

mens en wijk

magazine voor utrecht noordoost • verschijnt 4x per jaar • nummer 2 • herfst 2013



In dit nummer:

**De veelzijdigheid
van Klaarenbeek
interieurs**

Gerrit Rietveld College
bekeken van 3 kanten

MarktMeesters
woonproject op Veemarkt

Fitness Conditie bij
Voordorp Fitness

Redactie

Na het eerste nummer werd ik overspoeld met reacties. Vooral positieve reacties, die bevestigden dat er zeker vraag is naar een wijkmagazine. Maar er kwamen ook klachten, van mensen die het magazine niet gehad hadden omdat ze een ja/nee sticker op de brievenbus hebben. Gelukkig is dat nu opgelost, en krijgen alle mensen die aangeven wel interesse in buurtnieuws te hebben de Mens en Wijk.

Deze krant gaat over de mensen die onze wijk zo boeiend maken, die er een gezicht aan geven. Het gaat dus ook over jou. Dus mail ons (info@mensenwijk.nl) als je iets leuks te vertellen hebt. Ook adverteerders zijn zeer welkom om zich bij ons te melden. Zoals Albert Klaarenbeek zegt: "Adverteren is duur maar niet adverteren is nog veel duurder!"

Puck 't Hart

UTRECHT NOORDOOST is Tuindorp, Tuindorp-Oost, Voordorp, Tuinwijk, Vogelenbuurt, Wittevrouwen, Lauwerrecht, Staatsliedenbuurt, Zeeheldenbuurt, Hengeveldstraat en omgeving Huizingabuurt.

Colofon

www.mensenwijk.nl
info@mensenwijk.nl

Hoofdredactie: Puck 't Hart
Eindredactie: Charlotte Leemans
Drukker: Drukkerijconsultancy
Ontwerp: Puck grafisch ontwerp
Oplage: 20.000 (oktober 2013)

Aan dit nummer werkten mee: Olga Leeve, Els Vegter, Fianne Stroeken, Malika Engbers, Jenny Lindhout, Jan Zonderland, Klaarenbeek Interieurs, Jan Wijnand Groenendaal van MarktMeesters en het Voortuin Netwerk.



**Bijzondere
Ondernemer**

Fianne Stroeken Vitalavie

Vitalavie helpt bedrijven om hun medewerkers gezond & vitaal te houden. In Utrecht kunt u terecht bij de stralende Fianne Stroeken. Zij zoekt samen met organisaties naar mogelijke verbeteringen op het gebied van vitaliteit of breder: duurzame inzetbaarheid. Investeren in vitaliteit is investeren in productiviteit en meer werkplezier. Fianne maakt bijvoorbeeld gebruik van een Vitaliteitsscan en verzorgt fitmetingen. Ze is aangesloten bij het Nationaal Inzetbaarheidsplan van TNO. Mensen worden getraind, gecoacht en komen letterlijk in beweging. Dit gaat verder dan gezondheid. Het gaat ook over vaardigheden, de balans tussen werk en privé en motivatie. Meer passie en plezier op de werkplek, dat is het streven van Fianne. Deze innovatieve dienstverlening maakt het glashelder dat voorkomen inderdaad beter is dan genezen. Dit zouden alle bedrijven moeten doen.

Vitalavie

Van Lynden van Sandenburgln 33, 3571 BA Utrecht, 06 267 726 62, www.vitalavie.nl

 matchpoint HUISWERKBEGELEIDING	www.matchpoint.nu Ook geopend op zondag! tel. 06 225 005 34
Het 'nieuwe leren' vraagt nogal wat van de zelfstandigheid van leerlingen. En thuis is er de verleiding van de computer, tv en mobiel...	Wij bieden kinderen structuur en ondersteuning. We zijn bovendien getraind in het herkennen van alle denkbare smoezen! Het huiswerkinstituut is gevestigd op sportcomplex Hercules aan de Voorveldselaan 2 in Utrecht en biedt plaats aan 16 scholieren van het VMBO-tl, het VWO en de HAVO.

Gerrit Rietveld College

De leerling

Het Rietveld College in Tuindorp is een scholengemeenschap voor vmbo-tl, havo, atheneum en gymnasium. De school krijgt een nieuw pand. Wat merken leerlingen, docenten en ouders van de nieuwbouw? En wat vinden ze van de school?

Malika Engbers (13) zit in vwo-2. Vorig jaar kwam ze als kersverse brugklasser op het Rietveld College.

"Op de open dag vond ik dit meteen al een heel leuke school. We werken in domeinen: we hebben een eigen ruimte met één en twee havo/vwo. Daarin zitten de groepen apart, maar wel in open verbinding met de andere klassen. Je gaat alleen naar een ander lokaal als je muziek, gym of beeldende vorming hebt. Of soms als er een ander lokaal nodig is. Af en toe hoor je wel geroezemoes uit de andere lokalen. Maar als we een toets hebben, doen alle klassen dat tegelijkertijd. Dan is het doodstil in het domein. De Theater Kunst Klas vind ik het leukst; vooral de muziek. Je mag allerlei instrumenten bespelen, bijvoorbeeld drums. Aan het eind van het schooljaar hadden we een theatervoorstelling, Icarus. Iedereen kreeg een taak: de kunstgroep maakte de kostuums, de muziekgroep componeerde de liedjes, enzovoort. Alle ouders kwamen kijken. Achter onze school wordt de nieuwe school gebouwd. Je hoort soms wel geluiden, bijvoorbeeld geboor. Volgens mij wordt het heel mooi. In de hal hangt een scherm waarop de dagen worden afgeteld tot de nieuwe school klaar is. Nog één jaar en dan is de nieuwbouw klaar."



De ouder

Jenny Lindhout is de moeder van Dore (vwo-4). De keuze van haar dochter na de basisschool was eigenlijk de Werkplaats, maar toen ze daar was uitgeloot en ze een privé-rondleiding kregen op het Gerrit Rietveld College, waren waren ze al snel gecharmeerd.

"Het werd dus uiteindelijk een zeer bewuste keuze. We waren na de rondleiding zo onder de indruk van de school. Het Technasium was heel leuk, dat heeft Dore drie jaar gedaan. Ze doen dan onderzoek naar een bepaald technisch probleem en zoeken naar een oplossing. Persoonlijke ontwikkeling en samenwerken komen bij deze projecten uitgebreid aan de orde. Ouders mogen ook komen kijken bij de eindpresentaties. Je ziet de kinderen groeien en dat is zo mooi om te zien. Als je de eerste presentatie met de laatste vergelijkt zie je vaak heel veel ontwikkeling. De eerste twee jaar was ik klassenouder. De klassenouders komen vier keer per jaar samen en evalueren met de school over de knelpunten. Dit werd heel serieus genomen en dat maakt het erg leuk. Zo hebben wij ervoor gezorgd dat de huiswerkplanners gestandaardiseerd zijn. Leukste ervaring op school vind ik de Theater Kunst Klas. Ze doen veel creatieve dingen in het eerste jaar, maar in het tweede en derde is het werken naar een mooie voorstelling. Prachtig! Supertrots was ik op mijn dochter! Ze hebben 'Peer Gynt' gespeeld en het jaar daarna 'Antigone'. Die nieuwbouw kan eigenlijk alleen maar beter worden! De verhouding tussen domeinruimtes en ruimte waar instructies wordt gegeven, worden in de nieuwbouw veel beter."



De docent

Jan Zonderland geeft al ruim zeven jaar Kunst & Cultuurlessen op vmbo-tl. Voorheen was hij docent handvaardigheid op College de Klop, dat gefuseerd is met College Blauwkapel tot het Gerrit Rietveld College.

"Het Gerrit Rietveld College was jarenlang met stip de beste tweede keus, daar komt nu verandering in. De groepen worden ook meer gemeleerd, meer kleuren. Van de drie brugklassen waren er vorig jaar twee helemaal donker. Nu gaat het meer naar 50/50. Dat is een goede ontwikkeling. Kunst en Cultuur dat is natuurlijk gewoon tekenen en schilderen en handvaardigheid, maar het is ook drama en fotografie. We hebben jaren terug het project 'Beter bij de Buurt' gedaan, gedaan. Kinderen gingen naar bejaardenhuizen en legden daar de verhalen van ouderen vast. En we hebben in samenwerking met de Gaard een leuk winkelgidsje gemaakt. Voor zulke projecten is nu helaas geen geld meer. In 2007 hebben we met de leerlingen van de mavo als team de Onderwijsprijs gewonnen, eerst provinciaal, toen landelijk. Trots dat die kinderen toen waren! Het was een geldprijs en een bronzen beeld van een ring waar een olifant door springt."

De nieuwbouw wordt sowieso beter. We zitten al te lang in een rampzalig gebouw. Een nieuw gebouw dwingt respect af. Het functioneren gaat er zeker op vooruit als we werken in een mooie omgeving. Een goed gebouw is een voorwaarde voor goed onderwijs. Maar een slecht gebouw mag geen excuus zijn voor slecht onderwijs. Docenten maken samen met de leerlingen het onderwijs."



Klaarenbeek interieurs

FOTO JACQUELINE KLAARENBEEK



Klaarenbeek Interieurs is zoveel meer dan een bijzonder mooie woonwinkel. Ze leveren ook helder interieuradvies. En naast meubels (klassiek en modern) kun je terecht voor lampen, vloerbedekking, gordijnen, traplopers en het restaureren van antiek. Voor zonweringen, alle soorten luxaflex en gordijnen hebben ze een prachtige stoffenkamer ingericht. Sowieso heel inspirerend om eens te gaan kijken!

Klaarenbeek is ook een echt familie bedrijf. Dat zie je, dat proef je, dat ervaar je. Ze bestaan al meer dan 100 jaar. In 1909 begon Lodewijk Adrianus zijn woningstoffeerderij, inmiddels runnen Albert & Lowie (de vierde generatie) nu de zaak samen met hun oom Albert senior (derde generatie). Sinds 1934 zitten ze op het midden in het gezellige winkelgebied van Utrecht Oost Burgemeester Reigerstraat langs het spoor.

Vakkennis

Albert en Lowie hebben meer dan 25 jaar ervaring in het vak. Het is ze met de paplepel ingegoten. Veel van hun kennis hebben ze opgedaan via hun vader, oom, opa en moeder. Albert en Lowie hebben een zevenjarige avondopleiding gevolgd bij Nimeto (toentertijd stichting Hout en Meubelopleiding). Daar leerden ze nog meer over materialen, stijl en tekenen (plattegrond en perspectief). Vorig jaar is Loes overleden, de moeder van Lowie en Albert. Zij was verantwoordelijk voor de styling en uitstraling van de zaak. Donate, de vrouw van Lowie, heeft nu de taak op zich genomen.

“Van Albert senior hebben we ook geleerd ‘Adverteren is duur, maar niet adverteren is nog veel duurder.’”

Persoonlijk contact

“De echte woninginrichter die **bijna** alles voor je doet’, is onze slogan. Wij gaan verder dan de doorsnee woninginrichter. Voorbeeld is een gezin die laatst een bank bij ons kocht en terloops vertelde dat ze hun oude bank aan hun nichtje wilden geven. Ze hadden er nog niet over nagedacht hoe ze dat moesten doen. Dan bieden wij meteen aan die bank even bij het nichtje langs te brengen. Dat zijn precies de dingen die het verschil maken. Wij bieden gewoon veel meer service. Persoonlijk contact vinden we minstens zo belangrijk. Daarom bezorgen we vaak ook zelf de meubels, daarbij maken we ook weleens leuke dingen mee. Zo gingen we samen een witte bank bezorgen en het had net gesneeuwd. Voor het huis was een vijvertje, maar omdat er sneeuw op lag, zag je dat niet. Dus ineens staat Albert tot over zijn knieën in de vijver! Met de bank er net boven! Gelukkig bleef de bank schoon en lukte het om hem netjes binnen te krijgen. Resultaat; een tevreden én lachende klant!”

Goede service

“Soms hebben klanten behoefte aan extra service. Laatst hadden we een klant die naderhand niet blij was met de kleur van de gordijnen, hoewel het haar eigen keuze was. Ze belde heel teleurgesteld op dat de kleur toch erg tegenviel nu de meubels erbij stonden. We zijn langsgeslagen en hebben haar toen gratis nieuwe gordijnen geleverd. Klant was erg blij en dat zie je, die komen ook terug. De klanten komen bij ons terug.”

De leukste klanten?

Lowie: “De gepensioneerden, die hebben een bepaalde rust en ze zijn vaak nog prettiger in de omgang. Ze waarderen de service zo die wij bieden.”

Albert: “De jonge gezinnen vind ik het leukste, ik kan me er goed in verplaatsen omdat ik zelf ook drie kinderen heb. En dan kom ik vaak gewoon ‘s avonds langs om op te meten als de kinderen op bed liggen. Die service wordt ook zeer gewaardeerd.”

De best verkochte bank

“Toen mijn oudste zoon Lukas 10 jaar geleden werd geboren, hebben we een bank laten ontwerpen en die hebben we Lukas genoemd. We wilden een wat beter betaalbare bank om de drempel naar onze winkel te verlagen. Deze bank is ideaal voor gezinnen en in vele maten te krijgen, ook als hoekbank. Een echt kwaliteitsproduct en nog bijzonder kindvriendelijk ook. Dit is de meest verkochte bank, die staat in heel wat huizen in noordoost.”



“We hebben al onze gordijnen laten doen door Klaarenbeek. We zijn gevallen voor het brede assortiment en de kwaliteit. Mooie kleuren, en dat in combinatie met persoonlijk advies en goede service.”

FOTO'S IRENE VIJFVINKEL



Nicole Poppelaars voor haar Wave-gordijnen op het Interstil systeem, met daarachter vouwgordijnen van Woodnotes.

In de keuken (foto hiernaast) is Albert in zijn rol als adviseur, wijzend naar de vouwgordijnen van Elitis.

‘De echte woninginrichter die **bijna** alles voor je doet’



De Lukasbank
Prijs vanaf 1450 euro
Breedte: 240 cm / Diepte: 88 cm
Hoogte: 66 cm / Zitdiepte: 54 cm



“De winkel van Klaarenbeek ademt kwaliteit uit, het is een goeie mix van klassiek en modern. En ze zijn zo veelzijdig. Het prettige vind ik het persoonlijk contact. Dat Albert me bijvoorbeeld op het schoolplein (onze kinderen zitten bij elkaar op school) nog even een extra stalenboek geeft. Mijn zus heeft ook het hele huis laten doen bij Klaarenbeek en is ook heel tevreden.”

FOTO'S IRENE VIJFVINKEL



< **Brigite Timmers** voor de gordijnen van Designers Guild in de slaapkamer van haar dochter Isabel en rechts in slaapkamer van dochter Céline.



KLAARENBEEK INTERIEURS

Burgemeester Reigerstraat 14-18, Utrecht
T 030 2513 123 M 0653 796 284 (buiten openingstijden)
E klaarenbeek@klaarenbeek.nl, www.klaarenbeek.nl

Openingstijden:

Dinsdag – vrijdag van 9:00 – 17:30 uur
Zaterdag van 9:00 – 16:00 uur.
Maandag 13.00- 18.00 uur. Advies mogelijk op afspraak.

DoeHetNietZelf

Afbouw & afwerking in & om het huis

Profiteer thans van het 6% BTW-tarief, de kwaliteit blijft hetzelfde!

DHNZ Tuindorp

ing Kees H Bot
030 - 254 03 12
www.dhnz.nl / info@dhnz.nl

karinverheij

LOOPBAANCOACHING

Voor al je vragen over werk,
solliciteren en netwerken.

M 06-42678289 W www.karinverheij.nl
E loopbaancoaching@karinverheij.nl



Van den Bergh's Apotheek

Willem van Noortstraat 170-172
www.vandenberghsapotheek.nl

Open: Ma t/m vr: 08.00-19.00 uur
Zaterdag: 10.00-14.00 uur

Massagepraktijk Tuindorp

sportmassage, hotstone-massage,
stoelmassage, ontspanningsmassage
en voetreflexmassage

Ilonka Snooy
Prof. Zonnebloemlaan 47 Utrecht
06 - 248 954 51

www.massagepraktijktuindorp.nl

Bâh!
DE BANDENPLAKKER AAN HUIS

- verricht eenvoudige fietsreparaties
- vooral 's avonds en in weekeinde (ook op zon- en feestdagen)

030 – 234 33 01
info@b-a-h.nl / www.b-a-h.nl

Unipart Utrecht

eigen servicedienst voor witgoed apparatuur

Verkoop, reparatie en onderdelen
van witgoed en inbouwapparatuur

10 jaar!
Jan van Galenstraat 99
3572 LD, Utrecht
030 - 27 20 007
www.witgoedherstel.nl

Bij inlevering van deze advertentie
2e pak stofzuigerzakken gratis!

Leever beleeft



Wonen in Noordoost

U weet het: Utrecht Noordoost is het centrum van de wereld. Maar niet iedereen lijkt dat te beseffen. Ik ontmoet wel eens mensen die overwegen dit stadsdeel te verlaten. ‘We krijgen een kindje, dus we gaan de stad uit,’ is een argument dat ik bijvoorbeeld hoor. Maar waarom? Vertrekken uit noordoost-Utrecht berust op een enorm misverstand. Want tussen Oudenoord en Uithof vind je toch alles wat je hartje begeert?

Wegkwijnen in een dorp

Ik spreek uit eigen ervaring. Mijn wooncarrière begon op kamers, in Tuindorp. Als student woon je uiteraard het liefst in een straal van 100 meter rondom Wed en Neude – ik kan goed begrijpen waarom er een voorstel ligt om de Neudeflat tot studentenwoningen om te bouwen – maar ach, Tuindorp was een prima alternatief. Beetje jammer dat ik bij een hospita terecht kwam – een heel degelijke nog wel, die geen nachtelijk herenbezoek tolereerde en er streng op toezag dat mijn huisgenoot en ik stipt om 19.00 de keuken verlieten, omdat het ongehoord was als er na die tijd nog werd gekookt-. Toch was het er prettig wonen. Eenmaal afgestudeerd ben ik gedurende enkele jaren vreemdgegaan. Het Grote Misverstand had ook mij in de greep. Ja, ik woonde in een dorp. Inderdaad, omdat ik kinderen kreeg. Maar ik, stadse dame, kwijnde er weg. En dus keerde ik al spoedig in ons stadsdeel terug. Met een urgentieverklaring op zak, die ik overigens niet aan dit wegwijnen te danken had, bemachtigde ik een huurflat vlakbij het Wilhelminapark. Een fantastische plek. Terwijl de kinderen in de zandbak speelden, zat ik op een bankje onder de eeuwenoude bomen en deelde lief en leed met moeders uit de buurt. Vrouwen uit Oudwijk die net als ik geen cent te makken hadden en vrouwen die een miljoenenpand grenzend aan het park bewoonden – ze zaten allemaal gezusterlijk in het park. Het was een mooie tijd.

Vinex-verleiding weerstaan

Daarna verhuisde ik naar de Karel Doormanlaan – de straat waar iedere Utrechter wel een kennis heeft wonen of ooit heeft gehad. De laan stond decennialang bekend als warm toevluchtsoord voor mensen die snel een woning nodig hadden. Je huurde er in de vrije sector, en dus betaalde je een flinke huurprijs voor je appartement. Maar je stond tenminste niet tien jaar op de wachtlijst bij Huisvesting. Onze flat werd na verloop van tijd echter wat krap. Iedere ruimte was volgestouwd met speelgoed, boeken, belangrijke papieren, katten, kinderen en andere parafernalia die twee mensen die elkaar liefhebben menen te moeten verzamelen. Het werd tijd voor een nieuw, fris huis. Nee, niet in de Vinex, hoewel de verleiding op de loer lag. We wonen inmiddels in de nieuwbouw aan de rand van Tuinwijk, op vijf minuten fietsafstand van de binnenstad. Hier wil ik wel oud worden. En breng mij na dit aardse leven maar naar St. Barbara. Dan blijf ik toch nog een beetje in de buurt.

Olga Leever werkt en woont in de Staatsliedenbuurt. Zij heeft een tekst- en trainingsbureau: www.deschoneschrijfster.nl. In haar column geeft Olga haar visie op het leven in Utrecht Noordoost.



Kinderopvang
in Tuindorp, Tuindorp
Oost en Voordorp

www.mini-stek.nl

030-272 30 37



MarktMeesters

Architect Jan Wijnand Groenendaal van JWG Architecten heeft een leuk project bedacht: Ontwerp je eigen ideale appartement! Op een perceel op het voormalige Veemarkterrein gaat dit gerealiseerd worden. Het project heet MarktMeesters en ze zoeken nog deelnemers. Iets voor jou?



Vijftigplus

MarktMeesters is vooral bedoeld voor mensen van boven de vijftig die 'uit de kinderen' zijn. Vaak wonen ze in een te grote eengezinswoning die nog wel aan hun eisen van comfort voldoet, maar voor de rest niet meer goed aansluit bij hun woonwensen voor nu en voor de toekomst. Dit initiatief biedt hen de mogelijkheid om zelf een nieuw thuis te creëren, waar ze vrienden en (klein-)kinderen comfortabel kunnen ontvangen. "Het worden in ieder geval appartementen. De andere kenmerken zijn vrij. De indeling en uitstraling worden door de toekomstige bewoners bepaald. Daarbij denken we aan een woning op één niveau, met bijvoorbeeld een ruime woonkamer met luxe keuken en een royale master bedroom met badkamer en kleedkamer. De woning moet zicht hebben op open ruimte rondom het gebouw en op de grote bomen langs de nieuwe stadsboulevard."

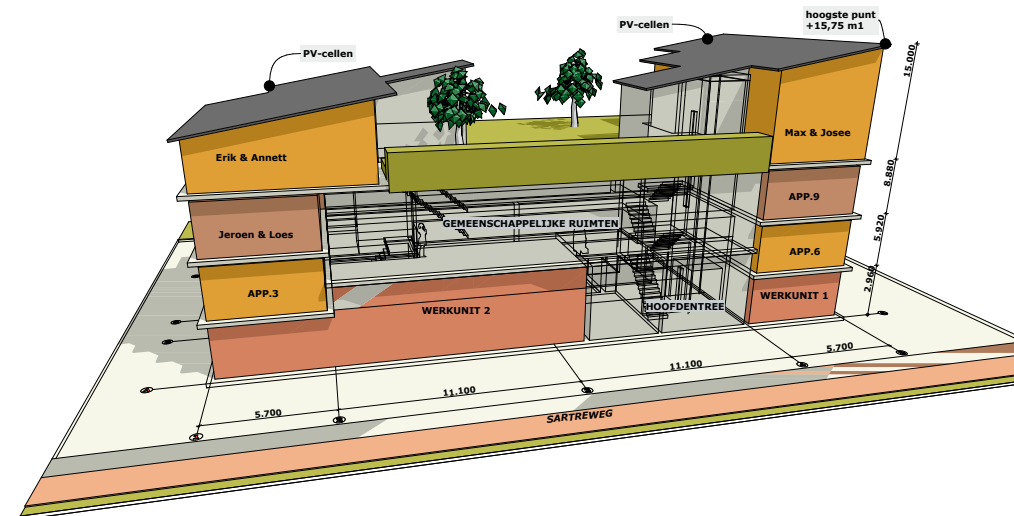
Milieu

Aandacht voor het milieu is een belangrijk thema bij de ontwikkeling van het appartementcomplex. Het wordt een duurzaam gebouw, met gezamenlijke zonnepanelen op het dak. Er zijn ook ideeën om samen een elektrische auto te delen. Er komt uiteraard een lift in. Geen gasaansluiting, maar een

door aardwarmte gevoed cv-systeem voor vloer- en/of wandverwarming. Daarnaast toepassing van een zonneboiler en pv-cellen. Deze ambities zijn geen doel op zich, maar ondersteunen het wooncomfort. Het gaat niet om een fundamenteel idealisme, maar een geloof in de toekomst, om een 'way of living', een thuis.

Het ontstaan

In 2010 besloot de gemeente het Veemarkterrein anders te gaan ontwikkelen dan Leidsche Rijn. Ze maakten een stedenbouwkundig plan en er kwamen bijeenkomsten in hotel Mitland. Je kon ideeën aandragen en er waren workshops. Tien procent van deze wijk moest zelf bouwen worden. Dus toen is Jan zelf een groep gaan vormen. Via de website kwamen er al gauw



belangstellenden. Maar veel haken ook weer af of gaan ergens anders heen.

Appartementencomplex

Als de kinderen uit huis gaan heb je vaak meer ruimte in je huis dan je nodig heb. Vandaar een appartementsgebouw gericht op vijftigplussers. Deze mensen kiezen ver vooruit en stellen hoge eisen. MarktMeester betekent dat je de meester over de markt ben. Dat past uitstekend binnen Collectief particulier opdrachtgeverschap (CPO).

We gaan voor negen appartementen en twee praktijkruimtes. Er komt een gemeenschappelijke daktuin, een gezamenlijke logeerkamer en een grote entree met koffiemachine, en een sociale functie.

Samen

Sociale aspecten spelen mee, en natuurlijk ook de financiële kant. Het is voordeliger om dit samen te doen. Iedereen wil tegenwoordig een logeerkamer, maar die gebruik je maar af en toe. Als je dit met tien mensen doet, heb je meteen een grote hotelkamer die je samen kunt gebruiken. Evenals een verwarmd hobbyhok, ook zo handig om te hebben. En een daktuin!

Vriend van MarktMeesters

We hebben een stichting opgericht. Voor 180 euro ben je vriend en word je begeleid in het zelf ontwerpen van je appartement, met een prijsopfferte. Er zijn inmiddels vijf ontwerpen klaar, en daarnaast nog drie vrienden bezig.

We kunnen gaan bouwen als de elf plannen voor de eenheden rond zijn. We hopen dat dat eind van dit jaar zal zijn en dat we dan in 2014 kunnen gaan bouwen.

Iets voor jou?

Jan Wijnand Groenendaal coördineert het project en helpt met het ontwerpen van de individuele appartementen en gaat straks bouwbegeleiding doen. Van interesse tot ontwerp tot en met oplevering. Er zijn dus nog een paar plekken beschikbaar. Heb je interesse? Kijk eens op de website, meld je aan.

www.marktmeesters.nu

WELKOM BIJ HET VOORTUIN NETWERK

Voor alle ondernemers die wonen en/of werken in Utrecht noordoost.

DOEL: Het creëren van een ontmoetingsplek tussen zzp'ers en ondernemers.

MIDDEL: 4 keer per jaar een event of bijeenkomst.

WORDT LID!

Wordt nu lid voor **25 euro** (aanbod geldig t/m 26 september) tot eind 2014 en kom dan gratis naar onze 6 bijeenkomsten! Op elke bijeenkomst krijg je dan 3 consumpties aangeboden, naast een interessant programma. Als je geen lid bent betaal je 10 euro per avond.

Het voortuin netwerk is een initiatief van **Guido Vrencken** - Business coach renderend ondernemen, www.rendementopmaat.nl
Puck 't Hart - Puck grafisch ontwerp, www.puckpuckpuck.com en
Tony Schoen Adviseur duurzaam ondernemen, www.ovalentafel.nl



Workshop creatieve rouwverwerking

Een kunstzinnige herinnering aan een dierbare.
Begeleiders: Beate Matznetter, rouwtherapeute en Els Vegter, beeldend kunstenaar.
Zaterdag 5 oktober 2013
Atelier Concordiastraat 68, Utrecht.
Informatie en opgave www.elsvegter.nl



telefoon 030 271 00 04
info@wijmakelaardij.nl
www.wijmakelaardij.nl

• aankoop • verkoop • taxaties

VBO MAKELAAR funda INWWI

VOORTUIN NETWERK

Voor ondernemers en zelfstandigen uit Voordorp, Tuindorp, Tuinwijk en overig Utrecht Noord-Oost

Workshop
Natascha Vale-Mangene
DONDERDAG 26 SEPTEMBER

Meer omzetvet met de juiste verkooppet

Workshop
Eva van der Molen
DONDERDAG 7 NOVEMBER

Open Space: Innovatie

www.voortuinnetwerk.nl

PUCK GRAFISCH ONTWERP

Voortuin

Programma: 19:30 uur Inloop 20:00 uur Workshop 21:00 uur Netwerk borrel

Lokatie: Coffee Mania (station Overvecht)

De eerste consumptie wordt u op beide avonden aangeboden door Coffeemania.

Kosten: 10 euro (inclusief 3 consumpties)
of word nu lid (t/m eind 2014 - dus 6 bijeenkomsten) voor 25 euro!

Sportief en gezellig



De donderdaggroep van Voordorp Fitness met rechtsvoor trainer Adriaan Hietink

Elke donderdag komen ze bij elkaar. Een groepje mannen (en één vrouw) van 60-plus. Sommigen komen ook trainen op de maandag. Eigenlijk zijn het helemaal geen sport-schooltypes maar de locatie is toch een sportschool in Voordorp.

Sportief en gezellig

Donald Huisjes (67) vertelt over het ontstaan van deze bijzondere mannengroep die niet alleen sport met elkaar maar ook culturele uitstapjes onderneemt. Donald: "Ik ben begonnen met lessen ter voorbereiding op de wintersport. Daarna begon de sportschool met lessen voor 60-plus. Daar heb ik op ingetekend. We zijn met pensioen dus beginnen pas om tien uur. We hoeven er niet meer om acht uur uit. Vier of vijf mensen, daar begon het mee. In dat beginclubje klikte het meteen. We dronken koffie met elkaar en we hadden

het over politiek of economie, allemaal een beetje links georiënteerd. Toen kwamen er steeds wat mensen bij. Ik heb ook iemand uit de straat meegenomen. Eigenlijk vind ik een sportschool vreselijk saai. Maar door het groepje ga je eerder. Het is leuk elkaar weer te zien na een week."

Coördinatie en conditie

Trainer Adriaan Hietink doet oefeningen met de groep gericht op evenwicht, coördinatie en conditie en rotatie-oefeningen voor de gewrichten. Donald: "We hoeven niet als een klerenkast rond te lopen dus geen krachttraining. Er zit ook variatie in en het is nooit saai. Vaak met attributen erbij zoals stangen of ballen. We doen vooral veel vloeroefeningen dus geen apparaten, dat kunnen we zelf ook." Eerlijk is eerlijk. In de mannengroep zit ook een vrouw. Bregje Smiesing (77) sport vanaf het eerste uur bij de

donderdaggroep. Als enige vrouw tussen allemaal heren.

Bregje: "Ik voel me thuis bij die mannen. Vanaf het begin. Met een groepje vind ik gezelliger. Je doet hele andere oefeningen dan als dat je alleen sport. Het is veel afwisselender en het zijn oefeningen speciaal voor je leeftijd. Ik kan alles altijd meedoen. Ik ben 77. Er is nog iemand van 83. Ik heb een goede conditie. Als we oefeningen in tweetallen doen, hoor je nooit; ik wil niet met een vrouw. Dat is nooit een probleem." Zowel Bregje als Donald zien uit naar hun wekelijkse uurtje sporten. Het is gezellig maar doet ook wat voor de conditie. Donald: "Je conditie gaat vooruit en je evenwicht wordt beter. Dat geeft de motivatie om te gaan. Na drie jaar merk ik echt vooruitgang. Het helpt. Maar het is ook voor de gezelligheid. Het 'leugenuurtje' daarna met koffie is altijd heel leuk. Onder de les is het ook gezellig. Mensen zijn niet gauw op hun teentjes getrapt, er wordt regelmatig een grapje gemaakt."

Genoeg gespreksstof

De mannen blijken goed bij elkaar te passen. Toen ze onder de koffie uitwisselden wat ze in hun werkzame leven hadden gedaan, bleken ze allemaal gestudeerd te hebben. Donald: "Tja, we hebben elkaar er niet op uitgezocht maar we zijn allemaal hoog opgeleid en afgestudeerd in economie, scheikunde, diergeneeskunde medicijnen, Duits, polemologie en geschiedenis. Dat schept een band en geeft genoeg gespreksstof. Zelfs buiten de sportschool treffen de mannen elkaar samen met Bregje. Een van de mannen is stadsgids voor de VVV. Donald: 'We vonden het leuk om onder zijn leiding wandelingen door de binnenstad te maken. We doen themawandelingen of lopen met een tuinarchitect door Utrechtse parken of wandelen langs de singels. Onlangs hebben we Pausshuize bezocht. Daarna gaan we altijd lunchen met elkaar. Drie maal per jaar doen we dat. Heel gezellig!' Toch lopen ze elkaars verjaardagen. Donald: "Ja, die afstand houden we wel. Maar toen ik 65 jaar werd, kreeg ik lekkere biertjes en Bregje kreeg voor haar 75e verjaardag zo'n doos bonbons van een kilo. Bij kroonjaren bedenken we iets en doen we wat voor elkaar."

Voor vrijblijvend advies of informatie kun je bellen met **Gideon Boekenooen** 06 -1854 93 68 of mailen naar gideon@hr22.nl

HR22 PERSONEEL & ORGANISATIE ADVIES



Digitale nieuwsbrief Noordoost

Wilt u op de hoogte blijven van het laatste nieuws uit uw wijk? Wijkbureau Noordoost brengt elke twee weken een digitale nieuwsbrief uit vol (gemeentelijk) nieuws, aankondigingen en projectinformatie.

U kunt zich aanmelden als abonnee via www.utrecht.nl/noordoost

VAN MEERTEN
TWEEWIELERS



Voor een goede service
en uitgebreid assortiment
elektrische fietsen!

Open:

Di t/m vr: 09.00-18.00 uur

Do van 19.00-21.00 uur

Zaterdag: 9.00-17.00 uur

Jan van Galenstraat 85-89

3572 LD Utrecht

Tel.: (030) 271 46 04

www.tweewielersvanmeerten.nl

**Bel ons voor een vrijblijvend
kennismakingsgesprek.
We komen graag naar u toe!**

Jacqueline Klaarenbeek



Pensioen moet je doen!

PMG Pensioen Management BV voor betrouwbare advisering op het gebied van oudedagsvoorzieningen.

T: 030-2343898 • E: info@pmgnl.nl • www.pensioenmoetjedoenu.nl

Herfsttip: Griftpark



Het Griftpark, met naast een prachtige speeltuin ook een geweldige skatebaan!