



Zeven uur per dag op je telefoon

Influencers: Vapes, snus, oplichten is stoer

'Volwassenen hebben vaak geen idee wat zich afspeelt in de online wereld van kinderen en jongeren. Online zien kinderen van alles wat veel invloed op hun gedrag heeft. Jongerenwerker Michael van den Bosch geeft in groep 7, 8 en in de brugklas les in 'Digitale weerbaarheid'. Zo worden kinderen bewust(er) van de risico's van sociale media.



'Wanneer ik allerlei voorbeelden geef dan vertellen de kinderen hun verhalen. Ze herkennen het allemaal. Ik schrik vaak van de verhalen die ik hoor. Ze weten niet dat ze het risico lopen om uitgebuit te worden. Of dat ze ingezet worden voor fraude. We maken ze bewust dat ze onder invloed staan en waar ze op moet letten.

Zeven uur per dag op je telefoon

Jongeren zijn gemiddeld zeven uur per dag online op hun telefoon. Dat is veel. Dat is niet per se slecht. Het hoort bij 2024. Maar het heeft veel invloed op

je leven. We willen jongeren bewust maken van de gevaren en valkuilen. Hulpverleners, leerkrachten en ouders weten vaak helemaal niet wat zich daar afspeelt. En waar kinderen door beïnvloed worden. In verschillende lessen vertellen we over de valkuilen en gevaren.

Katvanger en geldezels

Zo worden kinderen ingezet als katvanger. Op de sociale media zien ze jongens met dure merkkleding en handen vol geld. Ze verheerlijken dat het stoer is om een oplichter

te zijn. Je hoeft alleen maar even naar een pinautomaat om met een bankkaart voor iemand anders geld te pinnen. Of fraudeurs vragen of je een pakketje ophaalt bij een afhaalpunt voor honderd euro. Die jongen in het filmpje is zo stoer. Zo willen zij er ook wel bijlopen. De kinderen worden zo uitgebuit.

In het voortgezet onderwijs hebben we het over geldezels. Jongeren met een eigen bankpas worden geworven via sociale media. De bankrekening wordt gebruikt om geld van criminelen naar iemand anders over te maken.

Vapes en snus worden verheerlijkt

Als je ziet dat Jantje een sigaretje opsteekt, dan wil jij misschien ook. Heel vaak zien kinderen op Instagram, Tiktik en Snapchat dat vapes en snus worden verheerlijkt. Daarna zien ze het ook in hun omgeving. De verleiding wordt dan groot. Wanneer een vriendje het aanbiedt, dan zeg je al snel ja. Snus is een nicotinezakje dat onder de bovenlip wordt gestopt. Je krijgt nicotine binnen zonder te roken. Een zakje staat gelijk aan minimaal 3 sigaretten waardoor de kans op verslaving veel groter is. De ouders merken er niets van. Op Tiktik zien kinderen dat bekende voetballers en influencers vapes en snus gebruiken. Als stoere mensen dit voorbeeld geven, dan willen zij dat ook.'

Lees meer op pagina 2
'Influencers en groepsdruk'

Mijn vader repareert auto's, ik 'repareer' mensen

Fysio Ebru heeft een succesvol bedrijf

Fysio Ebru Bozkurt: 'Mijn vader liep in Turkije als jongen al mee met een automonteur. Hij houdt erg van autotechniek. In Zaandam was hij lange tijd monteur bij een bedrijf. Zo'n 20 jaar geleden startte hij zijn eigen autobedrijf Groot. Inmiddels is hij met pensioen. Mijn vader luistert heel goed naar de motor. Hij hoort aan het geluid wat er stuk is. Daardoor kan hij alles repareren. Hierdoor is hij heel bekend binnen de Turkse gemeenschap.'

Doel van mijn ouders

'Mijn vader heeft heel hard gewerkt. Ik zag hem heel weinig, ik heb hem wel gemist. Hij vond het belangrijk om het gezin te onderhouden. Om onafhankelijk te zijn. Dat zijn dochters een goede studie konden volgen.

Mijn moeder heeft nooit kunnen studeren. Anders was ze vast advocaat geweest. Haar doel was dat haar vier dochters wel een goede studie zouden volgen. We mochten niet het huis uit, voordat we waren afgestudeerd. Dat is gelukt. Een dochter is politieagent, een ander accountant en twee dochters zijn fysiotherapeut.'

Ervaring opdoen

Fysio Ebru volgde het voorbeeld van haar vader. Na de opleiding voor fysiotherapeut werkte ze een paar jaar bij de praktijk van Harry Doddema als zzp'er. Bij Doddema leerde ze veel. Hij gaf haar het vertrouwen dat ze voldoende

geleerd had om een eigen bedrijf te starten. Vijf jaar geleden opende Fysio Ebru een gezondheidskliniek in de Lobeliusstraat. Doddema was inmiddels met pensioen.

'Met gespaard geld en geleend geld van mijn moeder knapten we het verwaarloosde pand aan de Lobeliusstraat op. Ik heb niets hoeven lenen van de bank. Zo bouw je ook geen schulden op. Al snel brak corona uit. Dan heb je dus geen inkomsten. Maar wel maandelijkse kosten van een paar duizend euro voor huur van apparatuur. Daarna ging het gelukkig goed met het bedrijf.'

Goed luisteren

'Mijn vader hoort aan het geluid van de motor wat er aan de hand is. Dat heb ik met mensen. Door goed te luisteren en te kijken zie ik het probleem bij patiënten. Daardoor werkt de behandeling goed.

Turkse fysiotherapeuten doen bij mij praktijkervaring op. Veel patiënten vinden dat fijn. In het Turks kunnen ze beter uitleggen wat hun probleem is. Inmiddels werken er drie fysiotherapeuten fulltime, twee parttime en in het weekend is er een chiropractor en littekenspecialist. Er is soms een wachtlijst van drie weken. Dat is helemaal niet fijn. Vanwege ruimtegebrek zoeken we een nieuw pand. Dan kunnen we uitbreiden.'



Tips van Ebru voor een goede onderneming, zie pagina 2.

PACT POST 2025

Vanaf maart 2025 komt Pact Post ieder kwartaal in de brievenbus van alle huizen in Zaandam-Oost. Dat zijn: Poelenburg, Peldersveld, Hoornseveld, Kogerveldwijk, Rosmolenwijk en Zaandam-Zuid.

Voor het laatste nieuws: volg ons op Facebook en Instagram: PactZaandam-Oost. Iedere week zijn er reportages over Pact-activiteiten in Zaandam-Oost.

Ga eens naar Spaansgroen!

Bewoner voelt zich hier vertrouwd

Steeds meer bewoners kennen Spaansgroen. Je hoeft geen afspraak te maken. Je wordt welkom geheten door Tamara, Alice en de stagiaires die social work studeren.

Tamara: 'We zijn sinds juni open. Hier komen bewoners met vragen over werk, stage en opleiding. En over fijn wonen. Het wordt steeds drukker. Bewoners horen het van elkaar. "Ga eens naar Spaansgroen!"

Ik zoek werk

'Veel mensen komen binnen met: "Ik zoek werk". Je ontvangt ze met een kop koffie en thee. "Hoe gaat het met u? Wat voor werk zoekt u?" Ze hoeven geen gegevens achter te laten. Het is laagdrempelig. We vragen door. Zo kom je erachter wat iemand kan en wil. "Wat heeft u nodig om verder te komen?" We werken veel samen met allerlei organisaties. Zo brengen we de bewoner in contact met een collega die ze verder helpt. Het gaat om doorverwijzen, verbinden, vertrouwen herstellen.

We hebben de tijd om in gesprek te gaan. Dat werkt. Zo hoor je vaak ook andere zaken die er spelen. Bewoners worden serieus genomen.'

Parttime en leerwerktraject

'Veel bedrijven hebben een personeelstekort. Veel moeders zijn op zoek naar parttime werk onder schooltijd. Met werkgevers gaan we in gesprek voor banen tijdens schooltijd. Er is vaak van

alles mogelijk. We raden bewoners aan om een opleiding te volgen. Zo zijn er leerwerktrajecten. Door een opleiding krijg je meer inkomen. Je ontwikkelt je. Dat is ook belangrijk als voorbeeld naar je kinderen.'

Idee, groenadoptie, schimmel

'Regelmatig komen bewoners binnen met een idee. We vertellen dan over Bewoner aan Zet. Wanneer er veel wordt gestemd op hun idee, dan krijgen ze een budget om het uit te voeren. Soms zijn er mensen in de wijk die een vergelijkbaar idee hebben. Dan verbind je ze aan elkaar. Ze komen dan met elkaar naar Spaansgroen.

Op woensdagochtend krijg je meer informatie over groenadoptie. Conny van de gemeente denkt dan mee over de mogelijkheden. Ook op je balkon of voor de flat zijn mogelijkheden.

Veel mensen hebben last van schimmel in de woning. We geven informatie wat ze er zelf aan kunnen doen. Wanneer dit niet werkt, dan nemen we contact op met de woningcorporatie.'

Spaansgroen,
Spaansgroenstraat 66 Zaandam
@spaansgroen_zaadam



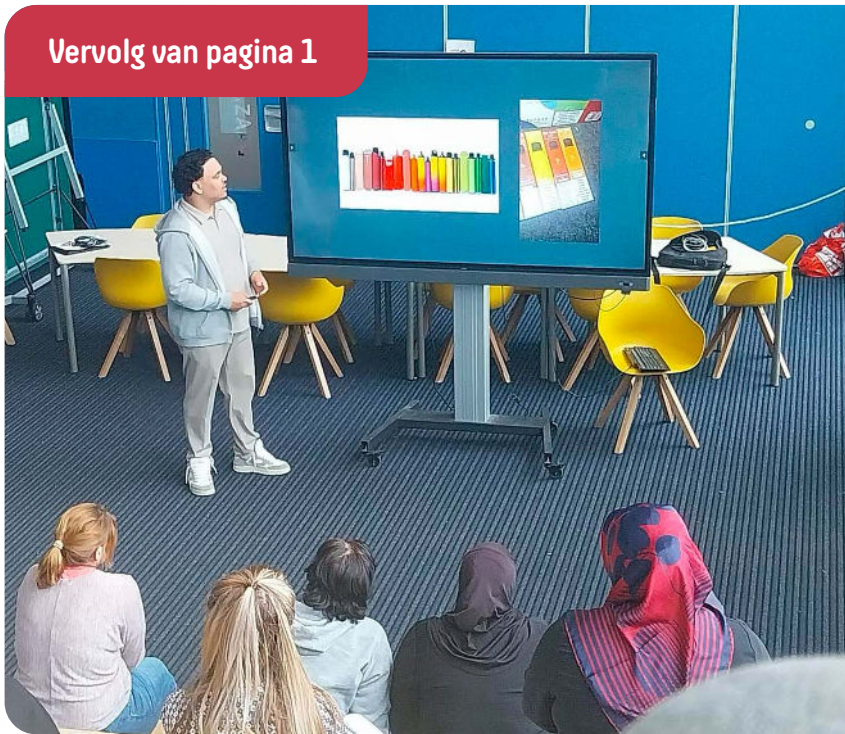
Nieuws uit je wijk en reportages van het Banenfestival

PACTZAANDAMOOST
PACTZAANDAMOOST
WWW.PACTZAANDAMOOST.NL

Wil je Pact Post digitaal ontvangen?

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





Influencers en groepsdruk

Jongerenwerker Michael van den Bosch geeft in groep 7, 8 en in de brugklas les in Digitale weerbaarheid. 'Ik vertel over snus in de klas. Ik schrik als ik kinderen zie die al niet meer zonder kunnen. Ze zijn aan het trillen, zweten en zijn verward. Binnen een paar weken hebben ze een zware nicotineverslaving.'

Influencers en groepsdruk

Groepsdruk komt ook door de sociale media. Opeens is iets heel populair op internet. Dit kan marketing zijn. Daarna zie je het overal. Influencers hoeven niets te kunnen. Ze hebben alleen veel volgers. Omdat zij iets zeggen, denken de kinderen dat het wel waar zal zijn. Hij doet het ook! Waarom is het dan slecht?

We maken kinderen bewust dat er op internet ook veel mensen zijn die uit zijn op misbruik. Ze doen zich voor alsof ze ook jong zijn. Ze vragen dan om naaktfoto's of proberen een afspraak te maken. Ook zien kinderen filmpjes waar-

door ze denken dat bepaald seksueel gedrag normaal is.'

Veel geleerd

Een leerling van 12 jaar vertelt: 'Ik heb veel geleerd van de lessen. Ik kan nu beter omgaan met sociale media. Ik keek altijd zonder na te denken. Nu weet ik waar ik op moet letten. Er kunnen dus heel veel slechte dingen gebeuren die je niet altijd gelijk ziet als je scrollt op TikTok.'

De brugfunctionarissen van basisschool Zaanplein zijn ook enthousiast over het project. 'We wisten soms ook niet welke informatie de kinderen allemaal krijgen. En hoe ze daar beïnvloed door worden. We kunnen de kinderen nu beter begeleiden en hopelijk voorkomen dat ze met deze problematiek te maken krijgen.'

Ouders van onze school hebben ook een voorlichting gehad. Ze waren heel blij met de informatie. Dit nemen ze mee in de opvoeding.'

Tips van Ebru voor een goede onderneming

Voor de vele ondernemers en zzp'ers in Zaanam-Oost heeft Fysio Ebru belangrijke tips.

Reserveer de helft van je omzet voor belastingen, verzekering, vakantie

'Ik vraag regelmatig aan andere freelancers of ondernemers hoe ze hun geldzaken hebben geregeld. Soms geven ze al hun verdiende geld direct uit. Ook het geld dat ze moeten reserveren. Daardoor komen ze later in de financiële problemen.'

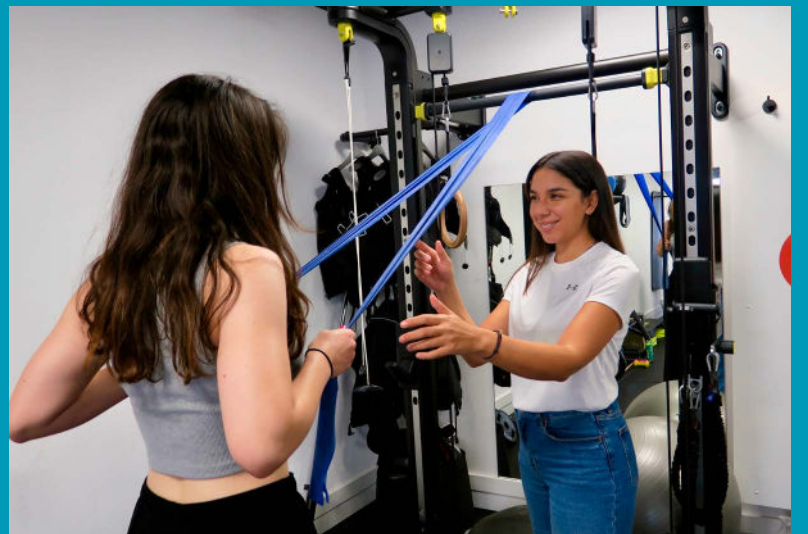
Mijn eerste tip is: Zoek een goede

boekhouder. Ik heb een heel goede. Zijn advies is om de helft van je omzet opzij te zetten. Dat heb je nodig om je btw en belasting te betalen. Als je een gezond bedrijf hebt, dan moet je de helft van je omzet makkelijk opzij kunnen zetten voor alle kosten die je maakt.

Mijn tweede tip: Sluit een arbeids-ongeschiktheidsverzekering af. Vaak zeggen mensen dat je dat niet nodig hebt. Maar als je een ongelukje krijgt of ziek wordt, dan heb je helemaal geen inkomen.

En als derde: Je moet ook geld reserveren voor je vakantie, want dan verdienen je niets. En je kosten lopen door. Ook is het belangrijk om geld achter te houden voor als je bedrijf wat minder loopt.

Wat ik zelf nog moet leren? Mijn vak is mijn hobby. Ik doe het met passie. Soms werk ik zeven dagen per week. Dat is niet verstandig, want dan ben ik oververmoeid. Ik leer om nee te zeggen en om dingen uit te besteden.'



Vergunningsplicht glazenwassers

In Zaanstad zijn opvallend veel glazenwassers gevestigd, vooral in Zaanam-Oost. Het is duidelijk dat best veel bedrijven zich niet aan de wet houden. Zij hebben bijvoorbeeld mensen aan het werk die illegaal in Nederland zijn. En ze betalen geen of te weinig belasting. Vanaf 1 juli van dit jaar moeten glazenwassers in Zaanstad daarom een vergunning hebben. Die kunnen zij aanvragen bij de gemeente. En klanten moeten met pin kunnen afrekenen. Wanneer de zaken niet in orde zijn, dan kan de vergunning weer worden ingetrokken.

Het resultaat

Ongeveer 90 bedrijven hebben een vergunning aangevraagd. Bij wekelijkse controles bij bedrijven blijkt nog regelmatig dat er zaken niet kloppen. Zo is de boekhouding dan niet op orde. Er wordt regelmatig gewerkt met personeel, dat niet op de loonlijst staat. Dan betaalt het bedrijf geen belasting. Dat mag niet.

Zonder bedrijfsvergunning werken: 20.000 euro boete

Er zijn veel glazenwassers die nog geen vergunning hebben aangevraagd. Ze riskeren daarmee een grote boete. Eerst krijgen zij een waarschuwing,

dat heet een 'last onder dwangsom'. Als het bedrijf nog steeds aan het glazenwassen is na de waarschuwing, dan moeten zij 20.000 euro betalen. Glazenwassers die zich hebben ingeschreven bij een andere gemeente, worden ook onderzocht.

Zonder verblijfsvergunning werken: 4.000 tot 8.000 euro boete

Regelmatig zijn er ook glazenwassers aan het werk die geen geldige verblijfsvergunning hebben. De eigenaar van het bedrijf kan een boete van 4.000 euro krijgen voor een eenmanszaak en 8.000 euro voor een VOF/BV.

Uitbuiting kwetsbare migranten

In Zaanam-Oost is een aantal criminele netwerken actief, die soms ook met elkaar samenwerken. Uit Bulgarije en Turkije halen ze goedkope arbeidskrachten die hier illegaal aan het werk gaan. Ze betalen geen loonbelasting en er is geen arbeidscontract. De glazenwassers zijn afhankelijk van het criminele netwerk. Zo wonen zij in slechte omstandigheden tegen hoge huurprijzen. De huur wordt afgetrokken van hun loon. Het team Wijkgerichte Overlast en Interventieteam komt panden tegen waar zestien mensen wonen.



Wissal ontmoet werkgevers op het Banenfestival

'Al heel jong wist ik dat ik verpleegkundige wilde worden. Met een EHBO-doos verzorgde ik de wondjes van mijn zussen'. Wissal is 4,5 jaar geleden vanuit Spanje naar Nederland verhuisd. Ze woont sinds kort in Zaanam. 'Ik wil graag aan andere emigranten laten zien dat er veel mogelijk is. Je moet je passie volgen, zelfs als je aarzelt vanwege de taalbarrière.'

Wissal spreekt inmiddels goed Nederlands. 'Bij de UVA-talen heb ik mijn diploma B2 behaald. In Spanje leerde ik voor verpleegkundige aan de Universiteit van Granada. Bij de Hogeschool in Holland heb ik de opleiding voor verpleegkundige afgemaakt. In augustus heb ik mijn diploma behaald. Vroeger wilde ik altijd in een ziekenhuis werken. Tijdens mijn vierjarige opleiding heb ik stagegelopen bij verschillende zorginstellingen. Zoals bij een verpleeghuis bij Evean, op de afdeling Snijdend van het ZMC, in de wijkzorg van de Zonnehuis groep en op de afdeling Vaatchirurgie in het OLVG.'

Op het Banenfestival Kogerveld (19 september) ging Wissal langs bij de

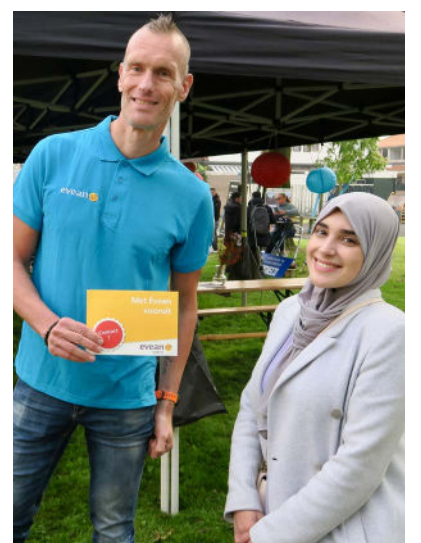
Zorggroep Zaanstreek en bij Evean. Al snel blijkt dat er veel mogelijkheden voor Wissal zijn. De medewerker van de Zorggroep vertelt: 'We zijn een ouderenzorgorganisatie. We hebben verpleeghuizen en we bieden thuiszorg. We bieden ook een opleiding aan. Je krijgt dan al een salaris en je kunt ervaring opdoen bij verschillende afdelingen.'

Je bent afgestudeerd verpleegkundige? Dat is fantastisch. Die hebben we nodig!' En de medewerker van Evean, een grote zorgorganisatie, wil ook graag praten met Wissal. Ze spreken af dat Wissal een dag meeloopt met een teammanager in een wijk. Zo kan ze ervaren of dit bij haar past.

RESULTAAT BANENFESTIVAL

Doel van het Pact is dat de kinderen meer kansen hebben op een mooie toekomst. Daarom investeren we niet alleen in de kinderen maar ook in de ouders. Ze helpen aan een baan hoort daarbij! Het Pact organiseert regelmatig een Banenfestival. Dit is een laagdrempelige manier voor werkzoekenden om makkelijk in contact te komen met werkgevers. Verschillende chauffeurs hebben via het Banenfestival een baan gevonden. Ook worden er mensen opgeleid via een leerwerktraject voor chauffeur. Het Horeca Vakcollega gaat een groep mensen opleiden voor de horeca. Bij Tata Steel en Multicraft gaan mensen aan de slag. Ook heeft de Gemeente Zaanstad een nieuwe medewerker gevonden op het Banenfestival.

Op Instagram en Facebook vind je bij PactZaanamOost korte teksten van de bedrijven die op het Banenfestival aanwezig waren. Je kunt altijd kijken of er werk voor jou bij is!



Interventieteam

Het interventieteam is sinds april 2022 actief. Verschillende instanties werken samen om de wijken in Zaanam-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.

Als je denkt: er klopt iets niet? Meld het dan. Dan zoeken politie, woningcorporatie of interventieteam uit wat er aan de hand is. Melding maken van overbewoning, prostitutie, een hennepkwekerij of drugshandel kan bij de woningcorporatie, politie (0900-8844) of via www.meldmisdadananoniem.nl. Of stuur een mail naar interventieteam@zaanstad.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



Kinderclub Kogerveld

Het is zo lekker om te knutselen

'Ik hou er van om iets nieuws te maken. Het is zo lekker om te knutselen. Om het materiaal te voelen. En om er iets moois van te maken. Het wordt steeds leuker en beter.'

Jara (8 jaar) komt iedere week naar de Kinderclub Kogerveld. Hier komen kinderen van 4 t/m 10 jaar.

Felicia is een van de begeleidsters. 'Kinderen proberen hier van alles uit. Ze ontdekken hoe leuk knutselen is. De kinderclub is op twee locaties. Bij de locatie van Feaz aan de Oostzijde sporten en dansen we tussendoor. En we maken muziek. Je ziet de kinderen genieten. Wat wil je nog meer? De kinderclub is belangrijk om te ontdekken wat ze leuk vinden. En wat ze goed kunnen. Vind je iets heel leuk? Dan kun je verder met workshops creativiteit, dans en muziek.'

Kleien is nu mijn hobby

Zeneb (8 jaar) komt iedere week met haar twee zussen. 'Het is lekker om creatief te werken en om te knutselen. Ik word er steeds beter in. Kleien is nu mijn hobby. Dat is zo leuk. We maken mooie dingen. Zo heb ik een spin gemaakt van verschillende materialen. Ik kan veel meer dan ik dacht.'

Ikra (10 jaar): 'Ik probeer van alles uit. Ik word blij als het goed lukt. Op school knutselen we ook. Dan moet je zelf iets bedenken. Door de Kinderclub heb ik al veel geleerd. Ik heb nu veel meer ideeën om iets te maken.'

Docent Suzan: 'Eerst weten kinderen niet wat ze moeten doen. Geef ze materiaal en een voorbeeld. Dan gebeurt er iets heel moois. Het belangrijkste is dat ze het heel leuk vinden. Vanuit creativiteit ontstaan er prachtige dingen. Kinderen weten nog niet dat er zoveel mogelijk is. Het zelfvertrouwen neemt zo toe. Dat is heel mooi om te zien.'



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

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.

KINDEREN

HUISWERKBEGELEIDING

HUISWERKKLAS WIJKCENTRUM POELENBURCHT

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.zaamstad.nl

zaamstad.nl of 06 5997 3287

HUISWERKBEGELEIDING VOORTGEZET ONDERWIJS WIJKCENTRUM POELENBURCHT

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.zaamstad.nl

zaamstad.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

POELENBURG - WIJKCENTRUM POELENBURCHT

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.

PELDESVELD & 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.



SCHOOL VAN DE TOEKOMST - SPORTHAL DE GREEP

Huiswerkbegeleiding (betaald)

Perzikkruidweg 2b

Voor gratis proefles bel

06 45 75 13 03

 [Schoolvandetoekomst](https://www.instagram.com/schoolvandetoekomst)

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](https://www.instagram.com/kookclubdebubbel)

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

POELENBURG

Zondag 15.00 uur

SK SPORTHAL ZAAANSTAD 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

KRACHT EN VLUGHEID SPORTHAL DE GREEP

Peutergym, gym voor kinderen, turnen voor de selectie.

Ook op locaties in Poelenburg en

Hoornseveld.

www.krachtenvlugheid.nl



Ontmoet elkaar bij Buurthuis De Kolk

Marianne Monnier is al vele jaren vrijwilliger bij Buurthuis De Kolk. ‘Hier organiseren vrijwilligers activiteiten, zoals darten, klaverjassen, bingo, sport. Ook de lunch, de buurtmaaltijd en Vier de zondag zijn gericht op verbinding en ontmoeting. ‘Eten verbindt, daarom organiseren we dat graag. Er is steeds meer belangstelling. Ik word heel blij van de samenwerking tussen al die verschillende mensen.’

Contact maken is belangrijk als je eenzaam bent
Rahma is activiteitenbegeleider bij het Sociaal Wijkteam in de Rosmolenwijk. ‘Contact maken is heel belangrijk.

Zoals bij de Ouder en kindgroep. De kinderen spelen met elkaar terwijl de ouders elkaar ontmoeten. Je leert van elkaar. Ze wisselen ook informatie uit over hun leven.

We hebben een koffie-uurtje voor vrouwen met een migratieachtergrond. Het is fijn als vrouwen met dezelfde achtergrond met elkaar kunnen praten. De Nederlandse taal goed leren is heel belangrijk. Zo krijg je meer zelfvertrouwen. Door vrijwilligerswerk oefen je de taal en doe je mee met de samenleving. En krijg je een nieuw netwerk.’

SPORTBEDRIJF ZAA NSTAD

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

POELENBURG
GYMZAAL KLIPPERSTRAAT 2
Maandag 15.30 tot 16.30 uur
Woensdag 17.00 tot 18.00 uur
GYMZAAL TJOTTERLAAN 4
Dinsdag 17.00 tot 18.30 uur (vanaf 13 jaar)
GYMZAAL DE WEER 10
Donderdag 15.30 tot 16.30 uur
Donderdag 17.00 tot 18.00 uur (kleuters)
KOGERVELD
GYMZAAL VELDBLOEMENWEG 6
Maandag 15.30 tot 16.30 uur
PELDERSVELD
GYMZAAL RODE ZEE 69
Vrijdag 15.15 tot 16.15 uur
ROSMOLENBUURT
GYMZAAL HERDERINSTRAAT 3
Vrijdag 16.45 tot 17.45 uur
PEUTER EN KLEUTERFIT
Voor kinderen van 2 t/m 5 jaar
www.sportbedrijfzaanstad.nl

Zaans fit: www.sportbedrijfzaanstad.nl/sportstimulering
www.sportbedrijfzaanstad.nl
Contact: b.bindt@sportbedrijfzaanstad.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 WJKCENTRUM POELENBURCHT
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
JONGERENWINKEL WJKCENTRUM KLEURRIJK
Zondag t/m vrijdag van 16.00 tot 21.00 uur
Contact: a.malawauw@swt.zaanstad.nl of 06 81 45 96 91
@swt_kleurrijk
JONGERENWINKEL WJKCENTRUM 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.studieزالen.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 WJKCENTRUM 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 WJKCENTRUM POELENBURCHT
Vrijdag 15.00 tot 17.00 uur (groep 7/8)
Vrijdag 17.00 tot 19.00 uur (middelbare school)
GIRLZZ WJKCENTRUM 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

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 WJKMANAGER 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
Twee keer 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

GRATIS JURIDISCH ADVIES WJKCENTRUM 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!



Gastvrouw bij buurthuis De Kolk

Kamilya (rechts op de foto) woont sinds anderhalf jaar met haar gezin in Zaandam. Met een grote glimlach ontvangt ze als vrijwilliger de gasten in Buurthuis De Kolk. ‘Ik kom uit Palestina, maar woonde in Syrië. Ik ben vanwege de oorlog gevlucht. De eerste zeven jaar woonden we in Anna Pauwlon, dat is een dorp in het noorden van Noord-Holland. Daar heb je geen Sociaal Wijkteam en

buurthuis. Er waren geen activiteiten en ik had geen contact met mensen. Je zei alleen gedag tegen de burens. Al die tijd probeerde ik woningruil. Zo kwamen we in Zaandam terecht.’

Je moet contact maken
‘Hier ging ik direct naar het taalcafé bij De Kolk. Opbouwwerker Miryam zei dat ik contact moest maken met mensen. Zo leer je de taal beter.

Nu ben ik gastvrouw bij Buurthuis De Kolk en ik help af en toe in de keuken. Ik ben heel blij. Soms komen er ook mensen voor het Sociaal Wijkteam. Zij zijn boos als ze lang moeten wachten. Ik blijf dan rustig. Ik krijg dan wel hulp van Rahma. Zij vertelt altijd: ‘Je moet met elkaar praten. En positief blijven.’

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

INLOOPSPREEKUR HUMANITAS THUISADMINISTRATIE WJKCENTRUM DIRK PRINS
Hulp bij administratie, formulieren, (dreigende) schulden.
Woensdag 9.00 tot 12.00 uur

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

COMPUTERLES WJKCENTRUM 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 oneven week) 14.00 tot 16.00 uur



Wiskundedocent Mustafa oefent Nederlands

Iedere twee weken is op woensdag de buurtmaaltijd op de boot van Odd Fellow aan de Veldbloemenweg. Een van de vrijwilligers bij de buurtmaaltijd Kogerveld is Mustafa. ‘In Turkije was ik 23 jaar wiskundeleraar. Twee jaar geleden ben ik naar Nederland gevlucht. Een jaar woonde ik in het AZC. Sinds een jaar woon ik in Zaandam Kogerveld. In het centrum van Zaandam volg ik Nederlandse les.

Ik wil graag ook wiskundeleraar worden in Nederland. Bij het Zaanlands Lyceum loop ik bij mijn vriend Yunus mee bij de wiskundelessen in de brugklas, havo 3 en vwo 6. Zo zie ik hoe het Nederlandse schoolsysteem werkt. Als vrijwilliger geef ik ook wiskundeles aan leerlingen met een Turkse achtergrond.

Koken vind ik heel leuk. Door het vrijwilligerswerk bij de Buurtmaaltijd oefen ik de Nederlandse taal. We praten allemaal Nederlands met elkaar. Met mijn diploma kan ik wiskundeles geven op een Nederlandse school. Over een paar jaar hoop ik dat ik genoeg Nederlands spreek en begrijp om leraar te worden.’

**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 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 WIJKCENTRUM
KLEURRIJK**
Vrije inloop. Samen de Nederlandse taal leren lezen, spreken en schrijven.
Vrijdag 10.00 tot 11.15 uur.

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 buur-vrouw 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

**BUURTPUNT BUURTHUIS
KLEURRIJK**
Creatieve activiteit met aansluitend een lunch. Dinsdag 9.30 tot 13.00 uur

**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

**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

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!

**BUURTMAALTIJD
BUURTHUIS DE KOLK**
Kosten: 5,50 per persoon
Vrijdag inloop 17.30 uur
Inschrijven: tot een dag van tevoren aan de bar bij Buurthuis de Kolk

CREATIEF

**HANDWERKGROEP
WIJKCENTRUM KLEURRIJK**
Breien en haken
Dinsdag 10.00 tot 12.00 uur

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 (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
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
26 december: kersteditie
26 januari: Anton Arema
23 februari: Hollandse muziek
23 maart: Lorena + The Tide
Vrijwillige bijdrage

ZAANS TONEELHUIS
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: Jo-Ann via 06 83 02 97 85

**WANDELGROEP RONDJE
KOLK**
Buurthuis de Kolk. Maandag 12.00 tot 13.00 uur. Contact: noes.cornelisse@stichtinglifegoals.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
WIJKCENTRUM
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

BOKSEN, KARATE,
KICKBOKSEN,
ZELFVERDEDIGING BIJ
CHOKU GYM

Iwan Nikolov richtte in 1979 Choku Gym op in een eenvoudige sportschool in Poelenburg Zaanadam 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 wereld-delen. Dat we 3500 prijzen hebben gewonnen, zegt genoeg. We vechten in de hele wereld voor onze titels. Bij ons leren ze doorzetten en door-bijten. 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, Zaanadam
www.chokuzaandam.nl
Contact: info@choku.nl

YOGA VOOR VROUWEN

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

NOES BEWEEG MEE &
FIT IN

RONDJIE 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

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

BEWEGEN VOOR VROUWEN

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

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

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

PILATES VOOR SENIOREN

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

SPORTHAL ZAA NSTAD ZUID

Zaterdag 19.00 uur
(voetbal volwassenen)
📍 SK COACHING

GRATIS GEZOND
BOOTCAMP/VOETBALLEN

Cruyff Court Kogerveld
Veldbloemenweg
Zondag 10.00 tot 12.00 uur

BOKSSCHOOL
MOTIVATION4YOU

Oostzijde 388
www.motivationforyou.nl

BOULDERHAL BAZ

Oostzijde 381
www.bazbouldergym.nl

HERGEBRUIK

WEGGEEFWINKEL
ZAANSSHOPJE

Het Zaansshopje is een kledingweggeef-winkel, bedacht door een buurtbewoon-ster. 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

KRINGLOOPWINKEL
ZAA NSTAD

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

Bewoner aan Zet

Het Pact Zaanadam-Oost wil bewo-ners meer mee laten bepalen wat er in hun wijk gebeurt. En waar ze behoefte aan hebben. We willen initiatieven van buurtbewoners graag mogelijk maken.

Denk aan een bankje waarop buurt-bewoners elkaar verhalen vertellen. Een theateervoorstelling waarin vrouwen met diverse achtergronden de hoofdrol spelen. Een verlaten plek dat een trefpunt wordt voor de buurt met een zitplaats en wellicht een speeltoestel. Streetart om samen met de buurt een kale muur tot leven te brengen. Of groenadoptie

zodat je samen de wijk gezelliger en groener maakt.

Bij Bewoner aan Zet zijn mooie ideeën ingediend. Bewoners gaan samen hun buurt leuker, groener, duurzamer en gezelliger maken. Ze bepalen zelf wat daarvoor nodig is. En ze voeren de plannen zelf uit.

Via www.bewoneraanzet.nl zie je allerlei plannen van bewoners. Je kunt vanaf 19 december op twee plannen stemmen die jij het meest aantrekkelijk vindt. Hoe meer stemmen, des te groter de kans dat het wordt uitgevoerd.



ZAANS WEGGEEFHUIS

Louisa Boet: ‘We hebben een online facebookgroep met 10.800 leden. Daar zitten ook donateurs bij die regelmatig iets weggeven. We zijn tegen verspilling. Wanneer iets nog goed bruikbaar is, dan kun je het beter doorgeven in plaats van weggooiën. 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 Zaanadam
www.hetzaanseweggeefhuis.nl

WEGGEEFHUIS
KOGERVELD

Het Weggeefhuis Kogerveld is iedere maandagochtend bij het Zaans 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

PRAKKIE OVER 075

Iedere week wordt gratis brood verdeeld via loting. Op dinsdag-avond bij De Poelenburcht en op donderdagavond bij De Zuidhoek. Op Facebook kun je lid worden van de groep ‘Stichting Prakkie over 075 met Prakkie eten over 075’. In de groep worden oproepen geplaatst waaronder je kunt laten weten dat je mee wilt loten.
Via www.stichtingprakkieover75.nl kun je je aanmelden. Daar lees je ook meer over gratis spulletjes en activiteiten voor kinderen.

Inloopspreekuur 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.

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

Liever anoniem een melding doen?

Dat kan via www.meldmisdaadanoniem.nl.

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

Heb je een idee, verhaal of wil je ook in de wijkredactie? Contact info@pactzaandamoost.nl.

Via het Pact werken meer dan 40 organisaties samen met de bewoners in Zaanadam 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

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

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

LOBELIA
Lobeliusstraat 16, Zaanadam

INLOOPHUIS 1 IS SAMEN

Heukelstraat 2 Zaanadam,
tel. 06 47 54 31 01
📍 1issamen

**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 Zaanadam.
tel. 06 47 54 31 01
📍 De Bubbel Zaanadam

► HOORNSEVELD

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

WIJKCENTRUM KLEURRIJK
Panneroodstraat 3
Zaanadam, tel. 075 201 0006
📍 Kleurenbuurt

Tijdstroom
Rode Zee 69

► ZAA NDAM ZUID

Sporthal Zaanadam 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

► ROSMOLENWIJK

BUURTHUIS DE KOLK
Klampersstraat 1, 1502 VP
Zaanadam, 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

ZAANS TONEELHUIS
Cornelis van Uitgeeststraat 2
www.zaanstoneelhuis.nl