Dreef nieuws

Voor en door bewoners

OUDEREN SPECIAL



FOTO VAN **MARSOUDA AHMEDI** DOOR **BORIS SCHMIDT**

www.echtovervecht.nl

Volg Echt Overvecht ook op Twitter, Facebook, Instagram en YouTube!

Echt Overvecht

Dreef POST

Deze speciale uitgave van Dreefnieuws is gemaakt op verzoek van de Alliantie Seniorvriendelijk Overvecht. Een groep van tien ouderen heeft meegedacht over de inhoud en wekelijks feedback gegeven op de ideeën.
De vrijwilligers van Dreefnieuws gingen daarna hard aan de slag om mooie foto's te maken en mensen te interviewen.
En hier ligt het resultaat: een prachtig magazine boordevol goeie tips en nieuws op maat van, voor en over ouderen in Overvecht. Met mensen uit de wijk, zichtbaar en herkenbaar. Belangrijk voor ouderen, maar ook voor hun sociale omgeving. Daarom is deze Dreefnieuws voor iedereen in Overvecht. Wij zijn er trots op!

Nadja van Kessel en Puck 't Hart

Inhoudsopgave

4 Ouderenactiviteiten
7 Buurt Mobiel
8 Bewegen voor ouderen
10 Wonen
12 Vrijwilligerswerk
15 Telefoon- en adreslijst
16 Plattegrond Overvecht
19 Activiteiten thuis
20 Informatiepunt Bibliotheek
22 Mantelzorg
24 Gezond in Overvecht
26 Tips voor veiligheid in huis
28 Altijd actief blijven
30 Digitaal vaardig worden
32 Dreefstrip









Deze Dreefnieuws Special is financieel mogelijk gemaakt door de Gemeente Utrecht, ZonMw en het VSB Fonds. In opdracht van de Alliantie Seniorvriendelijk Overvecht.

Colofon

Deze Dreefnieuws Special is een eenmalige uitgave spciaal voor alle ouderen in Overvecht
Hoofdredactie, coördinatie en grafisch ontwerp Puck 't Hart
Eindredactie en redactie-assistent Stephanie de Blieck
Social media & website Echt Overvecht Olivier Beens (website, Twitter, Facebook, Instagram)
Bestuur Echt Overvecht Simon de Wilde, Bart Engbers, Ab Kools, Tim Jansma
Redactieadres mail redactie@dreefnieuws.nl **post** Zamenhofdreef 17, 3562 JT Utrecht
Redactie van deze Dreefnieuws Special Amina Haitoute, Berry de Nijs, Boris Schmidt, Busra Kondakci, Caya van Rossum, Ed Klute, Geke van Wijnen, Godfried van Utrecht, Gonny Hobbel, Ilona Hulshof, Marco van den Doel, Marja de Ruiter, Margriet Dings en Nadja van Kessel.



‘Ik ben hier gewend’

Marsouda Ahmedi (70 jaar) woont op de Ibisdreef in Overvecht. Samen met haar man waar ze al vijftig jaar mee samen is. Na zeventien jaar is Overvecht voor haar echt een thuis: ‘Ik ben hier gewend en vind de hele wijk mooi, al het groen en de parken zijn zo mooi!’

Het is voor Marsouda dan ook lastig om aan te geven wat haar favoriete plek in de wijk is. ‘Eigenlijk de hele wijk! Met lieve en behulpzame buren die vragen: Wil je mee wandelen?’ Marsouda zorg zelf ook graag voor anderen. Zo helpt ze nu zo’n acht jaar bij Buurthuis De Boog. Hier neemt ze taken als gastvrouw en keukenprinses op zich om haar steentje bij te dragen aan de buurt. ‘En ik vind het allemaal erg gezellig’, voegt ze er lachend aan toe.

FOTO **BORIS SCHMIDT**
TEKST **CAYA VAN ROSSUM**

Mensen verbinden
via activiteiten en gezelligheid

Ouderenactiviteiten De Boog en Oké Nu

TEKST **BERRY DE NIJS**
FOTO **BORIS SCHMIDT**



Achter de geraniums zitten? Dat is er niet bij als het DOCK en Oké Nu betreft. Ouderen betrekken bij elkaars leven en samen leuke dingen doen, dat wel. In de wijk worden er volop activiteiten georganiseerd door beide organisaties. Ria Gerritsen (79 jaar) op de foto te zien, is vrijwilliger bij Buurthuis De Boog en Roberta Haki (62 jaar) is oprichtster van Oké Nu. Beiden zetten ze zich volop in voor ouderen in de wijk.

Ria woont ruim 45 jaar met veel plezier in Overvecht en heeft altijd in de zorg gewerkt. Inmiddels is ze vier jaar werkzaam als gastvrouw bij Buurthuis De Boog. 'Ik serveer koffie en thee,' vertelt Ria, 'en ik geef informatie over de activiteiten.' In De Boog is er veel te doen voor iedereen. 'Jong en oud is hier van harte welkom. Voor ouderen hebben we speciale activiteiten. Zo kunt u meedoen met gym, handwerken en de kookclub. Op vrijdag is de spelletjesmiddag, georganiseerd door De Wilg. Dan kunt u kiezen om lekker een potje te kaarten of samen een spelletje Mens-erger-je-niet te spelen.' Uiteraard onder het genot van een kopje koffie of thee.

'Iedereen heeft een verhaal te vertellen'

Koffie, thee en een luisterend oor
Het leukste aan haar werk bij De Boog vindt Ria het contact met de mensen. 'Iedereen heeft een verhaal te vertellen,' zegt ze. 'En het is juist fijn om een luisterend oor te bieden. Ik vind het heerlijk als mensen hier weer vertrekken met een lach op hun gezicht.' Dat kan een student zijn of een oudere buurtbewoner. 'Ik merk wel dat de mensen wat eenzamer zijn in de coronatijd. Een praatje maken met een kopje koffie erbij kan daarom heel veel betekenen voor mensen; jong en oud.'

Ga naar buiten
Ria is niet toevallig vrijwilligerswerk gaan doen: 'Ik vind het heel fijn om onder de mensen te zijn. Ik raad anderen daarom aan om erop uit te gaan. Als je ouder wordt, krijg je soms het gevoel dat je overal buiten staat, maar dat ligt toch wel aan jezelf. Kom naar De Boog en ontdek een nieuwe hobby. Blijf in ieder geval niet binnen zitten. Ga wat doen, want er is zoveel te leren.' Dat ze zich thuis voelt bij De Boog is overduidelijk; ze is er vaak te vinden. 'Het is gewoon één grote familie en er kan nog meer bij.'

Wandelen door Overvecht
De wandelclub van Oké Nu verzamelt iedere dinsdagmiddag om 13.30 uur voor De Boog. De wandelclub is een van de eerste initiatieven van Oké Nu. Roberta (ruim 40 jaar woonachtig in Overvecht) begon Oké Nu toen negen jaar geleden de buurthuizen sloten. Zij is welzijnsmedewerker bij Careyn Rosendael en merkte dat ouderen die naar buurthuizen gingen



niet wisten waar ze aan toe waren.
'Ik ken veel ouderen vanuit mijn werk en zag dat ze eenzamer werden. Samen met andere mensen ben ik gaan vragen wat deze mensen het liefste zouden willen doen. Er was een grote behoefte aan wandelen. En zo is de wandelclub ontstaan.'

'Er staat iedere keer weer een heel andere maaltijd op tafel'

Veel activiteiten voor ouderen
Door de jaren heen – en dankzij de sponsoring van A.S.R., Jumbo en Intratuin – zijn er veel activiteiten bijgekomen. In Careyn Rosendael is een huiskamer ingericht dankzij sponsors en het Wijkbureau. Hier worden veel activiteiten georganiseerd. 'Er is ruimte voor schilderen, kaarten maken en andere handwerkprojecten,' vertelt Roberta. 'Daarnaast koken en eten we vaak samen. Er staat iedere keer weer een heel andere maaltijd op tafel.'

Mensen verbinden
DOCK en Oké Nu willen vooral mensen samenbrengen. In de coronatijd is dat natuurlijk nog belangrijker geworden en Roberta zorgt ervoor dat er wat extra's wordt gedaan voor de ouderen die ze kent via Oké Nu. 'Met Kerst deelden we stollen uit en we gaan zorgen voor een Paastraktatie en tekenspulletjes,' vertelt Roberta. 'Met Valentijnsdag heb ik kaartjes rondgestuurd. We krijgen daar zoveel lieve reacties op.'
Dat Oké Nu belangrijk is voor de ouderen in de wijk blijkt door de vele vriendschappen die zijn ontstaan. 'Buren die voorheen alleen naast elkaar woonden, doen boodschappen voor elkaar en gaan bij elkaar op de koffie. Oké Nu is meer dan alleen de activiteiten, mijn doel is om mensen te verbinden aan elkaar en zo eenzaamheid tegen te gaan.'

'Er was een grote behoefte aan wandelen, en zo is de wandelclub ontstaan'

Meedoen aan een activiteit?
Loop eens binnen bij een van de buurthuizen of buurtkamers. Je bent altijd welkom. De adressen van de Buurtcentra en buurtkamers staan op pagina 15.



‘Mij krijg je niet makkelijk de deur uit’

Errol Daved (67 jaar) uit Paramaribo woont al 34 jaar in Overvecht. In zijn appartement op de Dianadreef vind je herinneringen aan zijn tijd hier, én de tijd in Suriname.

Zo liggen, hangen en staan er overal kleine onderdelen die -voor de fabriek waar hij in Nederland werkte- afval waren. Het zijn stukken aluminium en kunststof, klepjes van aircosystemen en nog zoveel meer. Errol zag er schoonheid in en nam de stukjes jarenlang mee naar zijn appartement voor decoratie en als herinneringen aan zijn passie voor het ‘maken’.
Errol’s grote raam is bedekt met een klein oerwoud aan planten. Al dat levende groen doet denken aan Suriname en is dan ook zijn favoriete plek: ‘Mij krijg je niet makkelijk de deur uit, de fijnste plek vind ik hier. Kijken naar de vogeltjes op het balkon en naar de plantjes, ervoor zorgen, en in de zomer met familie op het balkon zitten.’

FOTO **AMINA HAITOUTE**
TEKST **CAYA VAN ROSSUM**



Hoe werkt Buurt Mobiel?
- Bel het nummer 06-3972 1486
- Geef door wanneer (datum en tijd) en van welk adres naar welk adres de rit moet gaan

De chauffeur helpt zo nodig met in- en uitstappen en met het inladen van boodschappen en rollator/krukken/stok.

Wat kost het?
Een 10-strippenkaart kost € 25,00.
Een 5-strippenkaart kost € 12,50.
Een 2-strippenkaart kost € 5,50.

Buurt Mobiel



TEKST **GONNY HOBBEL** FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT**

Henny Rosendaal (75 jaar) is vrijwilliger bij Buurt Mobiel. Hij is een verbinder in hart en nieren. Dat is hem met de paplepel ingegoten. Henny is geboren in Zuilen en is samen met zijn vrouw in 1978 naar Overvecht verhuisd. Hier hebben zij hun twee dochters grootgebracht. In de 43 jaar tijd is Henny een echte Overvechter geworden en hij wil nooit meer ergens anders wonen. Zijn favoriete plek is Tuindersvereniging Ons Genot, Henny kweekt dahlia's en geurerwten.

Verbinden zit nu eenmaal in zijn hart en dat is precies wat hij als buurtambassadeur dagelijks doet. Zowel in zijn directe woonomgeving, de Victoria Regiadreef en omstreken, als bij Stichting Buurt Mobiel.

Henny onderhoudt als buurtambassadeur goed contact met medebewoners, bespreekt hij woonmisstanden met Mitros, onveilige situaties in de buurt met het Wijkbureau en probeert te sturen naar een veilige en prettige woonomgeving wanneer hij kan. Hij is dan ook een vertrouwd aanspreekpersoon voor velen.

Zo ook bij Stichting Buurt Mobiel. Henny werkt hier als vrijwilliger een dagdeel per week. Hij is niet van het autorijden maar merkt dat bij zijn werk als telefonist en planner, mensen graag in gesprek willen. Zeker nu tijdens corona eenzaamheid is toegenomen, trekt Henny tijd uit om te luisteren naar bellers, te adviseren en ondersteunen waar nodig en mogelijk.

De onderbuurman van Henny noemt hem Papa Buurman. En dat is niet voor niets. Henny gelooft dat diversiteit een uitnodiging is om met elkaar in gesprek te gaan, om elkaar te leren kennen en begrijpen. Zorgen voor elkaar is een groot goed en maakt de wereld mooier.

Daarom Buurt Mobiel
Stichting Buurt Mobiel in een organisatie die de zelfstandigheid van bewoners in Overvecht, Ondiep, Zuilen en Noordoost wil vergroten. Buurt Mobiel kan gebeld worden voor ritjes naar het winkelcentrum, de fysiotherapeut, doktersbezoek en naar coronatesten en vaccinaties. Buurt Mobiel werkt net als bij het openbaar vervoer met een strippenkaart. Deze Buurt Mobiel-strippenkaarten zijn bij verschillende winkels (en in de auto) te koop. Op de website van Buurt Mobiel staan alle verkooppunten.

www.buurtmobiel.com
info@buurtmobiel.com
06-3972 1486

Bewegen voor ouderen

spannend, maar vooral heel leuk



Buurtbewoner Mustafa Karaköse beweegt ook mee op zijn fiets.

TEKST **ILONA HULSHOF** FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT**

Wandelen, fietsen of binnen bewegen. In Overvecht wordt van alles georganiseerd om ouderen in beweging te houden. Ilse Rietdijk is beweegmakelaar vitaliteit en houdt zich bezig met sport en bewegen in onze wijk.

Beweegmakelaar vitaliteit? Dat klinkt nogal ingewikkeld. Ilse legt uit wat dat betekent: 'Ik ondersteun bewoners op weg naar meer bewegen. En ik probeer activiteiten te koppelen aan de bewoners.' Die activiteiten zijn er trouwens best veel. 'Initiatieven worden vaak gedaan door oud-fysiotherapeuten of andere bewegingstherapeuten', vertelt Ilse. 'Dus mensen die echt verstand van bewegen hebben.'

Vutness en bewegen in het park

Er is voor iedere oudere iets te doen. Je hoeft niet heel sportief te zijn om te kunnen bewegen. 'In Overvecht zijn fitnesscentra die vutness hebben. Dat is een speciaal ouderenuurtje.' Er is ook een trimgroep die al veertig jaar lang elke week afspreekt in Park de Gagel. 'Natuurlijk is de samenstelling van de groep door de jaren heel wel veranderd', zegt Ilse.

> *'We gaan vanuit buurtcentra een halfuurtje wandelen, met een pauze tussendoor'*

Corona

'Veel initiatieven hebben een flinke tik gehad door corona', vertelt Ilse. 'Daarbij worden ouderen gezien als kwetsbare groep voor het coronavirus.' Tijdens de eerste lockdown stopten veel activiteiten. Ook gingen de fitnesscentra en buurthuizen dicht. Veel ouderen bleven binnen. Ze mochten niet meer afspreken. Later durfden ze niet meer af te spreken om bijvoorbeeld samen in een park te bewegen. 'Als je gewend bent aan de gezelligheid en veiligheid van een groep, is het moeilijk om weer actief te worden', legt Ilse uit.

Tas voor thuis

Toch hoeven ouderen niet stil te zitten in coronatijd. De Tas voor Thuis van Seniorvriendelijk Overvecht hielp daarbij. In deze tas zat een oefenbal en een beweegkaart met tips om thuis te bewegen. Thuis bewegen kan ook met het programma Nederland in Beweging. Dat is elke ochtend op televisie.

Welzijn op Recept

Sommige bewoners komen bij Ilse via Welzijn op Recept. 'De huisarts, fysiotherapeut of het buurtteam verwijst ze dan door. Naast de andere problemen kan bewegen helpen bij



Ilse Rietdijk

een fitter en gezonder gevoel.’ Ilse zoekt contact met de bewoners. ‘In deze coronatijd gaan we vaak wandelen, of we doen oefeningen via beeldbellen.’

Uit huis komen

‘Bewegen is net iets anders dan sporten’, legt Ilse uit. ‘Het is breder.’ Daarom organiseert ze graag activiteiten die vragen om uit huis te gaan. In april begint het groot wandeloffensief in Overvecht. ‘We gaan vanuit buurtcentra een halfuurtje wandelen, met een pauze tussendoor.’ De deelnemers wandelen ook al naar het buurtcentrum toe, dat is weer extra beweging. De ouderen kunnen met elkaar kletsen tijdens het wandelen. En achteraf een kopje koffie of thee in het buurtcentrum maakt het natuurlijk nog gezelliger.

Vertrouwen

Voor Ilse is het belangrijkste dat mensen zich veilig voelen als ze bewegen. ‘Ik help mensen graag met het gevoel dat je bij bewegen op je lichaam kan vertrouwen. Ook als je naar buiten gaat.’ Dit kan voor iedereen anders zijn. Sommige ouderen volgen bijvoorbeeld een cursus valpreventie, om zich zo zekerder te voelen. En anderen gaan een stukje fietsen of wandelen samen met een maatje of buurvrouw.

> ‘Ik help mensen graag met het gevoel dat je bij bewegen op je lichaam kan vertrouwen’

Hulp vragen

Een ding is wel duidelijk uit het verhaal van Ilse: zij en haar collega’s helpen mensen graag met vragen over bewegen. Ilse vind het in coronatijd extra belangrijk dat ouderen hun vragen over bewegen blijven stellen.

> ‘Sommige ouderen volgen bijvoorbeeld een cursus valpreventie, om zich zekerder te voelen’

Vragen?

Een vraag stellen over bewegen? Of meedoen aan een van de activiteiten? Bel dan gerust met Ilse Rietdijk: van Sport Utrecht: 06-2250 7349. www.sportutrecht.nl



TEKST EN FOTO **PUCK 'T HART**

Janne van Malenstein in de gemeenschappelijke ruimte van de Experimentele flats.

WONEN

De meeste senioren hebben het prima naar hun zin in hun huidige woning. Sommigen wonen er al meer dan twintig jaar en hechten waarde aan de ruimte die zij nu in hun woning hebben. Het uit huis gaan van kinderen of dat er slaapkamers niet actief gebruikt worden, is geen reden om naar een andere woning te verhuizen.

Of het voor mensen mogelijk is om op latere leeftijd zelfstandig te kunnen blijven wonen, hangt af van de aanwezige voorzieningen in de woning en omgeving. Voorzieningen als huisarts en winkels moeten vanwege de vermindering van mobiliteit op loopafstand blijven. Als er aanpassingen in huis mogelijk zijn, is verhuizen naar een seniorenwoning niet nodig.
Het besluit om te gaan verhuizen, wordt vaak op het laatste moment en noodgedwongen genomen. Een acute gezondheidssituatie of het overlijden van een partner zijn vaak reden om bijvoorbeeld naar een aangepaste woning, een kleinere seniorenwoning of een verpleeghuis te verhuizen.

Hulp in het huishouden

Als het huishouden niet meer lukt, of als u zorg of medische verzorging nodig heeft dan kunt u dat zelf regelen. Huishoudelijke hulp is prettig, een opgeruimd huis geeft een opgeruimd gevoel. Een goede huishoudelijke hulp doet dan ook meer dan stofzuigen, de vaat wassen, strijken of de ramen lappen. Huishoudelijke hulp zorgt ervoor dat u zich zo lang mogelijk prettig voelt thuis.

Soorten zorginstellingen

In Nederland vindt u diverse soorten zorginstellingen. Zo wordt er bijvoorbeeld onderscheid gemaakt tussen zorg voor lange en korte periode. Wat is het verschil tussen een verzorgingshuis en verpleeghuis?

Op de handige website 'Utrecht voor Later' vindt u de antwoorden op deze vragen en veel woontips en verhalen van verschillende Utrechters. U leest daar ook het verhaal van Janne van Malenstein (69 jaar) die in de Experimentele flats woont in Overvecht.
utrecht.voorlater.nl

Huurtoeslag

Wist u dat het ook mogelijk is om huurtoeslag te krijgen als u in een verzorgingshuis huurt?

Verhuisadviseur Senioren

Voor huurders in Utrecht van 55 jaar of ouder is onder bepaalde voorwaarden de begeleiding van de verhuisadviseur kosteloos. Huurders die niet voldoen aan de voorwaarden, kunnen telefonisch advies en een informatiepakket krijgen. Heeft u een eigen woning? Dan helpt de verhuisadviseur met een eerste inventarisatie van uw inkomens- en vermogenspositie en geven een voorlopig advies richting koop- of huurwoning en het woningaanbod. Telefonisch bereikbaar op dinsdag, woensdag en donderdag tussen 10.00-14.00 uur op 030-236 18 04, verhuisadviseur@stade.nl.

‘Het is een mooie kleurrijke en sprankelende wijk’



Annette Dubois van Hoorn (60 jaar) woont al 36 jaar met veel plezier in Overvecht. Met haar man woont ze in de Experperimentele flats. De mooiste plek vindt ze de Wachter, het beeld in het Gagelpark.

‘Als gastvoorganger doe ik de kerkdiensten op Zuylenstede, Tamarinde en Rosendael. Daarnaast ben ik actief gemeentelid bij de Johanneskerk. En ik bied via mijn praktijk begeleiding aan mensen op hun levensweg met aandacht voor levens- en zingevingsvragen.
Voor mij is het een verrijking om in Overvecht te wonen, met zoveel culturen en mensen. Je eigen nestgeur roept mooie vragen op als die in contact komt met andere nestgeuren. En ik ben zo ontzettend blij met al het groen in de wijk. Wandelen in het groen maakt ook dat mensen elkaar meer groeten. En dat is heel fijn, het zorgt voor verbinding.’

FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT**
TEKST **PUCK ‘T HART**

Iets doen voor een ander

Vrijwilligerswerk in Overvecht

TEKST **MARGRIET DINGS** FOTO'S **GODFRIED VAN UTRECHT**

'Het zou fijn zijn als de eenzaamheid opgelost wordt door meer met elkaar in je buurt te doen'

Dankzij vrijwilligerswerk is het mogelijk om allerlei voorzieningen in stand te houden. Daarnaast geeft het mensen de kans om zichzelf te ontplooien, ervaring op te doen, andere mensen te ontmoeten, een zinvolle tijdsbesteding te hebben of zich in te zetten voor iets wat men belangrijk vindt. 40% van de Utrechtse volwassenen doet vrijwilligerswerk. Dat zijn dus vier op de tien volwassenen in Utrecht.

Vier op de tien volwassenen in Utrecht doet iets aan vrijwilligerswerk!

Als je Vrijwilligerswerk wilt doen in Overvecht kun je bij verschillende organisaties terecht. Bijvoorbeeld bij Handje Helpen, deze stichting koppelt mensen die hulp nodig hebben aan de juiste vrijwilliger.

Ook Stichting U Centraal biedt een hoop mogelijkheden: deze stichting is er voor iedereen die op zoek is naar ondersteuning bij bijvoorbeeld vragen over wonen, (mantel)zorg, geld, persoonlijke ontwikkeling of sociaal contact. Bij Taal doet Meer zorgen vrijwilligers voor taalondersteuning. Bij Humanitas hebben ze altijd veel vrijwilligers nodig. En natuurlijk de Vrijwilligerscentrale, zij hebben allerlei soorten vrijwilligerswerk en weten de ins en outs over vrijwilligerswerk.

Klaske de Groot (71 jaar) woont al 32 jaar in Overvecht. Ze is vrijwilliger bij U Centraal. Haar favoriete plek is de Natuurtuin Klopvaart en Fort de Klop.





‘Ik ben blij dat ik mijn liefde en ervaring kan inzetten om mensen te helpen’

‘Ik ben al heel lang vrijwilliger bij Stichting U Centraal. Ik help mensen om hun financiële administratie weer op orde krijgen. Het is eigenlijk begonnen toen iemand van Stade (de toenmalige Stichting U Centraal) mij kwam helpen om mijn plafond te verven. Die persoon was vrijwilliger en ik wilde iets terugdoen. Zo ben ik bij Stichting U Centraal terecht gekomen. Vrijwilligers en beroepskrachten denken dan met je mee en bieden praktische hulp of advies. Het vrijwilligerswerk vind ik erg leuk. Ik word er blij van, je maakt wat mee en je blijft bij. Je krijgt namelijk ook scholing op het gebied van wetten en belastingen en op sociaal vlak, dus hoe je met mensen omgaat.’

Almaz Ghebrehiwet (55 jaar) woont met een van haar drie zoons in Overvecht. Ze is vrijwilliger bij MOWAD. Haar favoriete plek is het Winkelcentrum Overvecht en Park de Watertoren.

‘Ik kom uit Eritrea en woon al dertig jaar met veel plezier in Overvecht. Ik help nieuwkomers uit Eritrea om wegwijs te worden in Overvecht. Ik leg uit wat voor instanties er zijn voor hulp, hoe de scholen werken en wat voor scholen er zijn, laat de bibliotheek zien, het consultatiebureau, het ziekenhuis, de winkels et cetera. Deze mensen zijn bijna allemaal getraumatiseerd en ik vind het heel fijn om mijn kennis en ervaring te delen en liefde aan deze verdrietige mensen te geven. Zo probeer ik het een beetje makkelijker voor hen te maken. Dit werk doe ik nu via stichting MOWAD. Dit is een migrantenorganisatie voor en door Afrikaanse jongeren.’

MOWAD motiveert Afrikaanse jongeren in Nederland om volwaardig deel te nemen aan de samenleving. De stichting helpt deze jongeren zich te ontwikkelen als scholier, student, werknemer, ondernemer, vader en moeder. Ze stimuleert de ontwikkeling van talenten aan de hand van toegespitste trainingen, persoonlijke begeleiding en sociale en sportieve activiteiten.

‘Het vrijwilligerswerk vind ik erg leuk en ik word er blij van, je maakt wat mee en je blijft bij’

Meer weten

Handige adressen van verschillende organisaties die hier genoemd worden staan op pagina 18.



Henk Griffioen (82 jaar, al voelt hij zich totaal niet zo) woont al 52 jaar in Overvecht. Samen met zijn vrouw kwam hij op de Colombi-adreef te wonen toen de wijk net bestond. Dolblij is Henk met hun huisje: 'We hebben zon, veel tuin en een geweldig park om de hoek!'

Als directeur van een basisschool in Overvecht leerde hij de wijk goed kennen, net als haar inwoners. Dat is voor Henk veel waard: 'Het is belangrijk dat je iets voor een ander doet, je leeft niet alleen voor jezelf.' Met die instelling zet hij zich dan ook al 25 jaar vrijwillig in voor de dak- en thuislozen. Via de Johanneskerk met een sociaal eethuis in Overvecht, en via de Tussenvoorziening in hartje Utrecht. 'Ik vind het heerlijk om betrokken te zijn', vertelt Henk.
Met als favoriete plek het park naast zijn huis en een leven waar hij van geniet, noemt Henk zichzelf trots een gelukkig mens!

FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT**
TEKST **CAYA VAN ROSSUM**

'Ik durf mezelf best een gelukkig mens te noemen'



TELEFOONLIJST

Alarm 112
Ambulance, Brandweer en Politie

Niet levensbedreigend
Politie 0900-8844
Meld misdaad anoniem 0800-7000
Brandweer 0900-0904
GGD regio Utrecht 030-608 60 86
Huisartsenpost 088-130 96 70
Dieren in acute nood: 144
Dierenambulance 06-5477 2700

Overlast
Melden van overlast 0900-8844
Storingsnummer gas of elektra 0800-9009

Vervoer
Regiotaxi 088-002 54 00
Buurt Mobiel 06-3972 1486
UTC Taxi 030-777 77 77
Info Bus en tram U-OV 0900-525 22 41
DomstadPlusBus 030-236 17 93

Telefonische hulpdiensten
Luisterlijn (voor alles) 030-294 33 44
Digihulplijn (vragen over computer): 0800-1508
Informatiepunt Informele Zorg 030-236 17 45
Informatiepunt Wijkbureau Overvecht 030-286 10 00

Blokkeren betaalpas
ABN AMRO 0900-0024
ING 020-228 88 00
Rabobank 088-722 67 67
Overig banken 0800-0313

Eigen nummer:
.....

Huisarts
.....

Belangrijk nummer:
.....

Adressen

Alliantie Seniorvriendelijk Overvecht
Nadja van Kessels DOCK
06-5991 6563

Buurtcentra

Buurtcentrum De Boog
Gambiadreef 60
DOCK Geesje Kramer 06-2842 9717, gkramer@dock.nl
DOCK Tjitske van der Woude 06-1065 0104, tvdwoude@dock.nl

Buurtcentrum De Jager
Teun de Jagerdreef 1
DOCK Emine Goktekin, 06-1057 5385, egoktekin@dock.nl
DOCK Sue op de Kamp 06-5999 3577, skamp@dock.nl

Buurtcentrum De Dreef
Schooneggendreef 27c
DOCK Emine Goktekin 06-1057 5385 egoktekin@dock.nl
DOCK Sue op de Kamp 06-5999 3577 skamp@dock.nl

Buurtkamer Gagelsteede
Gangesdreef 7
DOCK Tjitske van der Woude 06-1065 0104, tvdwoude@dock.nl

Buurtkamer de Klop
Andesdreef 11, 030-743 44 46

Buurtkamer Burezina
Jeanne d'Arcdreef 1
06-5250 8238

Huiskamer van Oké Nu
Careyn Rosendael
Indusdreef 5, 030-258 87 88
oke.nu.overvecht@gmail.com

Huiskamer van de Wijk
Careyn Tamarinde, Neckardreef 6
030-258 87 00

Hulp

Buurtteam Overvecht
Spoorzoom, Vechtzoom, Centrum en De Gagel
Gloriantdreef 25, 030-740 05 05
overvecht@buurtteamsutrecht.nl
Spreekuur is op de Grote Trekdreef en Gloriantdreef

U Centraal
Informatie, advies, contact en hulp
Pieterskerkhof 16
030-236 17 70
www.u-centraal.nl

Steunpunt Mantelzorg
030-236 17 40 (Nederlands), 10.00-12.00 uur
030-236 17 56 (Turks, Marokkaans-Arabisch en Berbers), 10.00-12.00 uur

Informatiepunt Digitale Overheid
Bibliotheek Overvecht, 030-286 18 00

Buren helpen Buren
inloopspreekuur voor administratieve vragen:
Buurthuis de Boog
Gambiadreef 60, di 13.30-15.00 uur
Gloriantdreef 25, do 13.30-15.00 uur
contact: Audrey Breijman en Mark Verhoef: bhbovervecht@gmail.com

VeiligThuisUtrecht
Tiberdreef 8, 0800-2000
gratis en 24 uur per dag
www.veiligthuisutrecht.nl

LegerdesHeils
Schooneggendreef 27H
030-265 65 68

De Verhuisadviseur Senioren
030-236 18 04
verhuisadviseur@stade.nl

Zorgoutlet Overvecht
Zorghulpmiddelen
Zamenhofdreef 33
030-633 69 47
www.zorgoutletutrecht.nl



Hier zijn alle buurthuizen, brievenbussen en geldautomaten in Overvecht!

Utrecht Overvecht



Adressen

Dierenbuddy
Hulp met verzorging huisdieren
www.dierenbescherming.nl/dierenbuddy, 088-811 33 90, dierenbuddy.utrecht@dierenbescherming.nl.

Digiwijs
De Strooij, Stroyenborchdreef 12
Digiwijs telefonisch spreekuur
06-5745 1957 of 06-5743 5752
(di 10.00-12.00 en do 13.00-15.00 uur)

Al Amal
Buurtcentrum De Dreef
Schooneggendreef 27c
dinsdag van 9.00 tot 12.00 uur
Ghanadreef 2A
woe en do van 9.00-12.00 uur

Attifa Overvecht
Schooneggendreef 27m
06-2853 9107
www.attifa.nl, info@attifa.nl

Studentaanhuis
088-2200200,www.studentaanhuis.nl

Gezondheidscentra

Gezondheidscentrum de Amazone
Amazonedreef 41A, 030-261 60 72

Eerstelijnscentrum Carnegiedreef
Carnegiedreef 18, 030-261 76 56

Huisartsenpraktijk de Lichtenberch
Lichtenberchdreef 1, 030-262 72 00

Gezondheidscentrum de Neckar
Werradreef 3, 030-264 26 30

Huisartsenkliniek Overvecht
Kastordreef 1. 030-261 11 26

Huisartsenpraktijk Gagelhof
Zambesidreef 165, 030-261 38 02

Huisartsenpraktijk Kleinveld
Zambesidreef 171, 030-200 60 48

Sport Utrecht
Ilse Rietdijk, 06-2250 7349
www.sportutrecht.nl/overvecht

Cultuur

Bibliotheek Overvecht
Gloriantdreef 1, 030-286 18 00

ZIMIHC theater Stefanus
Braziliëdreef 2, 030-410 04 41

Stadstuin Klopvaart
Vancouverdreef 70

Stadsboerderij Gagelsteede
Gangesdreef 7a

Vrijwilligerswerk

Stichting Vrijwilligerscentrale
Bemuurde Weerd Oostzijde 3,
030-231 22 89, www.vcutrecht.nl

Handje Helpen
Pallas Athenedreef 12,
030-263 29 50, www.handjehelpen.nl

Stichting U centraal
Pieterskerkhof 16,
030-236 17 17, www.u-centraal.nl

Humanitas Utrecht
Christiaan Krammlaan 2,
030-252 4030, www.humanitas.nl

MOWAD
Rubicondreef 126,
06-4891 5591, www.mowad.nl

TaalDoetMeer
Koningin Wilhelminalaan 8
030-294 75 94, info@taaldoetmeer.nl
www.taaldoetmeer.nl

De Zonnebloem
Simplonbaan 185, 06-5122 3152
www.zonnebloem.nl/stad-utrecht

Gilde Utrecht
Lange Smeestraat 7, 030-234 32 52
www.gildeutrecht.nl

MOWAD
Rubicondreef 126, 06-4891 5591
www.mowad.nl

Present
Vliegend Hertlaan 4a, 06-1988 2088
www.presentutrecht.nl

EETTAFELS

Buurtmaaltijden
Eten met BuurtBuik in De Boog
Gambiadreef 60
www.buurtbuik.nl/utrecht

Restaurant Zorgcentrum Rosendael
Indusdreef 5, 030-258 87 18
contact: Laura Becking

Oké nu, Samen koken samen eten
Indusdreef 5, 06-1342 2474
contact: Erna Broekman

(Afhaal)maaltijden Esthers Eethuis
Ghanadreef 2, 06-4801 8822
contact: Thomas Ecker
thomasecker@tussenvoorziening.nl

Hanna's Herberg
Johannescentrum
Moezeldreef 400, 06-4260 6989

Leger des Heils
Schooneggendreef 27H
030-265 65 68
contact: luitenant Huub Stijvers

Pouwer Schoolrestaurant
La Bohèmedreef 7
030-263 46 56, 030-263 46 90
contact: Lisette van Duist

Kookgroep De Rode Loper
Gambiadreef 60
contact: Mara Blankestijn
06-4162 0591
m.blankestijn@dewilg.nl

Kookgroep De Blauwe Loper
Ghanadreef 2 contact: Daniël Hoekx
06-4162 7405 d.hoekx@dewilg.nl

Het Goede van Zuylenstede
Perudreef 8, 030-303 35 00
info@vechtenijssel.nl

Voedselbank Overvecht
Gambiadreef 60
Claudia Hermelijn: 06-4073 1957
Lydia Klomp: 06-4089 1079

Activiteiten thuis



TEKST **ED KLUTE**

Veel senioren zijn het grootste deel van hun tijd thuis. Dit kan zijn vanwege ziekte en/of lichamelijke oorzaken. Sommigen zijn samen en anderen zijn alleen thuis. Niet iedereen heeft een grote familie en/of kennissenkring. Om alleen zijn en verveling te voorkomen op deze pagina wat tips.

Vast dagritme

- Het is belangrijk om een vaste dagindeling aan te houden met vaste planning van maaltijden, huishoudelijke taken, wandelen, medicijnen, bezoek van thuiszorg, etc.
- Houd een agenda bij met afspraken die u niet wilt vergeten: de dokter, kapper, familie, buurthuis. Maar houd ook ruimte voor onverwachte (leuke) dingen.

Activiteiten die u alleen kunt doen thuis

- Lezen. U kunt boeken lenen bij de bibliotheek en goedkoop kopen bij de kringloopwinkels. Als u slecht kunt zien of lezen dan kunt ook gebruik maken van luisterboeken, podcasts (hoorspelen) en deelnemen aan voorleessessies. (vraag informatie bij de bibliotheek)
- Tv kijken en radio luisteren. Kies kritisch uw favoriete programma's en laat de televisie niet de hele dag aanstaan.
- Muziek luisteren en maken
- Tekenen en schilderen
- Kranten lezen. Loop even naar de bibliotheek, daar kunt u gratis alle kranten lezen. Als u internet heeft kunt u de kranten ook online lezen. Weet u niet hoe dat moet? Lees dan eens het artikel 'Digitaal vaardig' op pagina 30 van deze Dreefnieuws.
- Bewegen thuis: doe mee met de televisie-programma's over bewegen.
- Kruiswoordpuzzels en Zweedse puzzels, Sudoku en legpuzzels
- Koken
- Planten verzorgen
- Hobby's: fotograferen, postzegels, breien, lego, modelbouw
- Activiteiten met de computer:
  - Via Google informatie zoeken over uw interesses en maatschappelijke vraagstukken
  - Gebedsdiensten volgen
  - Gamen

Activiteiten die u samen met uw partner en of anderen thuis kunt doen

- Samen koken en afwassen
- Samen de huishoudelijke taken uitvoeren
- Spelletjes: kaarten, Scrabble
- Samen film kijken

Activiteiten die u vanuit huis met anderen kunt doen

- Telefoneren: bel eens een oude vriend of vriendin!
- WhatsAppen: deel foto's en video's met elkaar
- Beeldbellen:
  - Praat met kinderen en kleinkinderen
  - Verbind uw huishouden via uw computer overdag met dat van uw familielid en/of vriend/vriendin. U bent dan samen in één gedeeld huis en kan dan gedurende de dag samen dingen gaan doen. Elk in uw eigen huis. Koken, eten, etc.
  - Via beeldbellen kunt u ook deelnemen aan bijeenkomsten in buurthuizen en op nadere plekken in de wijk en in de stad.



TEKST **BUSRA KONDAKCI**
FOTO **AMINA HAITOUTE**

Informatiepunt Bibliotheek

Titik Suharjani (79 jaar) woont al ruim dertig jaar in de Utrechtse wijk Overvecht. De positief ingestelde Titik vertelt over haar leven in deze wijk en over haar ervaringen als vaste deelneemster van de activiteiten die worden georganiseerd in de bibliotheek Overvecht. 'Ik probeer mensen bij elkaar te brengen en voor verbinding te zorgen. Door de verschillende activiteiten in de bibliotheek blijf ik in contact met al deze mensen en dat doet mij goed.'

Favoriete plek in de wijk

'Ik geniet ervan om in de natuur te zijn en wandel graag. Overvecht is erg groen en zo zijn er dus ook enorm veel leuke plekken waar ik kan wandelen. Ik wandel ook graag naar het winkelcentrum, de markt, de kinderboerderij en de stadstuin. Mijn favoriete plekken liggen op loopafstand, zo ook de bibliotheek. Daar worden verschillende activiteiten georganiseerd voor ouderen en daar kom ik eigenlijk het allerliefst!'

Bibliotheek Overvecht

'Naar mijn mening is de bibliotheek erg belangrijk voor de geestelijke gezondheid. Lezen is belangrijk voor onze geest, je kunt er alles vinden en over alles jezelf inlezen. Het is tevens een ideale plek voor een fijne dagbesteding en om met mensen in contact te komen. Sociale contacten dragen bij aan onze geestelijke gezondheid. Dit vind ik heel belangrijk. Zonder de bibliotheek kunnen wij ouderen ons eenzaam voelen. Na de pensioenleeftijd zat ik bijvoorbeeld alleen thuis en voelde me hierdoor eenzaam. Ik had eigenlijk altijd buiten de wijk gewerkt, dus ik was niet echt bekend in Overvecht. Zowel de mensen als de omgeving niet. Op het juiste moment ontmoette ik Sylvia van de bibliotheek, ze vroeg aan me of ik mee wilde doen met ouderen in de wijk. Dat was nieuw voor mij, de combinatie van ouderen en in de wijk. Ik zie het ook als een nieuw tijdperk die voor mij is begonnen in de bibliotheek. Ik heb niet alleen verschillende mensen leren kennen, maar ook elkaar leren waarderen en iets nieuws kunnen opbouwen, samen met andere ouderen. Dat is me echt heel dierbaar.'

‘De Bibliotheek Overvecht, de ontmoetingsplek waar ik mij het fijnst, het gelukkigst en veilig thuis voel’

Titik

Rond de tafel

‘Een van de activiteiten in de bibliotheek is Rond de tafel. Dit is als het ware een ontmoetingsplek voor ouderen in de wijk, normaliter elke donderdagochtend, op een vaste plek, vaste tijd, vaste activiteiten en vaste mensen. Ik ben erg dankbaar en blij dat dit soort activiteiten bestaan. Zo ontstaan er voor ouderen in de wijk mogelijkheden om een nieuw begin te maken en te genieten van het leven. Ouderen hebben hard gewerkt om na de Tweede Wereldoorlog alles op te bouwen. Met pensioen gaan is niet het einde, maar juist een nieuw begin om te genieten!

Gezelligheid op afstand

Helaas zitten we door de pandemie al een lange tijd thuis. In plaats van het bijeenkomen worden we nu allemaal elke donderdag tien minuten gebeld, elke keer door iemand anders. Zo hebben we toch een leuk gesprek en een beetje gezelligheid op afstand. Ik kijk uit naar het moment dat we als vanouds bij elkaar mogen komen.’

De toekomst

‘Ik heb de afgelopen tijd met verschillende mensen gesproken en spreek dus niet enkel vanuit mijzelf. Wij kijken uit naar ruimte en kansen om elkaar te ontmoeten en samen van het leven te genieten. Dus zodra het weer mogelijk is, samen deel te nemen aan activiteiten van de Bibliotheek Overvecht, de ontmoetingsplek waar ik mij het fijnst, het gelukkigst en veilig thuis voel.’

Informatiepunt Bibliotheek Overvecht

Bij het Informatiepunt in de Bibliotheek Overvecht luisteren we naar uw vragen en denken met u mee. We geven direct informatie of verwijzen u door naar de juiste organisatie. Het Informatiepunt is er voor iedereen, ook als u geen lid bent van de bieb. Het Informatiepunt is elke middag open.* In het Informatiepunt werkt de Bibliotheek Overvecht samen met veel maatschappelijke organisaties in de wijk.

- Taal: over beter Nederlands leren.
- Digitaal: vragen over uw computer, tablet, mobiel, videobellen en online bankieren. En voor het oefenen van jouw digitale vaardigheden.
- Overheid: voor bijvoorbeeld vragen over de belasting, DigiD, AOW, toeslagen, een uitkering en rijbewijs.
- Werk en Inkomen: voor vragen over bijstand, uitkeringen, wetten en de U-pas.
- Geld en Administratie: voor hulp bij online bankieren, administratie en post. En voor vragen over pensioen en geldzaken.
- Wonen: voor vragen rond huursubsidie, een brief van een wooninstantie, gas, water en elektriciteit.
- Gezondheid: voor vragen over uw zorgverzekering, thuiszorg, hulpmiddelen, ondersteuning en donorregistratie.

Inloopspreekuren DigiTaalhuis

Heeft u vragen over taal of digitaal? Of wilt u oefenen in de bieb? Kom dan naar het inloopspreekuur van het DigiTaalhuis. Iedere dinsdag en donderdag van 13.00 tot 15.00 uur.*

Bibliotheek aan Huis

Kunt u zelf niet (meer) naar de bibliotheek komen? Dan is er de haal- en brengservice Bibliotheek aan Huis. Een vrijwilliger komt iedere maand boeken brengen. Een Bibliotheek-aan-Huis-abonnement kost € 55,-. U-pashouders betalen €44,-Meer informatie: 030-286 1800, klantenservice@bibliotheekutrecht.nl.

Activiteiten in de bieb

Alle activiteiten staan makkelijk bij elkaar in het seniorenboekje. Wil je het boekje thuis ontvangen? Bel naar 030-286 18 94 of mail naar klantenservice@bibliotheekutrecht.nl. Zo blijft u op de hoogte van alle activiteiten van de bibliotheek.

Bibliotheek Overvecht

Gloriantdreef 1, 3562 KW Utrecht, 030-286 18 00
klantenservice@bibliotheekutrecht.nl

Openingstijden

maandag 14.00-18.00 uur
dinsdag–vrijdag 10.00-18.00 uur
zaterdag 10.00-17.00 uur

** Check de website www.bibliotheekutrecht.nl ivm corona www.bibliotheekutrecht.nl/richtlijnen-rondom-corona*



Mantelzorg
prachtig werk, maar vergeet jezelf niet

TEKST **BERRY DE NIJS**
FOTO **AMINA HAITOUTE**

Saliha Ballachi (39 jaar) werkt voor Attifa in Overvecht en is al heel lang zelf mantelzorger voor haar ouders. Attifa is een organisatie die zich inzet voor ouderen en voor hun mantelzorgers. Want zorgen voor je dierbaren is heel fijn, maar ook wel zwaar.

Attifa organiseert dagactiviteiten voor migrantenouderen. Dit doet zij in twee vormen; intensieve begeleiding voor kwetsbare ouderen met bijvoorbeeld Alzheimer of ander niet-aangeboren hersenletsel (NHA)en laagdrempelige dagondersteuning waarbij het onderhouden en opbouwen van sociale contacten centraal staat. Daarnaast ondersteunt Attifa mantelzorgers van haar deelnemers. Deze mantelzorgondersteuning is bedoeld voor mantelzorgers die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken.

Mantelzorgondersteuning

Salih: 'Ik ben al jaren mantelzorger voor mijn ouders. Het is heel mooi en eervol om je ouders te helpen. Maar het is soms wel erg zwaar. Ik heb ook een gezin en mijn sociale leven. Het is moeilijk om de balans te vinden en jezelf niet te verliezen.'
Ze ziet het dagelijks bij mantelzorgers en daarom organiseert ze al ruim vijf jaar mantelzorgondersteuning. 'Het is zo fijn als je je verhaal kan doen. Bij Attifa bieden we een luisterend oor. Daarnaast help ik op een laagdrempelige manier om oplossingen te vinden en hulp te bieden.'

Samen sta je sterk

De mantelzorgondersteuning brengt mantelzorgers samen. 'Voor corona organiseerden wij bijeenkomsten waar we ervaringen uitwisselen.' Dat de bijeenkomsten helpen, ziet Saliha ook: 'Je merkt dat de mantelzorger veel kracht krijgt door ervaringen met lotgenoten te delen. Ze zijn blij dat ze hebben aangeklopt en gaan met een goed gevoel weer verder.' Hierbij worden ook professionals in de zorg geraadpleegd. 'Wij kunnen ook niet alles, daarom verwijzen we mensen door naar professionals als het Buurtteam, Steunpunt mantelzorg en de GGD.' Sinds de coronacrisis worden veel activiteiten online georganiseerd en deze professionals sluiten ook aan bij (online) bijeenkomsten. 'Wij hebben pas een online bijeenkomst met een medewerker van de GGD georganiseerd over corona en het vaccin. Zo worden er veel vragen beantwoord.'

Vergeet jezelf niet

'Binnen onze doelgroep bestaat de term 'mantelzorger' eigenlijk niet,' vertelt Saliha, 'want je doet het gewoon voor je ouders en grootouders. Het is een soort traditionele zorgplicht die we vanuit huis hebben meegekregen. Het zorgen voor een

Saliha: 'Het is moeilijk om de balans te vinden en jezelf niet te verliezen'



ander is heel mooi, want het geeft je ook persoonlijke momentjes met je ouders.' Mantelzorgen heeft een keerzijde; het kan je leven beheersen. 'Ik geef de mantelzorgers altijd mee dat ze ook verantwoordelijk zijn voor hun eigen leven. Je doet er toe.' Die boodschap is soms lastig voor mantelzorgers. 'Ik herken mijzelf in anderen en in de rollen die ze iedere dag vervullen. Ik heb zelf veel geleerd door het zorgen voor mijn ouders. Zo heb ik geleerd dat je ook 'nee' mag zeggen en de zorg een dagje aan een ander mag overlaten.' Dat is een van de dingen die Saliha meegeeft aan de vrouwen die bij haar aankloppen voor hulp. 'Vraag eens een broer of zus om te helpen. Neem tijd voor jezelf om je hoofd leeg te maken. Wanneer je dat regelmatig doet, wordt het zorgen voor een ander een stuk makkelijker.'

Ontzorgen van mantelzorgers

Om afstand te kunnen nemen van het zorgen en af en toe te ontspannen, organiseert Attifa in samenwerking met Steunpunt mantelzorg waarderingsdagen voor de mantelzorgers. 'Dan gaan we er lekker uit. Bijvoorbeeld een dagje uitwaaien aan het strand. Hierbij gaat de aandacht naar de mantelzorgers zelf. Om ze te ontzorgen koppelen we vrijwilligers aan de mantelzorgers. Deze vrijwilliger kan eventueel even sommige zorgtaken overnemen.'
Iedere mantelzorger is anders en heeft een uniek verhaal. Bij Attifa krijg je daarom hulp op maat. 'Ik vind het eervol en fantastisch dat ik dit werk mag doen en anderen iets terug mag geven. Het is zo fijn dat ze zich daarna beter en gesterkt voelen.' Voor mantelzorgers heeft Saliha een hartverwarmende boodschap: 'Je staat niet alleen. Durf hulp te zoeken en te vragen. Wij zijn er voor je.'

Meer informatie

Mantelzorg heeft vele vormen. U kunt zorgen voor uw partner, ouders, kind, vrienden, buren. Dit doet u uiteraard uit liefde, maar het kan heel zwaar zijn. U bent van harte welkom bij Attifa of bij Steunpunt Mantelzorg om uw verhaal te doen en ervaringen uit te wisselen. U staat er niet alleen voor.

Ook Steunpunt Mantelzorg Utrecht biedt een hoop informatie en tips. Zij organiseren jaarlijks de Dag van de Mantelzorg en geven twee keer per jaar een gratis tijdschrift uit. Er is ook een nieuwsbrief. U kunt u gratis inschrijven.

Veel mooie verhalen en tips staan ook op:
www.mantelzorgutrecht.nl

Attifa Overvecht
Schooneggendreef 27m
3562 GG Utrecht
06-2853 9107
www.attifa.nl
info@attifa.nl

Steunpunt Mantelzorg Utrecht
Mantelzorg Utrecht
030-236 17 40
mantelzorg@u-centraal.nl
Stichting U Centraal
Pieterskerkhof 16
3512 JR Utrecht

Telefonisch spreekuur mantelzorg
Werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur telefonisch bereikbaar via 030-236 17 40.
Turks- en Marokkaans sprekende mantelzorgers staan we te woord in het Turks, Marokkaans-Arabisch of Berbers via het nummer 030-236 17 56.

Mantelzorgmakelaar
Ankie Baas 030-236 17 40
via Steunpunt Mantelzorg Utrecht is haar ondersteuning gratis



FOTO'S **GODFRIED VAN UTRECHT**
TEKST **MARCO VAN DEN DOEL**

Gezond in Overvecht

Renske Nijhuis (35 jaar) is huisarts bij de huisartsenpraktijk Carnegiedreef. Ria Karamat Ali (64 jaar) is praktijkverpleegkundige bij drie huisartsenpraktijken in Overvecht. Renske woont met haar man en twee kinderen in Houten en Ria woont met haar man in Maarssen. Haar kinderen zijn al het huis uit. De mooiste plek van Renske in Overvecht is de huisartsenpraktijk waar ze werkt. Ria, die vooral ouderen thuis op zoekt, vindt al het groen in de wijk heel fijn.

De huisartsenpraktijk is verbonden met Overvecht Gezond en Renske is daar portefeuillehouder ouderenzorg. Ria houdt zich bezig met patiënten met chronisch complexe problemen die niet goed voor zichzelf kunnen zorgen.

Kon ik maar Arabisch

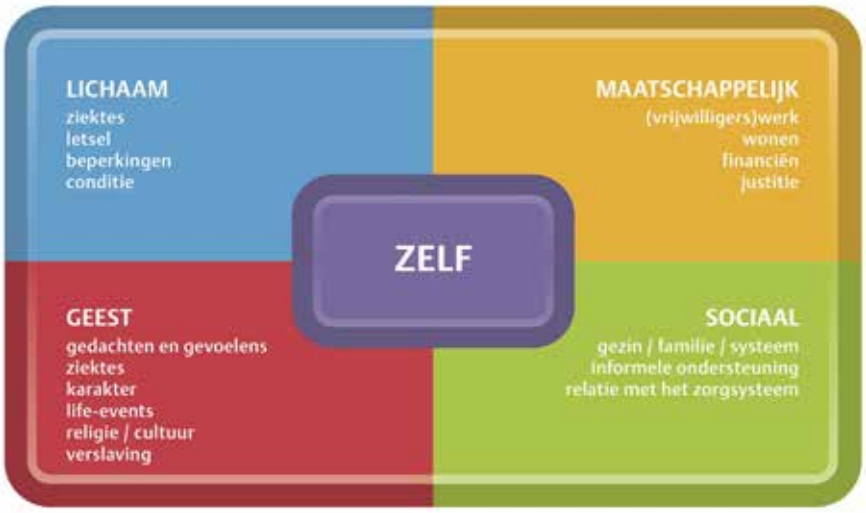
Zowel Renske als Ria geven aan dat eenzaamheid een groot probleem is bij ouderen. Door de coronacrisis is het soms moeilijk om contact te leggen. Renske lachend: 'Kon ik maar Arabisch. Het is jammer ik dat niet spreek.' Maar er is een tolkentelefoon en vaak komt er iemand mee die de Nederlandse taal wel spreekt, dus volgens Renske en Ria is er niet echt last van een taalprobleem.

Bij ouderen gaat het niet altijd om een lichamelijk medisch probleem. Het komt zeer regelmatig voor dat het ook om een maatschappelijk, sociaal of geestelijk probleem gaat. Er kunnen dus verschillende oorzaken zijn voor gezondheidsproblemen bij ouderen. 'We kijken verder, op de manier van krachtige basiszorg. We letten op dat we niet 'onderbehandelen', maar ook niet 'overbehandelen', aldus Ria.

Buurtteam

Omdat het dus niet altijd om een lichamelijk medisch probleem gaat bij de ouderen werken Renske en Ria veel samen met het Buurtteam in Overvecht. Naast het Buurtteam werken ze samen met sociale makelaars, casemanagers dementie, de wijkverpleging, maar ook fysiotherapeuten. Ria: 'Sommige ouderen hebben niet de 'gezondheidsvaardig-





heden' die nodig zijn om goed voor zichzelf te zorgen.' Het Buurtteam helpt daarbij. Het Buurtteam levert volgens Renske een grote toegevoegde waarde. Renske: 'Er is een goede samenwerking met het Buurtteam. We kijken verder dan de lichamelijke klacht.'

4D-model

Om de problemen van een oudere volledig in beeld te krijgen, laat Renske zien dat er een 4Domeinen model (4D-model) is ontwikkeld (zie afbeelding) door twee huisartsen van Overvecht Gezond. Renske en Ria nemen in een gesprek met een oudere het model als leidraad en schrijven de problemen op. In samenspraak met de oudere zelf en met Renske en Ria wordt besproken aan welke problemen men het eerst gaat werken. Als het nodig is wordt de persoon doorverwezen. Dat kan naar de wijkverpleging zijn, maar dus ook het Buurtteam, omdat zij lokaal opereren en de wijk goed kennen. 'Het 4D-model helpt ons om een breder beeld te krijgen', aldus Ria. Renske: 'Vaak is de huisarts de eerste stap. Ik heb pijn, dus ik ga naar de huisarts. Maar misschien is er iets anders aan hand.' Ria: 'Het gaat altijd om maatwerk. Maximaal steunen en stutten.'

Veel betrokkenheid

'Wat we ook zien gebeuren is dat ouderen ook door hun omgeving worden geholpen, bijvoorbeeld door de buren', aldus Renske. Men kijkt naar elkaar om. 'We zien dat er veel initiatieven zijn om de gezondheid van ouderen te verbeteren', aldus Ria. Zo zijn er vrouwengroepen en wandelgroepen waar ouderen aan mee kunnen doen. Renske en Ria zijn blij dat er zo veel initiatieven zijn en er zo veel betrokkenheid is in de wijk.



Tips voor veiligheid in huis

TEKST **ED KLUTE**

Een aantal belangrijke tips op deze pagina's om veilig en zonder ongelukken zelfstandig te kunnen blijven wonen.

Babbeltrucs

Misschien heeft u er wel eens van gehoord: babbeltrucs. Het zijn smoesjes waarmee oplichters proberen mensen te beroven. De oplichters komen aan de deur of spreken mensen aan op straat. Ze zien er vaak betrouwbaar uit en hebben een geloofwaardig verhaal. Ze zeggen bijvoorbeeld dat ze van de bank zijn of dat ze de meterstand komen opnemen. Ook proberen oplichters mensen aan de deur te laten pinnen. Als ze de pincode af kunnen kijken en u vervolgens van uw pas kunnen beroven, halen ze zoveel mogelijk geld van uw rekening.

Ook via de telefoon kunnen oplichters u benaderen. Bijvoorbeeld om een bezoek aan te kondigen. Of ze doen zich voor als de bank en proberen u te overtuigen om overboekingen te maken, in te loggen of uw gegevens, pincodes of beveiligingscodes te geven. Soms wordt zelfs gevraagd om direct toegang te geven tot uw computer. Let op!!! Banken vragen dit nooit.

Waar moet u op letten?

- TIP 1: Doe niet zomaar de deur open voor een onbekende.
- TIP 2: Monteer een kierstandhouder op de voordeur zodat ongewenst bezoek niet het huis in kan komen als u open doet.

Waarschuwing: Doe het kettinkje er alleen op vóórdat u de deur open doet. Doe het kettinkje er na het sluiten van de deur wel meteen weer vanaf! In geval van nood moeten uw familieleden en/of hulpverleners de deur kunnen openen.

- TIP 3: Laat nooit een onbekende binnen en sluit de deur als u binnen iets gaat halen.
- TIP 4: Pin nooit zomaar aan de deur als u niet zelf iets hebt besteld waarvan u weet dat u het moet afrekenen.
- Tip 5: Geef uw pinpas of pincode nooit uit handen. Ook niet als iemand u op die manier aanbiedt om te helpen bij het pinnen. Op die manier kan iemand mogelijk meekijken met uw pincode.
- TIP 6: Twijfelt u aan de goede bedoelingen van een bezoeker of mist u spullen in huis? Bel dan 112 (bij spoed of een verdachte situatie) of 0900-8844 (als u achteraf een melding wilt doen). Maak in ieder geval altijd melding en doe eventueel een aangifte.

Andere tips:
www.maakhetzenietteMakkelijk.nl/senioren-en-veiligheid

Brandveilige woning

Brand in huis, gelukkig is de kans daarop niet heel groot. Maar het is toch goed om er eens bij stil te staan. Weet u wat u moet doen als er bij u of uw buren brand uitbreekt? Is uw woning brandveilig?

Belangrijke tips om uw woning brandveilig te maken.

- TIP 1: Laat rookmelders installeren. Rookmelders zijn heel belangrijk voor de brandveiligheid in uw huis. Als u slaapt, ruikt u niets. Rookmelders waarschuwen u bij brand. Controleer regelmatig of de rookmelder nog werkt.
- TIP 2: Bedenk een vluchtplan en houd uw vluchtroute vrij van obstakels.
- TIP 3: Vlucht nooit door de rook.



Voorkom dat u valt!

TIP 1: Train uw evenwicht en spierkracht
TIP 2: Laat uw medicijnen controleren
TIP 3: Eet lekker en gezond, met aandacht voor eiwit en vitamine D
TIP 4: Controleer uw ogen
TIP 5: Draag goed passende schoenen
TIP 6: Maak uw huis veilig, o.a. genoeg licht en geen losse kleedjes

www.veiligheid.nl/valpreventie

- TIP 4: De brandweer heeft een checklist gemaakt, zodat u snel kunt nagaan of uw huis brandveilig is of vraag iemand dat voor u te doen:. www.brandweer.nl/brandveiligheid/ouderen

Alarm

Er kan thuis van alles onverwacht gebeuren. U kunt vallen, u kunt 's nacht benauwd worden of er kan u iets anders gebeuren. U moet dan snel hulp kunnen vragen. Zorg voor goede afspraken rondom (dag en nacht) alarmering met familie of een alarmservice!

- TIP 1: Zorg dat u aangesloten bent bij een alarmservice. Houd de alarmknop altijd dicht bij u in de buurt. Alarm kan naar contactpersonen of 24/7 bereikbare meldkamer
- TIP 2: Houd uw mobiele telefoon in de buurt en zorg ervoor dat de belangrijkste telefoonnummers zijn voorgeprogrammeerd.

Financieel misbruik

Financieel misbruik kan iedereen overkomen. En helaas zijn het vaak bekenden die misbruik maken van de bankrekening van senioren. Het is dus belangrijk om te weten hoe u financieel misbruik kunt voorkomen of beperken.

Een aantal tips om uw bankzaken goed te regelen. Vraag de klantenservice van uw bank om u hierbij te helpen!

- Tip 1: Stel een lagere limiet in op uw pinpas.
- Tip 2: Maak rood staan onmogelijk.
- Tip 3: Open een boodschappenrekening.
- Tip 4: Geef contant geld mee als er iemand anders boodschappen voor u haalt. Geef uw bankpas niet mee en houd uw beveiligingscodes geheim.
- Tip 5: Als iemand anders uw boodschappen doet, vraag dan vooraf om de bon van de boodschappen mee te nemen. Zo kunt u nakijken of er geen artikelen zijn gekocht die niet voor uzelf zijn.
- Tip 6: Vraag aan de bank om papieren rekeningafschriften.
- Tip 7: Het is veiliger om niet te veel geld op uw betaalrekening te hebben staan. Wat er niet op staat, kan er ook niet vanaf worden gehaald. Boek daarom het geld dat u deze maand niet nodig heeft over naar een spaarrekening.
- Tip 8: Kunt u zelf uw bankzaken niet meer regelen? Dan kan een bancaire volmacht de oplossing zijn. U geeft dan een of meer vertrouwde personen toegang tot uw bankrekening. Bij de meeste banken kunt u zelf bepalen wat de gemachtigde wel en niet mag doen. Soms is alleen meekijken genoeg. Maar soms is het ook prettig als een ander uit uw naam betalingen kan doen. Het is verstandig om twee of meer gemachtigden te kiezen. De één controleert dan de ander.
- TIP 9: Bel Veilig Thuis Utrecht als u denkt dat er sprake is van financieel misbruik, bij uzelf of in uw omgeving. Via het gratis nummer: 0800-2000 is Veilig Thuis 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar. Of praat over uw vermoedens met iemand die u vertrouwt in uw omgeving.

Andere tips:
www.ikwoonleefzorg.nl/financien/11-tips-van-de-bank-om-financieel-misbruik-te-voorkomen



Altijd actief blijven

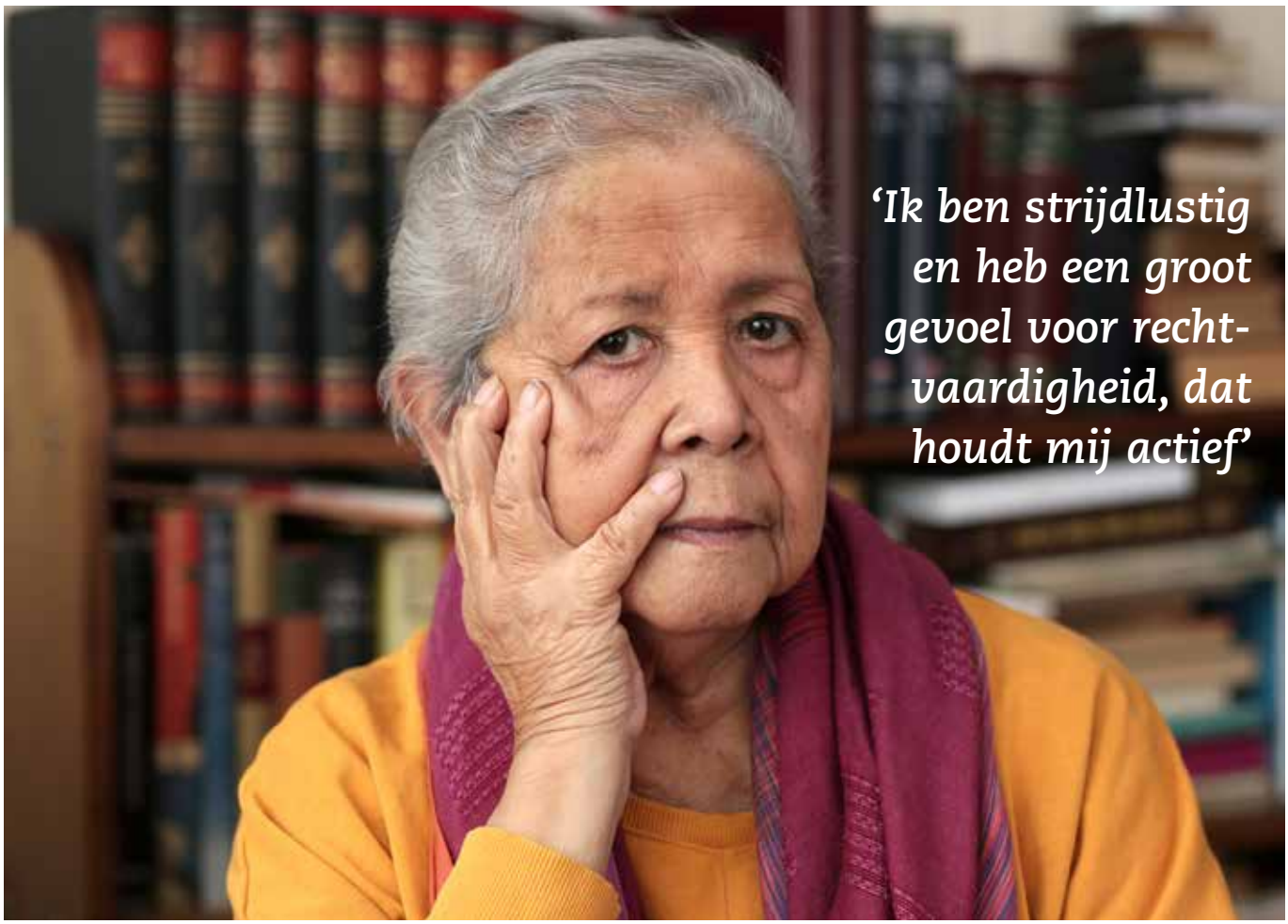
TEKST **MARJA DE RUITER** FOTOS **GODFRIED VAN UTRECHT**

Meidty Keizer (81 jaar) zet zich al heel lang in voor de Indische gemeenschap in Utrecht en specifiek in Overvecht. Ze begon hiermee na het overlijden van haar moeder. Die kwam, net als veel andere Indische ouderen, weinig haar huis uit. Ook wisten veel mensen niet hoe ze hun praktische zaken moesten regelen. Op koffieochtenden werd alles besproken en geregeld. Meidty woont samen met haar man Herman (85 jaar), die dementie heeft. Ze wonen al zestig jaar in Utrecht, waarvan veertig in Overvecht. Haar lievelingsplek in de wijk is sociëteit Dombra aan de Dommeringdreef.

Meidty: 'Ik ben in 1939 geboren in Batavia, in Nederlands-Indië. Ik blijf het zo noemen hoor, ook al heet de stad nu Jakarta.' Na de Tweede Wereldoorlog en het uitroepen van de onafhankelijkheid in Indonesië is Meidty met haar ouders naar Nederland gekomen. Hier zouden ze het beter hebben dan daar. Maar de Indische Nederlanders voelden zich niet erg welkom in Nederland en voelen zich nog steeds een beetje tweederangsburgers. Ze moesten vechten voor hun rechten. Opkomen voor je recht en dat van anderen is iets wat Meidty als geen ander kan. 'Veel Indische Nederlanders ondernemen niet zo snel actie en wachten eerder af. Ik niet. Als je iets niet weet moet je erom vragen. En als iets niet duidelijk is moet het uitgelegd worden.' Zo regelde ze eens een bus van de GVU om de Indische gemeenschap vertrouwd te maken met de ov-chipkaart. Konden ze oefenen. In de jaren 80 zat Meidty voor de SP in de gemeenteraad van Utrecht. Verder is ze actief geweest in allerlei cliëntenraden en binnen Pelita. Indische Nederlanders zijn graag onder elkaar. Samen eten en bij elkaar in de buurt wonen. Meidty zorgde er met haar stichting voor dat in overleg met de gemeente en Bo-ex woningen toegewezen werden aan de Dommeringdreef en de Brandenburchdreef. Op de Dommeringdreef 60 is er een huiskamer (sociëteit Dombra) waar ze een keer per maand bij elkaar komen. In De Dreef kan er op zaterdag gezamenlijk gegeten worden. In Verpleeghuis Rosendael is er een Indische huiskamer. Die drijft nog steeds op de inzet van Meidty. Hoe groot is de Indische gemeenschap in Overvecht nog? Meidty: 'Ik weet niet precies hoeveel het er nog zijn. Veel zijn er overleden. Onze kinderen blijven veel minder binnen de eigen gemeenschap hangen, maar mijn kleinkinderen zijn juist weer meer geïnteresseerd in de Indische gebruiken en gewoonten.'

Vraag hulp als je het nodig hebt

Toen Meidty merkte dat het geheugen van haar man erg achteruit ging, heeft ze hulp gezocht bij het Buurtteam. Meidty: 'Hij gaat nu drie dagen per week naar de dagopvang op de Grote Trekdreef. Daarnaast is hij een keer per week in buurtkamer de Klop. Daar komen allemaal mannen bij elkaar die veel over Utrecht weten en elkaar



lekker bezig kunnen houden met verhalen uit het verleden. Verder werkt hij nog in onze tuin.’ Hoe doet Meidty dat als ze vaak de deur uit moet. Kan ze hem dan alleen laten? ‘Ik ben vooral weg als hij naar de dagopvang is. Maar ik kan hem ook wel even alleen laten.’ Zoals bij veel mensen met dementie is het moeilijk om er met hem over te praten. En elke keer ruzie maken over iets wat niet op de goede plek ligt of wat je wel of niet gezegd zou hebben is ook niet fijn. Dus past Meidty zich regelmatig aan en is ze blij met de dagopvang en de dagen die ze voor zichzelf (of eigenlijk voor het helpen van anderen) heeft.

Wat is dementie?
Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen, waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer.
Zorgen voor een partner of ouder met dementie vraagt veel van iemand. Zo lang mogelijk thuis blijven wonen is voor veel mensen het beste. Mensen met dementie hebben vaak geen zin in sociaal contact of een hobby. Maar actief blijven en anderen zien is belangrijk voor hun welzijn.

Buurtteam Overvecht
030-740 05 05, Gloriantdreef 25.

Alzheimer Nederland: 0800-5088
voor gratis advies, informatie en een luisterend oor.
www.alzheimer-nederland.nl

Alzheimer Theehuis
Habiba Chrifi-Hammoudi,
Consulent-Coordinator AMWAHT
Steunpunt Mantelzorg U-Centraal
H.Chrifi@u-centraal.nl
06-1037 1155

Alzheimer Café Zuilen
Elke eerste maandag van de maand
19.00-21.00 uur (inloop vanaf 18.45 uur)
Elke maand een wisselend thema en spreker. Om de maand wisselt de programmering af tussen een klassiek of een multicultureel Alzheimer Café. Dit laatste is speciaal voor mensen van Turkse en Marokkaanse afkomst die in aanraking komen met Alzheimer.
Meer informatie: Helma van ‘t Land
h.vantland@alzheimervrijwilligers.nl



Digitaal vaardig worden

TEKST **GEKE VAN WIJNEN** FOTO LINKS (LISANDRO) **AMINA HAITOUTE**

Voor de meeste jonge mensen is het de normaalste zaak van de wereld: internet gebruiken als je iets wil weten. Wat voor weer wordt het morgen? Google. Op zoek naar een nieuwe huisarts? Even reviews lezen. Eten bestellen? Thuisbezorgd. Voor mensen van boven de 65 ligt dit anders. Uit een enquête die de Alliantie Seniorvriendelijk Overvecht deed, blijkt dat 40% van de ouderen die de vragenlijst invulde thuis geen internetverbinding heeft.

Overvechtse ouderen halen hun informatie uit huis-aan-huisbladen, de krant of de mensen om hen heen. Dit kan echter vervelend voelen. U bent geen onderdeel van de digitale wereld, die steeds belangrijker wordt, en u bent afhankelijk van anderen voor informatie die daar te vinden is. Op het internet kunt u zelf uw bankzaken regelen, een afspraak maken met de gemeente of een online formulier invullen. Daarom is het zo belangrijk dat ook ouderen 'digivaardig worden', zoals Juliana Zimmerman van Digiwijs het noemt.

Internetten voor ouderen

Juliana geeft al jaren computercursussen en weet hoe groot de stap kan zijn om de digitale wereld te betreden. 'Veel ouderen denken eerst dat internetten iets is voor jongeren, maar na een tijdje worden ze nieuwsgierig en ontdekken ze hoeveel functies en mogelijkheden het internet biedt. Dan komen ze bij ons.' Haar collega Lisandro vult haar aan: 'Mensen zijn echt gemotiveerd. Ze bellen me regelmatig om te vragen of er alweer bijna een cursus begint.'

40% van de Overvechtse ouderen heeft geen internet!

De digitale samenleving

Juliana Zimmerman en Lisandro Susana zijn van Digiwijs. Digiwijs is een organisatie die ervoor wil zorgen dat iedereen kan meedoen in de digitale samenleving. Lisandro: 'Ik zie veel eenzaamheid bij ouderen, zeker in coronatijd. Een computercursus brengt mensen bij elkaar, al is het door corona nu niet fysiek. Ook



leren we mensen beeldbellen. Dat is een mooie manier om contact te maken en een goed middel tegen eenzaamheid.’

Digi-taal

Juliana geeft aan dat haar werk meer is dan computercursussen organiseren: ‘Sommige mensen leren bij ons niet alleen digitale vaardigheden, maar verbeteren ook hun taalvaardigheid. Zo kan iedereen meedoen. Soms vertellen mensen persoonlijke verhalen, bijvoorbeeld hoe het komt dat ze de Nederlandse taal niet machtig zijn. In Overvecht heb ik vaak groepen met allerlei nationaliteiten: Nederlands, Chinees, Marokkaans, Turks en Afghaans. Ieder heeft zijn eigen verhaal.’

Digiwijs in coronatijd

Door corona heeft Digiwijs de afgelopen tijd geen bijeenkomsten kunnen organiseren. ‘In februari zijn we voorzichtig weer begonnen met een paar computercursussen,’ vertelt Juliana. ‘Uiteraard binnen de coronamaatregelen, al is dat soms wel lastig: je kunt niet even naast iemand gaan staan en iets aanwijzen op diens scherm. Voor gevorderden is dat gemakkelijker. Ik mail ze een opdracht: zoek op Google naar uitjes voor toeristen in Utrecht, maak er een Word-bestandje van en mail dat naar mij. Daarin kunnen ze dan ook over hun persoonlijke geschiedenis met de stad vertellen.’

‘Een computercursus brengt mensen bij elkaar’

Lisandro

Cursus in de buurt

De cursussen die Digiwijs nu aanbiedt, zijn in De Boog (Gambiadreef), De Strooij (Stroyenborchdreef) en De Jager (Teun de Jagerdreef). Maar, zegt Juliana, ‘We willen zoveel mogelijk aansluiten bij wat de behoefte van de deelnemers is. Wanneer mensen zich aanmelden, vraag ik waar ze precies wonen. Als ik dan een aantal aanmeldingen heb, ga ik kijken wie er bij elkaar in de buurt woont en welke locatie daar beschikbaar is of welke bus er naartoe gaat.’

Meer informatie

Digiwijs 3.0 werkt nauw samen met de Bibliotheek en Taal Doet Meer. Onder andere in de Doe Mee Startpunten. Die zijn onderdeel van digiTaalhuis Utrecht. Wilt u deelnemen aan een computercursus of kent u iemand die digitaal vaardig wil worden? Een cursus kost tussen de €10,- en €30,-. U kunt ook betalen met de U-pas. Voor meer informatie kunt u Digiwijs bellen.

Digiwijs
Woensdag tussen 10.00-12.00 uur.
De Strooij, Stroyenborgdreef12,
digiwijs@wij30.nl,
06-5743 5752.

digiTaalhuis
Iedere dinsdag en donderdag van 13.00 tot 15.00 uur.
De Bibliotheek Overvecht,
Gloriantdreef 1,
030-286 18 00.

DREEFSTRIP

TEKST EN FOTOS **BERRY DE NIJS**

GEZELLIG SAMEN KOKEN, ETEN, TUINIEREN, PRATEN EN DRINKEN

Vanuit DOCK worden verschillende activiteiten georganiseerd in de wijk. Ook voor ouderen. Deze vrouwengroep komt iedere maandag bijeen om onder het genot van een kopje koffie, thee en wat lekkers even bij te praten. En dat al zestien jaar. Nu met het heerlijke lenteweer kan dat gelukkig weer. Zo zijn ze vaak te vinden in de Stadstuin aan de Klopvaart, de andere keer op een pleintje. Lekker in de buitenlucht. Zodra het weer kan, gaan ze samen tuinieren en wandelen. En wellicht weer een dagje uit. Maar samen aan de koffie met verse dadels erbij is net zo gezellig.



De vrouwengroep
Karima en Marzouka van DOCK organiseren samen met vrijwilligers de bijeenkomsten. Ze maken veel belangrijke onderwerpen bespreekbaar, waaronder de coronamaatregelen.



Vrijwilligster Naima schenkt heerlijke kruidige koffie. Jammer dat je de koffie nu niet kan ruiken…



Onder het genot van een soepje of kopje koffie worden de dagelijkse dingen doorgenomen. Niet alles is serieus natuurlijk. Er wordt ook heel wat gelachen.





Zin in iets lekkers? De dames brengen altijd iets mee!



Wilt u zich ook inzetten voor of met de ouderen in de wijk?
DOCK is altijd op zoek naar vrijwilligers.

Kijk op www.dock.nl/utrecht voor meer informatie.
Of neem contact op met Marzouka Boulaghbage, Sociaal makelaar
T: 06-5250 8191, E: mboulaghbage@dock.nl
Bereikbaar: ma-di-woe



EINDE