



Bewoners Organisatie Ommoord - BOO

Als bewonersorganisatie willen wij de bewoners informeren over zaken waar wij aan werken en belangrijk vinden voor het leefklimaat en het welzijn van de wijk Ommoord. Dat betekent dat wij ook artikelen verzamelen en schrijven over onze activiteiten en over andere organisaties en initiatieven die wij van belang vinden voor dit doel.

Welke onderwerpen vinden wij belangrijk:

1. De activiteiten van de BOO en de werkgroepen
2. Openbare ruimte
3. Wijkbelangen verenigingen zoals Heidebes en de Historische vereniging
4. Wijktuin
5. Ommoordse veld
6. Nieuwe A16
7. Informatieverstrekking
8. Ouderen
9. Wonen
10. Opzoomeren

Onze werkgroepen zijn het hele jaar actief met deze aandachtsvelden en hebben als doel om te werken aan het behoud van een goede en leefbare woonomgeving.

Wilt u meedoen meld u dan aan op info@boo.nl

Ons informatiepunt in de hal van het wijkgebouw de Romeynshof is op werkdagen geopend van 13.30 tot 15.30 uur en daar kunt u terecht met al u vragen over Ommoord.



Voor ons informatiepunt zoeken wij vrijwilligers ter versterking van het team:

En tevens vrijwilligers voor het ondersteunen van de Redactie.

Reactie graag per e-mail aan info@boo.nl t.a.v. Jan Kluiters
Secretaris

Zuid-Hollanders met risico op hart- en vaatziekten opgespoord



Hartstichting roept alle inwoners op regelmatig hun bloeddruk te meten

Den Haag, 30 oktober 2019 - Dit jaar hebben ruim 6800 inwoners uit Zuid-Holland hun bloeddruk laten meten bij een bloeddrukmeetpunt van de Hartstichting. Een op de drie (33%) bleek een verhoogde bloeddruk¹ te hebben, 2% van hen had zelfs een ernstig verhoogde bloeddruk². Bijna de helft van de mensen (45%) wist dit niet. Zonder ingrijpen, lopen zij een aanzienlijk risico een hart- of vaatziekte te ontwikkelen. De Hartstichting verwacht dat meer inwoners van Zuid-Holland nietsvermoedend met een hoge bloeddruk rondlopen. Daarom roept zij inwoners van 40 jaar en ouder op om regelmatig te meten, ook als zij zich gezond voelen.

"Mensen gaan vaak pas naar de dokter als ze klachten hebben", zegt huisarts David Smeeke van de Hartstichting. "Maar bij een hoge bloeddruk heb je die vaak niet. Terwijl er ongemerkt wel schade kan ontstaan, bijvoorbeeld aan je bloedvaten, hart en hersenen. Dit kan leiden tot bijvoorbeeld een hartinfarct, beroerte of hartfalen."

Toeval

Ook Anita Meijer uit Leiden had geen gezondheidsklachten. Zij is 45 jaar als bij haar een hoge bloeddruk wordt geconstateerd: "Een medewerker van de zorgverzekeraar bij ons in de buurt deed een check-up voor alle medewerkers van ons bedrijf. Je kon daar vrijwillig aan meedoen. Ik had geen klachten, maar ben we gegaan. De uitslag was alarmerend: mijn bovendruk was 220 en de onderdruk 160. Ik schrok wel, de dokter nam mijn bloeddruk op. Ze heeft me nog een paar keer opnieuw gemeten, maar de uitkomst was steeds veel te hoog. Het is echt toeval dat het bij mij ontdekt is, ik had het nooit verwacht."

Normaal

Het is dus belangrijk je bloeddrukwaarden serieus te nemen. De enige manier om erachter te komen wat je bloeddrukwaarden zijn, is door deze te meten. De Hartstichting wil dat dit net zo normaal wordt als op de weegschaal staan. Smeeke: "De meeste mensen weten wel hoeveel ze wegen. Het zou net zo gewoon moeten zijn om je bloeddrukwaarden te kennen. Je bloeddruk geeft namelijk inzicht in je risico op een hart- of vaatziekte."

Voorkomen

Als je een hoge bloeddruk hebt kun je vaak nog maatregelen nemen om je bloeddruk te verlagen. Dit kan door gezond te leven. Denk aan niet roken, meer bewegen, gewicht verliezen en minder zout eten. Soms adviseert de huisarts medicijnen te gebruiken. Als de gemiddelde bloeddruk van alle Nederlanders met 2 mmHg daalt, kunnen jaarlijks 1.500 sterfgevallen en 6.000 nieuwe gevallen van hart- en vaatziekten voorkomen worden. Dit kan bijvoorbeeld als alle mensen hun dagelijkse zoutinname met 1/3 verminderen.

Waar meten?

Als je een bloeddrukmeter hebt, [kan je thuis je bloeddruk meten](#). Thuis meten heeft als voordeel, dat je voldoende rust kunt nemen voor een meting en zo nodig de meting kan herhalen. Steeds meer werkgevers bieden ook een bloeddrukmeting aan. En ook bij veel thuiszorgwinkels kun je terecht hiervoor. Alleen als je bloeddruk ernstig verhoogd is (vanaf een bovendruk van 180 mmHg) of ook na een aantal metingen op verschillende momenten boven de 140/90 is dan is een bezoek aan de huisarts nodig.

¹ Van een verhoogde bloeddruk is sprake bij een bovendruk >140 mmHg

² Van een ernstig hoge bloeddruk is sprake bij een bovendruk >180 mmHg

Het gaat in beide gevallen om een eenmalige meting in een niet gestandaardiseerde omgeving. Niettemin geven deze getallen een goede indicatie. [Uit onderzoek van de Hartstichting blijkt dat landelijk 1 op de 3 Nederlanders in de leeftijd van 30 tot 70 jaar een hoge bloeddruk heeft en/of daar medicijnen voor gebruikt.](#) Van hen weten 4 op de 10 niet, dat zij mogelijk tot een risicogroep horen. Het gaat om zo'n 1,2 miljoen Nederlanders.

Nieuwsbrief



Vernieuwen wandelpaden oostelijk gedeelte Wijkstuin

In de tweede week van november start de gemeente met vernieuwen van de wandelpaden in het oostelijke gedeelte van de Wijkstuin Ommoord.

De voetpaden in het oudste gedeelte van de Wijkstuin zijn aan vervanging toe. In de tweede week van november start de gemeente met werkzaamheden aan de wandelpaden in de oostelijke zijde van de Wijkstuin.

Verharde paden

De verharde paden (penetratiepaden) krijgen een duurzame asfaltlaag. De paden worden met een laagje schelpen afgewerkt.

Half verharde paden

In de Wijkstuin liggen ook een aantal half verharde paden. Deze schelpenpaden zullen tevens van een nieuwe laag worden voorzien. Deze werkzaamheden vinden plaats nadat de werkzaamheden aan de hoofdpaden zijn afgerond.

Fietssluisen

Ter hoogte van de ingangen bevinden zich enkele houten fietssluisen. Deze hebben uiteraard een functie om fietsen en scooters te weren. De openingen zijn inmiddels te smal gebleken voor scootmobielen e.d. Daarom worden de houten fietssluisen iets meer uit

elkaar geplaatst. Volgens de hedendaagse norm die daarvoor staat.

Toegankelijkheid

De Wijkstuin zal beperkt toegankelijk zijn in de periode van de werkzaamheden, in ieder geval gedurende enkele weken in november. Een en ander is afhankelijk van het vorderen van het werk en van de weersomstandigheden.

De tuin zal niet geheel worden afgesloten voor publiek, maar houd u er rekening mee dat paden enige tijd minder goed begaanbaar zijn.

Vragen?

Heeft u nog vragen naar aanleiding van deze nieuwsbrief, mail deze dan gerust naar Linda Bouman, van de gemeente via Imm.bouman@rotterdam.nl.

Met vragen over de technische uitvoering kunt u zich wenden tot dhr N. Krijger, bereikbaar via tel. 010-489 86 00.

Toename woningsbranden door accu's en opladers

Nieuwe aanpak preventie: Brandweer zoekt speurneuzen (9-12 jaar)

De Brandweeracademie van het Instituut Fysieke Veiligheid ziet een toename van woningbranden door oplaadbare elektrische apparaten, zoals elektrische steps en mobiele telefoons. 'Zeker nog niet de grootste brandoorzaak' volgens René Hagen, Lector Brandpreventie en voorzitter van de Nationale Brandpreventieweken 'Maar zeker wel een groeiende oorzaak'. Hagen roept op om nu direct te investeren in het voorkomen van deze branden: 'We willen nieuwe brandoorzaken echt een slag voor zijn.'

Als de omgeving verandert, komen er nieuwe brandoorzaken bij. 'Af en toe zijn wij als Brandweer en Brandwonden Stichting te laat met het signaleren van dit soort veranderingen.' Hagen: 'We zagen eerder een plotselinge toename van slachtoffers bij vergrijzing en fatale woningbranden of we zagen bijvoorbeeld een snelle stijging van branden met zonnepanelen. Dat overviel ons. En dat willen we nu voorkomen.'

'Er is een toename te zien van branden door opladers van devices zoals telefoon, tablet of laptops en door het opladen van bijvoorbeeld hoverboards en elektrische steps. We richten ons vanaf deze maand, samen met kinderen, op het bevorderen van kennis en inzicht in hoe deze branden ontstaan. Met deze kennis kunnen ze zelf brand voorkomen'.

Met deze preventie-aanpak werken Brandweer Nederland en de Brandwonden Stichting aan een brandveilige generatie.

Brandweer zoekt speurneuzen

Een eerste stap is de start van de campagne 'Brandweer zoekt speurneuzen'. Hiermee worden kinderen (9-12) uitgedaagd om zelf op zoek te gaan naar brandgevaar en het voorkomen van brand. Onderzoek van de Brandwonden Stichting toont aan dat juist kinderen tussen 9 en 12 jaar actief gebruik maken van elektrische opladers. Bijna 80% van deze kinderen maakt regelmatig gebruik van mobiele devices. Maar nog niet de helft van de kinderen is op de hoogte van de risico's van het foutief opladen van een mobieltje, of van het in slaap vallen met een tablet tussen de dekens en knuffels. 'Nu dagen wij kinderen uit om met ons te speuren naar de oorzaken van brand' zegt Hagen. 'Zo herkennen zij risico's en leren hoe ze brand kunnen voorkomen. Wij wijzen hen niet op gevaren maar we nemen kinderen mee met de vraag: Hoe komt het dat deze apparatuur brand veroorzaakt?'

Online game leert kinderen brandveilig gedrag De jaarlijkse Brandpreventieweken, die als doel hebben om nieuwe slachtoffers van woningbranden te voorkomen, richt zich dit jaar daarom specifiek op kinderen van 9 tot en met 12 jaar. Met de campagne 'Brandweer zoekt speurneuzen!' wordt kinderen op speelse wijze brandveilig gedrag aangeleerd. Door middel van een interactieve game ontdekken ze hoe brand door elektrische apparaten kan ontstaan. De kinderen gaan als echte speurneuzen aan de slag om de oorzaak van een woningbrand te achterhalen. In deze game komen de drie elementen van de branddriehoek terug en is er ruim aandacht voor de rol die apparaten kunnen spelen bij het ontstaan van brand. Tijdens het spelen van de game leert de jeugd alles over het ontstaan en voorkomen van deze branden. De game eindigt met het maken van je eigen vluchtplan: wat doe jij als je huis in brand staat?

www.brandweersoektspeurneuzen.nl



BRANDWEER ZOEKT SPEURNEUZEN

Vergeet de tijd



Een voorstelling over de kunst van het ouder worden

Ouder worden, oud worden. Vaak prijzen we ons gelukkig dat we oud zijn. Andere keren vinden we dat oud worden hard werken is.

De spelers van de Theaterwerkplaats voor Ouwe Rotten, allemaal aan de mooie kant van de 60, beheersen inmiddels de kunst van het oud worden. In de theatervoorstelling 'Vergeet de tijd' vertellen ze hoe ze dat doen.

De spelers van de Theaterwerkplaats voor Ouwe Rotten, allemaal aan de mooie kant van de 60, beheersen inmiddels de kunst van het oud worden.

In de theatervoorstelling 'Vergeet de tijd' vertellen ze hoe ze dat doen.

Reserveren via www.hoenu.nl of 06 - 539 237 60.

Op 28 en 29 november en 1 december speelt de Theaterwerkplaats voor Ouwe Rotten 'Vergeet de tijd' in De Romeynshof, Stresemannplaats 8, Rotterdam-Ommoord.

Het begint steeds om 14.00 uur.

Een kaartje kost 10 euro. (7,50 voor 65-plus en 18-min).





Kunst en architectuurwandeling op zaterdag 28 september

50 jaar Ommoord, een vrolijk feest op drie zaterdagen. De laatste zaterdag, 28 september, stond de Kunst en architectuurwandeling Ommoord op het programma. Het was een dag met veel regen en een flink windje.



Drie enthousiaste wandelaars meldden zich, zoals afgesproken, bij het kunstwerk de Witte Bollen. Peter Buisman, voorzitter van Stichting De Witte Bollen, was de gids. Hij deed nog een rondje door de Romeynshof om te kijken of daar nog mede-wandelaars waren, maar niemand wilde met dit weer naar buiten. Jan Kluiters gaf voor de doorzetters poncho's mee en Peter overlegde eerst, onder het afdakje van de Romeynshof, of we eigenlijk wel van start wilden gaan. De drie dames waren er voor gekomen en wilden daarvoor ook best wel een flinke bui trotseren.

Peter met Margo als begeleidster, gingen dus op weg. De route bleef dicht bij huis tussen de President Rooseveltweg en de President Wilsonweg en er waren onderweg voldoende plekjes om even te schuilen en uit de wind te staan. Het verhaal van Peter was extra ingevuld met 50 jaar historie van Ommoord en natuurlijk het verhaal bij het kunstwerk de Paraplu, die 25 jaar Ommoord markeert. Veel nieuwe weetjes waren er in het verhaal gestopt om te zorgen dat er niet veel doublures waren met de voorgaande zes kunstwandelingen. De dames waren zeer enthousiast en wilden graag alles horen. Het werd een gezellige, winderig en natte middag, maar desondanks

werd er twee-en-een-half-uur gewandeld en bij terugkomst bij de Romeynshof bleek deze helemaal leeg. Het 50 jaar Ommoord feest was voorbij.

Op de foto het groepje bij de betonplastiek van Robert Kooman aan de Fioringras en bij de betonzuil van George van der Wagt aan de Söderblomplaats.



Het boek "Kunst in Ommoord" is te bestellen bij www.lulu.com [1], boeknummer 23678712
Groet, Peter Buisman

woensdag

6

november

Gamerzplaza

Speel en ontdek elke eerste woensdag van de maand de nieuwste games tijdens GamersPlaza, een gezellige gamemiddag volop avontuur en competitie!
>14:00-17:00 | GRATIS

donderdag

7

november

Nooit te oud om te leren

Oud Geleerd Jong Gedaan presenteert een collegereeks vroeg Romeinse geschiedenis. Ook op 14 en 19 november.
>13:00-14:00 | GRATIS VOOR LEDEN | €1,50 VOOR NIET-LEDEN

woensdag

20

november

Maakworkshop

Doe mee met de workshop en maak spelenderwijs kennis met de wereld van wetenschap en techniek
>14:00 - 16:00 | GRATIS VOOR LEDEN | NIET LEDEN €2,50 | 8+

dinsdag

26

november

Thee, taart en tablets

Leer onder het genot van een feestelijke High Tea meer over de vele mogelijkheden die het internet biedt. (ouderen)
>14:30 - 16:30 | GRATIS | AANMELDEN OP 06-22938312 |

zaterdag

30

november

Noord-Korea

In de lezing Noord-Korea: 'De verbeelde werkelijkheid' neemt Drs. Marc Roth je mee naar het meest gesloten land ter wereld.
>13:30-15:30 | GRATIS VOOR LEDEN | €2,50 VOOR NIET-LEDEN

iedere
maandag

Taalcafé

Iedere week samen met anderen de Nederlandse taal oefenen met een ervaren taalvrijwilliger en een lekker kopje koffie.
>18:30-20:00 | GRATIS

iedere

dinsdag

en

donderdag

Digicafé

Ook wel eens ruzie met je smartphone of tablet? Lukt het niet om een e-boek te lenen? Stel je vraag iedere dinsdag en donderdag op het inloopspreekuur.
>14:00-16:00 | GRATIS

iedere
donderdag

Checkpoint Alexander

Heb je een stapel rekeningen waar je je geen raad mee weet? Of een brief van de gemeente waar je niet alles van begrijpt? Checkpoint helpt je graag.
>10:00-13:00 | GRATIS



Dorpen weer herenigd!



Bijzondere samenwerking tussen de dorpen "Terbregge" en "Ommoord".

De twee historische commissies van Terbregge en Ommoord hebben hun inloopmiddag laten samensmelten. Al jaren werken deze twee sympathieke organisaties intensief samen, ze delen immers dezelfde geschiedenis.

Om dit gezamenlijk verleden nog beter tot zijn recht te laten komen, is de inloopmiddag voor beide voormalige 'dorpen' in het leven geroepen.

Wanneer:

Aanstaande donderdag 21 november

Waar:

Huis van de Wijk (Gerard Goosenflat,
Thomas Mannplaats 150, Rotterdam-Ommoord)

Tijden:

13.00 tot 16.30 uur.

Wat:

Ons gezamenlijk archief met veel oude foto's en historische kaarten van ons gebied. Bij voldoende belangstelling wordt er rond 14.00 uur de presentatie 'Ommoord van Nul tot Nu' gegeven.

Nog meer:

Heeft u zelf oude foto's of verhalen? Neem ze mee en deel ze a.u.b. met ons. Foto's krijgt u direct weer mee terug.