huiswerklas, Ilina Fernandes	06-11835620
Kinderbescherming	4431100
Kinderdagverblijf de Wereld	4366447
Kinderopvang Plus D. Dap	4115043
Laurens Ant. Binnenweg	412900
Nieuwe Gaffel	2916689
Ouderenwerker Cindy Vos	06-53507350
Pameijer Klus & Werk	2710000
Politie geen spoed	0900-8844
Ruipunt	010 2250844
Tennisclub Centrum	4366165
Tennisclub Tiendstraat	4113942
Slachtofferhulp	0900-0101
Speelcentrum Weena	4144890
Stadsmarinier A.Siermans	06-14890436
Vraagwijzer	14010
Youz-jeugdzorg	088-3581660
Wijkconciërge	
Natalie Burgmans	06-83677564
Wijkpastoraat	010-4367070
(Katinka Broos 06	44098889)
Woonstad Rotterdam	4408800
Zorgcentrum	
de Leeuwenhoek	2713800

Nieuwe redactieleden voor de buurkrant

Vanaf november 2020 zijn er 2 nieuwe redactieleden aangesloten bij de Buurkrant Het Oude Westen: Bart Starreveld & Iris Welvaarts. Zij stellen zichzelf graag even voor.

Iris

Hi buurtgenoten, even voorstellen. Ik ben Iris, 28 lentes jong en woon zo’n 5 jaar met plezier in het Oude Westen, samen met mijn vriend Wouter. Vanaf eind vorig jaar ben ik betrokken bij de redactie van de buurkrant. Ik heb journalistiek gestudeerd in Rotterdam, maar ben daar in mijn dagelijks werk niet meer mee bezig, dus daarom vind ik het extra leuk om te schrijven over het nieuws in de wijk. Ik bericht jullie graag over evenementen die plaatsvinden in de buurt - wanneer dit weer mogelijk is, belangrijke besluiten vanuit de gemeente en (nieuwe) woonmogelijkheden. Op deze manier hoop ik ook jongeren in de wijk aan te spreken en op de hoogte te brengen van wat er gebeurt hier. In mijn vrije tijd ga ik er graag op uit: naar restaurants, (beach)volleyballen en wandelen in het Euromastpark.



Bart

Dag buurtgenoten, mijn naam is Bart Starreveld en ik werk bij het Wijkpastoraat in de Sint-Mariastraat 142B. Mijn werk bestaat uit het meewerken aan verzachting van de armoedeproblematiek in de wijk, met name in gezinnen. Dat is niet alleen mijn werk, maar ik heb daar een sterke drive voor. Ik heb het er moeilijk mee om ongelijkheid in kansen te aanvaarden. Elk mens heeft recht op een leven dat hij of zij graag wil leiden, denk ik. Inmiddels ben ik 65 jaar en ik hoop nog lang gezond te blijven om mijn drive te volgen. Ik ben opa van drie kleinkinderen en ik wil graag dat zij en alle andere kinderen blij en gelukkig opgroeien in een zinvolle wijk. Meewerken aan de Buurkrant past goed in mijn motivatie.



Herinneringen aan Odeon

Begin 2022 wordt Odeon gesloopt. Daarmee verdwijnt een unieke locatie in het Oude Westen. Odeon is in december 1924 opgeleverd en er werd sindsdien van alles georganiseerd. Tijd om in de buurkrant stil te staan bij het roemrijke verleden. We roepen hierbij buurtbewoners op om verhalen en/of foto’s te delen. Stuur ons een mailtje (buurkrant@aktiegroepoudewesten.nl) of bel de Aktiegroep (010 4361700).



Aan het woord is Gina Thijssen, die zelf al jaren in het Oude Westen woont en deze rubriek vorig jaar in het leven heeft geroepen.

“Eigenlijk houd ik er niet zo van om herinneringen uit de oude doos te halen, maar als ik aan Odeon denk dan komt er toch heel wat nostalgie aan te pas. Zoals de eerste vergadering na de oprichtingsvergadering van de Aktiegroep, met op het podium een heel comité dat verslag deed van de eerste successen van het spreekuur huurderszaken. En dan de grote vergaderingen iedere dinsdagavond, waar plannen werden gesmeed om de wijk te behouden en verbeteringen te eisen.

Ook acties werden spontaan bedacht tijdens die vergaderingen, zoals het op de tramrails gooien van een auto op de Nieuwe Binnenweg om de gemeente te dwingen om autowrakken te verwijderen die in de wijk gedumpt werden. Verder was er een donkere kamer

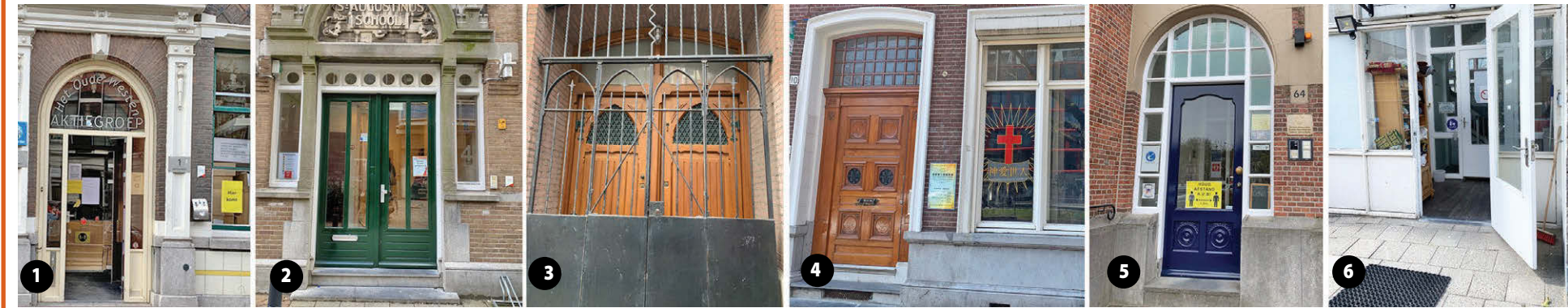
in Odeon, waar je zwart-wit foto’s kon afdrukken. Gymmen bij Frieda. De drukbezochte Internationale middagen waar gezongen en gevolksdanst werd en waar lekkere hapjes uit allerlei landen gepresenteerd werden.

De bekendmaking van de aannemer die de bouw van de Boogjes (Nieuwe Binnenweg, Museumstraat enz.) mocht uitvoeren, waar veel wijkbewoners aanwezig waren. Je kon er ook zelf een zaal huren voor bruiloften en partijen. Dat heb ik een keer gedaan: een Vutfeest, vanwege het feit dat mijn partner en ik met pensioen gingen.

Maar het leukste van alles waren de Nieuwjaarsfeesten geleid door Riny de Otter en na allerlei presentaties van groepen in de wijk, modeshows, kinderkoor, hét spetterende slot van de avond: dansen. Soms met een band en later met Bram als DJ. Swingen op Turkse, Marokkaanse, Surinaamse muziek - kortom wereldmuziek. Geweldig!”

De geschiedenis van Het Oude Westen in 1000 voorwerpen (99)

Voordeuren (13)



Aan het eind van de negentiende eeuw groeide de haven van Rotterdam explosief en trokken veel mensen naar de stad om er werk te vinden. Er kwamen veel mensen in het Oude Westen wonen die afkomstig waren uit het katholieke Noord-Brabant: daar was veel armoede vanwege een landbouwcrisis en men hoopte het hier beter te krijgen. In 1870 vestigde de Katholieke kerk een parochie in het Oude Westen met de bouw van een Katholieke school tussen de Josephstraat en de Sint-Mariastraat en een kerk (1880) aan de West Kruiskade.

Het pand op de eerste foto was oorspronkelijk het bijbehorende Zusterhuis: de lessen op de St. Augustinusschool werden vanaf 1874 verzorgd door de zusters van de ‘Franciscanessen van Etten’. Ze woonden in het Zusterhuis en stelden hun leven in dienst van verpleging, onderwijs en missiewerk. Het gebouw is nu het onderkomen van de Aktiegroep Het Oude Westen, en wordt gerund door vrijwilligers die zich volgens de uitgangspunten van de Aktiegroep ‘inzetten voor een gevarieerde en veelkleurige wijk’ en ‘werken vanuit gezamenlijk belang, vrij van religie

en partijpolitiek’.

Op de tweede foto zie je de voormalige voordeur van de St. Augustinusschool in de Josephstraat. Veel kinderen uit het Oude Westen hebben hier op school gezeten. De ernaast gebouwde nieuwe St. Augustinusschool is een levendige eigentijdse buurtschool. In de Katholiek Apostolische kerk uit 1889 in de Schietbaanstraat (foto 3) zijn de deuren gesloten, er worden al geruime tijd geen diensten meer gehouden. De Apostolische kerk was oorspronkelijk een gebedsbeweging uit

Engeland, opgericht in 1832 met Apostels die over de wereld werden uitgezonden om een religieuze gemeente te stichten. De kerk in de Schietbaanstraat staat nu te koop. De koper moet alle details van binnen en buiten dit gemeentelijk monument behouden en moet ook onderbouwen welke nieuwe bestemming het krijgt, het liefst eentje waar de buurt ook iets aan heeft.

Op de Westersingel nr. 10 (foto 4) is een gebedsruimte voor Chinese christenen. In China is het Christelijke geloof een groeiende godsdienst. De

Finse Zeemanskerk bevindt zich aan de ‘s-Gravendijkwal 64 (foto 5) en is onderdeel van de Evangelisch-Lutherse kerk. Er worden culturele en religieuze samenkomsten georganiseerd voor ‘zeevarenden, Finnen die hier wonen en alle vrienden van Finland’. Op foto zes staat de voordeur van de Moskee ‘Ettaouhid’ in de Kogelvangerstraat open; achter de voordeur liggen de kleedjes voor het gebed klaar. Het is nog tot 12 mei Ramadan: deze periode van bezinning en onthouding en de bijeenkomsten met familie worden binnen de Islam intens beleefd. Bart Isings

Welke mantelzorger zou u eens willen verrassen?

Het is feest.

De Mantelfoon bestaat een jaar. En wie jarig is trakteert.

Rotterdam telt maar liefst 85.000 mantelzorgers: een aantal waar we trots op zijn. Mantelzorgen is namelijk iets moois. Tegelijkertijd kan het soms lastig zijn. Daarom zijn wij van de Mantelfoon er. Een luisterend oor, een steuntje in de rug of een hart onder de riem. We staan zonodig klaar met raad en daad voor mantelzorgers. De Mantelfoon is 7 dagen per week, 24 uur per dag gratis bereikbaar voor hulp of advies per telefoon (0800 – 777 33 33) of per chat via www.mantelfoon.nl.

Misschien heeft u zelf een mantelzorger of kent u een mantelzorger. Ter gelegenheid van het éénjarig bestaan van Mantelfoon verrassen wij graag onze mantelzorgers. Het kan gaan om iemand die zelf in Rotterdam woont of iemand die zorgt voor een inwoner van de gemeente. De eerste 10 aanmeldingen belonen wij met gebak. De overige zorgers ontvangen een verrassingstas.

U kunt een mantelzorger tot en met 6 juni 2021 aanmelden door te mailen naar info@mantelfoon.nl of door te bellen met 010 – 261 41 66 (op werkdagen tussen 9 en 17 uur). Vermeld hierbij uw contactgegevens, de gegevens van de mantelzorger en waarom u deze persoon wil laten verrassen. We nemen contact met u op.

ingezonden stuk

Wmo radar



Onze professionals zetten zich in voor het welzijn van kinderen en jongeren in de wijk.

Ze helpen bij het vinden van een baan of zoeken samen met de jongere naar een stageplek. Op Instagram vind je meer informatie over deze werkzaamheden van Jermaine en Ursula. Stuur een bericht als je hierbij hulp kunt gebruiken. Daarnaast organiseert Jong in Rotterdam ook (sportieve) activiteiten. Deef is van Thuis op Straat (TOS) en Daan is sportcoach. Ga naar onze website voor het actuele jeugdaanbod: www.jonginrotterdam.nl



Daan Blij, sportcoach

Maak kennis met onze nieuwe kind- en tienerwerkers:

Lavern Muller



Lavern Muller: "Midden maart ben ik begonnen als kind- en tienerwerker bij WMO Radar. Hiervoor heb ik als leidinggevende op een integraal kind centrum in Schiedam-Nieuwland gewerkt, waar ik dagelijks op de BSO stond. Tijdens en naast mijn studie CMV (Culturele Maatschappelijke Vorming) heb ik veel met jongeren gewerkt in verschillende werkgebieden. Discriminatie en racisme zijn onderwerpen waar ik mij veel mee bezig houd; ik heb hier ook meerdere gastlessen over gegeven en gemaakt. Wat ik belang-

rijk vind in mijn werk is intersectionaliteit en cultuursensitief werken. Ik ben ook een aantal jaar bestuurslid bij The Hang-Out 010 geweest. Dit is een plek waar LHBTQIA+ jongeren samen kunnen komen. Vanuit The Hang-Out 010 heb ik verschillende evenementen en bijeenkomsten in Rotterdam georganiseerd. Bij WMO Radar zal ik mij vooral bezighouden met de Powerklas+, JoinUs, Epjo en de cultuurprogrammering in de wijk."

Davy Yong



Davy Yong heeft een achtergrond als beeldend kunstenaar, docent en vaktherapeut. Hij studeerde af aan de Willem de Kooning Academie in Rotterdam als 'docent beeldende kunst en vormgeving' en heeft na het volgen van een psychosociale studie ook zijn Master in 'beeldende psychotherapie' behaald in Londen. Davy: "Ik ben in maart bij WMO Radar begonnen als kind- en tienerwerker maar heb hiervoor al veel ervaring met de doelgroep opgedaan als therapeut en docent in het basis-, voortgezet en speciaal onderwijs. Ik heb daarnaast diverse programma's voor binnen- en buitenschoolse activiteiten ontworpen, georganiseerd en uitgevoerd. Eigenlijk is alles wat met creativiteit te maken heeft mij op het lijf geschreven. Jeugdwerk spreekt mij aan omdat ik hart heb voor de stad en haar bewoners, waar de jeugd voor mij een essentieel onderdeel van uitmaakt. Het is mijn passie om mensen te verbinden, te inspireren en zelfs te helpen helen door middel van kunst en beeldende media. Ik verwacht dit veel te kunnen inzetten bij activiteiten en projecten vanuit WMO Radar maar ook in samenwerking met onze netwerkpartners. Ik ben momenteel betrokken bij de powerklas+, JoinUs, Worm in de wijk en het onlangs gelanceerde jeugdpanel. Ik ben na aan het denken over een vernieuwende methode van jongerenwerk op basisscholen."

Nieuwe medewerkers

Wmo radar



Nieuwe jongerenwerker Fouad el Amiri

Dit is Fouad el Amiri, sinds een paar maanden jongerenwerker bij JOZ (Jong op Zuid) maar werkzaam in het Oude Westen. De stadsmarinier Centrum heeft namelijk via JOZ twee jongerenwerkers ingekocht voor het Oude Westen en het Centrum. Fouad: "Ik ben 22 jaar en geboren en getogen Rotterdammer. Behalve van mijn werk om jongeren te adviseren, stimuleren en motiveren hou ik van muziek maken in mijn vrije tijd. Ik kijk uit naar mijn nieuwe taak. Voel je vrij om een praatje te komen maken. Ik ben benieuwd naar jullie verhalen!"

ONSbank

**Wmo Radar OnsBank
Een toekomst
zonder schulden**

Stichting ONSbank helpt Rotterdammers tussen de 18 en 27 uit de schulden te komen. Het ONSbank-traject is kosteloos voor deelnemers en duurt zes maanden. Op dit moment worden in samenwerking met Gemeente Rotterdam en WMO Radar tien jongeren begeleid. Binnenkort start een nieuw traject.

De stichting bestaat bij de gratie van sponsors, donateurs en vrijwilligers. De coaches zijn onmisbaar in het traject. Zij werken op vrijwillige basis. Zij leren de jongeren hoe om te gaan met hun financiële problemen en hoe het systeem werkt. De jongeren bezoeken workshops van professionele kunst- en cultuurmakers. Zo leren ze wat ze willen. De coaches bieden zo een toekomstperspectief. Samen met de jobcoach gaan ze op zoek naar een passende baan of opleiding.

Wil jij het ONSbank-team als vrijwilliger versterken? Stuur dan een mail met je motivatie aan info@onsbank.nl. Lees meer op www.onsbank.nl.

Energie Challenge in uitvoering in het Oude Westen

In

2050 moeten alle woningen in Nederland aardgasvrij zijn. Dat is een hele grote opgave. Om te onderzoeken wat wij hier aan kunnen bijdragen zijn we vorig jaar gestart met de Energie Challenge. In de buurkrant van september 2020 schreven we hier al over. Wij hebben bedrijven gevraagd om vernieuwende energiebesparingsvoorstellen te doen.

De voorstellen moesten voldoen aan een aantal belangrijke voorwaarden:

- **Ze moeten in bewoonde staat uit te voeren zijn, zodat bewoners niet hoeven te verhuizen. De werkzaamheden moeten dus worden gedaan met weinig overlast.**
- **Ze mogen maximaal €15.000,- per woning kosten. De kosten zijn voor Woonstad Rotterdam en de huur van de woning gaat niet omhoog.**
- **Ze moeten mogelijk energie besparen en daarmee ook de energierekening van de bewoners verlagen.**

Uit de inzendingen zijn vier winnende voorstellen gekozen. Twee voorstellen zijn ondertussen ook daadwerkelijk in gebruik genomen.



Locaties Energie Challenge in het Oude Westen

Eind vorig jaar hebben we de installatie van het bedrijf Wocozon op het dak van een portiek in de Josephstraat gezet. Het betreft een zogenaamd PVT-systeem: dit zijn zonnepanelen die naast stroom óók warm water opleveren. Dit warme water kan gebruikt worden voor de verwarming van de woning. De Cv-ketel gaat in dit geval pas aan als er niet genoeg warm water uit het PVT-systeem komt. We verwachten dat de bewoners door deze installatie gemiddeld 25 euro per maand gaan besparen op hun energiekosten!

Een paar weken geleden hebben we verderop in de Josephstraat ook de installatie van het bedrijf Breman geplaatst. Op het dak zijn warmtepompen én zonnepanelen geplaatst. Een warmtepomp haalt met een warmtewisselaar warmte uit de buitenlucht. Als het écht koud is buiten neemt de Cv-ketel automatisch de verwarming over. Het warme water voor afwassen en douchen blijft in dit geval door de bestaande Cv-ketel gemaakt worden.

Zonnepanelen, radiatoren en ventilatoren

De zonnepanelen in beide installaties leveren stroom op die de bewoners van de woningen kunnen gebruiken. Bij de installatie van Breman zijn ook de ventilatoren op het dak vervangen. Ventilatoren zorgen voor de afzuiging van lucht uit keuken, badkamer en het toilet. De nieuwe ventilatoren zijn energiezuiniger en de geventileerde warme lucht wordt



hergebruikt voor het verwarmen van het water. Zo ontstaat een energiezuinig systeem.

Wat gaan we nu doen?

We hebben berekend dat de twee installaties de bewoners behoorlijk wat energie gaan besparen. Om te bekijken of de installaties werken en doen wat ze beloven gaan we ze het komende jaar regelmatig controleren. Nog dit jaar gaan we ook de derde installatie plaatsen: deze komt op het dak van een portiek aan de Schietbaanstraat. Er komt ook nog een vierde test installatie in de Tarwewijk. De derde en vierde installaties zijn geheel gasloos.

Vragen

Heeft u nog vragen over de Energie Challenge? Stuur dan een e-mail naar info@woonstadrotterdam.nl of bel 010-4408800 en vraag naar Niels van Ham.

woonstad.
rotterdam

gezondheidscentrum
mariastraat

Sint Mariastraat 75
3014 SH Rotterdam
www.gcmariastraat.nl

Voor al uw vragen over gezondheid en welzijn

Huisartsen *Spreekuur volgens afspraak*

Dhr. R.D. Castelijns	010 43 677 70
Dhr. J.J.G.W. Hipke / Mevr. C.S. Biesmeijer	010 43 632 65
Mevr. A.L.I. Korenhof / Mevr. P.I. van Marrewijk	010 43 692 41
Mevr. R. Dam-Weststrate / Mevr. E. Niers	010 43 619 75
Mevr. M.A. Visser / Dhr F.M. de Jong	010 43 655 30

Na 17.00 uur of in het weekend:

Huisartsenpost SFG, Kleiweg 500 Rotterdam 010 466 95 73

Fysiotherapeuten *Behandeling volgens afspraak*

Mevr. D.G. Bongrazio	010 43 621 27
Dhr. T.M. de Hoog	010 43 621 27
Mevr. S.M.A. Willemsen	010 43 621 27

Tandartsen *Behandeling volgens afspraak*

Dhr. I. Otaredian	010 43 621 76
Mevr. N. Tavakoli	010 43 621 76
Dhr S. Pedrood /Mevr. W.H. Yan	010 43 621 76
tandarts gespecialiseerd in Orthodontie:	
Mevr. A. Prescu	010 43 621 76
tandarts gespecialiseerd in Kaakchirurgie:	
Dhr. E. Emami	010 43 621 76

Bij pijnklachten van 17.00 uur of in het weekend 010 4552155

Diëtiste en Pedicure *Behandelingen volgens afspraak*



huisartsen
mariastraat



Fysiotherapie
MARIASRAAT

tandartsen
mariastraat

Nieuwe vrijwilligers bij de Dierenhof



In de Dierenhof zijn niet alleen nieuwe vrijwilligers, maar ook nieuwe bewoners! Deze schattige kuikentjes zijn uit hun ei gekropen. Kraambezoek is van harte welkom.



Jennifer

wel een stressmomentje na mijn eerste dienst. De vrijwilliger die me begeleidde vroeg of ik niet een paar eitjes wilde meenemen voor thuis. Toen kreeg ik later een appje dat het broedeieren waren en of ik ze snel weer terug kon brengen – zo zielig. Gelukkig accepteerde de moeder ze nog en hebben we nu kleine kuikentjes. Mijn favo's zijn de cavia's: Bert en Ernie. Maar de konijnen zijn ook heel leuk!"

Jennifer Laguna

"Van oorsprong ben ik Braziliaans-Amerikaanse, en ik heb voordat ik naar Nederland kwam in de VS en in Spanje gewoond. Ik woon nu 7 jaar in Nederland, samen met mijn vriend. In mijn werk heb ik veel in Business en Marketing gewerkt, maar mijn echte passie is

Voor alle harige en kippige vriendjes van de Dierenhof is het al goed nieuws, maar ook voor de ouders en kinderen uit de wijk die graag langskomen om ze te aaien, voeren of bekijken: er zijn een aantal nieuwe vrijwilligers gestart! Ben jij ook benieuwd wie dit zijn, wat hen motiveert en wat ze van kippenpoep vinden? Lees dan snel verder!

Michelle Warner

"Ik ben een geboren Rotterdamse en heb hier psychologie gestudeerd. Nu werk ik bij een hulplijn voor mensen met zelfmoordneigingen, waar ik onregelmatige uren draai. Voordat Corona kwam wilde ik eigenlijk een jaar gaan reizen en cursussen volgen, maar dat ging dus niet door. Op een goed moment ben ik veel gaan wandelen en kwam ik vaak in het Wijkpark; dat is bij mij om de hoek. Ik kende de Dierenhof helemaal niet, maar ik houd van konijnen en ik keek naar binnen en toen zag ik een poster hangen dat ze vrijwilligers zochten. Normaal ben ik niet zo van mijn handen vies maken, maar dat kan ik nu goed leren. Het ergste vind ik kippenpoep, de rest is heel erg leuk. Zeker met Corona is het heel therapeutisch: je bent buiten, je hebt sociaal contact, het is voldoende werk en het kost maar drie uurtjes per week. Of per twee weken, wat je wil. Ze zijn hier erg flexibel. Het is ontzettend leuk om met dieren te werken en het is goed tegen verveleritus!"



Michelle

Romy uit het Broek

"In het dagelijks leven werk ik bij Defensie in Breda als onderwijskundige. In mijn baan ben ik erg met mijn hoofd bezig, en nu met Corona merk ik dat ik meer behoefte heb aan natuur en aan beweging. Van de huisbaas mag ik geen huisdier, dus dat was ingewikkeld allemaal. Toen zag ik een oproep voor vrijwilligers in de Dierenhof bij de Appie en had ik binnen 24 uur een afspraak! Dit was gewoon meant to be. Nu kan ik lekker buiten zijn, met mijn handen bezig zijn en met de dieren knuffelen. Er is een handige checklist met wat je moet doen als je een dienst draait; het is echt goed geregeld. Ik had nog

dierenwelzijn. We zijn niet zo lang geleden vanuit Amsterdam naar Rotterdam verhuisd, en daarom ben ik op zoek gegaan naar vrijwilligerswerk met dieren. Op 010werkt.nl kwamen de Dierenhof en een vogelopvang uit het filter, en nu zet ik me in voor beide. De Dierenhof is geweldig, kinderen kunnen de dieren eten geven en aaien. We hebben een paar vaste gasten. Het is heel leuk om de betrokkenheid van kinderen te zien, ik geloof dat het omgaan met dieren ze helpt om zich in anderen te kunnen verplaatsen, kennis te maken met de natuur en om de volwassenen en de burgers te worden die we willen. Dit is echt waar ik voor in de wieg ben gelegd! Vergeleken met ander vrijwilligerswerk dat ik heb gedaan is dit licht werk. Op dierengebied is de kippenpoep het ergst, maar de WC schoonmaken is erger. We worden ontzettend goed begeleid en het is erg gezellig met de andere vrijwilligers: de gemeenschap rond de Dierenhof voelt als een dorp voor mij. Mijn favoriete dieren? Veel mensen vinden de cavia's en de konijnen leuk, maar ik heb het meeste met de geiten en schapen. Niet dat je nou heel veel met ze kunt, maar ik houd van het boerderijgevoel."

Lijkt het je ook leuk om te helpen in de Dierenhof? Meer vrijwilligers zijn nog altijd welkom! Bij interesse kun je mailen naar Wilma Kruger: wilma.kruger@gmail.com.



Romy

Wij(k) vergroenen

Lente!

Tot 20 mei foto's opsturen voor de Foto Buurttuintour

We hebben in het Oude Westen de traditie om in het voorjaar langs verschillen buurttuinen te wandelen met bewoners die zich voor deze tuinen inzetten. Dit om elkaar te inspireren en van elkaar te leren. Net als vorig jaar laten de coronaregels het waarschijnlijk niet toe om deze activiteit dit jaar te organiseren. Daarom maken we net als in 2020 een foto overzicht en vragen we de initiatiefnemers om mooie foto's naar ons te mailen. Onderhoud je een mooie buurttuin of geniet je van zo'n tuin mail dan een foto naar petra@aktiegroepoudewesten.nl. Op 20 mei om 18:00 lopen wij zelf door de wijk om foto's te maken. De mooiste foto's met groene buurtinitiatieven worden afgedrukt op ansichtkaarten. De ansichtkaarten kunnen afgehaald worden bij de Aktiegroep.

Tulpen, blauwe druifjes en wolfsmelk op de Diergaardesingel.



Tulpen in de Adrianastraat.



5 april, sneeuw in de Sachotuin.



Tulpen en narcissen bij het binnenterrein in de Ochterveldstraat.

Werkplaats Duurzaam

Er is al hard geklust bij de Aktiegroep: er komt een heuse Werkplaats Duurzaam in het pand! Op 11 maart en 8 april zijn er digitale rondetafelgesprekken geweest met werkgroep Duurzaam over de inrichting van de werkplaats. Wij(k) vergroenen mag ook gebruik maken van deze ruimte voor o.a. tentoonstellingen, start bloembollen/zaadjes acties, digitale groen kaart, workshops, kinder-natuurprojecten, informatie geven over aanleg geveltuinten en het aanvragen van regentonnen. Wij zijn super blij met deze plek en zien jullie er graag in de toekomst.

Pareltje van de wijk

“Kom binnen, fijn dat je er bent.”
“Dankuwel, hoe gaat het met u?”
“Het gaat wel hoor.”
“U bent twee keer gevaccineerd, dus u kunt weer mensen ontvangen.”
“Ja, maar toch komt er niemand.”
“Uw kinderen komen toch wel langs?”
“Ja, maar niet zo vaak. Ik houd nu maar een lijstje bij. Dan kunnen ze zelf zien dat er toch veel dagen niemand langskomt.”
“U voelt zich een beetje alleen, begrijp ik.”
“Ja, wat denk je? Sinds mijn man overleden is, heb ik weinig aanspraak. Hier in huis zijn er ook weinig mensen met wie je een

Eenzaam

fatsoenlijk gesprek kunt voeren.”
“Bent u al buiten geweest vandaag? Het is mooi weer.”
“Nee, laten we binnen blijven. Ik heb een kopje thee gezet. Er is ook een koekje bij, die heb ik van mijn kleindochter gekregen. Die heeft ze zelf gebakken.”
“Lekker, is ze die komen brengen?”
“Ja, dat was gezellig. We hebben samen een spelletje gedaan. Hier in huis zijn er ook wel stagiaires die een spelletje willen doen. Maar met mijn kleindochter is het leuker. Dan kunnen we ook herinneringen ophalen aan haar opa.”

“Mist u hem erg?”
“Ja, natuurlijk. Maar wat doe je er aan. Het is wel stil. Maar ik probeer maar mijn dingetjes te blijven doen. En ik heb wel een leuke tafeldame bij het eten. Daar klets ik gezellig mee. Maar het leukste vind ik de muziek die er soms is. Vroeger was het live, nu via een scherm.”
“Is het goed als ik vrijdag nog even langskom? Ik zou een boekje voor u meenemen. Dat ben ik nu vergeten.”
“Vrijdag kan niet, dan komt mijn zoon. En we mogen nog steeds maar één iemand op bezoek hebben. In het weekend komen mijn oude buurtjes. Dat is wel leuk. We hebben heel lang naast elkaar gewoond, maar ze

kennen Rotterdam ook goed. Misschien gaan we een eindje wandelen, hij is nog sterk genoeg om mijn rolstoel te duwen.”
“Fijn dat u zoveel bezoek krijgt. Dan neem ik het boekje volgende week mee.”
“Veel bezoek? Nee hoor, er zijn dagen dat ik niemand zie, maar mij hoor je niet klagen. Gelukkig is iedereen nog gezond en misschien dat ze wel komen als Corona voorbij is. En gezellig dat jij er nu bent, maar jij moet zeker zo weer weg?”

Katinka Broos



Het Songfestival komt naar Rotterdam

In Rotterdam Zuid wordt er al een jaar naar uitgekeken: het Eurovisie Songfestival vindt in mei plaats in Ahoy Rotterdam. Het is een unieke gelegenheid aangezien de laatste keer dat Nederland het Songfestival mocht organiseren in 1980 was. Er waren een aantal Nederlandse steden in de race om het evenement naar zich toe te halen, en uiteindelijk heeft Rotterdam gewonnen. Reden voor de gemeente om gaststad te willen zijn is om de stad onder de aandacht te brengen bij potentiële bezoekers. “De beelden van Rotterdam en Ahoy gaan straks de hele wereld over. Dat is van grote waarde omdat het onze stad in een klap wereldwijd neerzet als aantrekkelijke stad om te bezoeken, door alle video’s waarin de stad voorbij komt, maar ook de journalisten die verslag doen vanuit onze stad”, aldus een woordvoerder van de Gemeente Rotterdam.

Budget
Het binnenhalen van het Songfestival is een behoorlijke investering: aan het oorspronkelijke gemeentebudget van 15,5 miljoen euro werd 6,7 miljoen euro toegevoegd. Er staan vraagtekens bij het geld dat de Gemeente investeert in het Songfestival, omdat het niet duide-

lijk is hoe dit bedrag zich terugverdient. De gemeente geeft aan dat deze investering zich op de langere termijn terugverdient en niet in geld te omschrijven is. Ze gaat er vanuit dat het festival ervoor zorgt dat toeristen naar de stad komen en geld uitgeven.

De uitgaven aan het festival staan haaks op de bezuinigingen die de gemeente doorvoert in de stad. Zo zijn er veel bezuinigingen op het welzijnswerk geweest de afgelopen jaren en moeten bewonersorganisaties in de wijken zoals de Aktiegroep het Oude Westen het doen zonder vaste subsidies waarvan de huur en inzet van het gewone opbouwwerk ter ondersteuning van bewoners kon worden betaald. Wel krijgt de Aktiegroep subsidie op projectbasis voor het ontwikkelen van vergroening van de wijk en projecten rond de energietransitie.

Ondertussen is er nog steeds veel armoede in Rotterdam: zo’n 15% van de huishoudens in de stad leeft onder de armoedegrens. Draagt het Songfestival daadwerkelijk bij aan het welzijn en de welvaart van Rotterdammers, of blijft de winst beperkt voor de toeristische branche?

Het festival in het Oude Westen
Het budget wordt niet alleen in het evenement zelf gestoken, er worden in de hele stad talloze activiteiten en marketingstunts gefinancierd in de komende weken, waaronder enkele in (de buurt van) het Oude Westen. Zo staat er voor Rotterdam Centraal een 4 meter hoge trofee en is er in het Museumpark een klok neergezet die aftelt tot de show begint.

In het Oude Westen worden billboards neergezet met Sing Along-prints van het kunstenaarsduo VollaersZwart. Iedere foto heeft een link met de wijk of plek waarin de foto te zien is. Ook de West-Kruiskade heeft een vrolijke actie: wie eten bestelt of afhaalt (in deelnemende restaurants) op 18, 20 en 22 mei kan het eten in een mooie West-Kruiskade-tas verpakt meekrijgen, en maakt kans op een ‘limited edition’-songfestival tas.

Tot slot heeft Leeszaal Oude Westen een muziekprogramma in petto. Omdat er dit jaar weinig publiek bij de liveshows aanwezig kan zijn vanwege het coronavirus, kun je vanuit je eigen huiskamer het Songfestival bekijken.

Feest van de maand

Iedere maand lichten we een feest uit dat in de wijk gevierd wordt. Deze maand is dat Ramadan. Wijkbewoner Fauzia HamidullahKhan vertelt over het feest en wat dat voor haar betekent.



Ramadan

“Ik ben **Fauzia HamidullahKhan**. Voor mij is de maand Ramadan een hele belangrijke maand. Niet alleen omdat het vasten als moslim een verplichting is, maar veel meer om wat deze maand met zich meebrengt. Iedere dag in het leven ben je zo druk bezig met van alles en natuurlijk praktiseer ik dan ook mijn geloof zoals dat voorgeschreven is, maar in deze periode word je je bewust van hoe dankbaar je eigenlijk moet zijn voor alles wat je hebt en kunt geven. Je keert je naar binnen en komt tot bezinning om het respect te vergroten voor je medemens en Allah SWT. Je reinigt niet alleen je ziel, maar ook je lichaam.

Ik verbreek het vasten (iftar) met het eten van drie dadels en het drinken van water. Daarna eet ik wat soep met daarbij wat ik normaal gesproken ook zou eten. Dat kan rijst of roti met groente en vlees zijn of pasta. Het is heel variërend, het hangt ervan af waar ik trek in heb. Het is niet de bedoeling om een uitgebreide maaltijd te nuttigen. Soms worden er extra dingen klaargemaakt in het teken van gastvrijheid. Een tip die ik graag zou willen meegeven is dat het juist beter is om niet te veel zware maaltijden te eten en vooral niet te eten totdat je vol zit. Het is eigenlijk de bedoeling dat je maag voor 2/3 gevuld is met eten en dat er ruimte blijft voor lucht en water.

Normaal gesproken worden er in de wijk verschillende Iftar georganiseerd waar moslims en niet-moslims elkaar ontmoeten en de onderlinge verhoudingen in de wijk versterkt worden. Saamhorigheid is een belangrijk

onderdeel van de Ramadan. Dit jaar is dat helaas weer niet mogelijk, maar gelukkig wordt er binnen de gestelde maatregelen toch initiatief genomen om de minderbedeelden bij te staan. In deze maand sta jij zelf als mens niet centraal, maar richt je meer op de medemens en de mensen die je niet tot nauwelijks kent.

Tijdens Ramadan ben ik er meer bewust van dat ik vrijgevig moet zijn en me in moet zetten voor liefdadigheid. Het is niet de bedoeling dat iedereen weet hoe vrijgevig je wel niet bent. Het is juist zo dat jouw rechterhand niet hoeft te weten wat jouw linkerhand geeft. Dit geldt vooral voor wat je als individu geeft. Het is anders bij het steunen van projecten of goede doelen, want als je een project opzet of een project steunt dan mag je dat wel bekend maken. Je doet dan een bijdrage die anderen kan inspireren en motiveren om ook een bijdrage te leveren.

Net zoals de afgelopen jaren zamel ik geld in voor de aanschaf van Fabler Bjorn beertjes voor het Sophia kindziekenhuis. Deze beertjes worden geschonken aan kinderen die kort of langdurig in het ziekenhuis liggen. Een gebaar van troost dat hen laat weten dat er mensen zijn die aan hen denken. Voor mij is het een kleine moeite die voor deze kinderen van grote waarde kan zijn. Wil je ook een beertje doneren? Laat dan jouw telefoonnummer even achter bij Natalie Dupon van de Aktiegroep, zodat ze jou met mij in contact kan brengen.”



Ramadan is de negende maand van de islamitische maankalender, een heilige maand van inkeer in de Islam. Naar het voorbeeld van de profeet Mohammed hanteren moslims in deze maand een voorgeschreven vasten tussen zonsopkomst en zonsondergang. Dit vasten is een van de vijf zuilen van de islam. Zieken, zwangere vrouwen, kinderen van 11 jaar of jonger en reizigers zijn niet verplicht te vasten. Moslims bidden gedurende deze maand meer. Naast een maand van bezinning is Ramadan een maand waarin extra aandacht geschonken wordt aan verdraagzaamheid, vrijgevigheid, liefdadigheid en samenhorigheid. Volgens de islam kan vasten

eigenschappen aanleren als discipline, uithoudingsvermogen en vooral zelfbeheersing: het leert de mens de baas te zijn over begeerten en lusten. Verder vergroot het vasten het inlevingsvermogen in de armen en het respect voor de medemens en Allah (SWT). Elke dag dat men vast, wordt als een overwinning gezien. Een speciale nacht in deze maand is Laylat al-Qadr. Dit is de 27e nacht waarin voor de eerste maal een soera van de Koran door de engel Djibril (Gabriel) aan Mohammed is geopenbaard.

Het einde van de Ramadan wordt afgesloten en gevierd met het Suikerfeest.

Gezond leven in een ongezonde omgeving

In een wijk met veel armoede-problematiek heeft niet iedereen een eerlijke kans op een gezond leven. Dat is de boodschap van een rapport van de Raad voor Volksgezondheid (RVS) van begin april. Het probleem van ongezond leven wordt ook in Rotterdam in stand gehouden door de ongezonde omgeving, waarin goedkoop en dus ongezond voedsel op de markt wordt gebracht. Via de Rotterdampolis van VGZ kun je meedoen aan een preventiecursus over gezond leven van de stichting InMovement.

De Raad stelt dat alle mensen een kans moeten krijgen om gezond te leven. De Raad weet ook dat gezondheidsachterstand ontstaat door stress wegens schulden of armoede en die komen vaak voor in een wijk als de onze. Daarnaast moet in wijken met armoedeproblematiek het voedsel niet al te duur zijn, anders kunnen mensen het niet kopen. Goedkoop voedsel is vaak niet van goede of gezonde kwaliteit en de Raad is niet blij met het opdringerige aanbod van ongezond voedsel dat je vaak tegenkomt in een wijk met armoedeproblematiek. Maar aan de andere kant pikken de mensen het ook niet als instanties

te nadrukkelijk adviezen gaan geven over voedsel of leefstijl, want dat wordt al snel als betuttelend ervaren.

Betuttelen
De Rotterdamse EMC internist Liesbeth van Rossum heeft daar een interessante opvatting over. In Trouw van 8 april zegt zij: ‘Mensen willen geen betutteling als het gaat over hun levensstijl. Maar de grap is dat mensen juist nu al worden betutteld: de omgeving stimuleert hen onbewust om ongezond te eten. Het blijkt heel lastig om gezonde keuzes te maken’. Liesbeth van Rossum is één van de drijvende krachten achter het project ‘Gezond Gewicht’ waar mensen met bijvoorbeeld obesitas adviezen krijgen over verbetering van hun leefstijl.

‘Kom in beweging’
Via de Rotterdampolis van VGZ kunnen mensen meedoen aan een preventiecursus van de stichting InMovement. InMovement helpt mensen om een gezondere leefstijl te krijgen, zowel op lichamelijk gebied als op mentaal gebied. De cursus heet cursus ‘Empowerment & Beweging’ en op het programma staan onder meer: goed voor jezelf

zorgen, gezond koken & eten voor jezelf en/of je gezin, in beweging komen, zelfvertrouwen en mentale veerkracht, sporten, gezond afvallen (of aankomen) en meedoen in de maatschappij.

Nog meer handige tips

- Houd de website van InMovement in de gaten: <https://www.inmovement.nu/> Op de site is momenteel nog niet veel te zien, omdat een nieuwe site gebouwd wordt. Op de nieuwe site komt de meest actuele informatie over de cursussen.
- Het Rotterdampakket van VGZ is een collectieve verzekering, die alleen toegankelijk is voor mensen met een lager inkomen. Kijk voor de verschillende mogelijkheden op www.vgz.nl.
- De Rotterdamse huisartsen aan de Heemraadssingel organiseren gratis wandelingen met mensen, omdat wandelen bij een gezonde leefstijl hoort. Zie <https://gezond010.nl/rotterdam-wandelt-op-recept>
- De Oud-Rotterdammer van dinsdag 9 maart 2021 bracht een Gezondheidsspecial met handige tips voor een gezonde leefstijl.

Maak je straat groen voor een nieuwe zomer

Meer Groen & Opfleuren Bestaand Groen

Een nieuwe geveltuin aanleggen? Meer boomspiegels?
Een opknabbeurt voor het bestaande groen in je buurt?

Opzoomer Mee helpt je! Kijk op opzoormermee.nl en meld je aan.

Neem contact op met Opzoomer Mee (010-213 10 55)
om andere mogelijkheden voor meer groen in je straat te bespreken.



Herenplaats Face Time



Time -Face Time -Face Time -Face Time

19 maart t/m 19 juni - 19 maart t/m 19 juni - 19 maart t/m 19 juni
Opening: 19 maart - 17:00u of 18:00u of 19:00u - Opening: 19 maart - 17:00u of 18:00u of 19:00u - Opening: 19 maart - 17:00u of 18:00u of 19:00u

Tentoonstelling 'Face Time' open op zaterdag 22 mei.
Galerie Atelier Herenplaats, Schietbaanstraat 1, 3014 ZT Rotterdam
www.herenplaats.nl

In een tijd waarin er steeds minder spontane ontmoetingen ontstaan, is de afstand tussen de mensen voelbaar. Een overvloed aan beeldbel-len waarbij de ander wordt gereduceerd tot een abstract gekaderd hoofd, als ware het een portret. In het kader van de veelheid aan gezichten die deze periode kenmerkt, opent Galerie Atelier Herenplaats de tentoonstelling 'Face Time'. In deze nieuwe tentoonstelling laten verschillende kunstenaars hun kijk op het menselijk portret zien. Oog in oog met het gezicht van de ander, met je neus er bovenop. 'Face Time' biedt samen met de activiteit 'Face to Face' een ander licht op het gezicht, door elkaar nu echt te ontmoeten. U bent van harte welkom!

Kalender

Zaterdag 15 mei, 19:30-22:00 uur

Festival van internationale levensliederen uit het Oude Westen in de Leeszaal

Dinsdagochtend wekelijks, 9:30-11:00 uur

Spreekuur wonen bij de Aktiegroep

Maandag 17 mei, 13:00-14:30 uur

Digitale workshop 'Duurzaam koken'

Aanmelden bij annika@aktiegroepoudewesten.nl

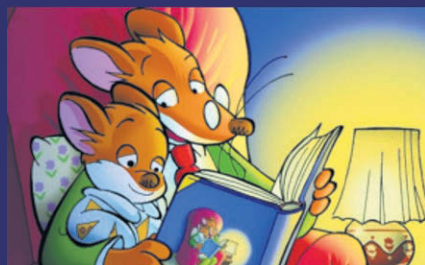
Iedere maandagmiddag

1-op-1 sporten met sportcoach Daan van wmo

Aanmelden via dblij@wморadar.nl

JEUGD BIEB WEST

Jeugdbieb West is in de maand mei open op maandag van 15:00-17:00 uur, op woensdag van 13:00-16:00 uur en op vrijdag van 15:00-17:00 uur, ook in de meivakantie. Op vrijdag 14 mei en maandag 24 mei zijn we dicht.



Lid worden is en blijft gewoon gratis. De eerste keer wel even je vader of moeder of bijvoorbeeld opa of oma meenemen. Dan schrijven we je in en zit je nooit meer zonder een fijn boek.

Ik ben er nog nooit geweest, waar is het precies? Ik wel! Je gaat naar binnen bij Aktiegroep Het Oude Westen en dan naar boven: daar is het, duizenden mooie nieuwe kinderboeken staan voor je klaar.

Volg ons op Facebook en de openingstijden staan ook op de deur. Hopelijk tot snel weer!



Gaffelstraat 1-3, 3014 RA Rotterdam
jeugdbiebwest@gmail.com

puntkomma muziek

FESTIVAL VAN INTERNATIONALE LEVENSLIEDEREN UIT HET OUDE WESTEN

Singphony ; Oude Westen
Adam Warrak ; SYR
Lizete da Cruz ; CPV
Andreas Zafiropoulos ; GRC
Duygu Alkan ; TUR
Louis Windzak ; SUR
Lico ; CHN
Dana Alexe ; ROU
Victor Jarzagaray Valencia ; COL
Pierre van Duijl ; NLD
Ghirmay Bereket ; ERI
Haris Sefer ; BIH

Host: **RAMONA MARAMIS**

Arrangementen: **MARCEL CUYPERS**

Begeleidingsband: **DOPEGEZINDE GEMEENTE**

ZATERDAG 15 MEI, 19.30-22.00 UUR

Live: Als het weer mag
Online: [youtube: Leeszaal Rotterdam West](https://www.youtube.com/leeszaalrotterdamwest)

Openuprotterdam.eu/stadsprogramma
www.leeszaalrotterdamwest.nl
www.facebook.com/leeszaalrotterdamwest
Youtube: Leeszaal Rotterdam West

Rijnhoutplein 3
3014 TZ Rotterdam

uit de kunst

De epidemie

Het is moeilijk tegenwoordig om alle films bij te houden die uitkomen. Mijn interesse gaat uit naar films die een blijvende waarde hebben. Ik denk niet dat kunst alleen dient voor amusement, het is meer dan ontspanning. Ingmar Bergman is zo'n regisseur die ons doet nadenken over het bestaan, de vragen die opkomen in ons leven. Ingmar Bergman werd in

1918 in Uppsala geboren als de zoon van een strenge Lutheriaanse priester. Zijn vader voerde een streng regime, inclusief stokslagen als de regels niet werden nageleefd. Reden genoeg om al heel jong te ontsnappen in een fantasiewereld. Ingmar verliet het geloof al heel vroeg. Maar de vragen rondom het bestaan, de dood en geloof bleven zijn films beïnvloeden. Als student literatuur en kunst raakte hij als acteur en regisseur betrokken bij het Universiteits-theater van Stockholm. In 1941 betrad hij de Zweedse film-industrie als scriptbegeleider

en in 1944 debuteerde hij als scenarioschrijver: het script 'Kwelling' werd verfilmd door Alf Sjöberg. "I devoted my interest to the church's mysterious world of low arches, thick walls, the smell of eternity, the coloured sunlight quivering above the strangest vegetation of medieval paintings and carved figures on ceilings and walls. There was everything that one's imagination could desire—angels, saints, dragons, prophets, devils, humans ..." Het lijkt erop dat in de film "Het zevende zegel" al zijn jeugdfantasieën tot leven

komen. In deze film, die zich afspeelt in de Middeleeuwen komt de dood ridder Antonius Block halen, maar die is nog niet zover en daagt de dood uit tot een schaakpartij. Block wil eerst kennis hebben over de dood, zien wat de duisternis gaat brengen, zo meldt hij zijn tegenstander. Aan het ongewisse van de dood heeft Ingmar Bergman zelf geen boodschap. De Zweedse regisseur Ingmar Bergman voert hier de dood op als personage. Hij is een man in zwarte pij met een wit geschminkt gezicht. Het is een historische fantasiefilm.

De film valt op door mooie kaders en rijke fantasie. De titel van de film refereert aan de stilte van God. Terwijl de ridder de reis naar huis maakt na zijn kruistochten, doolt de pest door de gebieden waar de ridder rondtrekt. De angst voor de epidemie en de dood overheerst in deze trage zwart-wit film. Tijdens de reis duiken verschillende personages in de film op. Ze zijn allemaal bang voor de dolende dood. De film wordt gezien als een wereldklassieker. Het is de eerste keer dat ik een film

van Ingmar Bergman zie. Hij behoort tot een van de beste regisseurs in de filmwereld. De dreigende dood is een goed decorum om de existentiële angsten te verwerken. Nu met corona is de sfeer van dat onheil goed voorstelbaar. De angst wordt reëel. Hoe wij omgaan met de dood, is niet veel anders dan hoe de personages in de film dat doen. Het lijkt erop dat de vragen over de dood en het hiernamaals nu minder religieuze aspecten hebben. Maar de angst ervoor is van alle tijd. *Serpil Karisli*