

## Bevroren groente is gezond en goedkoper

### Hoe eet je kind gezond?

**'Goed team, goed gedaan!' Een moeder neemt enthousiast afscheid van de drie StiPP studenten. Tien weken gaven Pleun, Falak en Robin workshops bij de Ouder Kindgroep bij wijkcentrum Kleurrijk. Zij studeren Voeding en diëtetiek aan de Hogeschool van Amsterdam.**

Fleun, Falak en Robin vertellen: 'Moeders wilden graag tips over gezond eten. Ze weten vaak niet precies hoeveel groente, zuivel en andere producten een klein kind nodig heeft. Veel moeders vertellen dat ze vaak pizza eten. Een pizza is te vet, te zout en bevat gemiddeld 1600 calorieën. Dat is veel! We hebben veel gepraat over de hoofdmaaltijd.'

#### Makkelijk, snel en gezond

Hamel komt uit Frankrijk. 'De workshops waren erg leuk. We kregen veel tips. Soms deden we een spelletje of was er een activiteit. Dat werkt het beste. Ook door met andere moeders te praten.'

We leerden hoe je makkelijk, snel en gezond kunt koken. Pizza is blijkbaar erg ongezond. We hebben samen een alternatief gemaakt. Met volkorenwraps, tomatensaus en bevroren groente kun je snel iets goedkopers, gezonds en lekkers maken. We leerden ook hoe je etiketten moet lezen. Vaak is een

huiskamer gezonder en goedkoper. Zo kregen we veel handige tips.'

#### Variatie is heel belangrijk

Pleun, Falak en Robin: 'We zeggen niet dat je nooit meer ongezond mag eten. Wel laten we zien hoe je het gezonder maakt. Patat is goedkoop, maar geen aanrader. Ouders wisten vaak niet wat een gezonde maaltijd is voor een kind van een tot vier jaar. Wij vertelden dat een combinatie van groente, zuivel, vezels, fruit heel belangrijk is om te groeien. Het was leuk om te zien hoeveel interesse de ouders hebben. En dat ze merkten dat ze ook veel goed deden. Ze gaan nu ook vaker met hun kind koken. Veel kinderen weigeren voedsel omdat ze het niet lekker vinden. Onze tip: 'Maak het aantrekkelijker. Kook het ook op een andere manier, zodat het een andere smaak krijgt.'

**Voor de Ouder en Kindgroep zie de rubriek 'Kinderen en jongeren' in de agenda.**



StiPP staat voor Studenten in Poelenburg Peldersveld. Studenten van de Hogeschool Inholland en Hogeschool van Amsterdam lopen stage en doen onderzoek in de wijken. Het Pact verbindt de wijkpartners en bewoners met StiPP.

## Banenmarkt werkt!

**Imad Al Safadi kwam negen jaar geleden naar Zaandam. In Syrië werkte hij in de administratie en boekhouding. Imad is leergierig en zoekt naar kansen. Hij volgde een opleiding voor roostermaker/planner. Sinds 5 jaar werkt hij parttime bij de Hogeschool Leiden.**

#### Banenmarkt Poelenburg Beach

'Van Maja Matosevic hoorde ik over de Banenmarkt op Poelenburg Beach. Dat is een heel leuk initiatief, dat echt goed is voor mensen in de wijk. Veel mensen zitten al lang in een uitkering. Op de Banenmarkt kom je in contact met bedrijven die je een kans kunnen geven.'

Zo had ik een goed gesprek met de mensen van de opleiding Techgrounds. Graag zou ik aan het werk willen als designer en de opleiding willen volgen. Dat kan ik nu niet doen omdat je dan fulltime moet studeren. Ik moet ook

geld verdienen, dus dat ging helaas niet door.'

#### Zorgvervoer verrassend leuk

Op de Banenmarkt verzamelde Imad veel brochures. 'Noot Personenvervoer maakte op mij een goede indruk. Ze hebben mooie auto's die er netjes uitzien. De chauffeurs zijn heel beleefd naar de klanten. Daarom belde ik hen en stuurde een cv en motivatie. Tijdens het sollicitatiegesprek werd snel duidelijk dat ik mocht blijven. Dat was zo fijn! Na een korte tijd kreeg ik een auto en kon aan het werk. Het gaat om zorgvervoer voor kinderen en

volwassenen. Het is heel fijn werk. Ik had niet verwacht dat ik het zo leuk zou vinden om met deze doelgroep te werken. Soms hebben mensen een rollator of rolstoel. Van tevoren weet je waar de persoon mee geholpen moet worden. Het is heel leuk werk, zeker ook door de afwisseling.'

#### Leuke afwisseling

'In de drie dagen dat ik werk als planner zit ik altijd achter de computer. Je hebt behalve in de pauze geen contact met andere mensen. Dat is een beetje saai. In de auto heb je veel gesprekjes met mensen. Vooral oudere mensen maken graag een praatje en hebben altijd verhalen. Dat is gezellig. Door de cursus voor het chauffeursdiploma leer je hoe om te gaan met mensen met een beperking. Je moet heel goed luisteren en je kunnen verplaatsen in hun situatie. Om mijn Nederlands te verbeteren volg ik les op B2 niveau.'

De twee banen en de opleiding maakt het heel druk. Zo kan ik straks wel meer geld verdienen. Het reizen naar Leiden kost veel tijd, daarom zoek ik nu administratief werk in Zaandam. Natuurlijk blijf ik ook bij Noot zorgvervoer, want ik ben heel blij met dit werk en zij zijn blij met mij.'

#### Banenfestival bij Tulp 1

Donderdag 16 februari is er van 10 tot 15 uur een Banenmarkt bij Tulp 1 in Zaandam. Interesse om te komen? Stuur een mail naar [info@wspzw.nl](mailto:info@wspzw.nl).



## Nieuwkomer Hattice: Stap voor stap wordt het beter

Nederlands is erg belangrijk voor een baan



**Hattice: 'In Turkije was ik juf op een basisschool. Nu werk ik bij de buitenschoolse opvang. Het werk lijkt wel op elkaar. Het moeilijkste is de taal. Stap voor stap gaat dit beter.'**

#### Vijf jaar in Nederland

'De eerste stap was om te wennen in dit land. De eerste jaren zorgde ik voor de kinderen. Zij gingen direct naar school. Mijn man ging fulltime Nederlands leren. Na drie jaar ging ik naar de Nederlandse cursus. Na de Nederlandse cursus werkte ik als vrijwilliger op een school. Zo verbeter ik mijn taal, want ik wil hier graag werken. Als je een baan hebt, dan betaal je belasting en draag je bij aan de samenleving. Werken is goed en maakt me blij.'

Ik kwam hier als vluchteling. Hier kreeg ik veel steun van de gemeente, de overheid en Nederlanders. Nederlandse

mensen zijn heel aardig. Daarom wil ik graag ook iets doen. Ik wil iets betekenen voor Nederland en mijn omgeving.'

#### Kinderopvang

Via een whatsapp groep voor nieuwkomers hoorde Hattice dat er veel behoefte was aan personeel in de kinderopvang. 'Daarom koos ik hiervoor. Het is moeilijk om werk te vinden. Ik solliciteerde bij een BSO in Amsterdam. De baas is een Turkse vrouw. Zij vond het heel goed dat ik in het Nederlands solliciteerde. Ze gaf mij daarvoor een compliment. Daar werk ik nu.'

Het is leuk om met de kinderen activiteiten te doen, om ze een leuke tijd te geven. De Nederlandse taal is nog wel moeilijk, zeker als kinderen niet luisteren. Ik merk wel dat het steeds beter gaat.'

# We gaan voor schoon en veilig

## Bewonersteam Parteon positief van start in Poelenburg

**'Wanneer bewoners mensen aanspreken op het afval, dan heeft dat effect.' Suat Aksakal, wijktoezicht Parteon in Poelenburg: 'We merken dat brieven en posters onvoldoende werken. Wij willen meer verbinding in de wijk. Rochdale heeft al een bewonersteam. Wij willen dit ook voor onze complexen in de wijk.'**



### Bewustmaken

Cas Biesma werkt bij Strategische Wijk aanpak: 'Met Suat en een klankbordgroep hebben we onderzocht wat er leeft. Voor de bewoners is Parteon ver weg. Vrijwilligers in de wijk staan veel dichterbij. Zij kunnen de bewoners veel makkelijker aanspreken. Uit buurtonderzoek bleek dat mensen vonden dat de buurt achteruitging. Dat er minder contact is met de burens. En er is natuurlijk het afvalprobleem.'

Suat: 'Je wilt mensen bewustmaken dat afval op straat dumpen geld kost. Daar betalen we allemaal aan mee. HVC haalt in Poelenburg en Peldersveld veel vaker het vuil op dan in andere wijken. Dat kost veel geld.'

### Aanspreken en doorverwijzen

Het nieuwe Bewonersteam van Parteon Poelenburg wil de wijk op een positieve manier verbeteren. Gül, Hilda, Stella, Tamar en Marcia zitten in het Bewonersteam.

Gül woont al 33 jaar in Poelenburg. 'Ik wil graag een schone buurt. Zo zie ik regelmatig afval op straat. Wanneer iemand het op straat neerzet, dan spreek ik de persoon aan. Ook vertel ik hoe ze een nieuwe afvalpas kunnen aanvragen wanneer ze die kwijt zijn. Wanneer iemand problemen heeft of als er iets stuk is, dan verwijst ik door.'

### Het voelt armoedig

Tamar woont tegenover de moskee. 'Naast de flat is een stuk grond waar sommige bewoners hun troep achterlaten. Daar ergeren we ons heel erg aan. Ik ben daarom een bewonersproject gestart. Met budget

van Groen Kapitaal maken we hier een omheinde tuin. Zo zien bewoners dat het geen dumpplek is, maar een mooi stukje waar we samen voor gaan zorgen. Via het Bewonersteam spreken we mensen aan op hun gedrag. We gaan geen politieagent spelen. Wel vertellen we op een positieve manier wat het effect is van hun gedrag. Ik zet me graag in voor een gezellige, leuke buurt. Het is hier gezellig, maar door de troep voelt het armoedig. Ik wens mezelf en de andere bewoners toe dat het schoner wordt.'

### Galerij moet veilig zijn

Hilda woont al 17 jaar tegenover het bewonershuis van Parteon. 'Al die tijd hou ik de speeltuin in de gaten. Zo spreek ik jongeren aan op het gedrag.' Suat: 'Dat doet ze heel goed. Ze is streng maar ook benaderbaar.' Stella woont sinds vier jaar in Poelenburg. 'We willen dat onze kinderen opgroeien in een schone veilige omgeving. Wanneer mensen spullen neerzetten op de galerij dan is dat gevaarlijk. Zo kan een brancard er niet langs. En met brand is er geen snelle vluchtweg. Als je eten vanuit de flat op straat gooit, dan komen daar duiven en ratten op af. We vertellen wat het gevolg is van gedrag. Door het op een positieve manier te doen, gaat het hopelijk goed werken.'

Meer weten? Neem contact op met [parteonbewonersteam@gmail.com](mailto:parteonbewonersteam@gmail.com).

### Ook actief worden?

Met elkaar maken we onze buurt leuker. Wil je actief worden in jouw buurt? Informeer naar de mogelijkheden! [info@rochdale.nl](mailto:info@rochdale.nl) (t.a.v. Ali Jebbar), [info@parteon.nl](mailto:info@parteon.nl) (tav Wietske Gercama) of [info@zvh.nl](mailto:info@zvh.nl) (tav Renske de Wit).

## TOP OF FLOP



### Yasin Serin

Darwinparkfestival en Mystiek Productions

### Top: Saamhorigheid

'Ik ben geboren in Poelenburg en woon nu met mijn gezin in Peldersveld. Ik zou nergens anders willen wonen. De kracht in de wijken is de saamhorigheid. Verschillende culturen komen bij elkaar. Mensen die hier wonen, staan open voor elkaars cultuur. Wanneer dat niet het geval is, dan verhuizen ze. Of ze trekken zich terug. Mijn broer kwam met het idee om een festival te organiseren. Om mensen samen te brengen. We hebben een zomer- en een wintereditie georganiseerd met het Darwinparkfestival. Kinderen genieten van de workshops. Volwassenen komen voor de muziek en de hapjes. Ze hebben het gezellig samen.'

Het Pact zorgt ervoor dat mensen van verschillende organisaties hier samen aan werken. Deze ondersteuning is heel fijn. Door dit festival krijgen bewoners de kans om meer te zien van andere culturen. Het is erg leuk dat je op het Open Podium ziet hoeveel talent er in de wijken rondloopt. Met

die samenwerking en de talenten zou je veel kunnen doen. Verschillende culturen samenbrengen, daar halen we kracht uit.'

### Flop: Meer uitdragen van kunst en cultuur

'Ik woon hier met veel plezier. Wel vind ik het jammer dat kunst en cultuur hier nauwelijks zichtbaar is. Jongeren komen er zo weinig mee in aanraking. Muziek verrijkt je leven en brengt diverse culturen bij elkaar. Dat zie ik ook in de evenementenwereld.'

Er zou veel meer kunnen gebeuren qua kunst en cultuur in de wijk los van het festival. Bezoekers zijn zo enthousiast. We hebben een team van vrijwilligers, extra mensen zijn welkom. Mensen die gevoel hebben voor kunst en cultuur, daar hebben we zeker een plek voor. Hoe meer mensen hieraan bijdragen, des te beter.'

Heb je een idee of wil je actief worden stuur dan een mail naar [info@darwinparkfestival.nl](mailto:info@darwinparkfestival.nl).

## Hobby wordt sociale onderneming: Ecocooker en naaiatelier

**'Ik wil vrouwen de kans geven hun talent te ontdekken.' Aida Tamim was in Syrië docent Frans. Ze spreekt ook goed Engels. 'In Nederland is het moeilijk om lerares Frans te worden. Dan moet ik nog vele jaren studeren om het niveau C1 te bereiken. Naaien is mijn hobby. Ik ontwikkelde mijn talent achter de naaimachine.'**

### Naailes is populair

Bij het Sociaal Wijkteam Kogerveld startte Aida met het geven van naailes. 'Mijn hobby werd steeds meer een passie. Ik hou van stoffen en ik hou van creativiteit. De vrouwen geven mij veel energie als ze blij worden van de les. Door de naailes stappen ze in een

andere wereld. Het is heel leuk met vrouwen uit diverse landen te werken. We spreken samen Nederlands. Ze leren naaien en te vertrouwen op zichzelf. Het voelt als een familie waarbij de vrouwen sterker worden. Ze ontdekken hun talent. Sommige komen via het Sociaal Wijkteam, andere

vrouwen komen via via. Aida geeft nu ook naailes bij het Sociaal Wijkteam in Kleurrijk en in Wormerveer. 'Ik werk als vrijwilliger voor de stichting Participate. Iedere keer maken we iets anders. Een kussen, een schort, een blouse, een tas. De vrouwen zijn trots op wat ze maken.'

### Ecocooker

'Drie jaar geleden ontwikkelde ik de ecocooker. Dit is een tas met veel isolatiemateriaal. Je zet het gerecht eerst kort op het fornuis of kookplaat.

Daarna gaat de pan in de ecocooker. Het voedsel wordt zo langzaam gaar. Zonder dat je elektriciteit, gas of energie verbruikt. Ik wil in de Zaanstreek een sociale onderneming starten. We willen impact op de samenleving met een mooi duurzaam product. En we willen vrouwen empoweren door ze werk te geven. En hun talent te ontwikkelen.'

Aida Tamim werkt samen met Anouk Hermans van het Sociaal Wijkteam aan het ondernemersplan.



Voor naailes zie 'Cultuur en creatief' in de agenda.

## Geloof in trainers uit de wijk

**SK Coaching is meer dan sport. Er zijn verschillende activiteiten zoals voetballen, boksen en sport en spel. Het gaat om samenspelen. Netjes omgaan met elkaar. Omgaan met winst en verlies. En elkaar helpen wanneer het minder met een ander gaat.**

### Trainer als rolmodel

'Ik had niet verwacht dat we al zo snel zoveel zouden bereiken.' Sinan Kelebek werkt met SK Coaching sinds begin 2022 in Poelenburg en Peldersveld. 'De trainers komen uit Poelenburg of Peldersveld. Zo bereik je meer. Opgroeïende kinderen en jongeren herkennen zich makkelijker in de begeleiders. Zij weten veel meer dan een buitenstaander. Voor de kinderen en jongeren is het goed dat zij de trainer op straat zien, in de flat en in de supermarkt. Hij is een van hen. En hij is een voorbeeld voor ze. De trainers

hebben zo een verantwoordelijkheid en zijn dus ook in hun vrije tijd rolmodel voor anderen in de wijk.

### Vertrouwen

'Onze trainers volgen verschillende opleidingen. Denk hierbij aan Social Work, Maatschappelijk werk, Persoonlijk begeleider en de Sport opleiding. Naast hun opleiding, train ik de begeleiders in de praktijk en geef ik mijn ervaringen door. Het is niet makkelijk om trainers te vinden. Dat vraagt veel energie en investering. Je moet eerst het vertrouwen winnen.'

Het is mooi dat we nu vijf sportactiviteiten in de wijken aanbieden. En dat er heel veel kinderen op af komen. Dat komt zeker ook door de trainers die de activiteiten in de wijk promoten. De samenwerking met andere jongerenwerkers is heel goed. We vullen elkaar aan.'

### Meisjes doen het heel goed

'Wij willen een veilige omgeving zodat de activiteiten voor iedereen toegankelijk zijn. Wanneer de meiden tegen de jongens spelen dan worden de meisjes enthousiast aangemoedigd door de andere jongens. Dat is zo leuk om te zien. Je ziet het zelfvertrouwen bij de meiden groeien. In de toekomst wil ik ook meer organiseren met oudere jongeren. Het contact is er al.'



Zie de agenda bij 'Sport en bewegen' voor het aanbod van SK Coaching

Het afgelopen jaar heb ik de wijken goed leren kennen. Je ziet dat jongeren door een samenloop van omstandigheden helaas soms verkeerde keuzes maken. Armoede en een gebrek aan toekomstperspectief spelen een belangrijke rol. Door gesprekken wil ik jongeren bewustmaken dat er wel degelijk kansen zijn.'

### Frustratie uiten

'We gebruiken sport als middel. Als uitlaatklep om je frustratie kwijt te raken. Je kunt je hoofd legen. Ik observeer jongeren tijdens activiteiten. Wanneer een bepaald gedrag opvalt ga ik in gesprek. Ik probeer dan te achterhalen wat er speelt en probeer zo goed mogelijk advies te geven en te helpen.'

# 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\_PELDESVELD' EN  'POELENBURGENPELDESVELD'

## BINNENKORT

### BANENMARKT

Donderdag 16 februari 2023  
van 10.00 tot 14.00 uur



Vanaf 14 uur afsluiting met muziek  
Tulp 1, Barkstraat 1 Zaandam  
[info@wspzw.nl](mailto:info@wspzw.nl)

## CULTUUR EN CREATIEF

### 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.

**WIJKCENTRUM POELENBURCHT**  
Dinsdagavond (iedere twee weken)  
14 en 28 februari, 14 en 28 maart  
van 20.00 uur tot 21.30 uur

 Wereld Vrouwen Zingen Samen  
 WereldVrouwenZingenSamen  
Wijkcentrum Porlenburcht

### 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.

**WIJKCENTRUM POELENBURCHT**  
Woensdag 13.30 uur.  
Contact: [l.kramer@swt.zaanstad.nl](mailto:l.kramer@swt.zaanstad.nl)  
of 06 28 29 83 78

### NAAILES

Leer kleding maken en repareren.  
Er staan naaimachines klaar.

**INLOOPHUIS DE BRON**  
Contact: [dcdebron@outlook.com](mailto:dcdebron@outlook.com)  
of 06 10 31 91 63

### WORKSHOPS FOTOGRAFIE EN SCHILDEREN

Woensdag 9.00 tot 12.00 uur  
**INLOOPHUIS DE BRON**  
Contact: [dcdebron@outlook.com](mailto:dcdebron@outlook.com) of 06  
1031 91 63

### FILOSOFIE

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

**INLOOPHUIS DE BRON**  
Woensdag eens per maand  
13.30 tot 15.30 uur

### NAAILES

Tijdens het werk op de naaimachine  
oefen je samen de Nederlandse taal.

**WIJKCENTRUM KLEURRIJK**  
Vrijdag 9.30 uur Aanmelden via  
Participatie: 06 46 95 49 11

## HULP EN INFORMATIE

### PAPIER EN WOONMOLEN

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 POELENBURCHT**  
Dinsdag en donderdag  
9.30 tot 11.00 uur.

Contact: [team10@swt.zaanstad.nl](mailto:team10@swt.zaanstad.nl)  
of 075 727 10 50

**WIJKCENTRUM KLEURRIJK**  
Maandag 9.00 tot 12.00 uur  
(hulp bij administratie)

## 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!

**Maandag 13.00 tot 16.00 uur**  
(voor vragen over wonen)

**Vrijdag 14.00 tot 16.00 uur**  
(omgaan met de computer)

**TUJSTROOM. RODE ZEE 69**

**Dinsdag, woensdag en donderdag**  
**9.00 tot 12.00 uur**  
(vragen over sociale wijkteam en hulp  
bij administratie)

### INLOOPSPREEKUR BOA'S

De boa's houden iedere week een  
inloopspreekuur bij De Poelenburcht.  
Is er een probleem met overlast,  
woonfraude, criminaliteit of  
verkeersveiligheid? Kom dan langs  
om het te bespreken. Je hoeft geen  
afspraak te maken.

**WIJKCENTRUM POELENBURCHT**  
Donderdag 11.30 tot 13.30  
uur (kan afwijken in verband met  
incidenten)

### 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

### INLOOPSPREEKUR 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. Je hoeft geen  
afspraak te maken.

**WIJKCENTRUM POELENBURCHT**  
Donderdag 10.00 tot 12.30 uur  
houden Hendrik-Jan Tijnstra en  
Carljin Sieval hun spreekuur. Ook  
zitten ze regelmatig in de Lobelia  
(wanneer het bord buiten staat).  
Tel. 0900 8844 voor een  
terugbelverzoek [www.politie.nl](http://www.politie.nl) voor  
een contactverzoek



### 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.

**INLOOPHUIS DE BRON**  
Donderdag, een keer per maand  
10.00 tot 12.00 uur  
Contact: 030 236 42 45 (dagelijks)

### BULGAARS INFORMATIE CENTRUM

Elitsa houdt twee keer per week  
een inloopspreekuur bij De Bubbels  
(tegenover De Brandaris). Voor  
Bulgaarse inwoners die vragen hebben  
over onderwijs, zorg, huisvesting en  
werk.

**DE BUBBEL**  
Dinsdag 10.00 tot 14.00 uur  
Donderdag 18.00 tot 20.00 uur  
[bulinfoamsterdam@gmail.com](mailto:bulinfoamsterdam@gmail.com)

## KINDEREN EN JONGEREN

### DE KOOKCLUB

Kinderen vanaf 8 jaar maken samen  
met studenten van VoorUit Poelenburg  
Peldersveld een gezond gerecht.  
Aanmelden is verplicht.

**DE BUBBEL**  
Maandag van 16.00 tot 18.00 uur  
Contact: Najoua tel. 06 53 40 23 41

### HUISWERKBEGELEIDING VOORTGEZET ONDERWIJS

Gratis begeleiding voor leerlingen van  
de middelbare school. Vrije inloop,  
schuif aan wanneer jij kan.

**WIJKCENTRUM POELENBURCHT**  
Maandag en woensdag van 15.00 tot  
18.00 uur  
Contact: Chahida tel. 06 59 93 96 91

### KINDERATTRACTIES

Stadsboerderij Darwinpark. Maak een  
wandeling langs de boerderijdieren, de  
bijenstal en het Natuurmuseum. 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](http://www.zaansnatuurmilieucentrum.nl)

### 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.

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

### HUISWERKKLAS

Voor leerlingen bovenbouw basisschool  
en onderbouw middelbare school.  
Kun jij hulp gebruiken bij je huiswerk?  
We helpen je graag gratis.

**WIJKCENTRUM POELENBURCHT**  
Iedere dinsdag en donderdag

### 15.30 tot 17.30 uur

Contact: [a.benasskar@swt.zaanstad.nl](mailto:a.benasskar@swt.zaanstad.nl)  
of 06 48 98 09 25

### OUDER EN KINDCLUB

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

**WIJKCENTRUM POELENBURCHT**  
Maandag en dinsdag  
van 9.15 tot 11.30 uur.

Aanmelden:  
M. Roekamp 06 59 93 17 30

**WIJKCENTRUM KLEURRIJK**  
Woensdag en donderdag  
9.15 tot 11.30 uur

Aanmelden:  
M. van Noor (woensdag):  
06 59 96 60 86  
E. Yildirim (donderdag):  
06 59 98 86 53

### HUISWERKBEGELEIDING


Studenten van VoorUit helpen leerlingen  
van groep 3 tot 6 met hun huiswerk.

Aanmelden verplicht  
**DE BUBBEL**  
Dinsdag van 16.00 tot 18.00 uur  
Contact: Najoua tel. 06 53 40 23 41

### HUISWERKBEGELEIDING

Voor kinderen uit groep 5  
**INLOOPHUIS DE BRON**  
Woensdag van 15.00 tot 16.15 uur  
Contact: [dcdebron@outlook.com](mailto:dcdebron@outlook.com)  
of 06 10 31 91 63

### GIRLZZ GROEP

 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.

**DE BUBBEL**  
Donderdag 15.00 tot 17.00 uur  
(groep 7 en 8)

**WIJKCENTRUM KLEURRIJK**  
Dinsdag 17.00 tot 19.00 uur  
(middelbare school)

**WIJKCENTRUM POELENBURCHT**  
Vrijdag 15.00 tot 17.00 uur  
(groep 7/8)  
Vrijdag 17.00 tot 19.00 uur  
(middelbare school)

### WIJKCENTRUM DE ZUIDHOEK

Zondag 16.00 tot 19.00 uur  
Voor meiden vanaf 16 jaar.  
Aanmelden via  
[y.lahmej@swt.zaanstad.nl](mailto:y.lahmej@swt.zaanstad.nl)

### JONGERENWINKEL

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

**WIJKCENTRUM POELENBURCHT**  
Iedere maandag t/m donderdag  
12 tot 15 jaar: 16.00 tot 18.00 uur

Contact: Michael 06 59 96 75 89  
Vanaf 16 jaar: 18.00 tot 21.00 uur

Contact:  
[m.boujemaoui@swt.zaanstad.nl](mailto:m.boujemaoui@swt.zaanstad.nl)  
of 06 59 93 91 64 of [m.bosch@swt.zaanstad.nl](mailto:m.bosch@swt.zaanstad.nl)

**WIJKCENTRUM KLEURRIJK**  
Dinsdag 17.00 tot 21.00 uur  
Zondag 14.00 tot 17.00 uur

Contact: [a.malawauw@swt.zaanstad.nl](mailto:a.malawauw@swt.zaanstad.nl)  
of 06 81 45 96 91

### SPELLETJESMIDDAG

Kinderen vanaf 6 jaar gaan samen met  
studenten van VoorUit Poelenburg  
Peldersveld spelletjes spelen en  
knutselen. Aanmelden is verplicht.

**DE BUBBEL**  
Vrijdag van 16.00 tot 18.00 uur  
Contact: Najoua tel. 06 53 40 23 41

## LOCATIES POELENBURG & PELDERSVELD

### WIJKCENTRUM POELENBURCHT

Weerpad 1a Zaandam,  
tel. 075 614 0703  
[www.swtzaanstad.nl/poelenburg-watdoen-wij/agenda](http://www.swtzaanstad.nl/poelenburg-watdoen-wij/agenda)  
 Sociaal Wijkteam Zaandam  
Poelenburg

### INLOOPHUIS DE BRON

Lobeliusstraat 71 Zaandam,  
tel. 075 616 2278  
[www.debronzaanstreek.nl/activiteiten](http://www.debronzaanstreek.nl/activiteiten)

### WIJKCENTRUM KLEURRIJK

D. Martin Luther Kingweg 157A  
Zaandam, tel. 075 201 0006  
[www.swtzaanstad.nl/peldersveld-plushoornseveld/wat-doen-wij-/agenda/](http://www.swtzaanstad.nl/peldersveld-plushoornseveld/wat-doen-wij-/agenda/)

### WIJKCENTRUM DE ZUIDHOEK

Wilgenstraat 11, Zaandam

### INLOOPHUIS 1 IS SAMEN

Heukelstraat 2 Zaandam,  
tel. 06 3801 7290  
 1issamen

### LOBELIA

Lobeliusstraat 16, Zaandam

### DE BUBBEL

Noordzee 61, 1503 AX Zaandam.  
[Najoua@vooruitproject.nl](mailto:Najoua@vooruitproject.nl)  
whatsapp: 06 26 31 76 12  
Tel. 06 53 40 23 41  
 Vooruit Poelenburg &  
Peldersveld

### KRAJICEK PLAYGROUND POELENBURG

Poelenburg 80

### ZAANS NATUUR EN MILIEUCENTRUM & STADSBOERDERIJ DARWINPARK

De Weer 31  
[www.zaansnatuurmilieucentrum.nl](http://www.zaansnatuurmilieucentrum.nl)

### NIEUWS UIT JE WIJK:

 'POELENBURG\_PELDESVELD'  
 'POELENBURGENPELDESVELD'

### KINDERACTIVITEITEN

#### WIJKCENTRUM KLEURRIJK

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

## LEREN

### COMPUTERLES

Leer gratis de computer en het Internet  
te gebruiken. Je hoeft nog geen kennis  
te hebben van de computer.

**WIJKCENTRUM POELENBURCHT**  
Dinsdagochtend & donderdagmiddag  
Aanmelden via het Informatiepunt  
van De Bieb

[www.debieb.nl/debiebacademy](http://www.debieb.nl/debiebacademy)  
Contact: 075 617 22 52 (maandag  
t/m vrijdag tussen 9.00 en 15.00 uur)

### TALLES 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](mailto:Seviye), 06 50 98 89 92

# 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\_PELDERSVELD' EN  'POELENBURGENPELDERSVELD'

## TAAL 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)**  
**WIJKCENTRUM 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](http://www.debieb.nl/taal-wijk)

## TAALCAFE DE SLUIS

Nieuwkomers oefenen bij Taalcafé De Sluis met vrijwilligers de Nederlandse taal. In verschillende groepjes, ieder op zijn eigen niveau.

### 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**  
**ONLINE VIA ZOOM**  
mail naar [info@taalcafedesluis.nl](mailto:info@taalcafedesluis.nl)  
**Donderdag 19.30 tot 20.45 uur**  
**Vrijdag 14.30 tot 15.45 uur**  
[www.taalcafedesluis.nl](http://www.taalcafedesluis.nl)

## ONTMOETEN

### KOFFIEOCHTEND

Kom gezellig langs om een praatje te maken. Studenten van VoorUit zien je graag komen. We hopen veel volwassenen uit de buurt te leren kennen.

#### DE BUBBEL

**Maandag 10.00 tot 11.30 uur**

### GROEPSGESPREK

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

#### INLOOPHUIS DE BRON

**Maandag en vrijdag 10.30 tot 12.30 uur**

### 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.

#### LOBELIA

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

### SCHOONHEIDSSALON

Een schoonheidsspecialist geeft tegen kostprijs van de producten een schoonheidsbehandeling. Doel is de vrouwen meer zelfvertrouwen te geven.

#### INLOOPHUIS DE BRON

**Woensdag 9.00 tot 15.00 uur**

### ZIN IN ETEN

Samen eten waarbij je meer leert over de verschillende culturen.

**Derde dinsdag van de maand 18.00 uur 21 februari, 21 maart**  
**INLOOPHUIS DE BRON**

Aanmelden: [dcdebron@outlook.com](mailto:dcdebron@outlook.com)  
of 06 10 31 91 63

### TAAL EN ONTMOETING VOOR MANNEN

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

#### LOBELIA

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

### ZAANSE VROUWENKR

Vrouwen uit diverse landen ontmoeten elkaar. We praten over onze cultuur, opvoeding en gezondheid. Soms is er een gastpreker.

#### WIJKCENTRUM POELENBURCHT

**Dinsdag 10.00 tot 12.30 uur**  
Contact: M. Kuek, 06 21 58 80 16

### 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](http://www.facebook.com/1issamen)

### BUURTPUNT

Het is een gezellige bijeenkomst waar je samen kunt praten, eten en iets creatiefs kan doen.

#### WIJKCENTRUM POELENBURCHT

**Woensdag en donderdag 9.30 tot 13.00 uur**

Aanmelden is noodzakelijk.

[l.kramer@swt.zaanstad.nl](mailto:l.kramer@swt.zaanstad.nl)  
of 06 28 29 83 78

### INLOOP

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

#### INLOOPHUIS DE BRON

**Elke donderdag van 10.00 tot 12.00 uur**

### MANNENGROEP

Een gezellige ochtend voor mannen met een kopje koffie/thee. Met spelletjes, puzzels en een krant.

#### WIJKCENTRUM POELENBURCHT

**Woensdag van 10.00 tot 13.00 uur**  
Contact: [c.inge@swt.zaanstad.nl](mailto:c.inge@swt.zaanstad.nl)  
of 06 59 96 58 66

### BUURTMAALTIJD

Iedere donderdag maken we een gezonde en lekkere maaltijd uit een andere cultuur. Buurtbewoners zijn welkom vanaf 17.30 uur. Samen eten om 18.00 uur.

Een tweegangen maaltijd kost vier euro per persoon. Kinderen t/m 12 jaar betalen 1 euro.

#### WIJKCENTRUM POELENBURCHT

**Buurtmaaltijd (donderdag 17.30 uur)**  
Aanmelden is verplicht.

Contact: [receptie@poelenburcht.nl](mailto:receptie@poelenburcht.nl),  
tel. 075 614 07 03.

### KOFFIEOCHTEND

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

#### WIJKCENTRUM KLEURRIJK

**Donderdag 10.00 tot 11.30 uur**

### KOFFIEMOLEN

Vrouwen drinken gezellig koffie en thee. Samen maken we iets creatiefs of gaan samen koken.

#### WIJKCENTRUM POELENBURCHT

**Vrijdag 9.00 uur**  
Contact: 06 28 47 40 86

### 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.

#### LOBELIA

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

### VROUWENGROEP

Samen koken, de Nederlandse taal leren en nieuwe mensen leren kennen. Kleine kinderen zijn ook welkom.

## ZAANSE EXPERIENCE

Iedere schoolvakantie zijn er leuke, gratis activiteiten voor kinderen. Er is keuze uit verschillende sporten en kunst/cultuur. Ouders krijgen tips voor een gezonde leefstijl. Kijk voor het afwisselende programma op [www.zaanse-experience.nl](http://www.zaanse-experience.nl).  
**SPORTHAL ZAANSTAD ZUID, DE WEER 26**

**WIJKCENTRUM KLEURRIJK**  
**Zaterdag van 16.00 tot 19.00 uur.**  
Contact: M. Noor 06 59 96 60 86

## SPORT EN BEWEGEN

### 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 15.00 uur**  
**SPORTHAL ZAANSTAD ZUID, DE WEER 26 Zaterdag 17.30 uur**  
**KRAJICEK PLAYGROUND POELENBURG Zondag 15.00 uur**  
Meer informatie? [www.skcoaching.net](http://www.skcoaching.net)  
Facebook: SK Coaching

### SPORTBEDRIJF ZAANSTAD KRAJICEK PLAYGROUND POELENBURG

**Maandag 17.00 tot 18.00 uur**  
**Vrijdag van 17.30 tot 18.30 uur**  
**GYMZAAL DE WEER**

De Weer 26, Zaandam  
**Dinsdag 16.00 tot 17.00 uur**  
**WIJKCENTRUM POELENBURCHT**

Peuterfit Peldersveld  
**Woensdag 14.30 tot 15.30 uur**  
Kleuterfit Peldersveld

**Woensdag 15.30 tot 16.30 uur**  
**GYMZAAL KLIPPERSTRAAT**

Zaansfit vanaf 12 jaar  
**Donderdag 15.15 tot 16.15 uur**  
ZaansFit Girls Only

[www.jogg.zaanstad.nl/zaansfit](http://www.jogg.zaanstad.nl/zaansfit)  
[www.sportbedrijfzaanstad.nl](http://www.sportbedrijfzaanstad.nl)  
Contact: [b.bindt@sportbedrijfzaanstad.nl](mailto:b.bindt@sportbedrijfzaanstad.nl)

### 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](http://www.lifestylebychaima.com)

### GRATIS GEZOND NATUURWANDELEN

Natuurwandelen  
**DARWINPARK, DE WEER 31.**  
**Elke donderdag 10.30 tot 11.30 uur.**  
We starten bij de stadsboerderij van het Zaanse Natuur en Milieucentrum in het Aanmelden is niet verplicht.  
[contact@gezondnatuurwandelen.nl](mailto:contact@gezondnatuurwandelen.nl)

### PENNEMES

Bloemgracht 95  
**Wandeling elke woensdag 10 uur**  
Contact: Jenny Bron via 06 8191 6764.  
FB GezondnatuurwandelenNL

### HATHA YOGA

Proefles gratis, daarna 8,50 per les.  
**GYMZAAL KANOVERENIGING DE GEUZEN**  
**Woensdag 20.00 tot 21.00 uur**  
Contact: [hamsen\\_oomkes@hotmail.com](mailto:hamsen_oomkes@hotmail.com)  
of 06 40 26 61 25

### CHOKU GYM WACHTERSTRAAT 21 ZAANDAM

Boksen, karate en kickboksen  
[www.chokuzaandam.nl](http://www.chokuzaandam.nl), [info@choku.nl](mailto:info@choku.nl)

### WANDELGROEP

Samen wandelen is lekker buiten in de buurt. Soms maken we ook een uitstapje.

**WIJKCENTRUM POELENBURCHT**  
**Donderdag 10.00 tot 11.00 uur**

Contact: [l.guldemonnd@swt.zaanstad.nl](mailto:l.guldemonnd@swt.zaanstad.nl)  
of 06 59 91 68 05

**Vrijdag 11.00 uur**  
Contact: Naima, 06 28 47 40 86

## WereldVrouwenKoor: 'We zijn er voor elkaar'

AnneMarie Witte woont sinds 1990 in Poelenburg. 'Ik was nooit zo actief in mijn eigen wijk. Tot ik in februari 2007 in de Poelenburcht een bijeenkomst bezocht met de titel 'Het kan wel'. Het ging over nieuwe projecten in de wijk.

Ik was al lang op zoek naar een koor, maar had nog niets gevonden dat bij mij paste. Twee dames vroegen of ik belangstelling had om mee te doen. Violeta had ervaring met een wereldkoor in Alkmaar en was zo enthousiast. In april 2007 startten we met acht vrouwen bij De Poelenburcht. In Poelenburg wonen zoveel culturen, daar wilden we graag een koor mee vormen. Al snel hadden we 40 vrouwen van tien nationaliteiten.

### Heerlijk samen zingen

'We vinden het belangrijk om te laten zien dat er in de wijk ook veel positiefs

gebeurt. Het is zo leuk om een avondje te zingen. Ieder jaar hebben we een groot optreden. Dat is altijd een feest. We doen het toch mooi met z'n allen. We hebben veel plezier.'

### Multiculturele wereld

'Zelf heb ik een multicultureel gezin. Ik was getrouwd met een Indonesiër. Ik heb een Surinaamse schoondochter en schoonzoon en een Braziliaanse schoondochter. Het is heel interessant om elkaar te leren kennen. Dat geldt ook voor het koor. We zingen liedjes uit de hele wereld. Dat is zo leuk. Soms kun je iets helemaal niet uitspreken,

maar na veel oefenen lukt het dan wel. Bij sommige liedjes lopen de rillingen over je rug, zo mooi is het.'

### Delen lief en leed

'Bij het zingen hoort eten. Iedereen neemt lekkere dingen mee uit de hele wereld. Dat is zo leuk. We zingen in buurthuizen, in hotels, in verzorgingshuizen, en op verjaardagsfeesten en begrafenissen van de koorleden. Je deelt echt lief en leed met elkaar. Je raakt bij elkaar betrokken. Veel vrouwen hebben een achtergrond in maatschappelijk werk. Daarom weten we de weg als iemand hulp nodig heeft. We zijn er voor elkaar. Zo wordt een oudere dame van in de 90 iedere keer gehaald en gebracht.'



### Kom lekker zingen

'Door corona hebben we veel minder leden. Je bent van harte welkom. Ervaring

is niet nodig, het is heel laagdrempelig. Kom lekker zingen en heb plezier met elkaar.'

### Zing je mee?

Kijk in de agenda bij rubriek 'Cultuur en creatief' voor de data.