



Taekwondo: levenslessen en zelfverdediging

Respect voor elkaar

Master Chaïma Moutarazak geeft taekwondo in een gymzaal achter het wijkgebouw Rode Zee 69 in Peldersveld. 'Taekwondo is niet zomaar een sport. Het is een leefstijl die je helpt om het maximale uit je leven te

halen. Zo leer ik de kinderen om zelfverzekerd te zijn. Hoe ze beter kunnen presteren op school. En hoe ze voor zichzelf op kunnen komen. Ook train ik volwassenen. In Poelenburg en Peldersveld wonen veel kinderen die hier iets aan hebben.'

Lejla (14 jaar) woont in Peldersveld en zit op het Zuiderzee College. 'Sinds twee jaar volg ik de training van Chaïma Moutarazak. Veel bewegen is goed voor je lichaam. Zo voel je je gezond. Taekwondo is een zelfverdedigingsport. Respect voor elkaar is heel belangrijk. Je leert controle te hebben, discipline en lenigheid.'

komen. Iedereen heeft zijn eigen specialiteit, dat is leuk om te zien. Chaïma motiveert goed, zodat je zin hebt om te trainen. Ook als je problemen hebt op school kun je bij haar terecht. Het is superhandig dat ik nu op taekwondo zit. Ik voel me daardoor veel veiliger als ik buiten ben. Ik weet wat ik moet doen om mezelf te verdedigen.'

is mooi dat dit een gemengde groep is, waar jongens en meisjes van verschillende leeftijden, religies en afkomst met elkaar trainen. Iedereen heeft respect voor elkaar. Ze zijn hier veilig en bij de juf Chaïma in goede handen. Af en toe gaat ze met de kinderen zitten. Dan praat ze bijvoorbeeld over pesten.'



Zelfverzekerd

Lejla: 'Chaïma geeft ook veel tips. Ze bereidt je voor op mensen die vervelend kunnen zijn. Dan is het belangrijk om stevig in je schoenen te staan en zelfverzekerd over te komen. We gaan niet vechten, maar in gesprek. Zo leer je voor jezelf op te komen: 'Dit pik ik niet.' Het is altijd fijn om naar de lessen te gaan. Ook als ik me niet zo goed voel, dan word ik opgepept door de training. Wanneer je hier samen traint, dan krijg je rust in je hoofd. Het is erg leuk dat hier jongens en meisjes van verschillende leeftijden

Leren om geraakt te worden

Najee (8 jaar): 'Taekwondo ziet er leuk uit. Het zijn mooie bewegingen. Je krijgt meer zelfvertrouwen. Samen ga je sparren. Je mag elkaar wel raken. Dat mag ook met de pop die we Bob noemen. Je moet ook leren om geraakt te worden en te durven slaan. Daarvoor hebben we een hogo, dat is een pantser dat je beschermt. Ik kijk altijd uit naar de lessen. De juf Chaïma is heel lief. Ze is heel geduldig en heeft veel vertrouwen in je. Zo leer je dingen snel.' De moeder van Najee vult aan: 'Het

www.lifestylebychaima.nl
Zie ook de agenda.

Het Pact zet in op meer kansen voor de jeugd. Een van de thema's is gezondheid. Mensen in Poelenburg en Peldersveld zijn ongezonder dan het gemiddelde in Zaanstad. Bewoners worden minder oud en zijn vaker ziek. Sport zorgt voor gezonde mensen, en geeft goede energie. Daarom stimuleert het Pact Poelenburg en Peldersveld sportprojecten.

De kracht van Avni

Het BewonersTeam gaat voor schoon, heel en veilig

Vijf jaar geleden verhuisde Avni Asanov met zijn gezin vanuit Amsterdam naar Poelenburg. 'Ik zag veel vuil op de galerij en in de wijk. Dat vond ik niet oké. Omdat ik afgekeurd ben voor werk, verveelde ik me. Al snel meldde ik me bij het Sociaal Wijkteam. Of ik vrijwilligerswerk kon doen. Ik startte op straat met schoonmaakacties. Kinderen willen aandacht. Zullen we iets leuks doen in onze wijk? Samen actief worden. Zo begon ik met twintig kinderen vuil te prikken. Zij vonden het leuk! Van ondernemers kreeg ik snoepjes en drinken zodat we kinderen konden belonen voor de prikacties. "Meneer, wanneer gaan we weer iets leuks doen?" Zo ging het verder.'

eerste vrijwilliger. 'Dit was mijn kans om het complex schoner te maken. De start was moeilijk. Bewoners zijn zelf verantwoordelijk voor een schone en lege galerij. Dat weten veel mensen niet. Wanneer er een vuilniszak, fiets of kastje op de galerij staat dan bel ik aan. En dan leg ik uit dat het onveilig is in geval van brand. En dat het zo een rommel wordt. Je maakt mensen bewust. Altijd met een glimlach. Een compliment voor goed gedrag werkt heel goed. Je maakt pas melding wanneer het vuil blijft staan. Als ik een bezem pak, dan doen andere mensen mee.'

Succes BewonersTeam

Ali Jebbar, buurtcoördinator woningstichting Rochdale: 'We hebben drie bewonersteams met ieder vier vrijwilligers. Bewoners lijken te wachten op een voorbeeld. Vrijwilligers zoals Avni motiveren, waardoor mensen daarna zelf in actie komen. Het is een groot succes. We zien veel verschil. De galerijen, trappenhuisen en boxgangen zijn veel schoner en vaak obstakelvrij. Parteon start binnenkort

Stap voor stap gaat het beter

Drie jaar geleden startte Rochdale met het BewonersTeam. Het doel is het signaleren, melden en aanspreken van bewoners op (on)gewenst gedrag. Vrijwilligers maken schoon en betrekken bewoners erbij. Ze melden ook zaken die stuk zijn. Avni was de



ook met BewonersTeam. Strategische wijk aanpak werft, selecteert en begeleidt de vrijwilligers. Het is mooi

om actief je wooncomplex schoon te houden. Je wordt een bekend gezicht in de wijk. Vaak zie je dat er daardoor

meer leuke acties volgen.'



Boeiende culturen

Mannengroep: wat is jouw verhaal?

'HET GAAT OM MEER DAN TAAL. WE LEREN ELKAAR KENNEN EN LUISTEREN NAAR ELKAARS VERHALEN. WE DELEN ONS LEVEN.'

Kor van As organiseert iedere dinsdagmiddag met veel plezier een mannengroep bij de Lobelia. 'We oefenen het praten in de Nederlandse taal, maar we doen meer. Met de taalgroep verbinden we mensen uit verschillende culturen.

We hebben mannen uit Syrië, Irak, Afghanistan en Turkije. Ik vind het mooi

en boeiend om hun verhalen te horen en iets van hun cultuur te leren. Het is interessant om hun mening te horen over onderwerpen uit het nieuws of wat zij belangrijk vinden in het leven. Ik kan iedereen aanraden om mensen uit andere culturen te leren kennen.'

Veel mannen zijn als vluchteling naar Nederland gekomen. Hasan uit Syrië woont zeven jaar in Poelenburg. 'Nederlands lezen gaat aardig. Ik kan Nederlands ook redelijk verstaan, maar spreken vind ik moeilijk. Mijn kinderen kunnen wel goed Nederlands.

Ik wil dat ook beter leren. Iedere week kom ik graag naar de mannengroep van Kor in de Lobelia. Het is fijn bij hem. Hier krijg ik ook nieuwe vrienden.'

Mohammed uit Afghanistan komt ook iedere week bij de mannengroep. 'Ik woon al 20 jaar in Nederland. Ik heb veel pijn aan mijn rug. Thuis lig ik bijna de hele dag op de bank. Het leven ziet er dan zwart uit. Bij de mannengroep ben ik er even uit.'

Kor: 'De mannen worden doorverwezen vanuit Participatie. Niet iedereen komt enthousiast binnen. Het is een uitdaging om te laten zien dat ieder mens waardevol is en dat het mooi is om elkaar te leren kennen. Als dat lukt, dan geeft mij dat veel voldoening.'

Vertrouwd gezicht bij Participatieteam

Luciana is een natuurtalent

Luciana Quintal is een bekend gezicht bij wijkcentrum Poelenburcht. Ze startte als vrijwilliger. Nu heeft ze betaald werk als Participatiemedewerker.

Luciana groeide op in Rio (Brazilië) en Curaçao. Ze komt uit een ondernemersfamilie met verschillende succesvolle bedrijven. Luciana studeerde kunst. Via een stichting zette de familie zich in voor kansarme kinderen. Luciana knutselde met ze. En de kinderen kregen een maaltijd. 'Ik heb nooit als kunstenaar gewerkt. Wel deed ik de opmaak bij Xerox. Bij alles denk ik: Hoe gaan we dat samendoen? En dan zet ik mijn creativiteit in. In 2000 kwam ik naar Nederland en trouwde met een Nederlander. We hebben een dochter. Toen zij naar school ging, startte ik bij Cacao de Zaan. Daar was ik assistent trading tot de afdeling verhuisde naar Zwitserland.

Door de vechtscheiding kreeg ik een burn-out. Ik werkte in de avond bij een lab. Ik verhuisde naar een nieuwe buurt waar ik niemand kende. Mijn wereld stortte in. Ik ging de ziekte in. En startte met vrijwilligerswerk bij het Sociaal Wijkteam. In de nieuwe wijk hoorde ik op straat Papiaments, Portugees, Spaans, talen die ik goed spreek. Dus ik bood aan om te vertalen. Al snel werd ik vrijwillig welzijnscoach. Tijdens mijn scheiding hielp het Sociaal Wijkteam mij goed. Het voelde ook goed om iets terug te doen.'

Vrijwilligerswerk

'Via het Sociaal Wijkteam Poelenburg en Peldersveld brachten we in coronatijd tasjes bij mensen die eenzaam zijn. Het is fijn als iemand naar je omkijkt. Je onderzoekt wat er nodig is. Bij wijkcentrum de Poelenburcht werd ik vrijwilliger bij Buurtpunt. Bewoners komen voor



een praatje, een kop koffie en om te knutselen. Je praat met elkaar en luistert. Ik ben een echte Latina. Ik praat met mijn handen, enthousiast en fel. De opbouwwerkers gaven me meer opdrachten. Ze zeiden: "Je begrijpt en ziet dingen. Je bent een natuurtalent als opbouwwerker."

We doen het echt samen

'Sinds het voorjaar ben ik betaald participatiemedewerker. Ik moet nog veel leren. Zo heb ik geen ervaring met het werken met vrijwilligers die een rugzakje hebben. Ze hebben natuurlijk een verhaal. Daarom is altijd een belangrijke vraag: Hoe gaat het met je? Het werk is heel leuk. Participatie is zo mooi. Ook al kom ik uit een hele

andere wereld, toch begrijp ik veel. Er zijn veel overeenkomsten in de culturen en religie.

De opbouwwerkers bedenken interessante projecten die werken. De kracht is om het samen te doen. Iedereen is anders. We vullen elkaar goed aan. Het traject om bewoners fitter te maken, heb ik opgezet. Via Saenkracht onderzoeken we wat het talent en kracht van de mensen is. En ik ben de begeleider van de keuken. Ik ben superblij met deze kans.'

Via de Participatieprojecten van het Sociaal Wijkteam doen bewoners weer mee. Meer weten? Neem dan contact op het Sociaal Wijkteam.

COLOFON: Wijkredactie: Lisa Aafjes, Aziza Agounad, Hatice Kilic, André Koster, Shatha Tamim en Sarah Vermoelen. Heb je een idee, verhaal of wil je ook in de wijkredactie? Contact a.koster@zaanstad.nl. Via het Pact werken 27 organisaties samen met de bewoners in Poelenburg en Peldersveld. Ze willen een betere toekomst voor de wijk en meer kansen voor kinderen. Het gaat om extra aandacht voor jeugd, veiligheid, armoede & participatie, en fijn wonen. In Pact Post vertellen bewoners en professionals wat het Pact in de praktijk betekent. Design: Indrukwekkend.

TOP OF FLOP

....van Kor van As

Activiteiten Lobelia, voorganger Witte Kerkje Oostzaan

Top: Mannengroep bij de Lobelia
We wonen met ons gezin sinds tien jaar met veel plezier in Poelenburg. Het is een veelkleurige wijk met veel groen. Mijn vrouw Evelien en ik vinden het een mooie uitdaging om de mensen met verschillende culturen te leren kennen en te verbinden. We gebruiken de Lobelia als een huiskamer voor de buurt. Zo proberen we aan te sluiten bij de behoeften van de buurtbewoners. We ontdekten tijdens de lockdown dat veel mensen zich eenzaam voelden en behoefte hadden aan contact. Het idee ontstond om een soep-uurtje te organiseren. Naast het soep-uurtje zijn er nog veel meer activiteiten zoals: de meidenclub, een koffie-inloop, een jongereninloop, een inloop voor Oekraïners. Iedere dinsdagmiddag organiseer ik met veel plezier een mannengroep. We zijn blij dat het Pact Poelenburg en Peldersveld ons de ruimte geeft

om in de Lobelia activiteiten van en voor buurtbewoners te organiseren. Zo kunnen we iets voor onze buurtbewoners betekenen.

Flop: Isolement en straatvuil
'Flop' klinkt mij erg negatief in de oren. Ik vind het wel jammer dat er nog vaak vuil op straat en in het park ligt. Het lijkt zo makkelijk om je vuil even in de prullenbak of de afvalcontainer te gooien, maar blijktbaar is dat niet voor iedereen het geval. Wel mooi is dat er veel mensen zijn die de moeite nemen om het vuil van anderen op te ruimen! We vormen samen een samenleving. Je kunt het alleen samen leuk houden. Als je allemaal je verantwoordelijkheid neemt, dan zou er geen straatvuil meer zijn. Dat lijkt mij iets om van te dromen: een Poelenburg waar het niet meer nodig is om straatvuil van anderen op te ruimen. Samen voor een mooie buurt!

AGENDA

POELENBURG PELDERSVELD

MIS JE IETS IN DIT OVERZICHT? NEEM DAN CONTACT OP MET A.KOSTER@ZAANSTAD.NL
NIEUWS UIT JE WIJK, VOLG OP 'POELENBURG_PELDESVELD' EN 'POELENBURGENPELDESVELD'

Je loopt makkelijk naar binnen

Inloophuis 1 is samen

'We willen dat mensen minder eenzaam zijn. En dat ze zich meer geliefd voelen.'

Vrijwilliger Frank Arkenbout: 'Dit is een mooie plek waar je kunt lachen, praten en huilen. De kracht is dat het voelt als familie. Je geeft echt om elkaar. Soms raak je mensen ook weer kwijt. Dan hebben ze weer een sociaal leven buiten het inloophuis. Het is een groot compliment wanneer dat is bereikt. Voor sommige bewoners is de drempel nog iets te hoog. We vragen aan Pact partners, zoals de moskee, het Sociaal Wijkteam en andere organisaties, of ze mensen doorsturen naar het Inloophuis. Iedere bezoeker heeft wel iets. Het lucht op om er over te praten. Ik ben zelf verpleger geweest in de psychogeriatric en palliatieve zorg. Mensen vertellen mij graag hun verhaal. Het geeft ons veel voldoening. We zien de mensen met

een glimlach en opgelucht naar huis gaan. Daar doe je het voor.'

Bezoeker Joan: 'Ik woon hier al 24 jaar. Behalve mijn buurvrouw kende ik niemand. Via een workshop gezond eten kwam ik bij het Inloophuis. Het is leuk en gezellig om hier te komen. Ook al moet ik wel iedere keer bijkomen van de drukte,' lacht ze.

Ontroerende gedichten

Iedere week zijn er activiteiten. Bingo, een uitje, kaartspelletje, een creatieve activiteit, sjoelen. Buurtbewoner en schrijfjuf Ellis van Atten organiseerde een workshop Zoemende Zinnen. 'Het was heel leuk dat iedereen stomverbaasd was over de gedichten die ze maakten. De mensen hebben zoveel te vertellen. Zo mooi als je dat verwerkt in een gedicht. Je zag het zelfvertrouwen groeien. Door een

vrolijke stemming en de juiste vragen te stellen kwamen er veel verhalen. Het ontroerde vanwege de herkenning.'

Kitty: 'Ellis vroeg wanneer ik erg gelukkig was geweest. Daarna maakte ik een gedicht over klimmen in de bergen, toen ik nog jong was. Nu woon ik drie hoog achter. Door het gedicht ben ik weer op vakantie maar dan drie hoog achter. Mensen die het lezen waren stomverbaasd. Dat ik dat had gemaakt!'

Paula: 'Ik had nooit verwacht dat ik kon dichten. We steunden elkaar bij het maken. Thuis dacht ik er verder over na. Daarna schreef ik nog veel meer. Het is een heel mooie ervaring. Het lucht ook om zaken op papier te schrijven.'

Zie de agenda voor openingstijden Inloophuis.



Nel Galjé zag in de wijk veel eenzame mensen. Ze zocht een plek waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Voor een bak koffie of om een spelletje te doen. Woningcorporatie Parteon bood een ruimte aan en blijft dit doen als partner van Pact Poelenburg en Peldersveld. Zes jaar later is het bij het Inloophuis een gezellige drukte. Vrijwilligers zetten het Inloophuis voort na het overlijden van Nel.

AGENDA

POELENBURG PELDERSVELD

MIS JE IETS IN DIT OVERZICHT? NEEM DAN CONTACT OP MET A.KOSTER@ZAAANSTAD.NL
NIEUWS UIT JE WIJK, VOLG OP [@POELENBURG_PELDERSVELD](#) EN [POELENBURGENPELDERSVELD](#)

BIEB PASCAL ZUID

De opening van de Bieb is op **9 november**.
Het wordt een bijzondere opening.
Volg het nieuws via Facebook en Instagram 'Poelenburg_Peldersveld'.

WIJKCENTRUM POELENBURCHT

Weerpad 1a Zaandam
Voor meer informatie over activiteiten en aanmelden zie www.swtzaanstad.nl/poelenburg-wat-doen-wijk/agenda
Facebook: Sociaal Wijkteam Zaandam Poelenburg

WERELDVROUWENKOOR ZINGT SAMEN

Een koor van vrouwen met verschillende culturele achtergronden zingen liedjes uit vele landen. Kom een keer langs bij een repetitie om mee te zingen.
11 en 25 oktober, 8 november, van 20.00 tot 21.30 uur
Facebook: Wereld Vrouwen Zingen Samen
Instagram: WereldVrouwenZingenSamen

MEEZINGEVENEMENT WERELDMUZIEK

Wil je meezingen en optreden? Kom dan eerst naar de repetities.
Kosten 25 euro (voor repetities en entree Bullekerk)
15 november 20.00 uur
Bullekerk, Westzijde 75 Zaandam

OUDER EN KINDCLUB

Kinderen (tot vier jaar) spelen met elkaar. De ouders praten met elkaar over de opvoeding.
Maandag en dinsdag van 9.15 tot 11.30 uur.
Aanmelden: M. Roekamp
06 59 93 17 30

ZAAANSE VROUWENKR8

Vrouwen uit diverse landen ontmoeten elkaar. We praten over onze cultuur, opvoeding en gezondheid. Soms is er een gastspreker.
Dinsdag 10.00 tot 12.30 uur
Contact: M. Kuek, 06 21 58 80 16

PRAKKIE OVER

Prakkie over 075 helpt mensen met een laag inkomen die moeilijk kunnen rondkomen. Op Facebook kun je lid worden van Stichting "Prakkie over 075". In deze groep worden oproepen geplaatst waarop je kunt reageren. Het gratis brood en de gratis groente wordt verdeeld via loting in de Facebookgroep.
Dinsdagavond van 19.00 tot 19.30 uur krijg je meer informatie bij De Poelenburcht.

COMPUTERLES

Leer gratis de computer en het Internet te gebruiken. De cursus is speciaal voor anderstaligen. Je hoeft nog geen kennis te hebben van de computer.
Dinsdagochtend
www.debieb.nl/debiebacademy
Aanmelden via het Informatiepunt van De Bieb
Contact: 075 617 22 52 (maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 15.00 uur)

GIRLZZ GROEP

Instagram: swt_meidenwerk
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.
Dinsdag 15.00 tot 17.00 uur (groep 7 en 8)
De Bubbels, Noordzee 61 Zaandam
Dinsdag 17.00 tot 19.00 uur (middelbare school)
Wijkcentrum Kleurrijk
Vrijdag 15.00 tot 17.00 uur (groep 7/8)
Vrijdag 17.00 tot 19.00 uur (middelbare school)
Wijkcentrum Poelenburcht, Weerpad 1a Zaandam
Contact: y.lahmej@swt.zaanstad.nl
Aanmelden via y.lahmej@swt.zaanstad.nl

HAKEN MET HANNEKE

Iedere week haken we met buurtbewoners in het wijkcentrum. We maken troostdekentjes voor kinderen die ziek zijn. Tijdens het haken oefenen we ook samen Nederlands.
Woensdag 13.30 uur.
Contact: l.kramer@swt.zaanstad.nl
of 06 28 29 83 78

BUURTPUNT

Het is een gezellige bijeenkomst waar je samen kunt praten, eten en iets creatiefs kan doen.
Woensdag en donderdag 9.30 tot 13.00 uur
Aanmelden is noodzakelijk.

INLOOFSPREEKUR BOA'S

De boa's houden iedere week een inloofspreekuur bij De Poelenburcht en De Bubbels. Is er een probleem met overlast, woonfraude, criminaliteit of verkeersveiligheid? Kom dan langs om het te bespreken.
Woensdag 13.00 tot 15.00 uur bij Wijkcentrum Poelenburcht
Woensdag 9.00 tot 11.00 uur bij De Bubbels, Noordzee 61 Zaandam
Je hoeft geen afspraak te maken.

YOGA

Proefles gratis, daarna 8,50 per les.
Woensdag 20.00 tot 21.00 uur
Contact: hamsen_oomkes@hotmail.com
of 06 40 26 61 25

INLOOFSPREEKUR POLITIE

Waar kun je problemen melden? Over huiselijk geweld, vermoeden van criminaliteit, etc? Kom langs, wij weten vaak de weg om problemen aan te pakken.

Donderdag 10.30 tot 13.30 uur bij wijkcentrum Poelenburcht

houden Hendrik-Jan Twijnstra en Carlijn Sieval hun spreekuur.
Ook zitten ze regelmatig in de Lobelia (wanneer het bord buiten staat).
Je hoeft geen afspraak te maken.



HULP BIJ BRIEVEN EN WEBSITES

Gratis Informatiepunt van De Bieb

Veel informatie staat tegenwoordig op internet. Soms is het moeilijk te vinden. Heb je een vraag over:

- websites van de overheid en gemeente
- DigiD aanvragen en gebruiken
- belasting en toeslagen
- CoronaCheck-app en QR-code
- 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 (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!

BUURTMAALTIJD/-LUNCH

Iedere week koken vrijwilligers voor buurtbewoners. We eten gezellig samen een gezonde maaltijd. Een lunch kost twee euro, een driegangige maaltijd drie euro. Gezinnen krijgen korting.
Buurtlunch (even weken, donderdag 13.00 uur)
Buurtmaaltijd (oneven weken, donderdag 17.30 uur)
Aanmelden is verplicht.
Contact: i.paternostre@swt.zaanstad.nl
of 06 59 91 96 23

WANDELGROEP

Samen wandelen is lekker buiten in de buurt. Soms maken we ook een uitstapje.
Donderdag 10.00 tot 11.00 uur
Contact: i.guldemond@swt.zaanstad.nl
of 06 59 91 68 05
Vrijdag 11.00 uur
Contact: Naima, 06 28 47 40 86

KOFFIEMOLEN

Vrouwen drinken gezellig koffie en thee. Samen maken we iets creatiefs of gaan samen koken.
Vrijdag 9.00 uur
Contact: 06 28 47 40 86

HUISWERKKLAS

Voor leerlingen bovenbouw basisschool en onderbouw middelbare school. Kun jij hulp gebruiken bij je huiswerk? We helpen je graag gratis.
Iedere dinsdag en donderdag 15.30 tot 17.30 uur
Contact: a.benasskar@swt.zaanstad.nl
of 06 48 98 09 25

JONGERENWINKEL

Wil je chillen met vrienden, nieuwe mensen ontmoeten, gamen, rappen, sporten en/of heb je vragen over werk, opleiding, geld of gezondheid?
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: m.boujemaaoui@swt.zaanstad.nl
of 06 59 93 91 64

ZAAANSE NATUUR EN KINDERATTRACTIES

Stadsboerderij Darwinpark. Maak een wandeling langs de boerderijdieren, de bijenstal en het Natuurmuseum. Er zijn boerderijproducten te koop. Bij het kinderzwerfboekenstation haal je gratis kinderboeken. Tussen de Stadsboerderij en het Museum is de Natuurspeelplaats en natuurspeeltuin. Een deel is voor kinderen tot zes jaar. Het avontuurlijke deel met waterattracties is vanaf zes jaar.
Darwinpark, De Weer 31, Zaandam
www.zaansnatuurmilieucentrum.nl

GRATIS GEZOND NATUURWANDELLEN

Natuurwandelen **iedere donderdag 10.30 tot 11.30 uur.**
We starten bij de stadsboerderij van het **Zaans Natuur en Milieucentrum in het Darwinpark, De Weer 31.**
Aanmelden is niet verplicht.
Contact: gezondnatuurwandelen@swt.zaanstad.nl

POELENBURG IN BEWEGING

KRAJICEK PLAYGROUND POELENBURG

Poelenburg 80
Maandag 17.00 tot 18.00 uur
Vrijdag van 17.30 tot 18.30 uur

GYMZAAL DE WEER

Schaarsven
Dinsdag 16.00 tot 17.00 uur



Het was een mooie zomer!

Het stadsstrand Poelenburg is een fijne plek. De vrijwilligers Eric, Anna, Richard, Daan, Vanessa, Tari, Saskia, John en Ramona maken er met de beheerder Marcel van den Berg een succes van.

Enthousiast vertellen de vrijwilligers: 'Er is een relaxte sfeer. We bouwen samen een familieband op. We noemen het de huiskamer in het zand. Hier vieren we verjaardagen, van kinderen en van volwassenen. Regelmatig is er een barbecue, waarbij de bezoekers vaak zelf vlees of groentes meebrengen. De marshmallows met een prikker op het kampvuur zijn een hit voor de kinderen. Ze wilden vaak niet meer weg, zo leuk vonden ze het. Met mooi weer werd er in het water gezwommen. En soms bakten we pannenkoeken.

Het stadsstrand is echt laagdrempelig. In de wijken gaan mensen vaak alleen om met mensen van hun eigen cultuur. Vaak zeggen ze elkaar alleen gedag. Hier praten mensen meer met elkaar. Hier loopt alles door elkaar. Het maakt niet uit waar je vandaan komt. Iedereen kan hier zichzelf zijn. Dat maakt het juist leuk!

Lekker actief

'We hadden deze zomer prachtig weer. Soms waren we wel tot laat in de avond open.

We werken goed samen. Iedereen kan wat en samen vullen we elkaar goed aan. Het voelt niet als vrijwilligerswerk. Het is relaxed en er is altijd wel wat te doen. Zo hebben we met pallets een bar in elkaar gezet. Zo krijg je een echt strandgevoel. Er zijn geen verplichtingen. We zorgen samen dat er altijd wel iemand aanwezig is. Het stadsstrand is een heel leuk initiatief. Wij blijven lekker actief. Dit is veel te leuk!

Op Instagram en Facebook vind je onder de naam Poelenburg Peldersveld foto's van de vrijwilligers en het stadsstrand.

AGENDA

POELENBURG PELDERSVELD

MIS JE IETS IN DIT OVERZICHT? NEEM DAN CONTACT OP MET A.KOSTER@ZAAANSTAD.NL
NIEUWS UIT JE WIJK, VOLG OP [@POELENBURG_PELDERSVELD](#) EN [POELENBURGENPELDERSVELD](#)

INLOOPHUIS DE BRON

Lobeliusstraat 71 Zaandam
www.debronzaanstreek.nl/activiteiten

GROEPSGESPREK

Vrouwen vertellen wat ze meemaken. Een leuke manier om de Nederlandse taal te verbeteren.

Maandag 10.30 tot 12.30 uur
(mogelijk ook op vrijdag)

SOCIAAL SPREEKUR

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

Dinsdag en donderdag 11.00 tot 13.00 uur

TAALES

Samen oefenen we de Nederlandse taal.

Dinsdag- en woensdagochtend
Contact: dcdebron@outlook.com
of 06 10 31 91 63

FILOSOFIE

Samen nadenken, analyseren en het ontwikkelen van je idee en mening. We kiezen samen de onderwerpen.

Woensdag 12 oktober en 9 november van 14.00 tot 16.00 uur

INLOOP

Ontmoet buurtbewoners bij een gratis kopje thee en wat lekkers. Iedere twee weken is er na de inloop een lunch.

Elke donderdag van 10.00 tot 12.00 uur

NAAILES

Leer kleding maken en repareren. Er staan naaimachines klaar. We zoeken nog een vrijwilliger die de naailes wil geven.

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

VOORLICHTING DOOR NEDERLANDS MIGRATIE INSTITUUT

Hulp bij vragen over vertrek uit Nederland of om een familielid naar Nederland te laten migreren. De

gesprekken kunnen in het Nederlands, Engels, Turks of Arabisch.

Donderdag, een keer per maand

10.00 tot 12.00 uur

Contact: 030 236 42 45 (dagelijks)

TAALES VOOR VROUWEN

Vrouwen praten over onderwerpen waarmee ze de taal kunnen oefenen. Verschillende niveaus.

Sultan Ahmetmoskee
Woensdag 10.00 tot 12.00 uur
Contact: Seviye, 06 50 98 89 92

LOBELIA

Lobeliusstraat 16, Zaandam

TAALEN ONTMOETING VOOR MANNEN

We oefenen samen de Nederlandse taal door gezellig samen te praten.

Dinsdag 14.00 tot 15.00 uur
Contact: Kor, 06 14 95 17 98

SOEPUURTJE

Buurtbewoners zijn welkom voor een kop soep en een praatje. Er is een groep vrijwilligers die een verse vegetarische soep maakt. Een andere groep vrijwilligers is gastvrouw/gastheer. De soep is gratis. Een gift is welkom.

Dinsdag 17.00 tot 18.30 uur
Contact: Wilma, 06 24 15 90 34

MEIDENCLUB SAFIYA

Iedere tweede woensdag van de maand komen de meiden (6 tot 12 jaar) bij elkaar om te knutselen of te bakken aan de hand van een thema. De meidenclub is gratis. Er is beperkt plaats. Aanmelden is daarom belangrijk.

Om de twee weken op woensdag 16.30 tot 18.00 uur
Contact: Evelien, 06 16 33 08 48

JONGERENINLOOP YFC

Vrijdag 15.30 tot 17.00 uur
Contact: Tyrese.ledes@yfc.nl

KOFFIE-UURTJE

De buurtkamer van de Lobelia is een fijne plek waar mensen elkaar tegenkomen. Met een kopje koffie begin je de zaterdag gezellig samen.

Zaterdag 11.00 tot 12.30 uur
Contact: Jan, 06 15 10 86 26

TAALEN IN DE WIJK

We oefenen gratis de Nederlandse taal in een kleine groep. Bel ons, dan bespreken we welke dag en tijd het beste uitkomt.

Wijkcentrum De Poelenburcht (maandag, woensdag en vrijdag)
Buurthuis Kleurrijk (dinsdag en donderdag)
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

WIJKCENTRUM KLEURRIJK

D. Martin Luther Kingweg 157A Zaandam
www.swtzaanstad.nl/peldersveld-plus-hoornseveld/wat-doen-wij-/agenda/

KINDERACTIVITEIT

Samen vuil prikken. Het groen bij Kleurrijk mooi houden. Of iets knutselen. Als dank voor je inzet kun je een leuk uitje verdienen.

Dinsdag 15.00 tot 16.00 uur

BUURTMAALTIJD

Voor vijf euro kun je gezellig aanschuiven voor de buurtmaaltijd.

Woensdag 17 uur, inloop vanaf 16.30 uur
Inschrijven voor de maaltijd (halal) via tel. [075 727 10 53](tel:0757271053)

NAAILES

Tijdens het werk op de naaimachine oefen je samen ook de Nederlandse taal.
Vrijdag 9.30 uur
Aanmelden via Participatie: [06 46 95 49 11](tel:0646954911)

SPORT SK COACHING

VOETBAL, BOKSEN EN ANDERE SPORT- EN SPELACTIVITEITEN
Voor jongeren van 10 tot 23 jaar

Basisschool De Spiegel, Brikstraat | Vrijdag 18.00
Özyakup veldje, Goethartstraat | Zaterdag 13.00 uur
Sporthal Zaanstad Zuid, De Weer 26 | Zaterdag 17.30 uur
Krajicek Playground Poelenburg | Zondag 15.00 uur

Meer informatie? www.skcoaching.net - Facebook: SK Coaching

OUDER EN KINDCLUB

Kinderen (tot vier jaar) spelen met elkaar. De ouders praten met elkaar over de opvoeding.

Woensdag en donderdag 9.15 tot 11.30 uur

Aanmelden:
M. van Noor (woensdag):
[06 59 96 60 86](tel:0659966086)
E. Yildirim (donderdag):
[06 59 98 86 53](tel:0659988653)

JONGERENWINKEL

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

Dinsdag 17.00 tot 21.00 uur
Woensdag 15.00 tot 18.00 uur
Zondag 14.00 tot 17.00 uur
Contact: a.malawau@swt.zaanstad.nl
of [06 81 45 96 91](tel:0681459691)

KINDERACTIVITEITEN

Woensdag iedere twee weken (op even weken) 15.00 tot 16.00 uur

KOFFIEOCHTEND

Kom langs voor een praatje bij de koffie. Ook kun je haken, verven of diamond painten.

Donderdag 10.00 tot 11.30 uur

BUURTLUNCH

Voor 1 euro lunch je gezellig mee.

Donderdag 12.00 tot 13.00 uur
Aanmelden via [Facebook Kleurenbuurt](#) of aanmeldformulier in buurthuis.

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 Zaandam
Maandag, donderdag, vrijdag en zondag 13.00 tot 16.00 uur
www.facebook.com/1issamen

OLYMPISCHE TAEKWONDO TRAINING

Taekwondo Vereniging Moutarazak Zaandam
Gymzaal Rode Zee 69 Zaandam

Maandag van 17.00 tot 18.00 uur (4, 5 en 6 jaar)

Maandag van 18.00 tot 19.00 uur (7 jaar en ouder)

Woensdag van 17.00 tot 18.00 uur (7 jaar en ouder)

Er is geen wachtlijst. Vraag via het contactformulier op de website een proefles aan.
www.lifestylebychaima.com

CHOKU GYM

Wachterstraat 21 Zaandam
Boksen, karate en kickboksen
www.chokuzaandam.nl
info@choku.nl



Banenmarkt hoge opkomst

Donderdag 1 september was de banenmarkt op het stadsstrand van Poelenburg. Er werden zo'n 200 mensen verwacht. De opkomst was veel hoger. Bedrijven en werkzoekenden liepen blij rond. Er waren goede matches. Wellicht is dit het begin van een nieuwe stap.

Op Instagram en Facebook vind je onder Poelenburg Peldersveld foto's

van de bedrijven en werkzoekenden. Wellicht ook iets voor jou?

Banenmarkt stadstrand Poelenburg

