

45 jaar Choku

Boks- en karateschool Choku werd 1 november 1979 opgericht. 45 jaar geleden, een jubileum! Ivan Nikolov startte toen in een eenvoudige sportschool in Poelenburg. Nu is de sportschool internationaal bekend, met een indrukwekkende hoeveelheid prijzen.

Onder het motto 'Elke druppel is er 1!' zet hij zich al tientallen jaren volop in voor de jeugd. Het gaat om discipline, doorzettingsvermogen en dat je veel kunt bereiken met sport. Huiswerkbegeleiding en elkaar helpen hoort er ook bij. Vele jaren geleden haalde Ivan hangjongeren die zich verveelden letterlijk van de straat. De intensieve training gaf ze een doel. Nu sporten hun kinderen ook bij Choku. Ivan traint ook

nu nog twee keer per week een groep jongeren, die zich verveelden.

Je kunt veel bereiken

Arnie Burleson komt al vanaf zijn 12e jaar bij Choku: 'Het voelt altijd als thuiskomen. De warme sfeer en saamhorigheid zijn heel mooi om mee te maken. Nu ben ik hoofdtrainer boksen. Natuurlijk gaat het om discipline. Jongeren die je hier traint, krijgen les



KOM SPORTEN BIJ CHOKU

Het is niet duur. Via de Meedoen Zaanstad regeling van de gemeente kunnen kinderen uit een gezin met een laag inkomen een jaar lang gratis sporten. Door te sporten krijg je energie, je voelt je beter en gezonder. Choku is partner van Pact Zaanam-Oost en zet zich in voor de bewoners.

Op 10 november heeft Choku van 14.00 tot 18.00 uur de bowlingbaan afgehuurd. Om 45 jaar Choku te vieren.

op hoog niveau. De aanpak werkt. Ze ontdekken dat ze iets kunnen bereiken, voor zichzelf en hun familie. Dit trekt andere jongeren aan. Zij willen ook tot deze groep behoren. Daarvoor moet je wel serieus trainen.

Qua techniek is dit de beste boks-scholen in Noord-Holland. Daarom komen mensen overal vandaan voor de trainingen. Ze hebben een doel en ze bereiken veel. Als je dit kan, kun je ook naast de sport veel meer bereiken.'

Veel trainen levert topprestaties op
Hassan Katirag won veel prijzen. Hij was Nederlands kampioen en deed mee met de Wereldkampioenschappen karate. 'Ik ben opgegroeid in de Vijfhoek in Zaanam.

Met mijn broer en vrienden trainde ik vanaf mijn achtste jaar bij Choku. We werden steeds beter. We zijn vrienden gebleven. Er ontstaat zo ook een familieband met elkaar. Het is heel leuk dat onze kinderen hier ook weer trainen.

Bij Choku komen mensen van diverse culturen en achtergronden. Dat is uniek. De aantrekkingskracht van Choku is dat het heel prestatiegericht is. Je traint om veel te bereiken. De kracht van Ivan is dat hij iedereen bij elkaar brengt en houdt. Hier train je doorzettingsvermogen en discipline.'

Hassan Katirag heeft met Dev Security een gerenommeerd beveiligingsbedrijf in de Zaanstad.

Topsport

Patrick van Hees: 'Ik kwam hier zelf als broodmagere 15-jarige jongen. Je zag hier wat topsport is. De mensen wonnen prijzen met karate en boksen. Dat wilde ik ook. Je hebt hier vele rolmodellen. Daarom ben ik er na 40 jaar nog steeds bij als bestuurslid. Choku richtte zich eerst alleen op topsport, in de loop der jaren ook steeds meer op de maatschappij. We behoren tot de top van de karatewereld. Dat trekt mensen aan die zich ook willen ontwikkelen. Als je goed je best doet, dan word je beter. Je leert hier ook andere culturen van dichtbij kennen, dat werkt enorm verbreedend. Je merkt dat veel jongeren een groter netwerk krijgen door Choku.'

www.chokuzaandam.nl

'Wat eten we?'

Chef Lars: 'Lekker!'

Elke dinsdag en vrijdag staat kok Lars in de keuken van Buurthuis De Kolk. Samen met vluchtelingen maakt hij een lekkere maaltijd voor buurtbewoners. Lars: 'Het is altijd gezellig in de keuken. We praten over van alles. De mannen die verblijven op de asielboten in Zaanam komen uit diverse landen. Het is een leuke manier om ze op een actieve manier bij de Nederlandse samenleving te betrekken. Op dinsdag hebben we een lunch en op vrijdag een avondmaaltijd.'

Onur verblijft op de asielboot. Hij helpt mee in de keuken: 'Het is leuk om mensen blij te maken met eten. Hier ontmoet je mensen en leer je Nederlands. Het is beter dan je te vervelen op de boot. Samen met de mensen spelen we bingo. Hier voel ik me gelukkig.'

Warme maaltijd verbindt!

Kok Lars: 'Bijna overal ter wereld wordt bij de lunch warm gegeten. Bij ons dus ook. In de buurt wonen mensen van diverse nationaliteiten. Vaak houden mensen afstand tot elkaar. Eten verbindt. Daarom koken we een multiculturele maaltijd.'

Bij de start in het voorjaar kwamen er acht mensen. Nu komen er meestal wel 25. Dit zijn vaak oudere buurtbewoners, die hier al heel lang wonen. Zij ontdekken hoe heerlijk het eten van allerlei culturen kan zijn.'



Foto: Heleen van Wiechen

Beter dan achter de geraniums zitten

Yvonne eet graag mee: 'Ik woonde vroeger tegenover het buurthuis. Na een ongeluk moest ik verhuizen. Ik heb geen zin om thuis achter de geraniums te zitten. Daarom kom ik hier vaak. Zo ben ik onder de mensen. Lars en de mensen in de keuken en van het buurthuis zijn heel lief. Hier ontmoet ik bekenden en vreemden. Het is hartstikke gezellig.'

Peter woont ook in de buurt: 'Na het overlijden van mijn vrouw kom ik hier graag eten. Je zoekt hier de gezelligheid. Door mijn werk op het Hembrugterrein ging ik al met mensen van diverse culturen om. Het is leuk om ze ook hier tegen te komen.'

Ada woont om de hoek van het buurthuis. Ze heeft 45 jaar in voetbalkantines achter de bar gestaan: 'Dat kan ik helaas niet meer. Na het overlijden van mijn man kom ik bijna elke dag bij het buurthuis. Hier kom ik voor de lunch en om te sjoelen. Het is hier gezellig. De hele dag alleen thuis zijn, dat wil ik niet. Ik ben liever lekker even weg.'



Bewoner aan Zet

Maak samen je woonomgeving mooi, sociaal, groen en fijn

Iedereen wil prettig wonen. In zijn of haar eigen huis. Maar ook in de wijk. Samen maak je de wijk sterker en leuker!

Leuk bericht voor alle bewoners in de Rosmolenwijk, Hoornseveld, Kogerveld, Zaanam-Zuid, Poelenburg en Peldersveld. Hebben jij en je burens, club of andere organisatie een goed plan om je buurt leuker, groener, gezelliger of duurzamer te maken?

Het idee is: bewoners maken een plan en voeren zoveel mogelijk zelf uit. Bewoner aan Zet helpt je om het uit te voeren, met geld of met de uitvoering.

Kom langs bij Spaansgroen, Spaansgroenstraat 66 in Zaanam om je plan te bespreken.

Lever het plan in voor 1 december via www.bewoneraanzet.nl. Op deze website zie je hoe het werkt. En voorbeelden van eerdere plannen.



Op de foto de winnaars van de vorige Bewoner aan Zet.

Nieuws uit je wijk en reportages van het Banenfestival

 PACTZAANDAMOOST
 PACTZAANDAMOOST
WWW.PACTZAANDAMOOST.NL

Wil je Pact Post digitaal ontvangen?

Meld je aan via <https://bit.ly/aanmeldlink-nieuwsbrief-pactzo>



Trainen voor een mooie toekomst

‘Het is een grote stap voor kinderen van groep 8 naar de middelbare school. Op die leeftijd zijn ze soms makkelijk beïnvloedbaar. Je wilt niet dat ze de verkeerde kant op gelokt worden.’ Selçuk Akpınar is projectleider van ‘Alleen jij bepaalt wie je bent’.



Selçuk heeft altijd in Peldersveld gewoond en zegt: ‘Soms vergeten jongeren dat ze zelf kunnen kiezen. Een rolmodel is belangrijk. Iemand die laat zien dat ook de jongeren uit deze wijken veel kunnen bereiken. Zelf kreeg ik in de eerste klas van de Havo huiswerkbegeleiding van Songül Mutluer. Zij komt hier ook vandaan en is nu politiek belangrijk, ze is Tweede Kamerlid. Zij vindt het heel leuk dat ik nu projectleider ben van ‘Alleen jij bepaalt wie je bent’. We geven kinderen en jongeren twee keer per week sportles. En wij vragen bekende sporters om te helpen, als rolmodel.’

Het gaat om meer dan sport
‘Iedereen heeft wat aan sport. De trainer begeleidt kinderen en jongeren naar positief gedrag en een mooie toekomst. De jongeren krijgen extra aandacht en structuur, dat is belangrijk. Wij betalen de sportkleding en de

club. De jongeren trainen bij Rood Wit en soms in de gymzalen bij hun eigen school. Met andere teams van ‘Alleen jij bepaalt’ organiseren we wedstrijden. Alleen al in Zaanstad hebben we zeven groepen.

Ben jij beleefd, dan krijg je dat terug
De jongeren zijn enthousiast. Abdulrahman komt altijd naar de training. ‘Het is leuk om samen een partij te voetballen. Je verbetert je skills. Ze regelen veel voor je. Als er iets is, dan lossen ze het op. De trainer Jessey Kuiper is een soort oudere broer. Hij vertelt ons dat taalgebruik heel

belangrijk is. Je leert hoe je met oudere mensen moet praten. Wanneer jij beleefd bent, dan doen mensen aardig terug. Het is heel leuk dat we ook uitjes hebben. Er is genoeg te doen.’

Denniz komt ook graag trainen: ‘Het is heel leuk om iets sportiefs te doen. Daar word ik heel blij van. Ik maak hier nieuwe vrienden. Hier leer ik discipline, hoe je je moet gedragen en hoe je met vrienden omgaat. Het gaat niet altijd om winnen. Maar ook om plezier maken, teamwork en niet opgeven.’

Lees meer op pagina 4

ONDERSTEUNING VANUIT MINISTERIE

‘Alleen jij bepaalt wie je bent’ krijgt ondersteuning vanuit het Ministerie van Justitie en Veiligheid. Het Ministerie is partner van Pact Zaanadam-Oost. Partners in het Pact investeren in de jeugd en het ontwikkelen van hun talent.

Veel buurtcontroles door het interventieteam

Goed dat we aanwezig zijn in de wijk

Voor bewoners is fijn wonen en een veilig gevoel heel belangrijk. In de wijken in Zaanadam-Oost is veel aan de hand.

Er is meer dan op andere plekken drugshandel en drugsproductie, illegale prostitutie en illegaal wonen. Het interventieteam is voor extra veiligheid en onderneemt veel. De controles zijn nodig om de buurten beter en veilig te maken. We willen niet dat jongeren opgroeien in een wijk waar op straat drugs wordt gedeald.

Melden helpt

Het helpt als bewoners zeggen waar ze last van hebben. Samen bereiken

we meer. Wanneer er meldingen binnenkomen, dan gaan we ermee aan het werk. Melden kan via meldmisdaadanoniem.nl, woningcorporaties en politie. Als we bij een controle strafbare zaken vinden, wordt het pand tijdelijk gesloten. We nemen iedere melding serieus. In de omgeving controleren we huis aan huis om te horen of er nog meer speelt. ‘We zijn van de gemeente. Voelt u zich veilig? Heeft u overlast? Hoe ervaart u de buurt?’ We blijven zichtbaar in de wijk controleren.

Misstanden

Regelmatig horen we over misstanden. Bijvoorbeeld over extreem hoge huren die steeds worden verhoogd. Soms

betalen mensen duizenden euro’s per maand. Een gevolg is dat veel mensen samen in een woning gaan wonen, om de hoge huur te kunnen betalen. En daar zijn de woningen niet op gemaakt. Dat veroorzaakt overlast.

We hebben iedereen nodig om het samen veilig en fijn te maken. Soms zien we bij controles ook mensen die hulp nodig hebben. Die zorg schakelen we dan in. Het interventieteam doet zijn uiterste best om mensen te helpen in de goede richting, zodat mensen hier graag blijven wonen. Zo horen we regelmatig dat mensen het fijn vinden dat we aanwezig zijn in de wijk en regelmatig buurtcontroles houden.

RESULTAAT INTERVENTIETEAM

Het interventieteam is sinds april 2022 actief. Verschillende instanties werken samen om de wijken in Zaanadam-Oost veiliger te maken. Het vergroten van de leefbaarheid en veiligheid is een van de doelen van het Pact. Bij controles worden regelmatig strafbare zaken aangetroffen waarna actie volgt.

In de eerste helft van 2024 zijn negen woningen of garageboxen in Zaanadam-Oost gesloten vanwege drugs of illegale prostitutie.

Er zijn in die periode 75 bedrijfscontroles uitgevoerd. Hier werden illegale werknemers, drugs en hennepkwekerijen aangetroffen.

Melding maken van prostitutie, overbewoning, een hennepkwekerij of drugshandel kan bij de woningcorporatie, politie (0900-8844) of via www.meldmisdaadanoniem.nl. Of stuur een mail naar interventieteam@zaanstad.nl.

TOP OF FLOP



Sultan Sımsek

Top: Vrouwengroep Brandaris, naaiclub Inloophuis De Bron

Bij Inloophuis De Bron ga ik naar de naailes. Dat is heel leuk. Zo maak ik nu mijn eigen kleding. Laatst kon ik niet. Dan belt de docent: ‘Waar ben je? We missen je!’ Dat is zo leuk om te horen.

Ik ben ook heel blij met de Vrouwengroep Brandaris. We praten gezellig met elkaar. Af en toe zingen en dansen we. En natuurlijk is er vaak lekker eten. Hier leer ik meer vrouwen kennen. Je steunt elkaar. En leert van de activiteiten. Dank aan wijkmanager Willemien Münchow en Frank Arkenbout van buurthuis De Bubbels. Zij maken dit mogelijk.

Flop: Fatbikes en gemis aan groenbakken

De fatbikes en hard rijdende auto’s zijn een groot probleem. Ik roep regelmatig: ‘Kijk toch uit.’

Er zijn hangjongeren die drugs en alcohol gebruiken. Als ze een plek hebben met toezicht, dan zouden hun ouders ook niet bezorgd hoeven te zijn.

In de wijk zijn te weinig speelplaatsen en zitplekken om elkaar te ontmoeten.

Een andere ergernis is het vuil. Een vaste plek voor grofvuil zou heel fijn zijn. En bakken voor groen afval.

Schimmel in huis

Tips om het te voorkomen en bestrijden

In veel huizen zit schimmel. Dit komt door vocht en vervuilde lucht. Het kost meer energie om een vochtig huis te verwarmen. Astma en luchtwegklachten worden daardoor erger. Een goed geventileerde woning kan schimmel voorkomen.

Peter van Oostenbrugge begeleidt de Fixbrigade. Hij komt bij veel mensen thuis: ‘Steeds vaker zien we bij mensen thuis schimmel en vocht. Dit komt vooral voor in vochtige ruimtes. Zoals de keuken en badkamer. Daar zie je dan zwarte plekken. Het zit tussen de voegen en op het plafond. Ook bij vensterbanken en ramen komen we regelmatig schimmel tegen’.

De Fixbrigade lost schimmelproblemen niet op. Ze verwijzen door naar woningcorporaties.

Woningcorporaties, de gemeente en de Fixbrigade zien het probleem toenemen. Goede voorlichting wat mensen zelf kunnen doen is heel belangrijk. Huurders van Parteon kunnen schimmel melden. Neem contact op met het schimmelteam via www.parteon.nl/ventileren. Specialisten zoeken de oorzaak van het schimmelprobleem.

Tips om vocht schimmel te voorkomen

Schimmel ontstaat in een te koude woning met onvoldoende ventilatie. Zie hieronder een aantal tips om dit te voorkomen:

- Zet daarom alle ventilatieroosters 24 uur per dag open. Maak ze regelmatig schoon.
- Zet elke dag tijdens of na het douchen, wassen of koken de afzuiginstallatie hoog of open een raam.
- Houd tijdens het koken de deksels op de pannen. Zet de afzuigkap op de hoogste stand.
- Droog je was het liefst buiten of gebruik een droger die het vocht naar buiten afvoert.

WEBSITES

Op www.parteon.nl/ventileren vind je in verschillende talen tips en instructiefilms. Huurders van Parteon kunnen daar melden dat ze schimmel in huis hebben.

Of kijk op www.zvh.nl/schimmel of www.rochdale.nl/schimmel.

FIXBRIGADE

Peter van Oostenbrugge: ‘Met kleine, energiebesparende maatregelen en tips zorgen we voor een lagere energierekening. Zo plaatsen we tochtstrips bij ramen en deuren. We checken of de radiatoren goed werken. Daarachter plakken we radiatorfolie. De cv-ketel stellen we bij. Zo wordt er minder gas gebruikt. De lampen vervangen we door ledverlichting. Door een infraroodscan zien we waar warmte via kieren en gaten ontsnapt. De kieren bij ramen en deuren maken wij dan dicht.’

Meer weten of een afspraak maken, zie www.fixbrigadezaanstad.nl.

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

Gastarbeiders bij Zaanse fabrieken

In de jaren zestig en zeventig kwamen Italiaanse, Turkse, Marokkaanse en Spaanse gastarbeiders naar de Zaanstreek. Ze werkten bij Zaanse fabrieken, zoals Verkade, Bruynzeel, de Artillerie Inrichting (Hembrugterrein), cacaooverwerkers, Duyvis, Goedhart, Albert Heijn, Forbo, Papierfabriek van Gelder. Vanwege 50 jaar Zaanstad geeft het IFIKZ MaakMeeFestival Zaanse Industrie gastarbeiders de hoofdrol. Kom luisteren naar hun verhaal. En kijken naar de tentoonstelling 'Gastarbeiders aan het woord.'

HET VERHAAL VAN GASTARBEIDERS

Zaterdag 26 oktober van 13.00 tot 17.00. Buurthuis Poelenburcht Zaandam Tentoonstelling en verhalen van gastarbeiders. Documentaire Spaghettiflat Kinderactiviteiten Zie www.ifikz.nl

KINDERACTIVITEITEN

KINDERCLUB KOGERVELD

Woensdagmiddag 14.15 tot 15.45 uur
Gratis, aanmelden niet nodig.
1e, 3e en 5e woensdag van de maand
Feaz, Oostzijde 324
2e en 4e woensdag van de maand
ODD FELLOW boot, Veldbloemenweg 6c

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

SCHOOL VAN DE TOEKOMST - SPORTHAL DE GREEP

Huiswerkbegeleiding (betaald)
Perzikkruidweg 2b
Voor gratis proefles bel
06 45 75 13 03
 Schoolvandetoekomst

ACTUEEL

HEMLAB

Op zaterdagmiddag en in de schoolvakantie doen kinderen proefjes en experimenten. In het Wetenschaps Laboratorium van het Hemlab.



Met de ZaansePas 2,50 en 50% korting op cursus.
Za 26 oktober Wetenschap in de nacht
Ma 28 oktober MaakMeeFestival
Zaanse Industrie
www.hemlab.nl

KINDEREN

HUISWERKBEGELEIDING

HUISWERKKLAS WIJKCENTRUM POLENBURCHT

Voor leerlingen bovenbouw basisschool en onderbouw middelbare school. Kun jij hulp gebruiken bij je huiswerk? We helpen je graag gratis.
Maandag en donderdag van 15.30 tot 17.30 uur
Contact: Siebe Koot, s.koot@swt.zaanstad.nl of 06 5997 3287

HUISWERKBEGELEIDING VOORTGEZET ONDERWIJS WIJKCENTRUM POLENBURCHT

Gratis begeleiding voor leerlingen van de middelbare school. Vrije inloop
Dinsdag en woensdag 15.30 tot 17.30 uur
Contact: Siebe Koot, s.koot@swt.zaanstad.nl of 06 5997 3287

HUISWERKBEGELEIDING INLOOPHUIS DE BRON

Voor kinderen uit groep 5
Woensdag van 15.00 tot 16.15 uur
Contact: dcdebron@outlook.com of 06 10 31 91 63

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.

De kinderen leren samen spelen. Het is goed voor hun ontwikkeling. De ouders leren elkaar kennen. Zo ontstaan nieuwe vriendschappen. Het is een goede voorbereiding op de Voorschool. Kinderen die thuis geen Nederlands praten leren spelenderwijs de taal. Ouders bespreken vragen over de opvoeding met elkaar en met een pedagoog. Graag aanmelden als je met je kind mee wilt doen.

Locaties en aanmelden

POLENBURG - WIJKCENTRUM POLENBURCHT

Maandag 9.15 tot 11.15 uur. Aanmelden Maryam 06 59 99 47 58.
Dinsdag 9.15 tot 11.15 uur. Aanmelden Vanessa 06 59 99 88 41.

ROSMOLENWIJK - BUURTHUIS DE KOLK

Dinsdag 9.15 tot 11.15 uur. Aanmelden Rachma 06 59 98 27 07.
Vrijdag 9.15 tot 11.15 uur. Aanmelden bij Maryam 06 59 99 47 58.

PELDERSVELD & HOORNSEVELD - BUURTHUIS KLEURRIJK

Woensdag en donderdag 9.15 uur tot 11.15 uur.
Aanmelden bij Mirte 06 14 43 49 25.

ZAANDAM-ZUIDWIJKCENTRUM - DE ZUIDHOEK

Donderdag 9.15 tot 11.15 uur. Aanmelden bij Rebecca 06 59 95 45 23.
Vrijdag 9.15 tot 11.15 uur. Aanmelden bij Vanessa 06 59 99 88 41.

KOGERVELDWIJK- HOF VAN ZAENDEN 65

Vrijdag 9.15 tot 11.15 uur. Aanmelden bij Mirte 06 14 43 49 25.



Zaanse Experience

In de schoolvakantie zijn er diverse gratis activiteiten. Voor de kleintjes (2 t/m 5 jaar) is er de Mini Experience. Voor kinderen met een beperking is er de Special Experience. Kinderen en jongeren van 5 t/m 16 jaar hebben de keuze uit veel activiteiten met sport, spel, cultuur, lifestyle. Je kunt op bezoek bij een vereniging om kennis te maken met een nieuwe sport

Jongeren hebben een eigen activiteit op de woensdagavond.

Er zijn ook activiteiten voor 60-plussers!

Kijk op www.zaanse-experience.nl voor het aanbod.

HEMLAB

Wetenschapslaboratorium voor kinderen. Workshops op zaterdagmiddag en in vakanties. Jaarkaart via ZaansePas/Meedoen Zaanstad
www.hemlab.nl

KINDEREN EN JONGEREN

SPORT

SPORT SK COACHING

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

SK VOETBALVELDJE

ACHTER BRANDARIS

Maandag 15.00 uur

SK GYMZAAL DE SPIEGEL

Vrijdag 16.30

SK BUURTHUIS DE BUBBEL

(vanaf 14 jaar) Vrijdag 18.00 uur
(voor meiden vanaf 10 jaar) Woensdag 17.00 uur

SK ÖZYAKUP VELDJE, GOETHARTSTRAAT

Zaterdag 15.00 uur

KRAJICEK PLAYGROUND

POLENBURG

Zondag 15.00 uur

SK SPORTHAL ZAANSTAD ZUID

Zaalvoetbal en sport/spel
Donderdag 16.00 uur (ism DOCK)

Zaterdag 17.30 uur

Zaterdag 19.00 uur

(voetbal volwassenen)

SK ROSMOLENBUURT ROGGEPLEIN

Woensdag en vrijdag 15.00 uur

SK ZUIDERZEECOLLEGE

Vrijdag 15.00 uur (ism DOCK)

SK CRUYF COURT VIJFHOEK

Dinsdag en zaterdag 15.00 uur

SK KOGERVELD VELDJE HOFWIJK

Dinsdag 15.00 uur

www.skcoaching.net

 SK Coaching

SPORTBEDRIJF ZAANSTAD

Op verschillende sportvelden en gymzalen is er sportbuurtwerk. Je kunt samen voetballen of meedoen met een andere sport of spel.

POLENBURG KRAJICEK PLAYGROUND

Maandag 15.30 tot 16.30

SPORTBEDRIJF ZAANDAM ZUID

CRUYFF COURT STRAAT DAVIS

Maandag 17.00 tot 18.00 uur

POLENBURG GYMZAAL

TJOTTERLAAN 4

Dinsdag 17.00 tot 18.30 uur

(vanaf 13 jaar)

SPORTBEDRIJF PELDERSVELD

SPORTVELD ACHTER PHARUS

Woensdag 17.00 tot 18.00 uur

POLENBURG GYMZAAL

SCHAARSVEN/DE WEER 10

Donderdag 15.30 tot 16.30 uur

Peuter/kleuter SK VOETBALVELDJE

ACHTER BRANDARIS

Maandag 15.00 uur SPORTBEDRIJF

KOGERVELD KRAJICEK PLAYGROUND

HOFWIJK

Donderdag 17.00 tot 18.00 uur

SPORTBEDRIJF PELDERSVELD

SPORTVELD NOORDWACHTERFLAT

Vrijdag 15.15 tot 16.15 uur

SPORTBEDRIJF POLENBURG

ÖZYAKUP VELD GOEDHARTSTRAAT

Vrijdag 16.45 tot 17.45 uur

Zaans fit: www.sportbedrijfzaanstad.nl/sportstimulering

www.sportbedrijfzaanstad.nl

Contact:

b.bindt@sportbedrijfzaanstad.nl

KRACHT EN VLUGHEID SPORTHAL DE GREEP

Peutergym, gym voor kinderen, turnen voor de selectie.

Ook op locaties in Poelenburg en Hoornseveld.

www.krachtenvlugheid.nl

JONGEREN

JONGERENWINKEL

'We noemen het een jongerenwinkel, zodat ze weten dat ze er iets kunnen halen. Maar ze hoeven niets te kopen,' lacht de jongerenwerker. 'Je moet het laagdrempelig maken. Het begint met de playstation en sportapparaten. Jongeren kunnen hier alle kanten op. Vaak is er wat te doen. Ze leren grenzen verleggen. We stimuleren dat ze iets willen bereiken. En dat ze hun eigen talent ontwikkelen. Voor de meiden is er Girlzz! Jongeren hebben een uitlaatklep nodig. Ze vinden het heel leuk om muziek te maken. Daarom hebben we ook een muziekstudio.' Wil je chillen met vrienden, nieuwe mensen ontmoeten, gamen, rappen, sporten en/of heb je vragen over werk, opleiding, geld of gezondheid?

JONGERENWINKEL WIJKCENTRUM POLENBURCHT

Iedere maandag t/m donderdag 12 tot 15 jaar: 16.00 tot 18.00 uur
Vanaf 16 jaar: 18.00 tot 21.00 uur
Contact: Ersen 06 33 01 55 55



Alleen jij bepaalt wie jij bent

Selçuk Akpınar, projectleider 'Alleen jij bepaalt': 'We werken samen met de scholen De Faam, Pascal Zuid, Zuiderzee College en het Blaise Pascal in Zaandam-Oost. Dit schooljaar starten we met groep 7 en 8 van IBS De Windroos.

Na een jaar samenwerken met leerlingen van Zaanse scholen is het resultaat goed. De betrokkenheid van ouders kan nog wel verbeteren. Zo horen we regelmatig dat ouders niet weten waar hun kinderen mee bezig zijn.'

Hoe werkt het

'Het gaat om aandacht die het kind nodig heeft. We zetten voetbal, basketbal en honkbal in als middel. In de eerste weken van het nieuwe schooljaar geven we sportclinics

op scholen. Jongeren kunnen zich daarna aanmelden. Ze krijgen sportkleding en wij betalen de sportvereniging. Na een proeftraining gaan ze ervoor! Ze krijgen twee keer per week een training van een vaste coach. 52 weken per jaar, dus ook in de vakanties. Het is een project van twee jaar. Aan het begin beschrijft iedere jongere zijn of haar doelen. Na een jaar bespreek je of het doel is behaald en wat er nog nodig is.

Het tweede jaar krijgen ze ook les van een trainer van de sportclub. Na twee jaar kunnen ze doorstromen naar de sportclub en de competitie. Bij teamsport leer je goed met elkaar omgaan. Wij bieden structuur aan voor jongeren van 10 t/m 17 jaar. Dat helpt ook de wijken, de overlast in de wijk wordt daardoor minder.'

JONGERENWINKEL WIJKCENTRUM KLEURRIJK

Zondag t/m vrijdag van 16.00 tot 21.00 uur
Contact: a.malawauw@swt.zaanstad.nl of 06 81 45 96 91

JONGERENWINKEL WIJKCENTRUM DE ZUIDHOEK

Vanaf 12 jaar: woensdag 19.00 tot 22.00 uur

📱 swt_jongerenwerk

STUDIEZALEN

Op Pascal Zuid en het Zuiderzee College krijgen leerlingen twee middagen per week huiswerkbegeleiding. Coaches

helpen bij samenvattingen maken, het maken van een cv en bij het vinden van een stage. Gastsprekers vertellen over hun werk. Leerlingen hebben hier een rustige plek om te studeren.

www.studiezalen.com

JONGERENINLOOP KOGERVELD ZAANS TONEELHUIS

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: Amber via 06 83 16 45 30

📱 swtz_amber

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
Donderdag 15.00 tot 17.00 uur (middelbare school)

GIRLZZ LOBELIA

Vrijdag 15.00 tot 17.00 uur (groep 5/6)
Contact Kubra: 06 599 85 935

GIRLZZ WIJKCENTRUM 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)

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.'

Woensdag 17.00 uur (voor meiden vanaf 10 jaar)

📱 SK coaching

VOLWASSENEN

HULP EN INFORMATIE

SPAANS GROEN

Maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur. Donderdag van 9.00 tot 20.00 uur. Spaansgroenstraat 66 Zaandam (bij de AH en Action)

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

INLOOP

Maandag 10.00 tot 13.00 uur

ZELFHULPGROEP DEPRESSIE

Maandag 14.00 tot 16.00 uur

EMOTIETEKENEN

Tweewekelijks op dinsdag 10.00 tot 13.00 uur

HERSTEL NA MAAGVERKLEINING/ BARIAGROEP

Dinsdag 19.00 tot 21.00 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

www.dehoofdzaak.org

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, PAPIERMOL EN WOONMOL

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 8.45 tot 11.30 uur (Papiermolen)

WIJKCENTRUM 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

Dinsdag en donderdag 11.00 tot 13.00 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

Klammersstraat 1
Dinsdag en donderdag 9.30 tot 11.30 uur (inloopspreekuur)

GRATIS JURIDISCH ADVIES

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

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

Rolmodel voor jonge meiden

Meidenactiviteit SK Coaching

Iedere woensdagmiddag organiseert Beyza Et samen met stagiaire Ebony een leuke activiteit voor meisjes vanaf 10 jaar bij SK Coaching.

Beyza (25 jaar) is opgegroeid in Poelenburg en woont nu in Peldersveld. 'Ik ben verpleegkundige. Ik hou ervan om mensen te helpen. Die zorgzaamheid zit in me.'

Het is een succes!

Sinan Kelebek van SK Coaching organiseert veel sportactiviteiten in de wijk. 'Daar komen vooral veel jongens op af. Hij wil ook meisjes erbij betrekken. Zij hebben ook een rolmodel nodig. Dat zag hij in mij. Zo ben ik gestart als vrijwilliger om iedere woensdagmiddag een activiteit te organiseren. Eerst kwamen er vier meisjes, nu komen er soms er wel twintig. Het is dus een succes', lacht Beyza.

Iedere week doen we iets anders

'Soms komen we samen bij De Bubbel. Daar doen we iets creatiefs.

Af en toe huren we een gymzaal. We voetballen of volleyballen, de meisjes kiezen zelf wat ze leuk vinden. De picknick vonden ze geweldig. We zijn ook een keer uit eten geweest. De meiden waren verrast dat ze niets hoefden te betalen. We zijn zo vaak bedankt.'

Ze delen veel met mij

'Het is heel leuk om me in te zetten voor de bewoners. Mensen helpen elkaar hier graag. Omdat ik in Amsterdam studeerde en werk, kende ik hier niet zoveel mensen. Nu kom ik steeds meer bekenden tegen op straat. Dat groeten is geweldig. Met de meiden bouw ik een band op. Ze noemen me abla (Turks voor oudere zus) of juf. Ze delen steeds meer met mij. Eerst zat iedereen veel op de telefoon. Nu vergeten ze die soms. Het is fijn dat ze nu meer buitenspelen en actief zijn.'

Talent ontdekken

'Elk kind heeft een talent. Het is zo leuk dat ze het hier ervaren. Bij het

samen zingen valt dat opeens op. Ook bij het voetballen bleek dat een meisje uit zichzelf allemaal trucjes deed. Ze had nog nooit gevoetbald. Ze dacht dat voetbal niet kon voor een meisje. Ik vertelde dat ik vroeger ook bij een voetbalclub trainde. Nu gaat zij zich misschien ook inschrijven.

We hebben ook regels. Schelden en pesten mag niet. Dan spreek ik ze aan. Ik vertel dat het kwetsend kan zijn voor een ander.'

SK Coaching is partner van Pact Zaandam-Oost.

Met het Pact zetten we een stapje extra voor het ontwikkelen van talent van de jeugd en in gezondheid.

Zie de agenda voor de activiteiten voor kinderen en jongeren.



Op 19 september was het Banenfestival Kogerveld. Reportages vind je op Facebook en Instagram (Pactzaandamoost). Meer weten? Kom langs bij Spaansgroen.

SPAANS GROEN

Zoek je een stage, werk of een opleiding? Of heb je een vraag over je woonomgeving?

Bij Spaansgroen zitten bewoners uit de buurt voor je klaar. Ze spreken Nederlands, Turks, Arabisch, Engels en Spaans. Wil je een opleiding volgen? Wil je onderzoeken wat bij jou past? We kijken samen met jou naar je verleden, heden en wat je doel is.

We helpen je graag. Ook als je een vraag hebt over nieuwbouw, renovatie of als je een geveltuint wilt. Of heb je overlast of veel vuil in de buurt? Heb je een goed idee die je zou willen uitvoeren en zoek je hier hulp of financiering bij? De woningcorporaties en de gemeente helpen ons om jouw vraag te beantwoorden.'

Meer informatie bij Spaansgroen
Maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur
Donderdag van 9.00 tot 20.00 uur

Spaansgroenstraat 66 Zaandam
(bij de Vermiljoenweg, AH en Action).



LEREN

COMPUTERLES
WIJKCENTRUM
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

SENIORWEB
BUURTHUIS DE KOLK

Twee mensen van SeniorWeb helpen met vragen over Windows en Android (zowel de tablet als de telefoon).
Woensdag (iedere twee weken) 14.00 tot 16.00 uur

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 13.30 uur
Aanmelden PARTICIPATE
06 40 01 22 37

TAALCAFE DE SLUIS

Nieuwkomers oefenen bij Taalcafé De Sluis met vrijwilligers de Nederlandse taal.
VOETBALVERENIGING ROOD WIT, POELENBURG 464
Dinsdag, woensdag en donderdag 13.00 tot 15.00 uur
Vrijdag 10.00 tot 12.00 uur
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
www.taalcafedesluis.nl

TAALLES VOOR VROUWEN
SULTAN AHMET MOSKEE

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

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
10.30 tot 12.30 uur

BUURTPUNT BUURTHUIS
DE KOLK

Buurtbewoners komen gezellig bij elkaar
Maandag 9.30 tot 11.30 uur
Het koffie-uurtje is van 12.30 tot 14.00 uur.

MANNENKRACHTCENTRALE
WIJKCENTRUM
POELENBURCHT

Dinsdag 12.30 tot 15.30 uur
Aanmelden:
i.paternostre@swt.zaanstad.nl

THEEMIDDAG VOOR
VROUWEN WIJKCENTRUM
DE ZUIDHOEK

Kom gezellig langs en neem je buurtvrouw mee!
Woensdag 13.30 tot 15.00 uur

MANNENGROEP
WIJKCENTRUM
POELENBURCHT

Een gezellige ochtend voor mannen met een kopje koffie/thee.
Woensdag 10.00 tot 12.00 uur

CREAMIDDAG
WIJKCENTRUM DIRK PRINS

Voor mensen met licht verstandelijke beperking.
Woensdag 14.00 tot 16.00 uur
Aanmelden: 06 36 50 69 21

BUURTPUNT WIJKCENTRUM
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

BLOEI KOGERVELD HET
ELEMENT

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-OCHTEND
DE ZUIDHOEK

Kom een praatje maken, tekenen, handwerken of sjoelen.
Woensdag 10.00 tot 11.30 uur

VROUWENGROEP
BUURTHUIS KLEURRIJK

Ontmoet elkaar bij een creatieve activiteit.
Donderdag 18.30 tot 22.00 uur

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
Aanmelden: dcdebron@outlook.com of 06 10 31 91 63

TURKSE VROUWEN
BUURTHUIS DE KOLK

Vrijdag van 13.30 tot 16.00 uur

STICHTING ALWAAN
INLOOPHUIS DE BRON

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
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: M. Noor via 06 59 96 60 86

SAMEN ETEN

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 96 60 86 of direct bij Kleurrijk.

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

WERELDKEUKEN
WIJKCENTRUM DE
ZUIDHOEK

Iedere keer kookt een andere chef een authentiek gerecht en vertelt over het gerecht/land. Kosten: 5 euro
Eerste dinsdag van de maand van 18.00 tot 20.00 uur
Aanmelden via wereldkeukenzaandam-zuid@outlook.com

Broodjesfabriek

Op verschillende scholen in Zaandam krijgen kinderen drie keer per week een gratis lunch. Vele vrijwilligers helpen met het smeren van de honderden boterhammen.

Heb je maandag, dinsdag en donderdag tijd om mee te helpen van 8.00 tot 11.00 uur? Neem dan contact op met Wendy, tel 06 59 96 62 07.

De kinderen zullen blij zijn met jouw bijdrage!

BUURTPUNT BUURTHUIS
KLEURRIJK

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

SOEP IN ZUID
WIJKCENTRUM DE
ZUIDHOEK

Een chef uit de buurt kookt verse soep
Kosten: 1 euro
Woensdag 12.00 tot 12.30 uur
Aanmelden bij de balie of 075 304 00 33

BUURTMAALTIJD
KOGERVELD VELDSCHUIT

Iedere tweede en vierde woensdag van de maand om 17.00 uur
ODD FELLOW boot, Veldbloemenweg 6c
Kosten: kind 1 euro, vanaf 12 jaar 5 euro. Aanmelden voor dinsdag 18 uur via whatsapp 06 17 33 88 45

BUURTMAALTIJD
WIJKCENTRUM
POELENBURCHT

Een tweegangen maaltijd bij Wijkcentrum Poelenburcht.
Kosten: 4 euro per persoon (kinderen 1 euro) Donderdag 17.30 uur
Aanmelden is verplicht
Contact: receptie Poelenburcht, tel. 075 614 07 03

BUURTMAALTIJD
BUURTHUIS DE KOLK

Kosten: 5,50 per persoon
Vrijdag inloop 17.30 uur
Inschrijven: dag van tevoren aan de bar bij Buurthuis de Kolk

CREATIEF

HANDWERKGROEP
WIJKCENTRUM KLEURRIJK

Breien en haken
Dinsdag 10.00 tot 12.00 uur
Contact: 06 59 92 49 5

BUURTHUIS KLEURRIJK

Ontmoet elkaar bij een creatieve activiteit.
Donderdag 18.30 tot 22.00 uur

HAKEN MET HANNEKE
WIJKCENTRUM
POELENBURCHT

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

PARTICIPATE NAAILESSSEN
BUURTHUIS DE KOLK

Migrantenvrouwen leren naaien en de Nederlandse taal.
Cursus van 12 weken
Vrijdag 9.30 tot 12.30 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 Poelenburcht
Dinsdagavond 15 en 29 oktober, 12 en 26 november (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
6 november en 4 december van 10.00 tot 12.00 uur

VIER DE ZONDAG -
BUURTHUIS DE KOLK

Iedere vierde zondag van de maand een vrolijk optreden met veel dansplezier.

Muziek 14.30 tot 17.00 uur
Gratis entree
22 oktober en 26 november
De foto-expositie STROOM is tot 15 december te zien bij Buurthuis De Kolk.

ZAANS TONEELHUIS

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



Noes beweeg mee & fit in

Noes Cornelisse: ‘Het gaat om figuur corrigerende oefeningen, uithoudingsvermogen en sporten in teamverband. We organiseren dit vanuit het Sociaal Wijkteam in Zaandam-Oost. We doen allerlei oefeningen. Zo ontdekken inwoners op hun eigen tempo en niveau wat ze kunnen.’

Noes organiseert ook mdt (maat-schappelijke diensttijd) trainingen voor jongeren om sportbegeleider te worden.

Contact:
noes.cornelisse@stichtinglifecycle.nl
of 06 55 10 55 63

RONDJE KOLK
Wandeling start bij buurthuis de Kolk
Maandag 12.00 tot 13.00 uur
GYM VOOR VOLWASSENEN
Wibautstraat 73
Maandag 19.00 tot 21.00 uur
GYM VOOR VROUWEN
Rosmolenstraat 103
Woensdag 19.00 tot 20.00 uur
GYM VOOR MANNEN
Wijkcentrum de Poelenburcht
Woensdag 11.15 tot 12.15 uur
GYM VOOR VROUWEN
Wijkcentrum de Poelenburcht
Vrijdag 10.00 tot 11.00 uur

BEWEGEN VOOR VROUWEN

Voor een betere conditie, lichaamshouding en ontspanning. Gratis.
Wijkcentrum de Zuidhoek
Woensdag 12.30 tot 13.30 uur
Aanmelden: 06 59 93 52 88

ARABISCHE ZUMBA

Buurthuis de Kolk
Woensdag 12.30 tot 13.30 uur
Aanmelden: 06 59 98 27 07

PILATES VOOR SENIOREN

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

BOKSSCHOOL MOTIVATION4YOU

Oostzijde 388
www.motivationforyou.nl

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

BOULDERHAL BAZ

Oostzijde 381
www.bazbouldergym.nl

SPORTEN VOOR VROUWEN

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

SPORTHAL ZAA NSTAD ZUID

Zaterdag 19.00 uur
(voetbal volwassenen)
[SK COACHING](https://www.instagram.com/sk_coaching)

GRATIS GEZOND BOOTCAMP/VOETBALLEN

Cruyff Court Kogerveld
Veldbloemenweg
Zondag 10.00 tot 12.00 uur

HERGEBRUIK

WEGGEEFWINKEL ZAA NSSHOPJE

Het Zaansshopje is een kledingweggeefwinkel, bedacht door een buurtbewoonster. Er is van alles voor verschillende leeftijden. Je bent ook welkom om

kleding langs te brengen.
Wijkcentrum de Zuidhoek
Maandag en donderdag
10.00 tot 13.00 uur
Contact: zaansshopje@gmail.com

KRINGLOOPWINKEL DORCAS

Tweedehands goederen van een goede kwaliteit worden door Zaankanters langsgebracht. 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.dorcas.nl/winkels/zaandam

ZAA NS WEGGEEFHUIS

Louisa Boet: ‘We hebben een online facebookgroep met 10.800 leden. Daar zitten ook donateurs bij die regelmatig iets weggeven. We zijn tegen verspillig. Wanneer iets nog goed bruikbaar is, dan kun je het beter doorgeven in plaats van weggooien. Dat geldt ook voor eten. Iedere dag worden er dingen aangeboden. Mensen die het goed kunnen gebruiken, loten dan mee.’
Online vraag en aanbod van spullen, kleding, eten en speelgoed.

[Weggeefhuis Zaandam](https://www.facebook.com/WeggeefhuisZaandam)
www.hetzaanseweggeefhuis.nl

KRINGLOOPWINKEL ZAA NSTAD

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

WEGGEEFHUIS KOGERVELD

Het Weggeefhuis Kogerveld is iedere maandagochtend bij het Zaan Toneelhuis. 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](https://www.facebook.com/WeggeefhuisKogerveld)

WANDELEN

WANDELGROEP KOGERVELD

Start speeltuin Hondsdrafweg
Maandag 10.00 tot 11.00 uur
Contact: Jo-Ann via 06 83 02 97 85

WANDELGROEP RONDJE KOLK

Buurthuis de Kolk. Maandag 12.00 tot 13.00 uur. Contact: noes.cornelisse@stichtinglifecycle.nl of 06 55 10 55 63

WANDELING PENNEMES

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

NATUURWANDELEN DARWINPARK

De wandeling met een gids door het Darwinpark is gratis. We starten en eindigen bij de stadsboerderij in Zaandam. Aanmelden is niet nodig. Iedere week loop je een nieuwe route van 3 tot 6 kilometer in en rond het Darwinpark. Een natuurkenner vertelt over het park. De Weer 31
Donderdag 10.00 tot 11.00 uur

WANDELGROEP WIJ KCENTRUM 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

SPORT EN BEWEGEN

YOGA VOOR VROUWEN

Buurthuis Kleurrijk
Maandag van 9.15 tot 10.30 uur
Aanmelden: 06 59 92 49 51
Gratis

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. Bij ons leren ze doorzetten en doorbijten. Je stopt pas wanneer de les is afgelopen.

We willen de sporters zelfvertrouwen geven, laten zien dat er doelen zijn. Wij bieden de kans om iets te bereiken via de sport. Het is ook heel belangrijk dat jongeren hun school afmaken. Daar helpen we bij.

Ik doe het voor de kinderen, zodat ze verder komen in de maatschappij. Hier trainen kinderen die vaak de buurt niet uitkomen. Wanneer ze dan op het podium staan en succesvol zijn dat geeft een fijn gevoel. Daar train je hard voor.
Wachterstraat 21, Zaandam
www.chokuzaandam.nl
Contact: info@choku.nl

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

Zaanse pas

Met de ZaansePas krijg je korting bij winkels, horeca, musea, theater, sport(activiteiten) en uitjes in Zaanstad en omgeving. De pas is te koop voor iedereen. Gratis voor inwoners met een laag inkomen.

Zie www.zaansepas.nl

Colofon

Wijkredactie: Aziza Agounad, Hatice Kılıç, Shatha Tamim en Sarah Vermoolen. Heb je een idee, verhaal of wil je ook in de wijkredactie? Contact pactzaandamoost@zaanstad.nl. 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. *Design: Indrukwekkend.*

LOCATIES

► POELENBURG

WIJ KCENTRUM POELENBURCHT
Weerpad 1a Zaandam,
tel. 075 614 0703
www.swtzaanstad.nl/poelenburg-watoen-wij/agenda
[f](https://www.facebook.com/SociaalWijkteamZaandam) Sociaal Wijkteam Zaandam
Poelenburg

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

LOBELIA
Lobeliusstraat 16, Zaandam

INLOOPHUIS 1 IS SAMEN

Heukelstraat 2 Zaandam,
tel. 06 47 54 31 01
[f](https://www.facebook.com/lissamen) lissamen

KRAJICEK PLAYGROUND POELENBURG
Poelenburg 80

BUURTTUIN POELENBURG (De Groene Oase)
Poelenburg 56c
buurttuinpoelenburg@outlook.com

Zaans Natuur en Milieucentrum & stadsboerderij Darwinpark
De Weer 31
www.zaansnatuurmilieucentrum.nl

► PELDERSVELD

De Bubbel
Noordzee 61, 1503 AX Zaandam.
tel. 06 47 54 31 01
[f](https://www.facebook.com/DeBubbelZaandam) De Bubbel Zaandam

► HOORNSEVELD

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

WIJ KCENTRUM KLEURRIJK
Panneroodstraat 3
Zaandam, tel. 075 201 0006
[f](https://www.facebook.com/Kleurenbuurt) Kleurenbuurt

Tijdstroom
Rode Zee 69

► ZAA NDAM ZUID

Sporthal Zaandam Zuid
De Weer 26
www.sportbedrijfzaanstad.nl

Wijkcentrum De Zuidhoek
Wilgenstraat 11
tel. 075 204 73 19

WIJ KCENTRUM DIRK PRINS
A.G.Verbeekstraat 35
www.dirkprins.nl

► ROSMOLENWIJK

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

► KOGERVELD

Meld je aan voor de groepsapp met nieuws over gratis activiteiten in je wijk: Amber (06 83 16 45 30)

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

BUURTKAMER
Hof van Holland 63

ZAA NS TONEELHUIS
Cornelis van Uitgeeststraat 2
www.zaanstoneelhuis.nl