



Koningin Máxima bezoekt Spaansgroen en Kleurrijk

Op woensdag 15 oktober brachten Koningin Máxima en staatssecretaris Jurgen Nobel een werkbezoek aan Zaandam-Oost. Na ontvangst bij Spaansgroen door burgemeester Jan Hamming en Remy Justus, programmadirecteur Pact Zaandam-Oost, spraken ze over de aanpak van het Pact Zaandam-Oost.

Ook vertelden medewerkers van Spaansgroen over hun ervaringen. Bij Spaansgroen komen bewoners met vragen over werk, opleidingen en fijn wonen.

Praten over hulp en ondersteuning
In wijkcentrum Kleurrijk spraken Koningin Máxima en staatssecretaris Nobel met buurtbewoners en professionals uit de wijk over de aanpak van de armoede- en schuldenproblematiek, mentale gezondheid, financiële problemen en participatie. Ook kwam de Koningin de leerlingen van de

huisklas nog even gedag zeggen.

Gelijke kansen voor ieder kind
Zaandam-Oost is één van de twintig gebieden in Nederland die meedoen aan het Nationaal Programma Leefbaarheid en Veiligheid (NPLV). Twintig jaar lang zetten we ons met partners extra in om achterstanden weg te werken en de wijken in Zaandam-Oost sterker te maken. Zodat kinderen dezelfde kansen krijgen, ongeacht waar je geboren bent.

Foto onder: Pascal Fielmich



Bewonersteam Walvisvaardersbuurt

Samen voor een fijne buurt

Twee keer per week lopen de vrijwilligers van het Bewonersteam in de Walvisvaardersbuurt samen een rondje. In een appgroep zijn acht vrijwilligers actief. Ze wonen in flats van ZVH of Parteon. Hun doel: de buurt leefbaarder maken.

Jeroen is huismeester van Parteon. Hij is blij met het team. 'Het zijn onze ogen en oren in de wijk. Zo maken we meer verbindingen.'

Vrijwilligers die meedoen

In het voorjaar gingen de huismeesters langs de deuren om vrijwilligers te vinden. Dat lukte snel. Vrijwilliger Frank is een van de actieve leden van het Bewonersteam: 'Veel mensen willen iets doen voor hun buurt. Dat geldt ook voor mij. Samen zorgen we dat klachten van bewoners sneller en effectiever worden gemeld bij de gemeente of woningcorporatie. Kleine problemen blijven anders te lang liggen en veroorzaken echt overlast.'

Voorbeelden zijn bomen en struiken die balkons overwoekeren. Of groenafval dat ratten, muizen, duiven en meeuwen aantrekt. Er zijn weinig plekken voor gft-afval, waardoor bewoners soms groenafval en eten op straat gooien.' Het Bewonersteam meldt zulke problemen.

Signalen die echt werken

De vrijwilligers lopen rondes, noteren problemen in de openbare ruimte, en geven ze door. 'Binnen twee weken wordt er vaak actie ondernomen of er komt bericht wanneer het op de planning staat. We merken dat het zin heeft,' zegt Frank. 'Zo kunnen we bewoners laten zien dat er echt iets gebeurt. We gaan ook rondes lopen in

de wooncomplexen zelf. We letten dan op afval, kapotte verlichting of onveilige situaties.'

Ook luisteren ze naar verhalen van buurtbewoners. Patrick, een vrijwilliger die actief is bij zowel een Bewonerscommissie als het Bewonersteam: 'De leefbaarheid moet hier verbeteren. Mensen vragen wat we doen en waarom. Ze spreken ons aan over een onveilige speelplek, parkeren, afval of hondenpoep. Maar ook over overlast, waar ze zelf niets aan durven doen. Wij leren om op een sociale manier mensen aan te spreken over ongewenst gedrag, niet als politieagent. Het is belangrijk vriendelijk te blijven naar elkaar. Groet elkaar en help iemand als je ziet dat iemand hulp nodig heeft. Zo zijn we goede buren in de buurt.'

In verschillende wijken in Zaandam-Oost zijn Bewonersteams actief in en rond de complexen van woningcorporaties Rochdale, Parteon en ZVH om de leefbaarheid te verbeteren. Het motto van de Bewonersteams is: samen zorgen voor schoon, heel en veilig.

Wil je ook meedoen met een Bewonersteam? Neem dan contact op met je woningcorporatie.



Flexwoningen in Poelenburg: kans voor starters

Schrijf je in bij Mijn Dak

Halverwege 2026 staan er 172 woningen in Sportpark Poelenburg, vlakbij voetbalclub Rood-Wit. Het zijn volwaardige woningen die zeker vijftien jaar op deze plek blijven staan. Ze zijn in de fabriek gebouwd en met een kraan geplaatst. Zo gaat bouwen snel én duurzaam.

Duurzame appartementen

Bas van Schelven van woningcorporatie Rochdale: 'Het gaat vooral om tweekamerappartementen, daarnaast zijn er studio's en twee driekamer-

appartementen. Ze worden opgeleverd met een keuken en badkamer. Alle twee kamerappartementen zijn 40 tot 45 m². Er zijn zes gebouwen van één, drie of vier woonlagen.

De gevels zijn van hout en gerecycled kunststof, bij twee woningen is de isolatie gemaakt van oude spijkerbroeken. Het project is gasloos en goed geïsoleerd.

De gebouwen liggen rond twee groene hoven. Daar kun je elkaar ontmoeten. De sportvelden liggen vlakbij.'

Samen een community bouwen

'De nieuwe bewoners vormen samen

Mijn dak

Vanaf 18 jaar kun je je inschrijven bij www.mijndak.nl voor een sociale huurwoning. De wachttijd is lang, daarom is het belangrijk dat je zo snel mogelijk inschrijft.

een community. Er is een gemeenschappelijke ruimte om te koken, activiteiten te organiseren en elkaar te helpen. We willen een bijdrage leveren aan het tekort aan woningen en vooral voor starters.

Meer weten over de toewijzing en voorrangeregels? Volg op Facebook en Instagram Pactzaandamoost. Daar volgt binnenkort meer nieuws.





Parelskorrels: samen leren, samen sterker

Een groep voor Turkse nieuwkomers

Iedere week komt Parelskorrels samen op woensdagochtend en vrijdagavond bij Inloophuis De Bron. Het is een groep van zo'n veertig Turkse nieuwkomers, gezinsmigranten en oudkomers. Ze kwamen allemaal naar Nederland voor de liefde. Maar eenmaal hier moeten ze veel zelf uitzoeken: de taal leren, inburgering regelen en hun weg vinden in de Nederlandse maatschappij.

Selma, die al haar hele leven in Poelenburg woont, zag de behoefte toen ze een keer tolkte bij Turkse

nieuwkomers. Tijdens een participatiebijeenkomst voor het inburgeringstraject merkte ik hoe eenzaam veel vrouwen zich voelen. Ze vroegen: kunnen we niet doorgaan? Zo is Parelskorrels ontstaan.

Taal en samenleving

Het belangrijkste doel is Nederlands oefenen. De deelnemers willen graag slagen voor hun examens. 'Door eerst in het Turks uit te leggen, snappen ze het beter. Daarna oefenen we in het Nederlands. We bereiden de examens samen voor. Ik ben heel trots als

iemand slaagt,' vertelt Selma.

Naast taal gaat het ook over praktische zaken. Iedere week is een thema: een advocaat die vertelt over rechten en plichten, of informatie over vrijwilligerswerk en stages.

Een grote familie

Voor veel vrouwen is Parelskorrels een plek van vriendschap. 'Behalve je man en zijn familie ken je hier niemand,' zegt een deelnemster. 'Hier maken we nieuwe vrienden. Het voelt als familie.'

De groep wordt gesteund door Inloophuis De Bron, Lobelia en door vrijwilliger Irma, die liefdevol 'onze Hollandse moeder' wordt genoemd. Zij helpt bij het oefenen van Nederlands en is er ook voor de gezelligheid.

Voor Selma is de groep als een schat: 'Het zijn allemaal parels. Met de juiste begeleiding kunnen ze laten zien wat hun kracht en waarde is.'

Pact Zaandam-Oost ondersteunt Parelskorrels met lesboeken en met het netwerk. Inmiddels zijn zes dames uitgenodigd voor een leerwerktraject in de zorg.



Aanpak criminaliteit gebeurt binnen de wet

Criminele netwerken zetten de leefbaarheid en veiligheid in Zaandam-Oost al lange tijd onder druk. Kinderen die hier opgroeien hebben daardoor minder kans op een goede toekomst. Daarom kiest de gemeente met politie en partners voor een strenge aanpak om criminaliteit te bestrijden.

In de gemeenteraad werden vragen gesteld over deze aanpak. Ook hadden sommige bewoners vragen over de werkwijze. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat de gemeente volgens de regels werkt. Niemand in Zaandam-Oost krijgt zomaar een dwangsom of een boete opgelegd.

Niemand wordt geselecteerd op zijn afkomst. De gemeente werkt binnen de wet.

Bewoners luidden eerder al de noodklok en vragen om hard op te treden tegen criminaliteit. Samen met partners en het Rijk investeert de gemeente miljoenen in Zaandam-Oost. Het geld gaat naar voorzieningen voor een betere toekomst voor de wijken: onderwijs, opvoedondersteuning, een Huis van de Wijk met een bibliotheek en extra hulp voor mensen in armoede. Maar alleen mooie voorzieningen is niet genoeg. Veiligheid en een goede aanpak van criminaliteit is nodig om

de leefbaarheid in Zaandam-Oost echt te verbeteren. De aanpak en bestrijding ervan duurt lang en kost tijd. Door deze nieuwe aanpak proberen we netwerken die diepgeworteld zijn in Zaandam-Oost aan te pakken.

Als bewoner kun jij ook meehelpen. Zie jij iets verdachts in de wijk? Of heb je een vermoeden? Geef het dan door. Melding maken van overbewoning, een hennepkwekerij, prostitutie of drugshandel kan bij de woningcorporatie, politie (0900-8844) of via www.meldmisdaadanoniem.nl

Een duwtje in de rug bij de Ouder en Kindclub

Vanessa verhuisde in 2017 met haar drie kinderen van Amsterdam Zuidoost naar Poelenburg. 'Het was erg wennen en ik was veel thuis', vertelt ze. 'Gelukkig is hier vaak wel een buurthuis in de buurt. Bij de Papiermolen en via het Jeugdteam kreeg ik hulp met financiën en bij de opvoeding. In Amsterdam werkte ik eerder in de zorg, als alleenstaande moeder lukte dat niet meer. Omdat ik geen recente werkervaring had, begon ik met vrijwilligerswerk. Zo kwam ik via het Sociaal Wijkteam bij de Ouder en Kindclub. Dat bleek heel goed te passen.'

Voor Vanessa zelf bracht het vrijwilligerswerk nóg meer. 'Ik kreeg weer ritme, contacten en vertrouwen. Uiteindelijk werd het een betaalde baan. Dat voelt heel goed: ik doe wat ik leuk vind en ik help anderen verder.'

Ze organiseert ook uitstapjes, zoals naar de dierentuin. 'Voor sommige gezinnen is dat de eerste keer. Ik vertel ze ook waar de kinderboerderij en de bieb is. Zo wordt hun wereld groter.'

Het mooiste vindt Vanessa dat ze anderen een steuntje in de rug kan geven. 'Kinderen die daarna naar de voorschool gaan, zijn al gewend om samen te spelen en dingen te delen. Toen ik hier kwam wonen, zeiden mensen dat ik een netwerk moest opbouwen. Nu heb ik een heel groot netwerk. Voor mijn kinderen en mijzelf is Zaandam een fijne leefomgeving. En ik heb heel leuk werk dat ik in de toekomst kan uitbreiden.'

Ouder en Kindclub

De Ouder en Kindclub is voor kinderen van nul tot maximaal vier jaar en hun ouder(s). Vanessa: 'We starten rustig met puzzelen, voorlezen is ook een vaste activiteit. Vaak komt Els van de Bieb langs met haar gitaar om liedjes te zingen. Daarna spelen en knutselen we, eten fruit en ruimen samen op. Het vaste ritme met korte activiteiten werkt heel goed bij kinderen. Ze weten precies wat we gaan doen. Je ziet hoe snel ze zich ontwikkelen.'

Niet alleen kinderen groeien, ook hun ouders. 'Veel moeders zitten veel alleen thuis,' zegt Vanessa. 'Hier vinden ze gezelligheid en herkenning. Ze praten met elkaar en delen zorgen. We nemen de tijd om over allerlei onderwerpen te praten. Zoals bijvoorbeeld over opvoeden, zindelijkheid, gezond eten. Een vrijwilliger speelt dan met de kinderen. Het is heel fijn dat ze even zonder hun kinderen met volwassenen kunnen praten. Ze hebben hier veel behoefte aan en ze komen graag. Vaak maken ze hier ook nieuwe vrienden.'

TOP OF FLOP



Semih

Sportcoach SK Coaching

Top: Meer sport en kansen voor jongeren

Semih groeide op in Poelenburg en woont nu in Peldersveld. Hij herinnert zich nog goed hoe stil het vroeger op straat was. 'Er waren nauwelijks of geen kinderen buiten, er was niets te doen. Eerder waren ze alleen binnen aan het gamen. Dat is geen gezond leven: de hele dag op je stoel zitten, gamen en ongezonder eten. Op de pleintjes kunnen jongeren nu meedoen met sportactiviteiten. Zo leerde ik jaren geleden Sinan Kelebek kennen. Hij gaf mij kansen en hielp me verder. Ik heb daarna Social Work gestudeerd en ben nu sportcoach bij SK Coaching. Wij willen met onze sportactiviteiten een positieve invloed hebben op jongeren.

Kinderen die eerst alleen binnen zaten te gamen, komen nu buiten. Ze ontmoeten anderen en maken makkelijker contact. Ze zien meer kansen en ontdekken wat ze leuk vinden. Vaak ontdekken meisjes pas bij ons dat ze voetbal leuk vinden.

Wij helpen ze met het vinden van een vereniging. Je ziet dat jongeren die vaak meedoen sociaal worden en makkelijker praten.

Sommige jongeren zitten nog altijd binnen en vinden het moeilijk om contact te maken. Anderen hebben moeite met een stageplek vinden. Daar is meer hulp bij nodig. Je moet ze kansen geven. Maar het gaat al veel beter dan vroeger. Op oudejaarsavond organiseerden we vorig jaar activiteiten. Daardoor was er minder chaos en politie in de wijk. Dat willen we graag vaker doen.'

Flop: Vuilnis op straat

'Het is hier heel vies op straat. Soms gooien mensen hun vuilniszak van de flat naar beneden, ook als wij buiten sporten. Dat is respectloos. Omdat de gemeente het toch opruimt, blijven ze het doen. Je wilt dat mensen hun eigen rotzooi opruimen. Met camera's zou je zien wie het doet, maar dat mag niet vanwege privacy. Het zou mooi zijn als bewoners zelf meer verantwoordelijkheid nemen. We wonen hier allemaal samen.'

AGENDA ZAANDAM OOST

MIS JE IETS IN DIT OVERZICHT? NEEM DAN CONTACT OP MET [INFO@PACTZAANDAMOOST.NL](mailto:info@pactzaandamoost.nl)

NIEUWS UIT JE WIJK:
 PACTZAANDAMOOST
 PACTZAANDAMOOST
PACTZAANDAMOOST.NL



Funfactory: plezier voor kinderen én ouders

Elke dinsdagmiddag in Sporthal de Greep

Kinderen in Kogerveld hebben behoefte aan naschoolse activiteiten. Daarom organiseert het Sociaal Wijkteam elke dinsdagmiddag de Funfactory in Sporthal de Greep.

Jo-Ann van het Sociaal Wijkteam: 'We halen de kinderen op bij het schoolplein. Steeds komen er weer nieuwe vriendjes en vriendinnetjes mee. Ze kunnen hier sporten, knutselen, kleien, cakes bakken of een film kijken. Zo hebben ze plezier, maken ze vrienden en kunnen ze even kind zijn.'

Samen creatief bezig

In de zaal klinkt gelach en veel geroezemoes. Elisa (5) kleit fanatiek: 'Knutselen en cakes maken vind ik ook heel leuk!' Mustafa (8) werkt aan een dinosaurus, terwijl Yearen (7) een theeservies maakt. 'Je doet hier andere dingen dan thuis. Het lijkt wel een beetje op school, het is hier ook leuk. Als het niet lukt, is dat niet erg.'

Ook ouders voelen zich welkom. Jo-Ann: 'Een vader kleit gezellig mee met zijn zonen. Moeders helpen vaak bij de activiteiten. Het is goed dat ouders elkaar leren kennen. Zo ontstaat een sociaal netwerk. We horen of ze nog ergens hulp bij nodig hebben.'

Nieuwe contacten in de wijk

Een moeder die met haar dochter (4) langskomt vertelt: 'We wonen net in de nieuwbouw. Mijn dochter gaat niet in de wijk naar school. Hier leert ze kinderen uit de buurt kennen. Nu komen we elkaar ook tegen op straat, dat is heel fijn.'

Zeyneb (9) komt elke week samen met haar zusje. 'Hier kun je leuk en creatief bezig zijn. Ik kom altijd graag.'

De Funfactory is meer dan knutselen en sporten. Het is een plek waar kinderen plezier maken, ouders betrokken zijn en burens elkaar leren kennen.

KINDEREN

HUISWERKBEGELEIDING

HUISWERKKLAS WJKCENTRUM DE POELENBURCHT

Voor leerlingen bovenbouw basisschool en onderbouw middelbare school. Kun jij hulp gebruiken bij je huiswerk? We helpen je graag gratis. Groep 7 en 8: maandag en donderdag van 15.30 tot 17.30 uur Voortgezet onderwijs: dinsdag 16 tot 18 uur, woensdag 16 tot 18 uur Contact: Siebe Koot, s.koot@swt.zaanstad.nl of 06 5997 3287

KINDERACTIVITEITEN

HEMLAB

Wetenschapslaboratorium voor kinderen. Workshops op zaterdagmiddag en in vakanties. Jaarkaart via ZaansePas/Meedoen Zaanstad Met de ZaansePas 2,50 en 50% korting op cursus. www.hemlab.nl

DE KOOKCLUB DE BUBBEL

Kinderen vanaf 8 jaar maken samen met Ruth van de Bewonerscommissie Brandaris een lekker gerecht. Ruth: 'De kinderen en ik bedenken samen wat we gaan koken. De ene keer is het iets zoets, de andere keer iets gezonds. Op school leren ze rekenen, en meten en wegen. Het is zo leuk dat ze hier leren om een breuk toe te passen. Dan snappen ze wat de helft of een derde is. Ze ontdekken ook wat gezond is.' Vrijdag 16.00 tot 18.00 uur Aanmelden verplicht: ruth.rdebubbel@gmail.com  Kookclubdebubbel

KINDEREN EN JONGEREN

FUN FACTORY

SPORTHAL DE GREEP Kindermiddag dinsdag 15.00 tot 17.00 uur. Aanmelden Jo-Ann 06 83 02 97 85

KINDERWERK

Leuke naschoolse activiteiten voor basisschoolkinderen

SPORTHAL GIBRALTAR

Maandag 15.30 tot 16.30 uur groep 1/2 (Beweegwende)

SPORTHAL SCHAARSVEN (De Weer)

Dinsdag 15.00 tot 16.30 uur groep 7/8 (Beweegbende)

SPORTHAL PANNEROODSTRAAT

Woensdag 15.30 tot 16.30 uur groep 5/6 (Beweegwende)

WJKCENTRUM KLEURRIJK

Maandag 15.00 tot 16.30 uur Groep 3/4 (FunSkillMix)

Donderdag 15.00 tot 16.30 uur Groep 1/2 (FunSkillMix)

Donderdag 15.00 tot 17.00 uur Groep 5/6 (Girlzz)

Vrijdag 15.00 tot 16.00 uur Groep 5 t/m8 (Boyyz)

Vrijdag 16.00 tot 19.00 uur Groep 5 t/m 8 (Girlzz & Boyzz)

WJKCENTRUM DE ZUIDHOEK

Maandag 15.00 t/m 16.30 uur groep 3/4 (FunSkillMix)

Dinsdag 15.00 tot 16.30 uur groep 5 t/m 8 (YoungCreators)

Woensdag 15.00 tot 16.30 uur groep 5 t/m8 (FunSkillMix)

WJKCENTRUM DE POELENBURCHT

Woensdag 15.00 tot 16.30 uur Groep 5/6 (Girlzz)

BUURTHUIS DE KOLK

Dinsdag 15.00 tot 16.30 uur Groep 3 t/m 5 (FunSkillMix)  Kinderwerkzaam

SPORT

SPORT SK COACHING

Voetbal, boksen en andere sport- en spelactiviteiten. Voor jongeren van 10 tot 23 jaar.

VOETBALVELDJE ACHTER BRANDARIS

Maandag 15.00 uur

BUURTHUIS DE BUBBEL

Dinsdag 16.15 tot 18.15 uur (voor meiden basisschool)

Dinsdag 18.30 tot 20.30 uur

(voor meiden voortgezet onderwijs)

Woensdag en vrijdag 18.00 uur (vanaf 14 jaar)

GYMZAAL DE SPIEGEL

Vrijdag 16.30

ÖZYAKUP VELDJE, GOETHARTSTRAAT

Zaterdag 15.00 uur

KRAJICEK PLAYGROUND

POELENBURG

Zondag 15.00 uur

SPORTHAL ZAAANSTAD ZUID

Zaalvoetbal en sport/spel

Donderdag 16.00 uur

(ism Jongerenwerk)

Zaterdag 17.30 uur

Zaterdag 19.00 uur

Zaalvoetbal vanaf 15 jaar

SK ROSMOLENBUURT ROGGEPLEIN

Woensdag en vrijdag 15.00 uur

SK CRUYF COURT VIJFHOEK

Dinsdag en zaterdag 15.00 uur

SK KOGERVELD VELDJE HOFWIJK

Dinsdag 15.00 uur

www.skcoaching.net

 SK Coaching

KRACHT EN VLUGHEID SPORTHAL DE GREEP

Peutergym, gym voor kinderen, turnen voor de selectie.

Ook op locaties in Poelenburg en Hoornseveld.

www.krachtenvlugheid.nl

SPORTBUURTWERK SPORTBEDRIJF ZAAANSTAD

In verschillende gymzalen is er sportbuurtwerk. Kinderen vanaf 6 jaar doen sport- en balspelen.

Kijk op www.sportbedrijfzaanstad.nl/ sportstimulering voor het programma.

PEUTER EN KLEUTERFIT SPORTBEDRIJF ZAAANSTAD

Voor kinderen van 2 t/m 5 jaar www.sportbedrijfzaanstad.nl

PEUTERFIT

SPORTHAL DE TREF

Dinsdag 10.00 tot 10.45 uur

PEUTER EN KLEUTERFIT

GYMZAAL NOORDERVEN

Woensdag 14.30 tot 15.15 uur

KLEUTERFIT

GYMZAAL NOORDERVEN

Woensdag 15.30 tot 16.30 uur

Inschrijving per cursus 1 euro per les

CULTUUR

SURINAAMSE SCHOOL

VOOR KINDEREN VAN 8 T/M 12 JAAR

Kunst en cultuur workshops info@desurinaamseschool.nl

SOLUTION DANCE CENTRE

Hiphop en Afro dansschool www.solutiondancecentre.com

ZAANS TONEELHUIS TONEELLESSEN THEATERMIJN

Voor kinderen van 6 tot 20 jaar www.theatermijn.nl

JONGEREN

JONGERENWINKEL

Wil je chillen met vrienden, nieuwe mensen ontmoeten, gamen, rappen, sporten en/of heb je vragen over werk, opleiding, geld of gezondheid?

JONGERENWINKEL WJKCENTRUM DE POELENBURCHT

Vanaf 12 jaar: maandag t/m donderdag 16.00 tot 18.00 uur, zondag 17.30 tot 20.30 uur

Vanaf 16 jaar: maandag t/m donderdag 18 tot 21 uur, zondag 16 tot 20 uur

Contact: Aziz 06 48 98 09 25

JONGERENWINKEL WJKCENTRUM KLEURRIJK

Maandag 15 tot 17 en 18 tot 21 uur Dinsdag 15 tot 17 en 19.30 tot 21 uur

Woensdag 15 tot 17 uur

Donderdag 15 tot 17 uur

Vrijdag 16 tot 21 uur

Zondag 15 tot 17 uur

Contact: a.malawauw@swt.zaanstad.nl

of 06 81 45 96 91

 swt_kleurrijk

JONGERENWINKEL WJKCENTRUM DE ZUIDHOEK

Tijdelijk Cruyff Court woensdag 16 tot 17.30 uur, en 19 tot 22 uur

Roggeplein donderdag 15 tot 16 uur

 swt_jongerenwerk

STUDIEZALEN

Op Pascal Zuid en het Zuiderzee College krijgen leerlingen twee middagen per week huiswerkbegleiding. Coaches helpen bij samenvattingen maken, het maken van een cv en bij het vinden van een stage. Gast sprekers vertellen over hun werk. Leerlingen hebben hier een rustige plek om te studeren. www.studiezalen.com

JONGERENINLOOP KOGERVELD ZAANS CULTUURHUIS

UNIT is een tienerinloop in Kogerveld waar jongeren komen chillen. Er zijn activiteiten en workshops. Het is een leuke ontmoetingsplaats en de plek voor een goed gesprek.

Donderdag 15.30 tot 17.30 uur

Contact: Lucas 06 47 16 37 07

 swtz_melanie

Ouder en kindclub

Kinderen (tot vier jaar) komen samen met hun moeder en/of vader een ochtend langs in het buurthuis. Ze luisteren naar kinderverhalen van De Bieb. En knippen en plakken eigen kunstwerkjes.

Locaties en aanmelden

POELENBURG - WJKCENTRUM DE POELENBURCHT

Maandag 9.00 tot 11.15 uur. Aanmelden Maryam 06 59 99 47 58.

Dinsdag 9.00 tot 11.15 uur. Aanmelden Vanessa 06 59 99 88 41.

ROSMOLENWIJK - BUURTHUIS DE KOLK

Dinsdag 9.00 tot 11.15 uur. Aanmelden Rahma 06 59 98 27 07.

Vrijdag 9.00 tot 11.15 uur. Aanmelden bij Maryam 06 59 99 47 58.

PELDESVELD & HOORNSEVELD - BUURTHUIS KLEURRIJK

Maandag 9.00 tot 11.15 uur. Aanmelden Sevim 06 83 86 36 37

Woensdag en donderdag 9.00 uur tot 11.15 uur.

Aanmelden bij Hersiyo 06 14 44 32 17.

ZAANDAM-ZUIDWJKCENTRUM - DE ZUIDHOEK

Woensdag, donderdag en vrijdag 9.00 tot 11.15 uur.

Woensdag Sevim 06 83 86 36 37

Donderdag Rebecca 06 59 95 45 23

Vrijdag Vanessa 06 59 99 88 41

KOGERVELDWIJK - KOGERVELDSCHOOL (INGANG FREEKIDS)

Woensdag 9.00 tot 11.15 uur. Aanmelden bij Maryam 06 59 99 47 58.

Leergeld Zaanstad

Een computer, een bureau met stoel en een fiets zijn belangrijk voor kinderen om goed te kunnen leren. Heb je als ouder of verzorger te weinig geld om schoolspullen te betalen? Stichting Leergeld Zaanstad helpt graag. Zie www.leergeldzaanstad.nl

MEIDEN

GIRLZZ GROEP

Lijkt het jou leuk om iedere week met andere meiden verschillende activiteiten uit te voeren? Kom dan naar Girlzz! Het zijn gezellige, leerzame en leuke middagen.

GIRLZZ WIJKCENTRUM KLEURRIJK

Dinsdag 17.00 tot 19.00 uur (middelbare school)
Donderdag 15.00 tot 17.00 uur groep 7/8
Contact Cagla 06 59 94 20 64
GIRLZZ WIJKCENTRUM DE POELENBURCHT
Vrijdag 15.00 tot 17.00 uur (groep 7/8)
Vrijdag 17.00 tot 19.00 uur (middelbare school)
GIRLZZ WIJKCENTRUM DE ZUIDHOEK
Woensdag 15 tot 17 uur (groep 7/8)
Woensdag 17.00 tot 19.00 uur (middelbare school)
Zondag 16.00 tot 19.00 uur (vanaf 16 jaar)
Aanmelden: y.lahmej@swt.zaanstad.nl
@ swtz_meidenwerk

SK COACHING INLOOP
BUURTHUIS DE BUBBEL

‘Bij De Bubbel doen we iets creatiefs met de meiden, we maken cupcakes, of kijken films. Af en toe huren we een gymzaal. We voetballen, volleyballen, de meisjes kiezen zelf wat ze leuk vinden.’
Dinsdag 16.15 tot 18.15 uur (voor meiden basisschool)
Dinsdag 18.30 tot 20.30 uur (voor meiden voortgezet onderwijs)
@ SK coaching

VOLWASSENEN

HULP EN INFORMATIE

SPAANSGROEN

Heb je vragen over werk, stage of een vervolgopleiding? Over wonen en je buurt? Kom langs bij Spaansgroen! Je hoeft geen afspraak te maken. Via Opleiding in de Wijk kunnen bewoners van 27 jaar of ouder gratis een opleiding volgen. Er zijn ook leerwerktrajecten. Open: Maandag tot en met vrijdag 9.00 tot 16.00 uur.
Spaansgroenstraat 66 Zaandam

OP WEG NAAR WERK
WIJKCENTRUM ZUIDHOEK

Op zoek naar passend (vrijwilligers)werk
Maandag 13.00 tot 15.30 uur

SPREEKUR
WIJKMANAGER DE BUBBEL

Willemien Munchow is iedere woensdag van 9.00 tot 11.00 uur aanwezig. Ook voor hulp bij aanvragen van projecten in je wijk.

DE HOOFDZAAK
BUURTCENTRUM
VELDSCHUIT

Voor en door bewoners met een psychische kwetsbaarheid
ONTMOETINGSCAFE DE VERBINDING
Maandag 10.00 tot 13.00 uur
SAMEN STERKER TEGEN DEPRESSIE
Maandag 14.00 tot 16.00 uur
TREK IN HERSTEL
Voor mensen met eetproblemen
Eerste dinsdag van de maand
11.00 tot 13.00 uur

LOTGENOTENGROEP BIPOLARITEIT
Woensdag 14.00 tot 16.00 uur
OPEN INLOOPAVOND VOOR JONGEREN
Woensdag 19.00 tot 21.00 uur
INLOOP KOFFIE EN WANDELEN
Donderdag 10.00 tot 13.00 uur
Veldbloemenweg 6c
TEKENEN OP MUZIEK
Tweewekelijks op vrijdag 10.00 tot 13.00 uur
www.dehoofdzaak.org

GRATIS JURIDISCH ADVIES
WIJKCENTRUM DIRK PRINS

Van een advocaat
Woensdag, alleen op afspraak.
Contact: Marja via 06 50 44 58 78

HULP BIJ BRIEVEN EN WEBSITES

Heb je een vraag over: websites van de overheid en gemeente, DigiD aanvragen en gebruiken, belasting en toeslagen, QR-codes of brieven lezen en begrijpen? Of wil je taal- en computerlessen? Maak dan een afspraak met het Informatiepunt van De Bieb. Bel of stuur een WhatsApp naar (075) 617 22 52
Bereikbaar maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 15.00 uur
Je hoeft geen lid te zijn van de Bieb en de hulp is gratis!

INLOOFSPREEKUR,
PAPIERMOLEN EN
WOONMOLEN

Heb je een vraag over je zorgverzekering, een toeslag of uitkering? Of heb je hulp nodig bij een betalingsachterstand? Wil je je inschrijven voor een woning? Of een aanvraag indienen voor je kind voor een gratis sportclub? Heb je hulp nodig om iets online te regelen?
De Papiermolen is voor hulp bij de administratie. De Woonmolen is voor vragen over wonen. Je hoeft geen afspraak te maken voor het inloopspreekuur.

WIJKCENTRUM KLEURRIJK
Maandag en woensdag 9.00 tot 12.00 uur (Papiermolen)
Woensdag 9.00 tot 12.00 uur (op afspraak, Woonmolen)
WIJKCENTRUM DE ZUIDHOEK
Maandag en donderdag 9.00 tot 11.00 uur (Papiermolen)
WIJKCENTRUM DE POELENBURCHT
Dinsdag en donderdag 9.30 tot 11.00 uur
Contact: team10@swt.zaanstad.nl of 075 727 10 50

SOCIAAL SPREEKUR
Hulp bij het invullen of begrijpen van brieven, formulieren, de administratie, etc.

INLOOPHUIS DE BRON
Donderdag 10.00 tot 12.00 uur
TIJSTROOM RODE ZEE 69
Woensdag 9.00 tot 13.00 uur
Donderdag 9.00 tot 12.00 uur
Hulp bij administratie.
Aanmelden: 075 72 71 053

**INLOOFSPREEKUR
SOCIAAL WIJKTEAM
KOGERVELD**
Hof van Holland 63
Woensdag 9.00 tot 11.30 uur
SINT JOZEF KERK
Donderdag 9.30 tot 11.30 uur
**SOCIAAL WIJKTEAM ROSMOLENWIJK
KLAMPERSSTRAAT 1**
Dinsdag, woensdag en donderdag 9.30 tot 11.30 uur (inloopspreekuur)

**TOESLAGENAFFAIRE
DE BUBBEL**
Hulp met invullen van formulieren
Vrijdag van 10.00 tot 11.30 uur

MOEDERS VAN ZAANDAM
Ben jij of ken jij een (alleenstaande) moeder die extra hulp nodig heeft? Meld je dan bij het Sociaal Wijkteam in jouw buurt voor Moeders van Zaandam.
www.swtzaanstad.nl

LEREN/TAALLES

**COMPUTERLES
WIJKCENTRUM DE
POELENBURCHT**
Leer gratis de computer en het Internet te gebruiken.
Dinsdagochtend en donderdagmiddag
Aanmelden via het Informatiepunt van De Bieb
Contact: 075 617 22 52 (maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 15.00 uur)
www.debieb.nl/debiebacademy

COMPUTERHULP
BUURTHUIS DE KOLK

Zie www.buurthuisdekolk.nl
**TAAL IN DE WIJK
WIJKCENTRUM DE
POELENBURCHT &
WIJKCENTRUM KLEURRIJK**
We oefenen gratis de Nederlandse taal in een kleine groep. Bel ons welke dag en tijd het beste uitkomt. Aanmelden via het Informatiepunt van De Bieb.
Contact: 075 617 22 52 (maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 15.00 uur)
www.debieb.nl/taal-wijk

**TAALGROEP KOGERVELD
HOF VAN HOLLAND 63
PLEZIER MET TAAL BEGINNERS**
Dinsdag 10.30 tot 12.00 uur
Contact: Taha 06 83 01 10 12
TAALLES
Vrijdag 9.30 uur
Contact: Taha 06 83 01 10 12

**TAALLES BUURTHUIS DE
KOLK**
Voor mensen met migratieachtergrond
Dinsdag 9.30 tot 12.00 uur
Aanmelden PARTICIPATE
06 46 95 49 11

TAALCAFE DE SLUIS
Nieuwkomers oefenen bij Taalcafé De Sluis met vrijwilligers de Nederlandse taal.
SAENTOREN, ANKERSMIDPLEIN 2
Dinsdag 19.00 tot 21.00 uur
Vrijdag 14.00 tot 16.00 uur
ROZENHOF, ROZENGRACHT 6-8
Donderdag 10.00 tot 11.30 uur
ZUIDHOEK, WILGENSTRAAT 11
Dinsdag 18.30 tot 21.00 uur
www.taalcafedesluis.nl

**TAALLES VOOR VROUWEN
SULTAN AHMETMOSKEE**
Vrouwen praten over onderwerpen waarmee ze de taal kunnen oefenen. Verschillende niveaus.
Woensdag 10.00 tot 12.00 uur
Contact: Hayriye 06 28 36 96 46

**TAALCAFE
ICBS DE WINDROOS**
Nederlandse les voor buurtgenoten. Verschillende niveaus.
Iedere donderdag 8.30 tot 10.00 uur.

TAALGROEP KLEURRIJK
Vrije inloop. Samen de Nederlandse taal leren lezen, spreken.
Vrijdag 10.00 tot 11.15 uur

**TAAL MET JAN/KARIN
WIJKCENTRUM ZUIDHOEK**
Maandag: 10.30 tot 12.00 uur (Karin)
Dinsdag 10.00 tot 12.00 uur (Jan)
Contact Karin 06 12 42 16 16

**PAREL KORRELS TAAL EN
INBURGERING
INLOOPHUIS DE BRON**
Woensdag 9.00 tot 12.00 uur
Vrijdagavond 19.00 tot 21.00 uur

**TAALLES NEDERLANDS
WIJKCENTRUM DIRK PRINS**
Voor mensen met een migratie-achtergrond. Gratis op diverse tijdstippen en op verschillende niveaus.
info@dirkprins.nl.

ONTMOETEN

INLOOPHUIS 1 IS SAMEN
In het inloophuis komen buurtbewoners voor de gezelligheid. Samen doe je spelletjes, maak je een praatje of ga je knutselen. Regelmatig zijn er extra activiteiten. Heukelstraat 2
Maandag, donderdag, vrijdag en zondag 13.00 tot 16.00 uur
Facebook: Inloophuis 1 is Samen

KOFFIEMIDDAG DE BUBBEL
Inloop voor vrouwen
Maandag 12.00 tot 17.00 uur

**GROEPSGESPREK
INLOOPHUIS DE BRON**
Vrouwen vertellen wat ze meemaken. Een leuke manier om de Nederlandse taal te verbeteren.
Maandag en vrijdag 11.30 tot 13.00 uur

**BUURTPUNT BUURTHUIS
DE KOLK**
(Buurtbewoners komen gezellig bij elkaar) om iets creatiefs te doen, samen te praten en lunchen.
Maandag 9.30 tot 13.00 uur
Aanmelden: 06 59 98 27 07

**THEEMIDDAG VOOR
VROUWEN WIJKCENTRUM
DE ZUIDHOEK**
Woensdag 14.00 tot 16.00 uur

**THEEMIDDAG VOOR
VROUWEN BUURTHUIS
KLEURRIJK**
Kom gezellig langs en neem je buurvrouw mee!
Dinsdag 13.30 tot 15.00 uur

**MANNENGROEP
WIJKCENTRUM DE
POELENBURCHT**
Een gezellige ochtend voor mannen met een kopje koffie/thee.
Woensdag 10.00 tot 12.00 uur

**BUURTPUNT WIJKCENTRUM
DE POELENBURCHT**
Het is een gezellige bijeenkomst waar je samen kunt praten, eten en iets creatiefs kan doen.
Woensdag 9.30 tot 13.00 uur
Contact: c.inge@swt.zaanstad.nl of 06 59 96 58 66

ZAANS TONEELHUIS
Vrouwenochtend
Woensdag 10.00 tot 12.00 uur
www.bloeikogerveld.nl

**KOFFIEOCHTEND DE
BUBBEL**
Kom langs voor een praatje bij de koffie.
Woensdag 11.00 tot 12.30 uur

**KOFFIEOCHTEND
WIJKCENTRUM KLEURRIJK**
Donderdag 10.00 tot 11.30 uur

**50+ NETWERK
KOGERVELD
BUURTCENTRUM DE
VELDSCHUIT**
Gezellig doen we samen een spelletje of we knutselen.
Donderdag 14.00 tot 16.00 uur

**KOFFIE-UCHTEND
DE ZUIDHOEK**
Kom een praatje maken, tekenen, handwerken of sjoelen.
Woensdag 10.00 tot 11.30 uur

**KOFFIE-INLOOP
BUURTHUIS DE KOLK**
Woensdag 10.30 tot 11.30 uur
**BUURTPUNT BUURTHUIS
KLEURRIJK**
Creatieve activiteiten, ontmoeting en lunch.
Donderdag 9.30 tot 13.00 uur
Aanmelden via 06 59 98 01 71.



Heb je een idee om je wijk te versterken?

Opbouwwerkers horen het graag

Opbouwwerkers horen graag waar bewoners behoefte aan hebben. Mirjam Menebhi van het Sociaal Wijkteam bij buurthuis De Kolk: 'Veel mensen hebben een idee. Zo hebben we op hun verzoek al verschillende zaken gerealiseerd. Zoals de Creaclub, sport, excursies en groenprojecten.

In Zaandam-Oost wonen veel verschillende culturen met elkaar. We kunnen van elkaar leren. Wil je iets ondernemen in de wijk om elkaar beter te leren kennen? Wat kunnen we voor elkaar betekenen?'

Heb je een goed idee? Ga dan langs bij het spreekuur of het kletscafé.

Spreekuur Mirjam bij het Sociaal Wijkteam bij De Kolk (vanaf 22 december): ma 13.00 tot 14.00 uur

Mirjam tel. 06 59 91 93 30

Of bespreek je idee voor Kogerveld bij het Kletscafé. Elke derde vrijdag van de maand van 15.00 tot 17.00 uur zijn bewoners uit Kogerveld van harte welkom in de Buurtkamer, Hof van Holland 63.

Nathalie Beltman tel. 06 – 83 25 46 83 of via mail n.beltman@swt.zaanstad.nl

Je kunt ook bij Spaansgroen langs met een goed idee.



Gezondheidscafé: tips en activiteiten voor een gezond leven

Samen werken aan gezondheid

Veel bewoners in Zaandam-Oost hebben last van stress, eenzaamheid of gezondheidsproblemen. Ze voelen zich ongelukkig en niet altijd gezien. Daarom volgden vijftig professionals en vrijwilligers in het voorjaar een training tot gezondheidscoach. Zij leerden over gezonde voeding, bewegen, valpreventie, mentale gezondheid, armoede en stress.

De professionals gebruiken die kennis in hun werk, de vrijwilligers staan klaar in het Gezondheidscafé. Zij ontvangen bewoners, luisteren naar hun verhaal en denken mee over activiteiten die helpen om je beter te voelen.

Wat kun je doen in het Gezondheidscafé?
Sinds 1 september kun je op maandag, dinsdag en woensdag van 9 tot 16 uur binnenlopen bij Kanovereniging De Geuzen (Geuzenpad 1, Zaandam). Er is veel belangstelling. Er is koffie, een gezond ontbijt, yoga, sport, wandelgroepen en fietsles. Je hoort meer over gezond leven. Zo is er voorlichting, groepsgesprekken en workshops, bijvoorbeeld over voeding of eenzaamheid. Studenten Sportkunde van InHolland praten met bezoekers, onderzoeken bij bewoners wat nodig is en leren van de ervaringen uit de wijk.

Bezoekers kunnen met een vrijwilliger een persoonlijk gezondheidsplan invullen. Zo wordt duidelijk wat je nodig hebt om je beter te voelen en welke stappen daarbij helpen.

www.gezondheidscoaches.com

VROUWENGROEP BUURTHUIS KLEURRIJK

Ontmoet elkaar bij een creatieve activiteit.
Donderdag 18.30 tot 22.00 uur
Contact: 06 59 98 01 71

SURINAAMSE VROUWENGROEP BUURTHUIS DE KOLK

Donderdag iedere oneven week van 19.15 tot 21.15 uur

INLOOP INLOOPHUIS DE BRON

Ontmoet buurtbewoners bij een gratis kopje koffie of thee en wat lekkers.
Donderdag 10.00 tot 12.00 uur

SPELLETJESMIDDAG ZUIDHOEK

Donderdag 12.00 tot 16.00 uur

KLETS/SPELLETJESCAFE HOFWIJK

3e vrijdag van de maand
15.00 tot 17.00 uur
Hof van Holland 63

DE HUISKAMER

Voor een praatje, dansje of spelletje. Het gaat om het gezellig samenzijn.

BUURTHUIS KLEURRIJK
vrijdag 10.00 tot 13.00 uur
BUURTHUIS DE ZUIDHOEK
zaterdag 13.00 tot 16.00 uur
WIJKCENTRUM DE POELENBURCHT
zondag 13.00 tot 16.00 uur

STICHTING ALWAAN INLOOPHUIS LOBELIA

Met een kopje koffie/thee ga je met elkaar in gesprek over ontwikkelingen in de samenleving.
Vrijdag 19.00 tot 21.00 uur

ZAANSE VROUWENKR8 WIJKCENTRUM DE POELENBURCHT

Vrouwen uit diverse landen ontmoeten elkaar. We praten over onze cultuur, opvoeding en gezondheid. Soms is er een gastspreker.
Vrijdag 10.00 tot 12.00 uur

CREARUIMTE PHARUS

Samen vuil prikken rond de flat is ook heel gezellig. En je maakt je buurt schoon. Doe je mee?
Zaterdag 10.30 tot 12.00 uur

VROUWENGROEP WIJKCENTRUM KLEURRIJK

Ontmoeten, Nederlandse taal oefenen, spelletjes spelen en gezellig eten. Kleine kinderen zijn ook welkom.
Zaterdag 16.00 tot 19.00 uur
Contact: 06 59 98 01 71

SAMEN ETEN

BUURTPUNT BUURTHUIS KLEURRIJK

Creatieve activiteit met aansluitend een lunch. Dinsdag 9.30 tot 13.00 uur.

KANTINETAFELLUNCH BUURTHUIS DE KOLK

Lars kookt met zijn team een warme lunch Kosten: 4,50 per persoon.
Dinsdag 12.30 tot 13.30 uur
Aanmelden: bij de bar

BUURTMAALTIJD BUURTHUIS KLEURRIJK

Eet je gezellig mee? Een gezonde, lekkere maaltijd. Het eten is altijd halal. Kosten: 4 euro per persoon (kinderen tot 12 jaar betalen 1 euro).
Dinsdag 17.00 tot 19.00 uur
Aanmelden is verplicht: 06 59 98 01 71 of direct bij Kleurrijk

SOEP HET MOTORBLOK

Woensdag 12 uur soep maken, 13 uur samen opeten.
Vrijwillige bijdrage 2,50
Aanmelden Kim 06 16 28 37 71

SOEP IN ZUID WIJKCENTRUM DE ZUIDHOEK

Een chef uit de buurt kookt verse soep Kosten: 1 euro
Woensdag 11.30 tot 12.30 uur
Aanmelden bij de balie of 075 304 00 33

SOEPUURTJE BUURTHUIS DE KOLK

Woensdag 12.00 tot 13.00 uur
Kosten: 1 euro per persoon
Aanmelden: 06 59 98 27 07

SOEPUURTJE WIJKCENTRUM KLEURRIJK

Vrije inloop, kosten 1 euro.
Woensdag 12.00 tot 13.00 uur

BUURTMAALTIJD WIJKCENTRUM DE POELENBURCHT

Een driegangen maaltijd bij Wijkcentrum De Poelenburcht. Kosten: 5 euro per persoon (kinderen 1,5 euro) Donderdag 17.30 uur
Aanmelden is verplicht
Contact: receptie Poelenburcht, tel. 075 727 1050

BUURTMAALTIJD BUURTHUIS DE KOLK

Kosten: 6 per persoon
Vrijdag inloop 17.30 uur
Inschrijven: tot een dag van tevoren aan de bar bij Buurthuis de Kolk.

CREATIEF

CREA BEA BUURTHUIS DE KOLK

Breien en haken onder het genot van kopje koffie of thee.
Maandag 13.00 tot 14.30 uur
Aanmelden: 06 59 98 01 71

HANDWERKGROEP WIJKCENTRUM KLEURRIJK

Breien en haken.
Dinsdag 10.00 tot 12.00 uur

HANDWERKCLUB ZUIDHOEK

Naaïen, haken of breien.
Donderdag 14.00 tot 15.30 uur

HAKEN MET HANNEKE WIJKCENTRUM DE POELENBURCHT

Tijdens het haken oefenen we ook samen Nederlands.
Woensdag 13.30 uur

PARTICIPATE NAAILESSSEN BUURTHUIS DE KOLK

Migrantenvrouwen leren naaïen en de Nederlandse taal.
Cursus van 12 weken
Vrijdag 9.30 tot 13.00 uur
Aanmelden: participateorg@gmail.com

FEAZ

Creatieve workshops
Oostzijde 324
www.feazworkshops.com

CULTUUR

WERELDVROUWENKOOR ZINGT SAMEN

Een koor van vrouwen met verschillende culturele achtergronden zingen liedjes uit vele landen.
Wijkcentrum De Poelenburcht
Dinsdagavond (iedere twee weken)
Van 20.00 uur tot 21.45 uur
Facebook: Wereld Vrouwen Zingen Samen
📍 WereldVrouwenZingenSamen

FILOSOFIE

Samen nadenken, analyseren en het ontwikkelen van je idee en mening. We kiezen samen de onderwerpen.
Inloophuis de Bron. Aanmelden dcdebron@outlook.com.

VIER DE ZONDAG - BUURTHUIS DE KOLK

Iedere vierde zondag van de oktober en november een vrolijk optreden met veel dansplezier. Muziek 15.00 tot 17.00 uur. Vrijwillige bijdrage

ZAANS CULTUURHUIS

Cursussen, theatergroepen, voorstellingen, jongereninloop, creatieve workshop voor kinderen, en sociale ontmoetingen.
Cornelis van Uitgeeststraat 2
www.zaanstoneelhuis.nl

WANDELEN

WANDELGROEP KOGERVELD

Start speeltuin Hondsdrafweg
Maandag 10.00 tot 11.00 uur
Contact: Nathalie 06 83 25 46 83

WANDELING START BUURTHUIS DE KOLK

Woensdag 9.30 tot 10.30 uur
Vrijdag 11.00 tot 13.00 uur (ook voor mensen met een rollator)
Aanmelden: 06 59 98 27 07

WANDELING PENNEMES

Bloemgracht 95
Wandeling elke woensdag 10.00 uur
Contact: Jenny Bron via 06 8191 6764
www.gezondnatuurwandelen.nl

WANDELGROEP WIJKCENTRUM DE POELENBURCHT

Samen wandelen we lekker buiten in de buurt. Soms maken we ook een uitstapje. Donderdag 9.30 tot 13.00 uur. Contact: c.inge@swt.zaanstad.nl of 06 59 96 58 66

WANDELGROEP KLEURRIJK

Start Wijkcentrum Kleurrijk
Donderdag 13.30 uur
Contact geerlinks@gmail.com en martjoke@hetnet.nl

NATUURWANDELEN ZAANDAM-ZUID

De wandeling met een gids of wandelbegeleider door Zaandam-Zuid is gratis. We starten en eindigen bij Zwembad De Slag (Koningsgeelstraat3) in Zaandam. Aanmelden is niet nodig. Iedere week loop je een nieuwe route van 3 tot 6 kilometer in de buurt. Vier keer per jaar loopt een natuurgids mee en vertelt over de natuur. Donderdag 10.00 tot 11.00 uur.

SPORT EN BEWEGEN

BOKSEN, KARATE, KICKBOKSEN, ZELFVERDEDIGING BIJ CHOKU GYM

Iwan Nikolov richtte in 1979 Choku Gym op in een eenvoudige sportschool in Poelenburg Zaandam voor boksen en karate. ‘Elke week zijn we met onze talenten ergens bij kampioenschappen in Nederland. Iedere maand zijn we in Europa of soms zelfs in andere werelddelen. Dat we 3500 prijzen hebben gewonnen, zegt genoeg. We vechten in de hele wereld voor onze titels. Wachterstraat 21, Zaandam
www.chokuzaandam.nl
Contact: info@choku.nl

YOGA VOOR VROUWEN BUURTHUIS KLEURRIJK

Maandag van 9.15 tot 10.30 uur
Donderdag 9.45 uur tot 11.00 uur.
Aanmelden: 06 59 98 01 71
Gratis



Wandelen is gezond

“Wandelen is beter dan medicijnen slikken als je je niet goed voelt,” zegt gezondheidscoach Nazan. Samen met collega’s begeleidt ze wandelgroepen vanuit het Gezondheidscafé. “Veel mensen gebruiken alleen de auto. Bewegen is veel gezonder. We hopen veel vrouwen te enthousiasmeren om het huis uit te komen en mee te wandelen.”

Ozlem: “Wandelen helpt tegen stress en hoofdpijn. Je wordt afgeleid van je zorgen. Het is goed om buiten te zijn. Je slaapt beter, bent buiten in de natuur en ontmoet andere mensen. De wandelingen starten rustig met een half uur en worden daarna langer. We gaan naar het Darwinpark en later ook naar het Vijfhoekpark. Na afloop drinken we samen koffie.”

Start wandeling maandag en dinsdag van 11.00 tot 12.00 uur bij Gezondheidscafe
Geuzenpad 1 Zaandam

In Zaandam-Oost zijn meer wandelgroepen. Zie de agenda.

PACT ZAANDAM-OOST

In Zaandam-Oost hebben kinderen minder kans op een goede toekomst dan kinderen in andere delen van Zaanstad.

Het gaat met veel bewoners goed, maar er zijn ook mensen die veel problemen ervaren. Bijvoorbeeld armoede of een slechte gezondheid. Dat moet veranderen. Meer dan veertig organisaties werken via Pact Zaandam-Oost samen met bewoners om de wijken van Zaandam-Oost sterker te maken. Van schoolbesturen tot sportclubs, van gemeente tot woningcorporaties, van bedrijfsleven tot politie en de landelijke overheid. Veranderingen gaan niet snel. We gaan 20 jaar lang extra aandacht geven aan Zaandam-Oost. Het gaat om onderwijs, veiligheid, wonen, openbare ruimte, sport, gezondheid en werk.

In Pact Post vertellen bewoners en professionals wat het Pact onderneemt. De krant komt vier keer per jaar in de brievenbus. In Poelenburg, Peldersveld, Hoornseveld, Zaandam-Zuid, Rosmolenwijk en Kogerveld.

In Pact Post vertellen bewoners en professionals wat het Pact onderneemt. De krant komt vier keer per jaar in de brievenbus. In Poelenburg, Peldersveld, Hoornseveld, Zaandam-Zuid, Rosmolenwijk en Kogerveld.

YOGA 50+ BUURTHUIS DE ZUIDHOEK

Maandag 20.00 tot 21.00 uur
Aanmelden 06 40 26 61 25
Gratis proefles
Kosten 4 tot 10 euro (afhankelijk van aantal deelnemers)

SPORT FIT VOOR SENIOREN

Kom langs en neem een proefles
Sporthal de Struijck, Oostzijde 132
Dinsdag van 9.45 tot 10.45 uur en van 11.00 tot 12.00 uur

KOERSBAL WIJKCENTRUM DIRK PRINS

Bevordert het bewegen bij senioren op een veilige manier.
Dinsdag 14.00 tot 16.00 uur

BEWEGEN VOOR VROUWEN

Voor een betere conditie, lichaamshouding en ontspanning. Gratis.
Wijkcentrum de Zuidhoek
Woensdag 12.30 tot 14.00 uur
Aanmelden: 06 59 99 61 68

KRACHT EN VLUGHEID SPORTHAL DE GREEP

Turnen voor volwassenen, bewegen op muziek/aerobics voor ouderen.
Ook op locaties in Poelenburg en Hoornseveld.
www.krachtenvlugheid.nl

SPORTEN VOOR VROUWEN

Veldboemenweg 8, Kogerveld
Woensdag 19.00 tot 20.00 uur
Contact: Jo-Ann 06 83 02 97 85

BEWEGEN VOOR VROUWEN

Gymzaal Tjortterlaan/Panneroodstraat
Woensdag 20.00 tot 21.00 uur
Gymzaal De Weer
Vrijdag 19.30 tot 20.30 uur
2 euro per les
Sportbedrijf Zaanstad

PILATES VOOR SENIOREN

Grond oefeningen en ontspanning
Bloemgracht 56. Vrijdag 9.30 tot 10.30 en 11.00 tot 12.00 uur

GRATIS GEZOND BOOTCAMP/VOETBALLEN

Cruyff Court Kogerveld
Veldbloemenweg
Zondag 10.00 tot 12.00 uur

BOULDERHAL BAZ

Oostzijde 381
www.bazbouldergym.nl
Contact: marcelloenrico@hotmail.com

Gratis fietsles voor volwassenen

Voor veel mensen is fietsen vanzelfsprekend, maar voor nieuwkomers en mensen met een migratieachtergrond is fietsen niet zo gewoon. Gezondheidscoach Filiz geeft daarom fietsles: 'Er is veel behoefte aan. Veel mensen vinden fietsen eng. Wij helpen ze stap voor stap om het te leren. Fietsen geeft vrijheid. Je kunt boodschappen vervoeren in de fietstassen. Zo hoeft je ze niet meer te dragen. Het is heel leuk om met je kinderen te fietsen. En je blijft gezond. Het is ook heel handig om zo te bewegen als je last hebt van je gewrichten.'

De lessen zijn één uur per week en bestaan uit theorie én praktijk. Zo leren deelnemers veilig fietsen in het verkeer. De fietscoaches hebben zelf een training gevolgd om de fietsles te geven.

Aanmelden

Ga langs bij het Gezondheidscafé voor de fietsles.
Fietsles op maandag of dinsdag van 9.00 tot 11.30 uur.



HERGEBRUIK

KRINGLOOPWINKEL DORCAS

Tweedehands goederen van een goede kwaliteit worden door Zaankanters langsggebracht. Ze worden voor een klein bedrag doorverkocht. De opbrengst is voor programma's in Afrika en het Midden-Oosten. Het doel is om mensen te helpen een eigen bestaan op te bouwen.
Paltrokstraat 17. Woensdag t/m zaterdag 10.00 tot 16.00 uur
www.dorcass.nl/winkels/zaandam

KRINGLOOPWINKEL ZAA NSTAD

Zuiddijk 109. Dinsdag t/m zaterdag 10.00 tot 17.00 uur
www.kringloopwinkelzaanstreek.nl

ZAANS WEGGEEFHUIS

Online vraag en aanbod van spullen, kleding, eten en speelgoed.
Weggeefhuis Zaanstad
www.hetzaanseweggeefhuis.nl

WEGGEEFHUIS KOGERVELD

Het Weggeefhuis Kogerveld is iedere maandagochtend bij het Zaans Cultuurhuis. Hier kunnen bewoners elkaar ontmoeten met een kopje koffie of thee. Veel mensen komen spullen langsbrengen die ze niet meer gebruiken. Ze zoeken ook iets uit. Het is mooi dat je spullen en kleding kunt hergebruiken.
Cornelis van Uitgeeststraat 2
Maandag 11.00 tot 13.00 uur
Weggeefhuis Kogerveld

FIETSWERKPLAATS KOGERVELD

Een leuke band? Losse ketting? Gebroken spaak? Gratis kleine reparaties. Wel betaal je de materiaalkosten.
Woensdag 10.00 tot 12.00 uur
Buurtkamer De Hofwijk, Hof van Holland 63

PRAKKIE OVER 075

Prakkie over helpt mensen met een laag inkomen die moeilijk rond kunnen komen. Gratis brood en eten wordt verdeeld via loting in de Facebookgroep.
www.stichtingprakkieover075.nl
groep Stichting Prakkie over 075 met Prakkie Eten over 075

Inloopsprek uur Politie en BOA

Speelt er iets waar je geen goed gevoel over hebt? Bijvoorbeeld over huiselijk geweld, overbewoning, drugsoverlast, prostitutie, criminaliteit, of overlast?

Kom langs bij het spreekuur van de wijkagenten en wijkboa's bij wijkcentrum De Poelenburcht. Je hoeft geen afspraak te maken. Je kunt ook via politie.nl of 0900-8844 een afspraak maken.

Inloopsprek uur wijkagenten:
woensdag 10.00 tot 12.00 uur
Inloopsprek uur boa's:
donderdag 11.00 tot 12.00 uur

Liever anoniem een melding doen?
Dat kan via www.meldmisdaadanoniem.nl.

Colofon

Via het Pact werken meer dan 40 organisaties samen met de bewoners in Zaandam Oost. Ze willen een betere toekomst voor de wijk en meer kansen voor kinderen. Het gaat om extra aandacht voor jeugd, veiligheid, armoede & participatie, gezondheid en fijn wonen. In Pact Post vertellen bewoners en professionals wat het Pact in de praktijk betekent.

Info@pactzaandamoost.nl - Design: Indrukwekkend.

LOCATIES

► POELENBURG

WIJKCENTRUM DE POELENBURCHT
Weerpad 1a Zaandam,
tel. 075 614 0703
www.swtzaanstad.nl/poelenburg-watoen-wij/agenda
Sociaal Wijkteam Zaandam Poelenburg

INLOOPHUIS DE BRON
Lobeliusstraat 71 Zaandam,
tel. 075 616 2278
www.debronzaanstreek.nl/activiteiten

LOBELIA
Lobeliusstraat 16, Zaandam

KRAJICEK PLAYGROUND POELENBURG
Poelenburg 80

INLOOPHUIS 1 IS SAMEN

Heukelstraat 2 Zaandam,
tel. 06 47 54 31 01
iissamen

BUURTTUIN POELENBURG (De Groene Oase)

Poelenburg 56c
buurttuinpoelenburg@outlook.com

ZAANS NATUUR EN MILIEUCENTRUM, WATERSPEELTUIN, FAMILY VILLAGE & STADSBOERDERIJ DARWINPARK
Twiskeweg 90
www.zaansnatuurmilieueentrum.nl

GEZONDHEIDSCAFÉ
Locatie kanovereniging De Geuzen
Ma t/m wo van 9.00 tot 16.00 uur
Geuzenpad 1 Zaandam

► PELDE RSVELD

DE BUBBEL
Noordzee 61, 1503 AX Zaandam
tel. 06 47 54 31 01
De Bubbel Zaandam

► HOORNSEVELD

SPAANS GROEN
Voor werk, opleiding en fijn wonen
Spaansgroenstraat 66 Zaandam

WIJKCENTRUM KLEURRIJK
Panneroodstraat 3
Zaandam, tel. 075 201 0006
Kleurenbuurt

TIJSTROOM
Rode Zee 69

► ROSMOLENWIJK

BUURTHUIS DE KOLK
Klompersstraat 1, 1502 VP
Zaandam, tel. 075 614 41 61
www.buurthuisdekolk.nl
aanmelden@buurthuisdekolk.nl

► ZAANDAM ZUID

BUURTHUIS DE DOORBRAAK
Prinsenstraat 43
Tel. 06 23 01 27 77

Sporthal Zaandam Zuid
De Weer 26
www.sportbedrijfzaanstad.nl

WIJKCENTRUM DE ZUIDHOEK
Wilgenstraat 11
tel. 075 204 73 19

WIJKCENTRUM DIRK PRINS

A.G.Verbeekstraat 35
www.dirkprins.nl

► KOGERVELD

Meld je aan voor de groepsapp met nieuws over gratis activiteiten in je wijk: Jo-Ann 06 83 02 97 85

BROEDPLAATS AAN DE ZAA N
Hellema/Motorblok
Oostzijde 381
www.broedplaatsaandezaan.nl
www.hetmotorblok.nl

BUURTKAMER
Hof van Holland 63

ZAANS CULTUURHUIS
Cornelis van Uitgeeststraat 2
www.zaanscultuurhuis.nl