

mens en wijk

HET MAGAZINE VOOR UTRECHT NOORDOOST • verschijnt 4x per jaar • nummer 5 • zomer 2014



Sporten in het Griftpark met Spark

**SO De Pelsschool
bekeken van
drie kanten**

**Buurtinitiatief
opknappen
Gasthuismolenbrug**

**Meekijken met
Theaterhuis
De Berenkuil**

Redactie

Mijn grote droom om een eigen magazine te maken is in een jaar tijd zo fantastisch concreet geworden. De redactie vormde zich gaandeweg tot het veelzijdige team dat we nu hebben. We schrijven voor jong en oud, over elke wijk wel iets. Het doet me echt goed dat steeds meer mensen ons weten te vinden. We waarderen het dat jullie meedenken en tips geven. Ook de complimenten ontvangen we in dank. De mensen in de wijk worden nu zichtbaar. En dat is voor iedereen leuk! Heb je leuk en interessant nieuws? Aarzel dan niet en mail ons (info@mensenwijk.nl).

Woon je in Noordoost maar ontvang je geen Mens en Wijk? Meld het, dan bezorgen we hem na!

Volgende nummer is het thema Duurzaamheid! Ideëen welkom! 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

Hoofredactie: Puck 't Hart
Eindredactie: Suzan Breedveld
Drukwerk: Drukwerkconsultancy
Ontwerp: Puck grafisch ontwerp
Oplage: 16.000

Redactie: Puck 't Hart, Els Vegter, Olga Leever, Els Vegter, Maurice Hengeveld, Natascha Hoekstra, Annemarie Geersing, Tienieke de Groot en Dani Zonderland.

Aan dit nummer werkten mee: Caroline de Bruijn, Stijn Terlingen, Leonie Steenbeek, Marianne van Buul, Dennis van Baggem, Pim de Vree, Mickey Pigeaud, Melissa Romani en Marc van der Voorn.



**Bijzondere
Ondernemer**

Amenti Uitvaartverzorging

Niet het meest vrolijke beroep maar toch onvermijdelijk dat je er vroeg of laat mee te maken krijgt: uitvaartverzorging. Caroline de Bruijn (links) en Narda Delhaas (rechts) voegen een 'persoonlijke touch' toe aan een uitvaart. Dat merk je meteen in het eerste gesprek, de vriendelijke uitstraling stelt je op je gemak. Menselijke benadering en persoonlijk contact staan hoog in het vaandel bij Amenti.

Caroline woont sinds 1987 in Tuinwijk, hiervoor woonde zij in Wittevrouwen. Een echte Noordoost-bewoner dus. Amenti is gehuisvest in De Meern, waar maandelijks een open inloopspreekuur gehouden wordt en elk kwartaal een informatieochtend. De inloopspreekuren zijn vooral bedoeld om de kosten van een uitvaart inzichtelijk te maken. De informatieochtenden hebben elke keer een ander thema. Amenti bestaat sinds 1995 en heeft onlangs Avalon Uitvaarten overgenomen.

'Ieder mens is uniek, en ieder mens heeft recht op de uitvaart die bij hem of haar past. Een goede uitvaart bevordert het verwerkingsproces.' Met deze open benadering passen Caroline en Narda zich zoveel mogelijk aan, aan de sfeer en situatie van de nabestaanden. Het doel is de overledene zoveel mogelijk herkenbaar te laten zijn in de rouwbrief, het afscheid en de begrafenis of crematie. En recht te doen aan de gevoelens van de nabestaanden. Een uitvaart is in veel opzichten een emotionele en onzekere situatie, maar door persoonlijke betrokkenheid en oog voor detail, en alles tot in de puntjes goed te regelen, wordt het ook iets moois. En dat horen de dames dan ook regelmatig terug, van hun klanten en aanwezigen: "Mooie uitvaart!"

Amenti Uitvaartverzorging 030 - 666 22 44
info@amentiuitvaartverzorging.nl • www.amentiuitvaartverzorging.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.



Kom ook bij ons spelen, dan maken we er samen een leuke dag van!



Kinderdagverblijf Villa Kakelbont, Sesam en Jodokus
BSO Tindola, BSO De Warmoes, BSO Kaktus,
BSO Villa Kakelbont, BSO Spoenk, BSO Bolderburen

Voor meer informatie: www.ludens.nl
ip@ludens.nl / 030 - 256 70 70

Ludens
kinderopvang in de buurt

Tweewielers
Ronald Martens



Impulse EM C8, een evenwichtige, comfortabele elektrische fiets

- De fiets heeft een actieradius tot wel 180 kilometer.
- U kunt altijd schakelen terwijl u trapt, dankzij de Shift Sensor technologie.
- Deze fiets is voorzien van uiterst krachtige en onderhoudsvrije hydraulische velgremmen.
- De fiets is net zo wendbaar als een gewone fiets, door de centrale plaatsing van de motor en de accu.



2599,-

Pieter Nieuwlandstraat 26 in Utrecht, Tel: (030) 271 30 28
www.tweewielersronaldmartens.nl

Veemarkttuinen

TEKST PUCK 'T HART

Een groep enthousiaste buurtbewoners heeft op het Vee-marktterrein de mogelijkheid gecreëerd om je eigen volkstuin te beginnen! En er is nog ruimte voor meer mensen. De gemeente stelt het terrein kosteloos beschikbaar aan de Vereniging tot in elk geval april 2016, met mogelijke verlenging. Het betreft het bouwterrein aan de Sartreweg, vlakbij de nieuwe brug, langs het water. Totaal is er ruimte voor 100 kavels. Er zijn er reeds 25 in gebruik.

Samen zijn we sterk

De vereniging wordt deze week opgericht, het is allemaal best snel gegaan. Na een oproepje op Voordorp Info was er meteen een flinke groep actieve mensen die dit project wilde helpen opzetten. De één ging met de gemeente praten, de ander maakte een heldere tekening met indeling. Ik praat met Stijn Terlingen, één van de oprichters en penningmeester van het bestuur van de vereniging.

Primitief en erg gezellig

"Het is nu nog een beetje primitief allemaal, we zijn net begonnen, maar er staan al wel plantjes in. Ik heb zelf net aardbeien en broccoli geplant. Maar er staat ook ergens al een bankje! Het water moeten we nu nog met een emmertje uit de sloot scheppen. Dat gaat natuurlijk niet heel lang zo. We zijn bezig met subsidieaanvragen en willen zo snel mogelijk een waterpomp, een omheining en een bouwkeet, waar iedereen zijn spullen in kan opbergen. Daarnaast willen we houtsnippers om paadjes aan te leggen. Ik vind het fantastisch dat we zo snel dit voor elkaar hebben gekregen. Er zijn al 25 tuinen. Veel mensen doen samen een tuin, want 5 x 10 meter is natuurlijk best groot. Maar belangrijk is ook dat de sfeer leuk is, en dat we elkaar helpen. Ik heb de buurvrouw geholpen met spitten en zij gaf mij advies over planten die geschikt zijn. Er is tot nu toe veel interactie en dat is meteen de kracht van dit project. Kennis delen en samen iets moois opbouwen."

Gebruik grond goed!

Stijn had al jaren terug dit idee, toen hij naast de Talmalaan in Tuinwijk woonde, waar het vijftien jaar duurde voor er iets nieuws gebouwd was. "Dat is toch zonde van die grond! Destijds is afgesproken met de gemeente dat waar dit soort bewonersinitiatieven mogelijk zijn, dat ook mogelijk gemaakt wordt. Ik vind het leuk dat ik nu zelf ook mee kan doen. We hebben nog plannen voor een gemeenschappelijke tuin, waar dan bijvoorbeeld mais of andere groenten kunnen worden verbouwd. Iedereen kan daar dan zijn of haar steentje aan bijdragen."

Heb jij groene vingers?

De kavels zijn 5 x 10 meter en ze kosten in eerste instantie 50 euro entreegeld. Later komt daar nog een nader te bepalen jaarlijkse contributie bij. Zaterdagochtend rond tien uur zijn er vaak rondleidingen en kun je je eigen lapje grond uitzoeken.

Als je interesse hebt, mail dan naar:
veemarkttuinen@gmail.com

Jeugdtheaterhuis De Berenkuil

TEKST PUCK 'T HART

Iedereen is er weleens langs gefietst op de Biltstraat: deze statige, monumentale villa. De binnenkant is zelfs nog mooier! Alle ruimten zijn goed verzorgd, mooi gerenoveerd en keurig onderhouden. Ik word rondgeleid door Leonie Steenbeek, die samen met Wilbert de Greeve het beheer van de stichting doet.

De theatergroepen DOX en het Filiaal hebben in De Berenkuil hun kantoor en repeteren in de studio's van het pand. Daarnaast worden de studio's ook gebruikt voor allerlei culturele activiteiten (professioneel én amateur) uit Utrecht. De Stichting heeft geen eigen programma, maar er is veel aanbod door al deze gebruikers in het pand. Er gebeurt van alles, het is een bruisende bedoening, zelfs op een doorsnee vrijdagmorgen. De theatergroepen leggen tijdens een productie beslag op één van de zalen, maar als zij op tournee zijn, is er weer meer ruimte voor verhuur aan externen. De Berenkuil krijgt een beetje subsidie en de rest komt uit de huur. Het pand is ingericht en bedoeld voor culturele activiteiten. "Zo moet het ook gebruikt kunnen worden."

Culturaanbod

Het pand wordt echt intensief gebruikt, 's avonds staan er soms wel 100 fietsen voor de deur! Elke avond zijn er activiteiten. Er wordt veel salsa gedanst (drie avonden per week), getapdant, charleston- en dansimprovisatie-les gegeven. Ook repeteert een vrouwenkoor, theatersportgroepen repeteren en geven wedstrijden en er zijn cursussen Vertellen en zangles voor kinderen. Maar er huren ook mensen incidenteel voor toneelrepetities, mediatraining, inspiratiedagen, noem maar op.

Huren

De studio's zijn allemaal te huur, per dag of dagdeel. Er zijn vier studio's: De Theaterzaal (ruim 100 m²) met een echte tribune en prachtige houten vloer. De Kleine Studio (ca 65 m²) met spiegelwand en piano. En op de eerste etage liggen studio's Oost en West, beide prachtige ruimtes met grote ramen.



In alle studio's is natuurlijk licht en geluid aanwezig. Zowel boven als beneden is een piano. Er is een grote keuken en er is een mooie gezellige foyer die door alle huurders gebruikt mogen worden. En daarnaast is er een prachtige, net opgeknapte, vergaderzaal te huur (voor 12 personen).

Singelzicht

Deze middag is er een presentatie van Singelzicht. Ze hebben tien weken elke vrijdagmiddag in de Berenkuil geoefend, met het project 'Zichtbaar Jezelf', door Saskia Bok en Kim Arntzen.

Het project geeft thuisloze jongeren de kans hun talenten te ontwikkelen in de breedste creatieve zin. De tastbare eindproducten zijn uiteindelijk te zien in een kleine expositie, met muzikaal optreden, waarbij ook het boekje met alle producten wordt gepresenteerd.

DOX

Theatergroep Dox heeft soms een studio maanden in gebruik om tot een nieuwe voorstelling te komen. Als Dox op toernee gaat komt de studio weer vrij voor ander gebruik. Ook zijn de talentgroepen van DOX iedere woensdag en zondag in huis om te repeteren in de studio's. Leuk dat deze plek zo bruist. Zo was er laatst een DOX-er die graag een paaldansact wou doen, en dan staat er ineens een paal in de kelder. "We staan overal open voor, er gebeuren hier soms hele gekke en wonderlijke dingen. Dat maakt het ook leuk om hier te werken."

Het Filiaal

Aankomende november is het hele huis weer vol met 'Helemaal Filiaal'. Een kunstproject voor kinderen met workshops en activiteiten rondom een voorstelling. Leerlingen van 60 scholen gaan onder begeleiding van kunstenaars zelf aan de slag met elementen uit de voorstelling. Aansluitend zien ze de bijbehorende productie en ontmoeten ze de spelers en makers. Afgelopen jaar waren het 'gevaarlijke dingen' zoals verschiepen, verbouwen van elektrische apparaten, vuur maken! Elk jaar is dat anders. Alle zalen worden dan gebruikt, een grote wilde bedoening met heel veel kinderen is dat."

Voorstellingen

De Theaterzaal wordt veel gebruikt voor optredens van bijvoorbeeld afgestudeerden van de HKU, voor professionele en amateur producties van allerlei groepen, maar ook voor muzikale optredens. Studentenverenigingen zijn al jaren vaste gast in de maanden voor de zomer. Iedereen die voorstellingen wil geven is hier welkom, in de zaal kunnen tachtig bezoekers. Elke maand is hier ook wel een Theatersportwedstrijd. Dus er is genoeg te beleven.

Gekke uitzonderingen

Laatst kwam de Tussenvoorziening hier voor een personeelsdag, die hadden de hele dag alle vier de zalen in gebruik. "We letten wel altijd op of het past maar het hoeft niet altijd een specifiek cultureel doel te hebben, we kunnen het inrichten zoals je wilt. We denken graag mee met huurders. Iedereen gebruikt dit pand en diverse groepen zitten samen in de foyer te lunchen. Gisteravond was er bijvoorbeeld een boekpresentatie.

De Berenkuil vervult een mooie rol in Utrecht. Zij biedt veel mensen de mogelijkheid hun eigen lessen te geven of hun eigen voorstelling voor publiek te spelen. In het prachtige pand aan de Biltstraat, in bruisend Witte Vrouwen.

www.deberenkuil.nl

Boekbesprekingen

Fotoboek THUIS



In het boek 'Thuis' (2012) staat de Staatsliedenbuurt centraal als voorbeeld van wederopbouwbuurten van na de Tweede Wereldoorlog die op de schop gaan. Fotografe Lotte Sprengers en stadsocioloog Thaddeus Müller schetsen in 'Thuis' een sfeerbeeld van de buurt, dat sterk afwijkt van officiële lezingen.

Müller interviewde daarvoor tussen 2008 en 2011 dertig bewoners, bezoekers en professionals over de Staatsliedenbuurt en constateerde dat de meeste bewoners tevreden zijn over hun woning. Geen van allen willen ze verhuizen. Ze vinden dat ze geluk hebben gehad met een goedkope woning vlakbij het centrum van Utrecht. Met name studenten zijn erg enthousiast, voor hen is een woning in de Staatsliedenbuurt een lot uit de loterij. Ook zij die lang in de buurt wonen zijn enthousiast en geven aan weinig last te hebben van de criminaliteit en de onveiligheid waar de gemeente het zo vaak over heeft. 'Thuis' biedt daarmee een beeld van de Staatsliedenbuurt vanuit de ervaringen van de bewoners zelf. Geen plan op papier, niet alleen een broedplaats voor problemen, maar een plek waar mensen leven.

Zowel de vormgeving van het boek als de indringende fotografie van Sprengers en de korte informatieve teksten en interviews van Müller geven de lezer het gevoel zelf in de Staatsliedenbuurt rond te wandelen. Gedetailleerde foto's van achterstallig onderhoud aan woningen, portiekjes, straatmeubilair en inkijkjes in hallen, badkamers en keukens worden afgewisseld met korte waarnemingen en gesprekken op straat. Illustratief daarbij is het gesprek dat Müller had met Ronald uit de Nolenslaan. Op de vraag of hij tevreden is antwoordt Ronald volmondig "ja"! Verdraagzaamheid, leven en laten leven voert hij aan als reden. "Ja zeker. Ik voel me hier erg thuis. Ik wil niet verhuizen, maar als het aan de woningbouwvereniging ligt..." Müller laat daarbij in een aanvulling onderaan de pagina weten: "Inmiddels is duidelijk dat Ronalds huis niet zal worden gesloopt." Daarmee geeft het boek een realistisch beeld van de heersende sentimenten rond de huidige wijkvernieuwingsplannen. 'Thuis' is daarmee een waardevol tijdsdocument en wat mij betreft een aanrader, niet alleen voor buurtbewoners...!

'Thuis' is mede mogelijk gemaakt door Stichting Kunstlicht op Straat binnen het project Staatsliedenbuurt op de schop. Bij publicatie in 2012 werden 1.000 exemplaren geschonken aan de toenmalige bewoners van de buurt. Het boek is uitgegeven in eigen beheer en te bestellen via www.lottesprengers.nl/thuis. Kosten: € 25,- (excl. verzending)

TEKST MAURICE HENGVELD

Kinderboeken uit Tuindorp



Marianne van Buul woont met man en drie zonen in Tuindorp en is van huis uit arts in het UMC. Afgelopen jaar heeft ze twee leuke kinderboeken geschreven. Tekeningen gemaakt door Marianne en haar kinderen. Binnenkort komt boek drie uit. De boeken zijn te koop bij de Primera en de Readshop in Winkelcentrum De Gaard. Te bestellen bij haarzelf, door een mail te sturen naar: mlvanbuul@gmail.com.



Han en Jean en de ruimte van Hein

Kan Hein de chocoladeplaneet redden?

Hein vindt het leuk om door zijn telescoop naar sterren en planeten te kijken. Op een dag ziet hij iets vreemds in de ruimte: een bruine bol gewikkeld in goud papier. Als hij later nog een keer kijkt ziet hij de bol niet meer. Wel ziet hij in zijn kamer opeens tekeningen liggen van het zonnestelsel, mét een

onbekende planeet erbij. Dan ontmoet hij Han en Jean, twee buitenaardse wezens van de chocoladeplaneet. Hun planeet is in gevaar. Hij wordt te groot en dreigt uit elkaar te knallen. Ze vragen of Hein kan helpen hun planeet te redden. Ze maken in Heins kamer het zonnestelsel na en hangen in zijn kamer een kopie van hun eigen planeet, de mini-planeet, op. Om de chocoladeplaneet te redden moet Hein elke dag wat chocola van de mini-planeet halen. Daar heeft hij een sleutel voor nodig. Als hij chocola van de mini-planeet afhaalt, gebeurt het ook bij de echte chocoladeplaneet. Daardoor groeit de planeet niet meer. Hein krijgt zo chocola in overvloed. De planeet lijkt te zijn gered. Maar dan raakt de sleutel kwijt en kan Hein geen chocola meer van de mini-planeet halen. De mini-planeet groeit en wordt groter. De planeet kan nu elk moment uit elkaar knallen.



Op heterdaad betrapt

Spannend boek, voor kinderen van 6-10 jaar. Vlak voordat Luuk met vakantie naar Frankrijk gaat, hoort hij dat daar een inbreker actief is. Hij is bang dat die ook bij hen zal toeslaan. Deze angst wordt werkelijkheid. Tijdens een barbecue komt hij oog in oog te staan met een dief. De man vlucht weg in een rood busje. Als Luuk de week erop weer een rood busje ziet, schrikt hij. Is dat het busje van die dief?

Dan komt er ook nog een vreemde man naar hun huisje kijken en vertrouwt Luuk het helemaal niet meer. Wat begint als een ontspannen vakantie, eindigt in een spannend avontuur.

Vakantie vol slagstanden verschijnt half mei. Loek gaat met zijn broertje, zusje en moeder op vakantie naar Noorwegen. Weer een spannend boek, geschikt voor kinderen van 6-10 jaar!

Gasthuismolenbrug

TEKST MAURICE HENGVELD FOTO ANNA VAN KOOIJ

In gesprek met Melissa Romani: één van de initiatiefnemers achter de plannen voor het opknappen van de Gasthuismolenbrug over de Vecht bij Lauwerecht in het uiterste puntje van Noordoost. Bewonerscommissies uit de vier omliggende wijken creëerden draagvlak voor een veiliger onderdoorgang van deze spoorbrug, die voor velen als poort naar de stad fungeert. Honderden omwonenden hebben hun handtekening al gezet om de brug flink aan te pakken en ook de gemeente Utrecht staat inmiddels achter het plan van de bewonerscommissies.

Lelijk en onveilig

Grijs, grijs en onveilig! Dat zijn de drie kernwoorden die de huidige situatie omschrijven rond de Gasthuismolenbrug bij Lauwerecht in de punt van de wijk Noordoost. De in 1952 opgeleverde brug werd gebouwd naar een ontwerp van de bekende Utrechtse spoorwegarchitect Sybold van Ravesteyn. Het is niet alleen een spoorbrug, maar ook een belangrijk verbindingspunt: twee gebieden, vier wijken én vier buurten komen hier bijeen. Desondanks ontbeert de plek op dit moment een aansprekende uitstraling. Ook blijkt de plek voor hangjongeren bijzonder aantrekkelijk. Nu nog nemen ongenode gasten 's avonds laat en 's nachts bezit van de tunnel. Omwonenden en bezoekers kunnen hun auto maar beter niet parkeren aan de Lauwerechtzijde en ook fietsen of lopen door de tunnel doe je op die momenten liever niet. Passanten krijgen een onaangenaam gevoel en voelen zich soms ook bedreigd.

Rigoureuze opknopbeurt hard nodig

Om die reden vormen Linda van Roon en Klaas Kromhout uit Hogelanden, Majne van Merwe en Jan Verkaik uit de Hoogstraatbuurt, Rob van Audel vanuit Lauwerecht en Melissa Romani vanuit Noordse Park een werkgroep die zich inzet voor een opknopbeurt van de Gasthuismolenbrug. Ze vinden dat de grauwe uitstraling van de brug wel aangepakt zou mogen worden en hebben daarvoor gezamenlijk een plan bedacht. "We willen een grootse opknopbeurt, het liefst in samenwerking met alle betrokken partijen", vertelt Melissa Romani in nieuwsbrief Ster van buurtcomité Hoogstraat en omgeving. "Met een rigoureuze opknopbeurt krijgt de brug een positieve, prettige, leuke en veilige uitstraling. De bedoeling is dat verschillende kunstenaars worden benaderd om een ontwerp voor de brug te maken dat onder andere buurt gerelateerd is, duurzaam, anti-graffiti, weerbestendig en het moet verwijzen naar de historie van zowel brug als omliggende wijken!"

Bijzondere aspecten spoorbrug

Ook bijzonder aan de Gasthuismolenbrug is, dat deze werd ontworpen door de Utrechtse spoorwegarchitect Sybold van Ravesteyn. Hij was een belangrijk architect van wie de laatste tijd veel werk gesloopt is, zoals de oude stations van Utrecht en Rotterdam. Typisch aan zijn ontwerpen is het gebruik van beton, de rondingen, krullen, cirkels en het zwevend effect van de zuilen.

Romani: "Het zou geweldig zijn om zijn werk te koesteren en juist deze elementen meer aandacht te geven. Maar het is in meerdere aspecten een belangrijke brug. Zo is het de laatste brug voordat je Utrecht binnenkomt en ligt hij over een belangrijke vaar-, fiets- en wandelroute (landelijke fietsroute van Maastricht naar Den Helder). Er zijn dus meer partijen die belang hebben bij een grondige aanpak, zoals toerisme, fietsersbond en waterschappen. Wat wij dan ook vreemd vinden is, dat de brug zelf niet is opgenomen in de Vechtoeversvisie, maar wel stukken ervoor en erna. Er is dus geen geld voor het opknappen van de brug gereserveerd!"

Plannen, maar nog geen garanties

Het plan voor een rigoureuze opknopbeurt ligt er dus, met ruimte voor een combinatie van kunst, cultuur en de rijke historie. Voordat het echter zover is, lijkt een indringende lobby voor financiering nog een grote uitdaging. Romani: "Inmiddels is al wel een bijdrage uit het leefbaarheidsbudget beschikbaar gesteld om een 'conditioneringsonderzoek' te (laten) uitvoeren en voor de uitwerking van plannen in een presentatie, waarmee wij naar partijen toe kunnen om ze te overtuigen om (financieel) mee te doen. Het gaat dan om een professionelere uitvoering van ons projectplan, aangevuld met een financiële beraming voor drie soorten renovatie, van simpel naar uitgebreid. De werkgroep is daarover momenteel nog in contact met mogelijke betrokken partijen. Ook met ProRail zouden de werkgroep graag nog persoonlijk in gesprek gaan om de mogelijkheden te bespreken. Al met al is er dus al heel wat enthousiasme, maar garanties kunnen vooralsnog niet worden gegeven.

Meer weten?

Wie graag op de hoogte wil blijven van de plannen omtrent de opknopbeurt van de Gasthuismolenbrug of actief betrokken wil zijn, kan zich aanmelden via het e-mailadres: brug@noordsepark.nl.



Losjes Massage

Er zit een massagewinkel op de Bemuurde Weerd en omdat ik nog nooit van gehoord had van het begrip 'massagewinkel', leek het me wel leuk om eens uit te proberen. Het is een smalle lange mooie ruimte met rieten maten. Het ruikt niet naar wierook. Er staat ook geen new age-muziek op. En je kunt dus zo binnenlopen voor een massage!

Er zijn wel tien verschillende massages, zowel gericht op ontspanning als op het verminderen van klachten. Ik kan kiezen uit onder andere soft (ontspanningsmassage), medium (Vreeling Exposure) of hard (Vreeling deep tissue massage), hotstone of stoelmassage, anti-hoofdpijn en anti-RSI behandelingen. Ik ben geen kenner en heb geen klachten, en ik ga dus voor de meest veilige optie: de stoelmassage. Dan hoeft ik ook niet uit de kleren. Ik laat me op de heerlijke stoel zakken en laat de massage over me heen komen. Mijn masseuse, Famke, is bijna afgestudeerd als fysiotherapeut en ze is heel kundig. Ik vind het fijn dat ze regelmatig checkt of iets te hard of te zacht is. Het begint met stevige drukpunten op mijn rug, met haar ellebogen en knokkels. Best pittig, als ze haar knokkels over mijn rug draait, maar het werkt toch wel. Daarna komt het kneden, en ook dat is stevig, maar goed. Meest ontspannend vind ik de handmassage, ik werk natuurlijk zelf ook veel met mijn handen. Dus dat doet me echt goed. Eigenlijk zou het niet slecht zijn om dagelijks een dergelijke massage te ontvangen. De eigenaar vertelt dat er tegenwoordig veel zzp'ers komen die zich preventief laten masseren. Daar kan ik inkomen, ik voel me een ander mens.

De eigenaar van Losjes, Pim Vree, is van huis uit lichaamsgericht psychotherapeut. Hij merkte dat massages veel goed deden en is toen naast zijn praktijk de massagewinkel begonnen. Een nieuw concept toen! Nu zie je ze overal opkomen, ook in andere steden. Eerst zat Losjes tien jaar op de Twijnstraat, en sinds kort dus op de Bemuurde Weerd. De massages worden uitgevoerd door ervaren en gediplomeerde masseurs. Er zijn momenteel vier masseurs, maar er is dringend behoefte aan een extra kracht. Pim heeft zijn eigen Vreeling massage ontworpen: stevig, maar subtiel en goed afgestemd op jouw wensen.

Bemuurde Weerd OZ 18 (tegenover het sluiswachtershuisje)
www.losjesmassage.nl

TEKST PUCK 'T HART



Sponsorloop

'Stichting Sponsorloop Utrecht' heeft als doel om jaarlijks een grote sponsorloop te organiseren voor de Voedselbank Utrecht. De eerste sponsorloop gaat plaatsvinden op zondag 21 september a.s. in het Griftpark. Er is eerst een gezamenlijke professionele warming up. Daarna van 13.30-14.00 uur de kinderloop, 325 meter, voor kinderen van 6-15 jaar. Je mag niet meer rondjes lopen dan je oud bent en je mag maximaal een half uur lopen. Vanaf 14.00 uur mag iedereen van 16 jaar en ouder meedoen, maximaal 2 uur. De rondes zijn 825 meter en je mag ook wandelen, je hoeft niet de hele tijd hard te lopen.

Het wordt een erg leuke middag voor jong en oud. Burgemeester Jan van Zanen komt het startschot verrichten en het gehele programma wordt gepresenteerd door een enthousiaste bekende Utrechter. Tegelijk is er ook het jaarfeest in het Griftpark. Er komt muziek, want het moet wel echt een feestje zijn, en er worden kinderen geschminkt. Natuurlijk zijn er ook prijzen te winnen. Na afloop kunnen mensen ook gemasseerd worden.

De organisatie is in handen van Marc van der Voorn. Marc heeft sinds 30 jaar een autorijschool en is zelf een fanatiek hardloper en hij doet graag iets voor goeie doelen. "Ik hoop dat er minimaal 200 mensen mee gaan doen. Maar meer mag ook. Ik heb vaak meegelopen met de Amnesty International sponsorloop en van die organisator heb ik ook wat tips gekregen. Wim Horst van het griftpark was gelukkig ook meteen enthousiast. Nu hebben we alleen nog lopers nodig."

Meer informatie & inschrijven www.sponsorlooputrecht.nl



Spark!

TEKST PUCK 'T HART FOTO'S RECHTS DANI ZONDERLAND

Spark is eigenlijk: Sporten in het park. Lekker bewegen in de buitenlucht dus. In Het Griftpark om precies te zijn. En als heel noordoost Utrecht in beweging is, dan nog is Spark niet klaar, want dan gaan ze uitbreiden naar Leidsche Rijn. En misschien nog wel verder... mits dat niet ten koste gaat van de kwaliteit. Want dat is belangrijk.

Mickey Pigeaud en Arjan Boer zijn de breinen achter Spark. Ze werkten beiden op een sportschool en zagen wat er werkte en wat er niet werkte. "Mensen die sporten beginnen vaak enthousiast en fantasiek, maar het grootste deel van de mensen stopt ook weer gauw. Wij zeggen altijd: de eerste maand komen ze 3 x per week, dan 2 x per week en de derde maand komen ze nog maar 1 x in de maand en dan houdt het helaas op. Treurig, maar het komt helaas erg vaak voor. Wij willen net even meer bieden, waardoor mensen het volhouden. Tachtig procent van de mensen vindt dat ze moeten sporten maar het lukt niet echt. Slechts twintig procent zijn echte sporters, die het ook volhouden. Wij willen die mensen combineren en vasthouden. Ons concept is kwalitatief goed en uniek."

Kom van die bank af

In 2010 is Mickey 'Kom van die bank af' begonnen, dat was ook sporten in Griftpark. Toen kwam Arjan erbij en later werd het Spark. En Spark werkt gewoon! We hebben mensen die al drie jaar trouw komen. Door de groepsdynamiek en persoonlijke begeleiding krijgen mensen de juiste energie en houden ze het vol. De groepen van Spark bestaan uit maximaal 15 personen en er is geen muziek bij, gewoon de geluiden van het park.

Spark Energy

Ze hebben een geweldig concept op woensdag- en zaterdagochtend van 10.00-11.00 uur: Spark Energy. Daar kan iedereen terecht, en er is een aparte Spark Kids Club voor kinderen van 2-7 jaar. Dus sporten terwijl je kids ook bewegen! Geniaal bedacht. Je kan daar ook zonder kinderen komen, en ook als je bijvoorbeeld rugklachten heb of geblesseerd bent.



Voedingsdeskundige

Sporten is natuurlijk goed voor je, belangrijk ook. Maar 80 % van je gezondheid hangt af van je voeding. "We hebben hier dus ook een voedingsdeskundige in huis en als je wilt kan je daar wekelijks consult krijgen. We wegen ook, als je dat wilt en je kunt persoonlijk begeleid worden." Bij Spark houden ze rekening met ieder individu.

Kickstart

"Als je al heel lang niet gesport hebt en je vindt het spannend, doen we eerst een paar sessies met een 'personal trainer'. Die kijkt wat je al wel kan en je doet kennis op over je lichaam en je kunnen."

De Spark

Ze hebben een zachte eivormige gele bal (ioball) die 'de Spark' wordt genoemd en waarmee onder andere buikspieroefeningen worden gedaan. Is veel beter voor je rug en je nek. "Een groot deel van Spark is bewustworden van je lichaam. Buikspieren heb je bijvoorbeeld nodig om goed rechtop te kunnen staan en zitten."

Thee en fruit

Na de lessen bieden ze fruit en thee aan. "Dat schept een band, en bijna iedereen vindt dat prettig. Het vergroot de band van de groep en is altijd goed voor de onderlinge samenhang, het clubgevoel. Zelfs midden in de winter staan wij daar nog thee te drinken met ons groepje na de sport."

Samenwerkingen

Met Utrecht Rent/Pro-Run, die organiseren de Singelloop en de Meidenloop, werkt Spark samen. Heerlijk, trainen naar een doel! Ook starten ze binnenkort met de 4 x per jaar Kids Battle, waarbij de kinderen door voorbereidingsloopjes en overice sportclinics zich als een club kunnen voorbereiden op de Spark Jeugd Singelloop van eind september. En wellicht gebeurt er volgend jaar iets met de scholen in Noordoost, denk aan een speciaal Award voor 'De Fitste School'.

Trainingskaart

We zijn een kaart aan het ontwikkelen waarop de oefeningen staan. Als je bij ons traint kun je die kaart voor een symbolisch bedrag kopen en thuis dus doorgaan. Een handige geheugensteun!

Iedereen welkom

Je kunt elk moment instappen, of een keer een proefles komen volgen. Daarna kun je een abonnement nemen of met een strippenkaart gaan werken. Wat je prettig vindt. Als een van het gezin een abonnement neemt, kan de rest korting krijgen. Gezinskorting dus.

Twinkeling

"Wat we willen is dat je je prettig voelt bij ons. We willen zien dat je energie krijgt van bewegen, dat je je beter gaat voelen. De Spark in je ogen moet gaan twinkelen!"

Meer weten? Kijk op www.letsspark.nl



"Een groot deel van Spark is bewust worden van je lichaam. Buikspieren heb je bijvoorbeeld nodig om goed rechtop te kunnen staan en zitten."



Groen en grijs

TEKST PUCK 'T HART

We praten met Dennis van Baggem (40), opzichter bij Stadswerken Noord-oost, geboren in Zuilen, en woont nu in Vleuten, met zijn vrouw Denise en twee zoontjes van 7 en 12 jaar.

Van straatveger tot opzichter

“Ik ben hier begonnen als straatveger en heb toen alles wat je kon leren geleerd bij RHD (Reinigings- & Havendienst). Er is een interne opleiding tot reiniging, deze duurt ongeveer twee jaar. Ook leerde ik de Ravo rijden, dat is de veegmachine. De onkruidmachine moest ik natuurlijk leren hanteren en daarna heb ik mijn groot rijbewijs gehaald. Toen heb ik ruim een jaar grofvuil gereden. Dat was ook mooi hoor, met een kraanauto. Maar toen werd ik opgenomen in de ‘kweekvijver’, dan kijken ze wat je allemaal kunt, en zo ben ik teamchef geworden. Dat heet nu opzichter. Dit werk doe ik sinds 2002, maar ik zit al sinds 1995 bij de gemeente. Ik volg nu de MHBO Middle management Opleiding.”

Dennis gaat over al het Groen, Grijs en Schoon in Noordoost. Eigenlijk is dat alle openbare ruimte. Van de perkjes tot de straten. Er werken om en nabij vijftien man onder Dennis, en dan nog wat onderaannemers. “Ik heb ontzettende mazel met mijn twee voormannen, Kobus en Ries, die zijn echt goud waard. Ze hebben zoveel kennis en ze gaan er echt voor. Sowieso hebben we echt een mooi team. Iedereen is heel erg op elkaar aangewezen en we werken goed als team. Hoewel we door alle bezuinigingen nu vaak meer werk met minder man moeten doen. En we krijgen een hoop voor onze kiezen hoor...”

Samen er iets van maken

“Mensen snappen vaak niet dat het heel storend is als wij ergens bezig zijn en ze rijden gewoon vlak langs ons. Soms is het ook superlink, als je in de veegwagen zit en er glipt ineens een auto over de stoep langs. De mensen hebben haast. Altijd haast. Zo vaak gaan ze schelden omdat ze haast hebben, maar wij doen ook gewoon ons werk! Dat zouden mensen zich wel wat meer mogen realiseren. Onze mannen zijn wel door weer en wind aan het werk.



We hebben natuurlijk last van hangjongeren, die laten altijd een hoop rotzooi achter. Ze gooien rustig een blikje naast je en zeggen dan: ‘Ruim jij die lekker op!’ Gelukkig hebben we agressietraining gehad, maar soms jeuken je handen. De ‘snoeproute’ van het Gerrit Rietveld College naar De Gaard en terug is ook berucht. Wat die jongeren allemaal eten tegenwoordig! Het ligt gewoon vol met blikjes Redbull en lege zakken chips... Ik kreeg vroeger gewoon brood mee naar school. Maar de jongeren van nu eten zeker voor 20 euro per week aan junkfood. En in de prullenbak gooien? Ho maar!”

“Er wordt altijd zo veel geklaagd. Als mensen nou eens af en toe zelf de handen uit de mouwen steken, dat zou zo fijn zijn. We moeten het echt samen doen. We streven naar een mooie wijk, waar iedereen zich fijn voelt. Niet alle wensen zijn realiseerbaar, maar we doen echt wat we kunnen. Wil je een straat-schoonmaakdag organiseren? Wij helpen graag mee! We leveren graag de bezems en handschoenen etc. Maar hou toch eens op met die middelvingers. En al dat gescheld. We snappen best dat je baalt omdat je haast hebt, maar wij doen ook gewoon ons werk.”

Groen en veiligheid

Bij de Kapiteynlaan is een heel stuk groen weggehaald en er staan nu kleine struikjes. Dat is prettig, want nu kun je als automobilist weer zien wat er aan komt. Er zaten veel jongeren in de struiken die voor overlast zorgden. Dus er moest daar wat gebeuren. Momenteel zijn ze ook aan het praten met NS en Prorail over de fiet-senstalling bij Overvecht. Er zijn teveel fietsen en te weinig rekken, dus altijd een chaos. En dan komt ook de veiligheid weer in het zicht. Dennis begon op de LTS met een koksop-leiding. Maar dat werken in de avond zag hij toch niet zo zitten. “Bij de gemeente ben ik echt op mijn plek. Heb hier een fijne functie, kom veel buiten. En werken met de jongens gaat goed, we spreken dezelfde taal he?! Komt omdat ik ook ge-woon als straatveger ben begonnen. Maar we hebben ook een goed team. Het heeft grote indruk op me gemaakt dat we, toen iemand is overleden uit ons team, ineens als één man waren. Die man was dood-gebloed aan een maagbloeding, in het weekend, in zijn eentje thuis. Afschuwe-lijk natuurlijk...”

Vissen, voetbal en fitness

Zaterdagochtenden staan in het teken van voetbal. Dennis is trainer en coach van het voetbalteam van zijn jongste zoon. Vroeger heeft hij zelf ook altijd gevoet-bald. Met de oudste gaat hij regelmatig naar fitness. Hij doet aan krachttraining. Met beide jongens gaat hij regelmatig vis-sen. Gewoon bij de sloot naast zijn huis. “Maar ik wil iets vangen, anders houd ik het niet vol. Karpers vind ik mooi, maar we vangen ook gewoon voorntjes en bra-sem. Dat is toch wel echt even ontspan-nen. Zondag is de dag voor het gezin, dan gaan we naar het bos, naar het zwembad of bij familie langs. We hebben thuis ook nog twee cavia’s, die zijn van de jongens, maar raden wie die hokken schoonmaakt? De jongens geven ze wel eten en maken wel de binnenhokken schoon, maar die grote bakken zijn natuurlijk ook te zwaar voor hen. Dus dat doe ik dan.”

Dode kat

“We vinden een hoop seksboekjes in de papierbakken en ook wel andere vreemde dingen. Ik heb ook een keer een dode kat

gevonden! Toen was ik nog straatveger. Die hebben we afgegeven bij de dieren-ambulance. Een nare ervaring. Maar soms verbaas je je ook over het afval dat overal ligt. Een mooie dag in het Griftpark? Je wilt niet weten wat mensen allemaal la-ten liggen. Complete wegwerpbarbecues en etensresten en volle luiers. Je zou den-ken dat de meeste mensen toch wel wat normen en waarden hebben meegekregen van huis uit. Nou, ik sta er soms versteld van. Maar we hebben alle bewoners no-dig om het hier leefbaar te houden. Wij hebben door bezuinigingen veel minder mensen voor veel meer werk. Als iedereen voor zijn eigen stoepje zorgt, doen wij de rest. Maar een beetje waardering voor ons werk af en toe, zou best leuk zijn!”

Lekker in je vel

Dennis is toevallig in Noordoost beland omdat hier destijds een nieuw team op-startte. “Dat sprak me wel aan. Ik zou nog tegen de mensen willen zeggen: zorg dat je lekker in je vel zit! Zowel op je werk als daarnaast. Want dan komt het goed! Laten we er met elkaar een fijne en schone wijk van maken!”



Proeftest

TEKST NATASCHA HOEKSTRA

Horeca in Noordoost wordt vanaf nu getest en we gaan aanbevelen wat we aanbevelingswaardig vinden.

Restaurant BLIJ!

Een gezellig buurtrestaurant met goed eten voor een goede prijs. Als je met kinderen uit eten wilt is restaurant Blij zeer prettig. De sfeer is ongedwongen en ze hebben, naast friet, ook van alle gerechten halve porties! Samsam noemen ze dat. Zo eten onze kinderen eindelijk eens iets anders dan dat eeuwige friet met kipnuggets. Die hebben ze trouwens ook hoor. Jongste gaat aan de kaasfondue en oudste gaat voor ossenhaassaté met friet. Man leeft zich uit op de ierse steak en ik ga voor de vegetarische Wellington, een ware smaaksensatie! Toetje van apple crum-ble op bedje van frambozen is erg goed. In de zomer is het heerlijk toeven op het terras aan het water. ✓

Guusjes

Eetcafe Guusjes is beroemd om zijn bieren. En dat zijn er nogal wat! Het leukste is dan ook om een keer een High Beer of Bierproeverij te gaan doen bij Guusjes. Wel van te voren reserveren, maar het is echt de moeite waard. Op een mooie zomeravond op het terrasje in de avondzon. De lunch is aanbevelenswaard. Ze heb-ben een goede variatie aan broodjes en ook voor de kleintjes is er een verras-singsbroodje met kaas of ham of jam of hagelslag. Daar scoren ze goed mee, want op woensdagmiddag zitten er al-tijd moeders met kinderen. Overdag zitten er ook vaak mensen te werken, er is gratis wifi, dus dat is makkelijk. En de koffie is ook goed. ✓



SO De Pelsschool

SO De Pelsschool is een school voor speciaal onderwijs, de enige cluster 4 school in Utrecht. Een school voor kinderen met gedragsproblemen, zoals ADHD, autisme etc. Kinderen met een intensieve ondersteuningsvraag op het gebied van gedrag kunnen uiteindelijk hier komen.

De directie

Cornelie (41 jaar) is nu een jaar interim locatie-directeur op SO De Pelsschool. Hier-voor was ze verpleegster in het Diakone-senziekenhuis en daarna juf. Ze heeft het ook nog even allebei gedaan, twee dagen juf en twee dagen verpleegster... maar dat was wel verwarrend. In 2006 werd ze locatie directeur van een ZMLK-school (Zeer Moeilijk Lerende Kinderen). Toen ontdekte ze dat leidinggeven haar het beste past.

“Kinderen stellen de hele dag door vragen. Soms hebben de kinderen hier zichzelf al af-geschreven, maar hier krijgen ze weer een stem, een plek. Uit de hele regio komen ze hier naartoe, velen komen met het busje.

We hebben dit schooljaar eindelijk alle tien groepen in dit gebouw, doordat we er extra lokalen bij gekregen hebben van de gemeen-te. Dat is heel fijn.

De leerlingenraad is ook dit jaar begonnen. Ik nam dit initiatief, omdat het belangrijk is om kinderen stem te geven en ze op die manier te laten participeren. Elke klas heeft een kandidaat gekozen en we komen elke drie weken samen om ergens over te praten. Het is goed dat kinderen zich belangrijk voelen, het gevoel hebben dat er naar hen geluisterd wordt. Dat ze er mogen zijn. Ze maken name-lijk echt verschil.

Sommige kinderen gaan na deze school naar het regulier onderwijs, zoals Allessia, maar er zijn er ook die naar Voortgezet Speciaal On-derwijs gaan. Wij hebben in Utrecht ook een VSO-locatie. Wij bereiden leerlingen hier elke dag voor op de tijd na deze school.”

De leerling

Allessia (12 jaar,) gaat na de zomer naar het Houtens VMBO-T. Ze houdt van zwem-men en paardrijden en koken. Allessia woont bij haar moeder, in Houten. Ze heb-ben een hond die Gos heet, maar Allessia vindt dat een stomme naam en noemt hem Tostie.

Allessia zit nu vier jaar op SO De Pelsschool, hiervoor zat ze op het reguliere onderwijs. Haar ouders zijn gescheiden en haar vader woont in Londen met een nieuwe vrouw en drie zoon-tjes en sinds kort ook een baby-dochtertje. In de meivakantie gaat Allessia daar naartoe. Ze hoopt dat ze dan de baby afentoe de fles mag geven.

“Mijn probleem is dat ik te brutaal ben. Ik heb altijd moeite met regels. Maar ik zou echt veel liever op een gewone school zitten. Ik schaam me soms wel hoor, als ik in het busje stap... Hier op school zitten maar zeven meis-jes! En als ik straks op kamp ga ben ik het enige meisje... gelukkig heb ik wel een juf! We leren hier goed hoe je met je gedragsproble-men om moet gaan. Beheersen van boosheid en zo. Maar soms weet ik het nog steeds niet.

Onze juf, Nancy, is echt fantastisch, ze neemt ons soms mee naar het bos en dan gaan we bij haar thuis pannenkoeken eten! Echt su-per. Ze kan heel goed toneel spelen, en als ze schreeuwt is ze net de Hulk! Maar dat speelt ze dan, ze is niet echt zo boos. Later wil ik advocaat worden of schoonheids-specialiste ofzo.”

De juf

Nancy Zijdenbos (46 jaar) werkt al veertien jaar als juf op SO De Pelsschool. Ze heeft in Utrecht literatuurwetenschappen gestu-deerd en is daarna de PABO gaan doen. Na haar eerste stage wist ze het zeker: het onderwijs werd haar missie!

Na drie jaar op de Kohnstamm-school kwam er een jongetje in de klas waar ze al voor ge-waarschuwd was. “Het was een rekenles en ik vroeg of hij een antwoord had op de som en hij begon te schreeuwen en gooide zijn etui naar me. Er bleek van alles met dit kind aan de hand te zijn. Hij was één van de redenen dat ik het speciaal onderwijs in ben gegaan. En ik vind het nog steeds boeiend. We zijn een hecht team. We moeten elkaar goed steu-nen. We zijn natuurlijk emotioneel betrokken bij ons werk, maar wel binnen de grenzen. Het team is mooi in evenwicht, we hebben vijf meesters en vijf juffen.

In mijn klas zitten elf leerlingen, allemaal uniek. Naast gesprekken met de ouders gaan we ook minimaal eens per jaar op huisbezoek, en als het nodig is vaker. We hebben zo nodig ook contact met de sportclub. Als het je lukt een kind te motiveren, gaat het leren. Som-mige kinderen doen dat het best in de keu-ken of in de tuin, anderen achter een boek. Het leukste elk jaar vind ik het kamp, in juni. We gaan dan echt kamperen, met droppings en alles erbij. Super spannend & leuk. Ik heb me hier nog nooit verveeld, nog niet een seconde. In eerste instantie ben ik gewoon juf. Maar ik weet dat ik voor som-migen het verschil kan maken. En dat loont.”

Zonnepanelen

Zonneboilers

Sedumdaken

Woningisolatie

Neem contact op voor een offerte, uw vraag of persoonlijk (gratis!) advies: Peter Stoffelen
06 2150 1264 Gildstraat 79, 3572 EL Utrecht, peter@econovum.nl

www.econovum.nl



X-CELLENT
hairstyling

Antonius Mattheuslaan 83, Utrecht
Tel: 271 40 80 - www.xcellenthairstyling.nl

Knippen vanaf 16,95; kinderen 13,95

triaderm
Huidproblemen?
De huidtherapeut kan helpen.

GRATIS CONSULT

- Microdermabrasie bij o.a. pigment & littekens
- Peelingen & acnebehandeling voor de onzuivere huid
- Definitieve laserontharing van gezicht of lichaam

adres (gratis parkeren) 030-271 55 11
Alexander Numankade 199 www.triaderm.nl
3572 KW Utrecht contact@triaderm.nl



Kinderopvang
in Tuindorp, Tuindorp
Oost en Voordorp

www.mini-stek.nl

030-272 30 37



Leever beleeft

Buurtinitiatief

De lente is het perfecte seizoen om een fris nieuw buurtinitiatief te starten. Of het nu gaat om een borrel, skippybalwedstrijd of straatschoonmaakdag: in het voorjaar heeft de hele buurt er zin in.

Nou wil het gebruik van de daadkrachtige term ‘initiatief’ niet direct zeggen dat de hele wijk in actie komt. Voor het zover is moet er heel wat gebeuren. De buurtborrel heeft in dit kader de grootste kans van slagen. Het is een simpel concept met een maximale impact op de buurt – goedschiks of kwaadschiks. De organisatie is eenvoudig: iedereen neemt één of meerdere flessen mee, u drapeert een crêpepapieren slinger om een boom en het feest kan beginnen. En ook al valt de wijn van de buurman kwalitatief wat tegen, na een paar glaasjes merkt u er niets meer van.

Een barbecue wordt al wat ingewikkelder. Het vraagt veel overleg. Is de buurt hier niet toe in staat, dan wordt zo’n eetfeestje niets. De ene buurman slaat tientallen kilo’s vlees in en staat vanaf half vijf met verhitte kop hamburgers te bakken, de andere wist niet eens dat hij iets mee moest brengen. Kinderen scheren rakelings langs het gloeiend hete ijzerwerk, de buurvrouw deelt tot ieders ontzetting zelfgeperst wortel-bietensap uit -kortom: een aardige bende, maar gezellig is het wel.

Een stuk meer inzet vraagt de planning van een straatveegdag. Het lijkt zo makkelijk te organiseren. Maar is de langverwachte datum daar, dan zien we slechts een handvol buurtbewoners. Ootmoedig knielen de buurvrouwen neer tussen de lege chipszakken in het struikgewas, onderwijl hun kleuters tot de orde roepend die met stoffer en blik de zojuist bijeengeveegde rotzooi gillend door de ruimte verspreiden. Maar waar zijn al die mannen die tijdens de barbecue nog ferm worsten stonden te braden?

Alleen de echte diehard waagt zich aan uitdagingen als de gemeenschappelijke aanschaf van zonnepanelen. Vergis u niet: op de eerste oriënterende avond zit uw huiskamer vol wijndrinkende enthousiastelingen; om half twee ’s nachts zijn de plannen voor een complete ecowijk in een vergevorderd stadium. Enkele weken later echter zit u met de enig overgebleven welwillende buurman tandenknarsend paginalange subsidieaanvragen in te vullen en kunt u het onderling maar niet eens worden over de aanschaf van amorfe dan wel mono- of polykristallijnen zonnepanelen. Ik geef toe: in Tuindorp en Voordorp zijn inmiddels meer zonnepanelen dan dakpannen te zien, dus het schijnt te kunnen lukken, zo’n buurtinitiatief voor gevorderden. Maar beginners raad ik eerst een uurtje koffiedrin-ken met de overburen aan. Dat is voor velen van ons al initiatiefrijk genoeg.

*Olga Leever werkt en woont in de Staatsliedenbuurt. Zij heeft een tekst- en trainings-bureau: **www.deschoneschrijfster.nl***

*Gratis 2e pak
stofzuigerzakken!*

Unipart Utrecht

eigen servicedienst voor witgoed apparatuur

Verkoop, reparatie en onderdelen
Jan van Galenstraat 99, Utrecht
030 - 27 20 007 www.witgoedherstel.nl

**Bij inlevering van deze advertentie
2e pak stofzuigerzakken gratis!**
(alleen huiskamer)



Trek

TEKST TIENEKE DE GROOT

Op 2 februari zag ik mijn eerste dagvlinder. Een atalanta. Twintig jaar geleden was zo'n vroege ontmoeting zeldzaam. De laatste jaren komt het vaker voor dat deze vlinder, die in de herfst naar het zuiden hoort te vliegen, hier blijft overwinteren. Misschien waren er vroeger ook dieren die om de één of andere reden geen trek hadden in die lange tocht naar het zuiden. Misschien overleefden deze achterblijvers de strengere winters in ons land niet. En tegenwoordig de matige winters wel. Wie zal het zeggen?

Zo'n overwinteraar is dus niet uniek, maar het blijft me verbazen, net als het verschijnsel trekvlinder. Want hoe zit dat: ergens in Zuid-Europa besluit ergens in het voorjaar een jonge atalanta richting minder hete en minder droge gebieden te gaan – noordwaarts dus. Door bergpassen en steden, over rivieren en graslanden komt hij of zij in Nederland terecht. Er wordt gepaard en er worden eitjes gelegd waaruit de volgende generatie tevoorschijn komt. Deze rupsenkinderen vreten zich vol van onze brandnetels, verpoppen zich en komen in de zomer als vlinder tevoorschijn. Via menige vlinderstruik vliegen de atalanta's vervolgens honderden kilometers 'terug' naar Zuid-Europa om daar te overwinteren en zich voort te planten.

Er is dus een generatie die naar het noorden trekt, en een volgende die naar het zuiden vliegt. Soms zit daar zelfs nog een generatie tussen en zijn het de kleinkinderen die naar het zuiden vliegen. Hoe is deze 'richtingsvoorkeur' ooit ontstaan? In ieder geval is het resultaat dat rupsen van alle generaties onder gunstige omstandigheden een tafeltje-dekje vinden. Althans, als de volwassen dieren, de vlinders, voldoende nectar kunnen vinden voor hun lange trektocht. Tegenwoordig is dat hier in het voorjaar ook belangrijk, want wat mijn februari-atalanta precies van plan was weet ik niet, maar ze had flinke trek!



FOTO MARIAN PETERSE



GroenmoetjeDoen!-dag 15 juni

Deze dag heeft als thema **Groen en Gezondheid**. Dit jaar is het programma stadsbreed. De wijkgroenplannen zijn klaar en op veel plaatsen al uitgevoerd. Daarmee zijn er nieuwe groene zelfbeheerders gekomen. De dag staat in het teken van het zelfbeheer van openbaar groen en gezondheid. Groen is gezond en bevordert de sociale cohesie. 's Morgens wordt er vanaf tien uur een symposium gehouden in de Botanische Tuinen. Eén van de sprekers is Jolanda Maas over Groen & Gezondheid. 's Middags zijn de zelfbeheerprojecten en volkstuinten in de stad open voor bezichtiging met workshops op vijf locaties, van Leidsche Rijn tot Lunetten en van de Uithof tot Overvecht.

In de middag is er een workshop over medicinale planten in de Botanische tuinen. En er is een App waarmee je zelf je fietsroute langs de locaties uit kunt stippelen. Meer informatie en opgeven voor het symposium kun je via de website www.gmjd.nl

Al meer dan 80 jaar mogen wij een steun zijn voor Utrechters

Een waardevolle uitvaart vraagt
een goede voorbereiding.
Laat u daarom tijdig voorlichten
over alle mogelijkheden.

Dag en nacht bereikbaar
voor directe hulp na overlijden:
(030) 262 2244

PCB
UITVAARTZORG

Donaudreef 25 · 3561 EL Utrecht

pcbuitvaartzorg.nl



ZZP'ers in Beeld

Saxles van Cunéra van Lier

Altijd al met bewondering gekeken en geluisterd naar de saxofoon? Hak dan nu de knoop door en neem (een proef)les bij Sjoene Toean! Sjoene Toean is Limburgs dialect en betekent 'mooi geluid, fraaie toon', een belangrijk aspect van het saxofoonspel. Saxofoniste Cunéra van Lier leert je in de praktijk-gerichte lessen niet alleen hoe je het instrument het beste kunt bespelen en behandelen, maar geeft je ook tips over toonvorming, ademhaling, techniek en improvisatie. Als je de beginselen eenmaal onder de knie hebt komen er talloze muzikale stijlen binnen handbereik!

www.saxlesutrecht.nl • 06 23 84 78 06 • cuvlier@kpnmail.nl



Katja Budde coaching & training

Soms loop je in je werk tegen terugkerende problemen aan. Je zit vast, of een vraag komt steeds terug. Je eigen patronen en antwoorden brengen je niet verder. Katja Budde neemt helder waar, benoemt patronen, stelt vragen en daagt uit. Door op het juiste moment zachtmoedig te zijn of juist krachtig door te pakken helpt zij je stap voor stap om tot inzicht en concreet handelen te komen.

www.katjabudde.nl • 06-21590916 • info@katjabudde.nl

Guido Vrencken Rendement OpMaat

Guido Vrencken woont in Tuindorp en is vader van drie opgroeiende jongens. Hij spreekt regelmatig ondernemers die hun winst achteruit zien gaan en klanten verliezen. Als business-coach helpt hij bestuurders van topklinische ziekenhuizen om van patiënten de beste waardering te krijgen. Hierbij begeleidt hij hen van A tot Z om planmatig concrete doelen te realiseren op het gebied van efficiënte bedrijfsvoering en het verhogen van de kwaliteit van de zorg. Gevolg: blijvend meer financiële ruimte voor kwalitatief excellente zorg. Op zijn website lees je over de vijf succesfactoren van excellente zorg.

www.rendementopmaat.nl • 06-39134199 • info@rendementopmaat.nl



Madelon van de Wardt CursusBSO

Oprichtster van de CursusBSO (buitenschoolse opvang en cursus in één) en recent verhuisd van Wittevrouwen naar Voordorp. Als moeder van drie kinderen op de basisschool weet ze uit ervaring hoe moeilijk het is om het moederschap te combineren met een betaalde baan en tegelijkertijd aandacht te geven aan de individuele ontwikkeling van de kinderen. Daarvoor heeft zij de ideale oplossing gevonden in het combineren van naschoolse opvang met cursussen als capoeira, muziek, kunstwerken, percussie, toneel, Willie Wortel-wetenschap, etc. Een bewezen formule, want deze zomer viert de CursusBSO haar 5-jarig bestaan!

www.cursusbso.nl • 06-57320077 • informatie@cursusbso.nl



De volkstuin van... *Roeleke Naber*

Roeleke geniet van haar tuin bij De Pioniers. Toen ze de tuin acht jaar geleden kreeg was een groot deel ervan vijver. Die is weg, en in plaats daarvan staat er een pruimenboom vol bloesem, wat hopelijk een voorbode is voor een goede oogst dit jaar. Ook haar twee kleinkinderen genieten van de tuin. Haar theetuin staat vol munt en vergeet-me-nietjes.

FOTO DANI ZONDERLAND

**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