Dreef nieuws

NR 27

EERSTE NUMMER 2022 **Voor en door bewoners**

IN DIT NUMMER:

Buurttuin De Dreef
Groener en gezelliger!

Taalplezier
van Taal Doet Meer

Boks
Jongerencultuurhuis



FOTO **NEELTJE KLEIJN**

www.echtovervecht.nl

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

Echt Overvecht

Dreef POST

Overvecht heeft zoveel bruis, dat we zelfs in lockdown nog makkelijk een heel magazine vol krijgen!

Wat is het fijn dat we nu een mooie buurttuin bij De Dreef hebben, en wat word ik blij van de crowdfunding voor BOKS, en het leuke project Taalplezier, de prachtige foto van de nieuwbouw van The Cube... de lekkere recepten, gedicht, leuke tips.

Er gebeuren gelukkig altijd heel veel mooie dingen in Overvecht. En wij zetten daar graag ons lichtje op!

Veel leesplezier!
Puck 't Hart

Dreefnieuws verschijnt 4x per jaar. Tussendoor staat er veel nieuws op Echt Overvecht Facebook, Twitter en Instagram.



Lichtjesactie in Overvecht

Je loopt op straat en je krijgt als jongere ineens twee lichtjes in je handen gedrukt. Kan gewoon gebeuren! Op Blue Monday (17 januari) werden hele leuke lichtjes uitgedeeld aan de jongeren in onze stad. Eén voor jou, de ontvanger, en eentje om weg te geven. In deze donkere maanden kunnen we tenslotte allemaal wel een lichtje gebruiken. Een hartverwarmende mooie actie!
Volgend jaar weer?
Georganiseerd door Stel Je Voor en Utrecht Omarmt.

Trajectum College
Afgelopen winter was het project Vocal Statements, voor alle brugklassers van Trajectum. In dit project komen taal, presenteervaardigheden, het vormen van de eigen mening bij elkaar en onderwerpen zoals armoede, gelijkheid, geloof, school en discriminatie.
Op de foto's zien we hoe leerlingen het publiek bespeelden door eerst demonstratief gescheiden te gaan zitten van elkaar. Hierna hebben leerlingen zichzelf krachtig voorgesteld, zijn ze door elkaar gaan zitten en hebben een sterk statement gemaakt over dat vrouwen en mannen gelijk zijn aan elkaar.
Zonder uitzondering was het publiek (met o.a. directeur culturele zaken Utrecht Tarik Yousif, Naoufal Jaraya van Stichting JOU, teamleider Jiska van Dam, docent Yuba Zalen en Rohan Poldervaart van Vocal Statements) blij verrast door deze jonge kritische burgers!





Colofon

Dreefnieuws is een uitgave van Stichting Echt Overvecht en wordt 4 x per jaar gratis huis-aan-huis verspreid.
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 Bart Engbers, Ab Kools, vacature
Redactieadres mail redactie@dreefnieuws.nl **post** Zamenhofdreef 17, 3562 JT Utrecht
Redactie Dreefnieuws Marga Achterbergh, Susana Casas Valle, Marja de Ruiter, Margriet Dings, Amina Haitoute, Anna van Hattem, Gonny Hobbel, Ilona Hulshof, Neeltje Kleijn, Margo Mulder, Berry de Nijs, Henriëtte Rockland, Caya van Rossum, Harm Schoonhoven, Koos Smits, Godfried van Utrecht, Dennis van Elten, Marco van den Doel en Emil van der Wal.

Dreefnieuws wordt mede mogelijk gemaakt door: Bibliotheek Overvecht, DOCK, Mitros, Portaal, Utrecht Natuurlijk, Bewonersplatform Overvecht, Wijkplatform Overvecht, Overvecht Vastgoed, wijkbureau Overvecht, Veiligheid, Brede School, Seniorvriendelijk Overvecht en Cultuur Platform Overvecht (ZIMIHC).

Michiel Kok (59)

Sinds 2015 actief in de wijk
Favoriete plekken in Overvecht: Stadstuin Klopvaart en het Sjanghaipark.

‘Ik noem mezelf zorghovenier. Sinds 2015 bied ik in Overvecht De Groene Golf, kleinschalige zorg aan op het gebied van activering in het groen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, autisme of met een verslavingsachtergrond. We werken in onze moestuin op stadstuin Klopvaart. Ook sluiten we ons aan bij andere groene sociale projecten in de wijk zoals in het Sjanghaipark en de Amazonetuin. We zijn een leuk, klein en hecht team met respect voor elkaar, we helpen elkaar en leren van elkaar. Ik wil dat iedereen zich op zijn gemak voelt en kan werken in zijn eigen tempo.’

Informatie:
Michiel Kok 06-2497 7728
degroenegolf1@gmail.com
www.degroenegolf.info

FOTO **NEELTJE KLEIJN**
TEKST **MARGRIET DINGS**

‘Zelfvertrouwen ontstaat door werk te doen waar direct resultaat van te zien is’



Buurttuin De Dreef

Samen maken we het groener en gezelliger

FOTO'S **NEELTJE KLEIJN** TEKST **MARJA DE RUITER**

Het plein voor De Dreef is begin 2021 nog een kale, stenige vlakte. Myriam Braakhuis, werkzaam bij het Leger des Heils, neemt het initiatief om er samen met de buurt een groene oase van te maken. Het resultaat in een half jaar tijd is echt verbluffend. Er zijn al volop groenten geoogst en ook nu, in januari, ziet de tuin er nog groen uit.

Myriam werkt al een aantal jaren bij het Leger des Heils. Eerst als geestelijk verzorger en nu als missionair werker. Het Leger heeft sinds 2012 een eigen plek in de Dreef. Op 25 september 2021 is de huiskamer Bij Bosshardt geopend. Ik ben benieuwd waarom Myriam gestart is met het opzetten van een buurttuin.

Myriam: 'Ik droomde van een groene, bloeiende plek waar mensen het goed hebben met elkaar. Voor mij zijn inspiratie en verbinding kernwoorden in mijn werk.'

In de buurttuin zit veel voorbereidend werk. Myriam zocht contact met andere groeninitiatieven in Overvecht, zoals de Amazonetuin, de Voedseltuin en de Groene Golf. Ze ging in gesprek met andere gebruikers van De Dreef, zoals DOCK en met de beheerder van het complex, want die moest toestemming geven. Er was natuurlijk ook geld nodig. Myriam klopte aan bij het Initiatievenfonds van de gemeente, maakte gebruik van social return (bedrijven die iets terug doen voor de maatschappij) en zorgde voor crowdfunding (ophalen van geld).

De bewoners uit de wijk Overvecht werd via de app Hart voor Overvecht enthousiast gemaakt om mee te komen doen. De bewoners van rondom De Dreef liggende flats werden benaderd door middel van flyers. Zo ontstond een hele diverse groep mensen die samen enthousiast in de tuin aan de slag gingen.

'Daar vrolijk je van op'

Als ik midden december de tuin bezoek, wordt er buiten geklust. Er wordt een bijenhotel gemaakt. Maar eerst moeten daarvoor o.a. pallets uit elkaar gehaald worden. Henk komt met sloophout op zijn zelfgemaakte aanhanger vanuit de stad aanfietsen. Paul (in rolstoel) helpt vanaf het begin enthousiast mee. Hanen (uit de tegenoverliggende flat) wil graag beter Nederlands leren spreken en komt vandaag Myriam helpen met oogsten. Er is nog venkel en spinazie. Myriam: 'Vanaf het prille begin



doen we het samen. Het begon met het tekenen van ieders droom en zo kwamen we tot een creatief tuinontwerp. Na een paar buurtwerkdagen – tegels eruit, aarde en compost erin - konden we beginnen met vormgeven.’ Er zijn heel wat stenen gesjouwd. Deelnemers komen zelf ook met planten, bollen en stekjes aan. Er staan picknickbanken om samen koffie te drinken. Inmiddels zijn, met dank aan de gemeente, ook de plantenbakken op het plein vol gezet. Het plein zou nog veel groener kunnen worden, maar het grootste deel moet verhard blijven. Daardoor kunnen er ook veel evenementen op het plein plaatsvinden.

Meer dan een buurttuin

Buurttuin De Dreef is een project van het Leger des Heils. Dat is een internationale christelijke organisatie die gelooft in mensen. Elk mens doet ertoe en elk leven is het waard om geleefd te worden. Er wordt gewerkt vanuit drie kernwaarden:

- **Gelijkwaardigheid:** iedereen is welkom en kan zichzelf zijn. Ieders inbreng en betrokkenheid wordt gewaardeerd.
- **Heelwording:** er is oog voor de mens en de natuur. Het is een plek waar je herstel en verbinding mag ervaren.
- **Ontmoeting:** in de tuin komen mensen elkaar tegen en kunnen sociale contacten ontstaan. Vanuit samenwerking worden activiteiten georganiseerd.

Buurttuin en buurthuiskamer Bij Boshardt horen bij elkaar. In de huiskamer en buiten op het plein worden allerlei activiteiten georganiseerd. In oktober was er een bijeenkomst met het thema Vuur: wat houdt ons innerlijk vuur brandend, wat zet jou in beweging? Op de vrijdagmiddag is er een gratis training Ademruimte: beter met stress leren omgaan. Myriam laat niet alleen planten maar vooral ook mensen groeien en bloeien. Wat een prachtig mens. Iedereen wordt hier blij van.

Wil je meedoen of meedenken over buurttuin De Dreef? Neem dan contact op met Myriam. De tijden dat er in de tuin gewerkt wordt zijn: dinsdag van 14.00-16.30 uur en (vanaf maart) vrijdag van 9.30-12.00 uur.

Contact:

Myriam Braakhuis: 06-1145 1568, myriam.braakhuis@legerdesheils.nl, De Dreef, Schooneggendreef 27H
www.buurttuindedreef.nl





Spelenderwijs Nederlands leren

Taalplezier

van Taal Doet Meer

TEKST EN FOTO **ILONA HULSHOF**

Wat is leuker: woordjes stampen of een spelletje spelen? Dat laatste natuurlijk. Maar tijdens het spelen van een spel kan je ook best je woordenschat vergroten. Dat is de filosofie van het project Taalplezier van stichting Taal Doet Meer.

Nienke en Henk zijn vrijwilliger bij Taalplezier. Elke woensdag geven ze taallessen aan zo'n tien kinderen uit groep 4 van basisschool De Schakel. 'En op vrijdag geef ik les aan groep 5-6 met een andere vrijwilliger', vertelt Henk. De juf of meester meldt kinderen aan. De lessen zijn na schooltijd. 'Dit is wel een extra drempel om te komen', vertelt Nienke. 'Daarom moeten de lessen ook vooral heel leuk zijn.'

Nieuwe woorden leren

'De lessen zijn voor kinderen met een meertalige achtergrond, om ze voor te bereiden op de middelbare school', legt Nienke uit. Het gaat dan vooral om kinderen die thuis een andere taal dan Nederlands spreken. 'Je moet aansluiten bij hun belevingswereld', vertelt Henk. Zo had hij laatst aan de klas gevraagd hoe het stadion van Feyenoord heet. De kinderen noemden allemaal namen van voetballers, maar kwamen niet op De Kuip. Toen Henk het antwoord verklapte, wisten de kinderen gelijk waar hij het over had. Zo hebben ze het woord 'stadion' geleerd.

'Ze nemen vaak tekeningen of briefjes voor ons mee'

Afwisseling

Een les van Taalplezier begint met de actualiteit. 'We behandelen altijd een tekst. Dit noemen we nieuwsbegrip', vertelt Henk. In het laatste kwartier van de les spelen de kinderen een spel. 'Dan zie je dat ze enorm betrokken zijn', zegt Henk. Tijdens een van de lessen mochten de kinderen op het bord tekenen en schrijven. Toen had een meisje een hartje getekend en daarin geschreven 'Taalplezier is leuk'. 'Dan weet je dat je iets hebt bereikt', zegt Nienke. Ook was er een jongetje dat steeds enthousiaster werd door alle nieuwe woorden die hij leerde. 'Na een paar weken bij ons zat hij telkens als eerste klaar in de klas om te beginnen', vertelt Nienke.

Bijzondere band

De vrijwilligers van Taalplezier hebben een bijzondere band met de kin-



'Een meisje had een hartje getekend en daarin geschreven 'Taalplezier is leuk"

deren. 'Dat komt juist omdat je niet de leerkracht bent, maar ze spelenderwijs wat leert', zegt Nienke. Aan de andere kant is dat ook een uitdaging: 'soms is het lastig dat je de trucjes niet kent om de aandacht van kinderen vast te houden.'
Tegelijkertijd ziet ze dat de kinderen de lessen wel heel leuk vinden. 'Ze nemen vaak tekeningen of briefjes voor ons mee.'

Vrijwilliger geworden
Nienke en Henk zijn allebei om een hele andere reden vrijwilliger geworden bij Taalplezier. Henk gaf in het verleden bridgelessen. 'Door corona zijn veel lessen weggevallen. Ik wilde een opleiding in het taalonderwijs gaan doen, maar dat was lastig te regelen. Dus nu ben ik eerst vrijwilliger.' Nienke wilde al langer iets met taal doen. 'Een vriendin van mijn moeder gaf vroeger taallessen aan vluchtelingen.' Dat heeft haar geïnspireerd. Ze ging online op zoek en kwam zo bij Taal Doet Meer uit. Ze wil hiermee ook graag aan haar eigen kinderen laten zien dat een mooiere wereld altijd bij jezelf begint.

Belang van taal
De taallessen van Taalplezier zijn nu nog een pilot. De Schakel is de enige school in Overvecht die er aan meedoet. Maar Nienke en Henk hopen dat het project ook na dit schooljaar door kan gaan en op meer scholen in Overvecht mag komen. Want taal en begrijpend lezen zijn belangrijk. 'Ik haal inspiratie uit het levensverhaal van Özcan Akyol', vertelt Henk. Akyol had een moeilijke jeugd en kwam in de gevangenis terecht. Daar ging hij lezen in de gevangenisbibliotheek. 'En nu zit hij aan tafel in alle televisieprogramma's. Je ziet aan hem wat je allemaal kunt bereiken met taal.'

Zelf meer met taal doen
Stichting Taal Doet Meer heeft naast Taalplezier nog meer projecten. Zo zijn er bijvoorbeeld ook taalcafés voor volwassenen. Bekijk alle activiteiten op de website van Taal Doet Meer. Hier kan je je ook aanmelden als vrijwilliger.

Taal Doet Meer
030 – 294 75 94
info@taaldoetmeer.nl
www.taaldoetmeer.nl



Salah Eddine Daya (28 jaar)

Vrijwilliger bij De Boog
Woont alleen
Mooiste plek: De Boog

‘Ik ben vrijwilliger bij buurthuis De Boog. De Boog is mijn favoriete plek in Overvecht. Het buurthuis heeft mij veel gebracht. Ik heb er de Nederlandse taal geleerd en ik doe daar veel taken. Zo help ik mee met de voedselbank en met allerlei klusjes. Van koffie zetten tot het lappen van de ramen.

Bij De Boog is het fijn. Het voelt als een grote familie. Wat ik Overvechters zou mee willen geven is dat Overvecht gastvrij is. Er zijn veel verschillende mensen en iedereen helpt elkaar. Dat zie ik ook bij De Boog. En er zijn in de wijk nog veel meer buurthuizen waar iedereen welkom is. Wat Overvecht voor mij speciaal maakt is dat er zo veel mooie initiatieven zijn, zoals Buurtkoffie, samen koken en Buurtmaaltijden.’

Buurthuis De Boog
Gambiadreef 60, 3564 ES Utrecht

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



Cultuur Platform Overvecht

Het Cultuur Platform Overvecht (CPO) zet cultuur in Overvecht op de kaart. Alle culturele organisaties die in Overvecht actief zijn hebben zich verenigd in het CPO, waardoor kunst & cultuur in de wijk beter zichtbaar wordt. Volg ons ook op Facebook of kijk op de website. **www.facebook.com/cultuurplatformovervecht**
www.echtovervecht.nl/cultuurplatform-overvecht

Stefanus blikt terug op 2021 in Overvecht

Met veel plezier kijken wij terug op een jaar met evenementen in de buitenlucht. Er is maximaal samengewerkt met een diverse groep organisaties en mensen. We hadden mooi weer, geweldig publiek, heerlijk eten en veel lol.

April – juni:
- Kunstroute Overvecht, kunst van lokale amateurs

Juni:
- Eén op één sessies – solo's voor enkel publiek

Juni – september:
- Overvecht Outdoors, ZIMIHC buitenpodia
- Lunchconcerten: Voedseltuin en Burezina
- Lazy Sunday Afternoon: Stadstuin Klopvaart
- Struinen in de tuinen

September:
- Tweetakt festival – jongeren theaterfestival voor de stad

September-oktober:
- De Lange Tafel – wekelijkse lunch in de Binnenplaats

Oktober – december:
- Buurten over grenzen, muzikale events uit de wijk

December:
- CultuurProeverij, Wintergloed met en bij tuincentrum Steck
- De wijk centraal – het Centraal Museum komt langs voor vrijwilligers van de Voedseltuin

Wij danken alle partners, vrijwilligers, artiesten en kunstenaars en natuurlijk alle Overvechters!

ZIMIHC theater Stefanus
Braziliëdreef 2, 3563 CK Utrecht
www.zimihc.nl/stefanus

Foto Lunchconcert Voedseltuin: Linn den Hollander
Foto Buurten over grenzen: Rianne Kolenbrander
Foto CultuurProeverij Steck: Libby van den Besselaar







BOKS Overvecht helpt jongeren hun talent te ontwikkelen:

‘Zonder BOKS had ik nooit muziek gemaakt’



BOKS!

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

Quincy Elvilia, van BOKS Cultuurhuis op de Kwangodreef

Jongeren niet vertellen hoe ze iets moeten maken, maar ze de middelen geven om iets te maken. Dat is het doel van BOKS, een cultuurhuis voor jongeren met een van de drie locaties trots gevestigd in Overvecht op de Scharlakendreef. Al veertien jaar verspreidt de stichting deze missie door gave evenementen en gerichte begeleiding te bieden aan creatieve jongeren. Of dit nu gaat om muziek of theater, als er iets te maken valt, helpt BOKS het neer te zetten.

Quincy Elvilia (29) begeleidt als cultuurcoach veel jongeren bij BOKS in Overvecht met interesse in muziek. ‘Soms help ik dan met het schrijven van teksten: door iets te versterken, of juist in het opnameproces’, zegt Quincy. Hij is zelf al vijftien jaar bezig met muziek en kwam na zijn studie via een oude kennis uit de muziekwereld bij BOKS Overvecht terecht. ‘Ik voel me bevoorrecht met muziek te kunnen werken op deze manier’, vertelt Quincy over deze onverwachte baan. Ondertussen is hij al anderhalf jaar actief bij het initiatief en werkt hij er drie dagen in de week.
Zijn werkzaamheden bestaan vooral uit het begeleiden van jongeren in hun muzikale proces en het bieden van lessen en workshops over muziek en dj’en. Die workshops zijn zowel in de studio’s van BOKS zelf als in scholen door heel Utrecht.

‘Soms zou ik mezelf bijna een trotse vader noemen’

‘Het is enorm belonend om jongeren zulke stappen te zien zetten in een creatief proces’, zegt hij. Zo vertelt Quincy over een moment waarin hij zichzelf bijna een trotse vader zou noemen. Na een deelnemer met plankenkoorts begeleid te hebben kreeg deze later dat jaar toch het zelfvertrouwen deel te nemen aan de BOKS Awards, een muziekwedstrijd in TivoliVredenburg. Uiteindelijk won deze getalenteerde dame de wedstrijd en moest Quincy toch bijna een traantje wegpinken.

De kracht van BOKS

Hij noemt de kracht van BOKS dan ook dat talentvolle jongeren kansen worden geboden en een plek wordt gegeven waar ze hun ei kwijt kunnen. ‘Dit is zo enorm belangrijk, vooral in een tijd dat kunst en cultuur niet als prioriteit worden gezien.’

Naast Quincy zijn er nog drie andere cultuurcoaches op het gebied van muziek, is er iemand die coacht in songwriting en zangles, houden vier mensen zich bezig met de kidsmiddag en werkt één persoon aan video en film.



Doe je mee aan de crowdfundingactie voor BOKS? Kijk op:
www.echtovervecht.nl/inzamelingsactie-boks

Deelnemers

Semih (23), met artiestennaam Young Cabbage, is al sinds 2018 trouwe deelnemer van BOKS Overvecht. Semih wilde van jongs af aan al muziek maken. Hij wist alleen niet hoe hij dat moest doen, en waar hij moest beginnen. Hij downloadde FL Studio, een muziekprogramma, en begon te knutselen met beats. 'Maar ik kon nog steeds niet opnemen', vertelt Semih, en daardoor bleef zijn muziek voor zijn gevoel incompleet.
Toen hij geruchten hoorde over een rapper genaamd 'Jae' en een of ander cultuurhuis waar ruimte was om muziek te maken, werd zijn interesse aangewakkerd. Uiteindelijk belandde hij op een workshop van deze Jay. Die workshop was heel toevallig in BOKS, het cultuurhuis waar hij al eerder over had gehoord.

'Voor de lockdown zat ik er toen ineens elke week. Ik maakte thuis beats en dan kwam ik naar BOKS om te rappen en de tracks op te nemen. Soms kwam ik ook om er te chillen, het is een fijne plek om gewoon even te zitten en bijvoorbeeld wat te eten', vertelt hij.
Momenteel zit hij in een kleine creatieve dip, maar we kunnen veel van hem blijven verwachten. Semih is vooral erg dankbaar voor de rol van BOKS in zijn muziekcarrière: 'Zonder BOKS had ik nooit muziek gemaakt.'

Meer Meer Meer!

Naast muziek probeert BOKS ook andere creatieve disciplines aan te spreken. Zo is er, naast de drie studio's, op de locatie ook een spiegelzaal waar ruimte is voor theater en dans. In samenwerking met comedygezelschap Borrelnootjez wordt nu zelfs gewerkt aan een comedyshow waarin jongeren zelf meespelen. Ook is er elke donderdagmiddag een programma voor kids om gewoon even lekker te knutselen. 'Sommige jongeren hebben helemaal geen ambitie om groot te worden', verteld Quincy, 'maar dat maakt hun deelname niks minder waard.'

Tegenslag

Met Oud en Nieuw kreeg BOKS helaas een tegenslag te verwerken. Een vuurwerkbom en een brand vernielden een van de kamers. De locatie is nu tijdelijk gesloten voor renovatie. De apparatuur kon gelukkig van de vlammen worden gered en is tijdelijk ergens anders opgeslagen. Maar BOKS en de coaches laten zich niet uit het veld slaan: 'Bij BOKS roeien we met de riemen die we hebben', zegt Quincy hier trots over.

www.bokscultuurhuis.nl

Gezond in Overvecht

een serie over wat je zelf kunt doen om je lichamelijke en geestelijke gezondheid te bevorderen

TEKST **MARGRIET DINGS**

Ademhaling

Ademhalen is het eerste wat we doen op het moment dat we de wereld inkomen en het laatste wanneer we de wereld weer verlaten. Het is een belangrijk deel van ons leven, want zonder ademhaling kunnen we niet leven. De ademhaling is een van de belangrijkste en meest vitale functies van het lichaam. We kunnen niet meer dan 4 minuten zonder zuurstof. Onze ademhaling is een onbewust proces dat we duizenden keren per dag doen. Dat zorgt ervoor dat we het belang van een goede ademhaling vaak over het hoofd zien.

Een goede ademhaling geeft een waslijst aan positieve invloeden. Maar wat is een goede ademhaling? Een goed ademhaling betekent dat je vanuit je buik en niet vanuit je borstkas ademt. Ga maar eens rustig zitten of liggen. Je ademt door je neus in en voelt of je bij de inademing je buik uitzet. Je kunt het goed ervaren als je je handen op je buik legt en voelt dat je handen worden weggeduwd door het uitzetten van de buik. Ook is het belangrijk dat de inademing korter is dan de uitademing en er een korte pauze is na de uitademing. Bijvoorbeeld 4 seconden inademen en 6 seconden uit. Kijk maar eens even hoe dat bij jou is.

De positieve invloeden van een goed ademhaling zijn onder andere:
- de hartslag wordt rustiger
- betere kwaliteit van slapen
- beter herstel bij ziektes
- betere vertering van voeding
- ervaren van minder stress en angst
- organen worden beter voorzien van zuurstof
- organen krijgen beweging in de buikholte
- beter gevoel van je lichaam

Door regelmatig een paar minuten aandacht aan je ademhaling te besteden
kun je de positieve invloed op je lichamelijke en geestelijke gezondheid ervaren.

Margriet Dings heeft haar eigen praktijk in lichamelijke en geestelijke gezondheid in Overvecht
www.margrietdingsnatuurlijk.nl

Portaal is er niet alleen voor de huizen maar ook voor de mensen. Wij dragen graag bij aan goed samenleven in de buurt. Ook jij kan bijdragen aan goed samenleven. Lees hier hoe Renske dit doet. Portaal vindt dit soort initiatieven om de buurt beter te maken belangrijk. Op www.bijdragenaangoedsamenleven.nl vind je nog meer mooie initiatieven.

FOTO **AMINA HAITOUTE** TEKST **ESTHER VISSER**



'Samen proberen is veel leuker dan alleen'

Schilderen in de Ibiskamer

Renske van der Wal (32), bewoner van de woongroep aan de Paranadreef, gebruikt tijdelijk een ruimte in de Ibiskamer als atelier.

De Ibiskamer van Portaal is een plek in de flat aan de Ibisdreef waar iedereen welkom is. Helaas gaat dat nu even niet door de coronamaatregelen. Daarom schildert Renske hier nu zodat de ruimte niet leeg staat.

'Schilderen is voor mij een manier om gevoelens en gedachten uit te drukken, ook (of vooral) als ik het zelf niet helemaal begrijp. Het is een verlengstuk van mijzelf, net zoals mensen een stukje van henzelf kwijt kunnen in een perfecte game, of een heerlijke maaltijd. De resultaten zet ik op Instagram: je kunt me vinden als: Renske_schildert.'

'Ik ben erg blij dat ik in de Ibiskamer mag schilderen. We maken hier nu meer ruimte vrij zodat ook andere bewoners uit mijn woongroep mee kunnen doen. Ik geef niet echt les, maar samen proberen is veel leuker dan alleen. Gelukkig hoeft het niet meteen mooi te zijn. Het kan al ontzettend fijn zijn om een kwast op papier te zetten met je favoriete kleur of het mooie blauw van de lucht.'



Wijkambassadeur

Mohamed AL Talhaoui

FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT** TEKST **DENNIS VAN ELTEN**

Een nieuw jaar met nieuwe uitdagingen voor de wijkambassadeurs. Juist in deze tijd, met corona, is het belangrijk dat wij als Overvechters het gesprek met elkaar aangaan. De volgende Wijkambassadeur is een expert in dialogen en mensen samenbrengen.

'Mijn naam is Mohamed AL Talhaoui (52). Sinds 1990 woon ik in Nederland en sinds 1996 in Overvecht. Vanaf 2012 ben ik arbeidsongeschikt vanwege gezondheidsklachten. Trombose in mijn oog heeft mijn leven en mijn kijk op het leven veranderd. Hiervoor was ik accountmanager bij een grote schoonmaakorganisatie. Daarnaast heb ik veel gedaan in de cultuur en media. Toen ik thuis kwam te zitten, besloot ik dat binnenzitten mijn leven en dat van de mensen om mij heen niet zou veranderen. Ik wilde mensen helpen. Het begon met samen met mijn buren eten, daarna een praatje maken met ouderen. Overvecht ligt mij aan het hart en ik verbind de mensen graag.

Ik ben voor de functie wijkambassadeur benaderd door Demi Joolen (de eerste bewonersverbinder), omdat ik heel actief ben in Overvecht. Hieruit is ook mijn bekende wandeling ontstaan: Wandelen & Dialoog met Mohamed. Lekker in de openlucht, samen met mijn vrienden de dialoog aangaan. En dat heb ik ook met veel Overvechters, wijkambassadeurs en bekende mensen gedaan. Ook tijdens deze coronacrisis, heb ik mensen geinterviewd, zoals Ahmed Aboutaleb (burgemeester van Rotterdam) en Kees Diepeveen (wijkwethouder Overvecht). De filmpjes zijn te vinden op het YouTubekanaal van Stichting Hiwaar.

Mijn motto is positief blijven. De toekomst van Overvecht zie ik dan ook positief in. Mijn hoop voor Overvecht is dat het nog groener wordt. We moeten wel de dialoog aan blijven gaan. Een nog grotere diversiteit aan wijkambassadeurs, een mens blijft een mens. Mensen als asielzoekers hebben juist meer hulp nodig. Deze groep zie ik ook graag vertegenwoordigd bij de wijkambassadeurs.

Ik wil ook beginnen met 'Couscous & Dialoog met Mohamed.' Helaas heb ik voor het laatste nog geen vaste locatie om deze activiteit te doen. Ik ben ontzettend trots op mijn wijk. Wij moeten aandacht blijven besteden aan Overvecht. Dit jaar ga ik bijvoorbeeld voor Utrecht 900 jaar samen met Stichting Hiwaar een hele interessante aanvraag indienen. Houd het in de gaten!"

Wil je ook een wandeling en dialoog met Mohamed? Stuur dan een appje naar: 06-8444 6620.

www.echtovervecht.nl/samen-met/wijkambassadeurs

Heimwee recept

TEKST **MARGO MULDER**

Killivoetsjie





Cecile Ter Beek (54 jaar)

‘Dit van oorsprong Hongaarse recept ken ik al vanaf jonge leeftijd. Oom Ben had dit gerecht tijdens een vakantie in Hongarije gegeten. Oom Ben was een vriend van mijn vader. Mijn vader kende zijn familie vanuit de tijd dat hij in de kost bij hen woonde, tijdens zijn eerste baan eind jaren 50 van de vorige eeuw. Oom Ben en zijn vrouw Annemarie waren leuke mensen. Ik vond het heel fijn als zij op bezoek kwamen. Hij was mijn lievelingsoom.

Killivoetsjie aten we daarna regelmatig. Mijn moeder heeft de naam voor het recept bedacht. Het was een lekker en makkelijk recept en was vanwege het zoet en zuur, bijzonder van smaak. Ons hele gezin, met vier kinderen, vond het lekker. Het was dan altijd gezellig aan tafel omdat iedereen zat te genieten. Zelfs mijn vader, die een voorkeur had voor aardappels, vlees en groenten, vond het lekker. Mijn moeder bakte speciaal voor hem gebakken aardappeltjes erbij.
Het was heel bijzonder dat we er wit stokbrood bij aten. Dat aten we nooit. We aten altijd bruine boterhammen.

‘Dit recept roept dierbare herinneringen op aan mijn lievelingsoom en aan vroeger’

Dit recept roept warme herinneringen op aan mijn lievelingsoom en aan mijn ouders en mijn gezin van herkomst; de gezelligheid van samen eten en de zorgzaamheid van mijn moeder.

Als mijn ouders vroeger op bezoek kwamen, maakte ik het ook vaak. De laatste keer dat we het samen hebben gegeten - met mijn ouders, mijn twee broers en mijn zus - was toen mijn zus op vakantie was vanuit Canada, zes jaar geleden. Een dierbare herinnering.

Wat heb je nodig?

Voor 4 personen:

- 400 gram gehakt
- 1 ui en 1 paprika
- Blikje tomatenpuree
- Blik kapucijners
- Bruine suiker
- Scheutje azijn
- Zout, peper en paprikapoeder
- Stokbrood

Hoe maak je het?

- Uitje snijden en fruiten
- Gehakt aanbraden
- Paprika in stukjes snijden en toevoegen
- Tomatenpuree en blik kapucijners met het vocht toevoegen
- Zout, peper en paprikapoeder
- Bruine suiker en azijn toevoegen. Per lepeltje en proeven wat de beste zoet/ zure smaak geeft.
- Stokbrood snijden

Misschien heb jij een heimwee-recept dat je steun en troost geeft. Mail het recept, je naam en telefoonnummer naar redactie@dreefnieuws.nl.



Muziekroute

TEKST **FEMKE SOFFERS**

Wist je dat de Muziekroute inmiddels al tien jaar bestaat en ruim 2000 kinderen per jaar muziekles geeft? De Brede School Overvecht vindt het belangrijk dat kinderen in Overvecht muziekles krijgen. Daarom werken ze samen met de Muziekroute. Door deze samenwerking krijgen alle kinderen die in Overvecht naar de basisschool gaan de kans om hun muzikale talent te ontdekken.

De Muziekroute laat kinderen op een interactieve manier kennis maken met muziek aan de hand van Creative Learning. In alle klassen van groep 1 t/m groep 8 wordt gezongen, gedanst en gecreëerd.
Vanaf groep 5 leren de kinderen spelen op een instrument. De eigen inbreng van kinderen is heel belangrijk. De klas maakt muziek op basis van hun eigen input. Ook na school kunnen gemotiveerde leerlingen muziekles volgen. Ze krijgen een instrument in bruikleen van de Muziekroute.

In de schoolvakanties kunnen kinderen meedoen aan het Muziekroute Ensemble. Hier kunnen leerlingen van verschillende scholen met elkaar muziek maken. Ze worden begeleid door professionele muzikanten. Ook laten de kinderen regelmatig zien wat ze kunnen en hebben geleerd. Deze presentaties vinden plaats op school, in ZIMIHC theater Stefanus of in zorgcentrum Rosendael.

Naast de samenwerking met de Brede School Overvecht werkt de Muziekroute ook samen met het Rosa Ensemble en Tivoli Vredenburg. Samen zorgen ze ervoor dat ieder kind in Overvecht muziekles krijgt!

De Brede School Overvecht organiseert nog veel meer leuke activiteiten voor kinderen. Kijk op: https://brede-schoolutrecht.nl/overvecht



Een nieuwe Beweegtuin!

FOTO'S **OLIVIER BEENS**

Veel ouderen hebben door hun leeftijd, of door lichamelijke en psychische gebreken een begrenzing in hun beweegmogelijkheden. 86% tot 96% van de ouderen beweegt te weinig, 75% hiervan is inactief. 50% komt slechts 1 keer per week buiten, 10% zelfs nooit. Met een passend aanbod kunnen ouderen zelf de kans grijpen om meer te bewegen.

De Beweegtuin bij Gezondheidscentrum de Amazone in Overvecht is af! De Beweegtuin is een initiatief voor buurtbewoners en met name ouderen (mede mogelijk dankzij een bijdrage uit het Initiatievenfonds).

Wandelen is natuurlijk fijn, maar soms wil je meer bewegen en op een andere manier. Maar dan zonder meteen naar de sportschool te gaan. Daar is de Beweegtuin voor. Iedereen kan langskomen om te bewegen op de toestellen (wel even rekening houden met de coronaregels). Je vindt deze tuin op Amazonedreef 41-47.





TEKST **JANNE VAN MALENSTEIN**
FOTO **JAAP VAN DER WEL**

Zelfbeheer in Overvecht

Jantine van der Veen

Een vrolijke dame met een tuin

Jantine van der Veen woont al 50 jaar in Overvecht. Sinds een jaar of tien – precies weet ze dat niet meer – zorgt ze voor een stukje groen. Het is een ruime hoek van een groenstrook tegenover haar flat aan de Faustdreef. Ze vindt het jammer dat we in de winter langskomen.

'In de zomer bloeien hier de stokrozen, donkerrood. Zo prachtig. Kijk, hier zie je het blad nog. De hemelsleutel komt ook weer op en daarachter de blauwe druifjes. Straks de goudsbloemen. We willen het hele seizoen iets in bloei hebben. Ik zeg we, omdat mijn man helpt met de zware klussen. Nu is het hier een kale boel, ook al omdat de gemeente er net een nieuwe boom gaat planten.'

Jantine stond jaren voor de klas. Toen dat werk ophield, wilde ze niet stilzitten. Ze volgde allerlei opleidingen, begon een volkstuin en startte met het zelfbeheer.

'Het moet inmiddels allemaal wel wat makkelijker. Het lijf kan niet alles meer aan. Maar ik werk erg graag in het groen. In het seizoen ben ik om de dag even bezig. In de winter kom ik hier ook met regelmaat, vooral om rommel weg te halen. Jammer dat mensen hun afval gewoon op straat gooien, en in het groen! Een buurman liet zijn hond uit in ons tuintje. Riep een buurvrouw uit de andere flat: 'Dat moet je niet doen. Die tuin is van die oude mensjes!' Ze lacht. Jantine houdt wel van een geintje. En van kleurrijk. En van groen.

Seniorvriendelijk Overvecht

Leuke tips uit de nieuwsbrief:

TEKST **MARJA DE RUITER**

Er is een activiteitenoverzicht van wat er in de week te doen is voor ouderen in Overvecht. Dat wordt gemaakt door Nadja van Kessel die ook elke twee weken een digitale nieuwsbrief rondstuurt. Op deze pagina enkele tips.



Drie leuke tips uit de nieuwsbrief:

- **Elke week een extra lach op je ouwe dag.** Elke maandag van 14.00-16.00 uur is er een gezellig ouderencafé in Buurtcentrum De Jager (Teun de Jagerdreef 1a). De kosten zijn 1 euro. Koffie, thee en koekjes staan klaar en de kaarten zijn geschud. Altijd een goed gesprek en een glimlach. Iedereen is welkom.
- **Nooit te oud om te groeien.** Stichting Zin in Utrecht is een samenwerkingsverband van vrijwilligers en geestelijk verzorgers. Ook in Overvecht organiseren zij zingevingsbijeenkomsten voor senioren. Op 8 maart is het thema Vriendschap en op 12 april is het thema Afhankelijkheid. Dinsdagochtend van 10.00-12.00 uur, in Buurtcentrum De Jager. De toegang is gratis. Aanmelden: info@zininutrecht.nu of 030-662 68 14.
- **Omgaan met dementie.** Zorg je voor iemand met dementie, dan kom je allerlei vragen tegen. Zoals: Wat is dementie nu precies? Wat staat me te wachten? Waar kan ik meer ondersteuning vinden? Ik word er zo verdrietig van, hebben anderen dat nou ook? U Centraal biedt een cursus aan voor naasten. Het zijn vijf bijeenkomsten van 13.15 -15.30 uur. Data: 21 en 28 maart, 4, 11 en 25 april. Adres: Pieterskerkhof 16 (Utrecht-centrum). De cursus is gratis. Aanmelden bij Andrea Lehr, 06-1158 1640, hulpbijdementie@u-centraal.nl

---

Seniorvriendelijk Overvecht
Wil je de leuke nieuwsbrief 2x per maand ontvangen? Meld je aan bij Nadja van Kessel (DOCK), 06-5991 6563, nvkessel@dock.nl



(Bijna) gratis én heel Waardevol

TEKST **HENRIETTE ROCKLAND**

Heldin

Bij Heldin kunnen vrouwen hun EHBO-kennis vergroten. Ze leren hulp te (durven) vragen en omgaan met lastige situaties (denk aan meningsverschillen). Daarnaast leren ze hoe je kunt reageren in een noodsituatie, bijvoorbeeld bij een ongeluk met een kind. De cursisten verkeren vaak in een kwetsbare situatie, de lage kosten van deze cursus maken EHBO voor hen toegankelijk. Meer informatie en aanmelden:
cybille@powerbypeers.nl,
Grote Trekdreef 4.



WIJ 3.0 Ghanaplein

Zit je veel thuis en wil je weer actief zijn of andere mensen ontmoeten? WIJ 3.0 Ghanaplein (voorheen: De Strooij) biedt allerlei activiteiten voor bewoners. Van leren naaien bij atelier Naald en Draad en computercursussen bij Digiwijs 3.0 tot mindfulness en creatieve activiteiten. Bij Ghana Actief kun je onder andere figuurzagen, schilderen, tekenen en meewerken aan een kunstexpositie. Voor meer activiteiten en informatie:
www.wij30.nl/ghanaplein
of 030-878 15 35. Ghanadreef 2.

BuurtMaaltijden

BuurtMaaltijden zet zich in voor gezonde voeding en sociale verbinding in Overvecht. Om hier geld voor binnen te halen is er nu een commerciële versie. Vanuit een professionele keuken worden vegetarische en verpakkingsvrije maaltijden gemaakt. Zo werkt het: meld je aan via de website en bestel jouw maaltijden (kies elke week uit vijf gerechten). Bij jouw volgende bestelling geef je de bakken weer terug. Met de inkomsten kunnen zij kwetsbare wijkbewoners helpen. Kijk op www.buurtmaaltijden.nl



Sportschool OverFit

Het team achter Sportschool OverFit is al jaren actief in de wijk voor vrouwen, kinderen, gehandicapten en jongeren. Sinds 2021 is hun Ladies Only fitnesslocatie geopend, deze is door de week alleen open voor vrouwen. In het weekend is er vanaf 13.00 uur sport voor speciale doelgroepen zoals kinderen, senioren en gehandicapten. Word nu lid en meld je aan via www.sportschooloverfit.nl, klantenservice@sportschooloverfit.nl of 030-785 77 42. De Sportschool zit op de Jonkvrouw Sanderijndreef 41.



WachtVerzachter?

De jongereneditie van de WachtVerzachter richt zich speciaal op de jongeren die behoefte hebben aan ondersteuning bij hun psychische problemen. De nadruk ligt daarbij niet op de diagnose; het gaat 'gewoon' om jou als mens. Heb jij als jongere (18 tot en met 25 jaar) uit Utrecht interesse? Ook wanneer je je graag wilt inzetten als ervaringsdeskundige komen we graag met jou in contact. Neem dan contact op via:
info@wachtverzachter.nu
088-787 88 57.





Een luisterend oor?

Voor jong én oud

Heb jij behoefte aan een luisterend oor over wat je meemaakt in het leven of wil je daarover van gedachten wisselen? Zin in Utrecht biedt luistermaatjes voor mensen van 18 jaar en ouder. Zij zijn getraind in het beluisteren van het levensverhaal van anderen en komen regelmatig langs gedurende minimaal een jaar. Ook is het mogelijk om zelf luistermaatje te worden. Voor meer informatie:
godelieve@zininutrecht.nu
06-3032 6065.
www.zininutrecht.nu



Nooit te oud om te groeien

Wat betekent het om in deze tijd ouder te worden? Wat is in deze levensfase voor jou belangrijk? Stichting Zin in Utrecht organiseert bijeenkomsten waar ouderen elkaar kunnen ontmoeten. Vanwege de 1,5 meter regels verzoeken we je van tevoren aan te melden via info@zininutrecht.nu of 030-662 68 14.
De gratis bijeenkomsten zijn elke tweede dinsdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur in Buurtcentrum De Jager, Teun de Jagerdreef 1.



It's My Child (IMC)

IMC wil ervoor zorgen dat ieder kind de nodige ondersteuning krijgt in de eigen individuele ontwikkeling op weg naar een verantwoordelijke burger. IMC neemt daarbij de verschillende behoeften, vaardigheden en kennis van iedere ouder serieus. Het team spreekt gezamenlijk meer dan twintig verschillende talen, zodat ze makkelijk met verschillende ouders contact kunnen leggen. Er zijn individuele meetings, workshops, webinair's, groepsgesprekken, activiteiten, open dagen, clubs, zomerschool en nog veel meer! Meer informatie via info@itsmychild.nl en www.itsmychild.nl.





Spel HackShield

ook voor volwassenen

Het gratis online spel HackShield is er nu ook voor volwassenen. HackShield begon als spel voor kinderen om ze te leren hoe ze zich online kunnen beschermen. Er zijn al 1.000 'Junior Cyber Agents' actief in Utrecht. Samen met hen leer je hoe jij jezelf en anderen kunt beschermen tegen cybercriminelen.
Voor kinderen:
www.joinhackshield.com
Voor volwassenen:
hackshield.herocenter.com



Zoek je een andere activiteit, dan kun je contact opnemen met de sociaal makelaars van DOCK.
Petra Jongerius: 06-5250 8236, pjongerius@dock.nl, www.dock.nl/activiteiten

‘Alles komt goed!’



Sylvia Ketelaars (63 jaar)

Woont samen met haar man Frans. Doet vrijwilligerswerk bij Stefanus, de Voedselbank en kookt voor Thuisgekookt.nl
Mooiste plek: de kinderboerderij en de berg in Park de Gagel.

‘Ik ben graag bezig en onder de mensen. Ik sta graag voor een ander klaar. Dat heb ik van huis uit meegekregen. In de Stefanus help ik bij activiteiten zoals bijvoorbeeld het appeltaartconcert. Ook organiseer ik er de maandelijkse rommelmarkt. Ik hoop dat alles snel weer open mag.
Via Thuisgekookt.nl kunnen buurtgenoten voor een klein bedrag een verse maaltijd eten. Ik kook graag wat extra. Het kan bij me opgehaald worden maar ik kan het ook langsbrengen. Er zijn buurtgenoten die op deze manier al langere tijd met me mee-eten. Ik verveel me nooit.’

FOTO **AMINA HAITOUTE**
TEKST **MARGO MULDER**



Knipoog
column

TEKST **MARGA ACHTERBERGH**

Een Olifantje…

Pingelpingel doet mijn mobieltje: ‘Hey Marga, ben je thuis? Dan kom ik straks even langs, ik kom enkel wat brengen, koffie doen we later wel weer een keertje.’

Ja ik ben thuis: in ‘Paleis Puinhoop’ wegens de enorme renovatie van de flat waar ik woon. Natuurlijk ben ik wel blij dat de flat gerenoveerd wordt en niet gesloopt. De renovatie geeft echter nogal wat stress en ik zit daardoor niet echt lekker in m’n vel.

Pingelpingel doet wat later mijn mobieltje weer: ‘Hoe kom ik bij jou binnen?’ Inmiddels sta ik achter het raam te zwaaien naar mijn onverwachte gaste en vertel dat de ingang via die groene container is. Ik zie dat ze drie grote boodschappentassen van haar fiets hijst. Tsja, die kan ze uiteraard niet onbeheerd aan haar stuur laten hangen.

Het blijkt dat al die drie tassen voor mij zijn.
‘Ik heb echt zoveel gekregen en ik dacht toen aan jou’, zegt ze terwijl ik enigszins verbijsterd naar de tassen staar. Intussen wordt me streng meegedeeld dat ik GEEN ‘dank je wel’ mag zeggen.

Dan zie ik plots een knuffel in een van de tassen, het is een olifant…‘Geen idee waarom ik die olifant koos, zegt ze: ‘Ik zag ergens een bak met knuffels en op een of ander manier MOEST ik die voor je meenemen.’

De tranen schieten me bijna in de ogen. Mijn Pa gaf me een olifantje met de slurf omhoog toen ik ruim twintig jaar geleden in Overvecht ging wonen. ‘Een olifantje brengt geluk’ zei hij toen, en voegde er aan toe: ‘Met de slurf omhoog kan het geluk niet weglopen.’

Ik mag geen ‘Dank je wel’ zeggen, maar ik ben plots zo dankbaar en blij. Niet enkel vanwege die olifant, maar vanwege het gebaar.

Marga Achterbergh is een bewoner van Overvecht. Ze schrijft voor Dreefnieuws over dingen die haar bezighouden.



De Wijkmoeders van Overvecht

TEKST **MARZOUKA BOULAGHBAGE**

Begin december 2021 is de Utrechtse Vrijwilligerstrofee uitgereikt. De wijkmoeders van Overvecht wonnen deze prijs van €1.000,-.

De Wijkmoeders van Overvecht zijn actief in het grijze gebied van (informele) hulpverlening. Ze helpen daarmee de wijkgenoten die de weg naar reguliere hulpverlening niet weten te vinden, niet snel om hulp vragen en/of de Nederlandse taal niet (goed) spreken. Wijkmoeders helpen buurtbewoners bijvoorbeeld met administratieve hulpvragen maar maken ook schoon bij iemand die ziek is, helpen met boodschappen doen, gaan mee naar de arts of het ziekenhuis, halen en brengen kinderen naar school, maken een praatje of nodigen buurtbewoners uit voor een wandelingetje.

Veel van de vrouwen die ik zie, zijn niet naar school geweest en hebben daarom het idee dat ze weinig waard zijn en een ander niet kunnen helpen. Maar taken als schoonmaken en koken zijn ook heel belangrijk. Wat zouden we doen in een samenleving waar iedereen hoogopgeleid was? Wie maakt er dan schoon?

We hebben met de Wijkmoeders Overvecht een groepsapp, dat is heel handig. Helemaal in tijden van lockdown konden we niet altijd bij elkaar komen maar zo kunnen we toch met elkaar blijven communiceren.

De wijkmoeders Overvecht zijn begonnen met een groep van 8 vrouwen. We hebben inmiddels 22 Wijkmoeders in Overvecht. Binnen een paar jaar zijn de Wijkmoeders uitgegroeid tot een bijna zelfredzame groep vrijwilligers, en dat ondanks corona. Sinds het winnen van de Utrechtse Vrijwilligerstrofee en de media-aandacht, krijgen we heel veel leuke en positieve reacties. Er hebben zich heel veel vrouwen aangemeld om ook Wijkmoeder te worden. Er is nu een wachtlijst en we gaan een nieuwe groep starten.

Meer weten over de Wijkmoeders van Overvecht?
Stuur dan een mailtje naar:
Marzouka: mboulaghbage@dock.nl en
Karima: kloukili@dock.nl

www.dock.nl/overvecht

Aardgasvrij

Gasvrij thuis,

een uniek en duurzaam huis in Overvecht!

Op de Costa Ricadreef in Overvecht-Noord staat een bijzondere woning. Dit huis is zeer energiezuinig en wordt duurzaam verwarmd. Het huis is een initiatief van de gemeente Utrecht. In de toekomst zullen veel meer woningen in Overvecht energiezuiniger worden gemaakt. Met dit huis wil de gemeente de bewoners van de stad alvast laten zie wat de mogelijkheden zijn, en welke maatregelen je nu al kunt treffen om energie en geld te besparen. Projectleider Moniek Elskamp en projectcoördinator Kim Bangma vertellen.

TEKST EN FOTO **JELMER JEPSEN**

Moniek: 'Vanuit mijn werk voor de gemeente informeer ik bewoners over de veranderingen die komen gaan op het gebied van het klimaat, en de gevolgen hiervan voor het energiegebruik van de huizen in de stad. Ik zet me in om manieren te vinden om alle informatie zo praktisch, persoonlijk en tastbaar mogelijk over te brengen. Dat is ook precies wat we doen met het project Gasvrij thuis. Samen met mijn collega en projectcoördinator Kim Bangma run ik dit duurzame voorbeeldhuis aan de Costa Ricadreef 183 in Overvecht.'

Klaar voor de toekomst

Dit voorbeeldhuis uit 1969 is helemaal klaargemaakt voor de toekomst. Dat betekent dat het optimaal is geïsoleerd; alle kieren zijn gedicht, de vloeren, muren en het dak zijn geisoleerd en er zit HR++ glas in de ramen. Het huis is ook helemaal aardgasvrij en functioneert elektrisch.'

Het leuke van het voorbeeldhuis is dat iedereen er welkom is om een kijkje te komen nemen.

Moniek: 'Tijdens een bezoekje aan het huis kan je alles zien, voelen en uitproberen. In een rondleiding leggen we uit hoe alles werkt. Je ziet voorbeelden van verschillende soorten isolatie en verschillende soorten van verwarmen. Waaronder een voorbeeld van stadsverwarming, elektrisch koken, een infraroodpaneel en een warmtepomp waarop het huis ook echt is aangesloten.'

De watervriendelijke tuin

'Ook maken we een wandeling door de watervriendelijke tuin om te laten zien hoe je niet alleen je huis toekomstproof kunt maken, maar ook je tuin. Bijvoorbeeld door regenwateropvang of het aanleggen van waterdoorlatende bestrating. Iedereen die langskomt krijgt een lekkere kop koffie of thee. Ook kunnen we meteen vragen beantwoorden of praktische tips geven zodat iedereen zelf aan de slag kan gaan met het energiezuiniger maken van zijn huis.'

Ook nu iedereen welkom

'Ondanks de coronamaatregelen is het huis dus niet dicht. Hoe zit dat?
Kim: 'Ook wij hebben ons iedere keer moeten aanpassen aan de nieuwe coronamaatregelen en er zijn ook perioden geweest dat we helemaal dicht zijn geweest. Maar nu is het huis weer open! We organiseren nog geen groepsbezoeken of open inloopmiddagen, maar bewoners kunnen wel langskomen op afspraak voor een een-op-eenrondleiding. In het huis zijn dan de regels zoals die op dat moment gelden van toepassing.'

Meteen zelf aan de slag

Het bezoek aan het huis is een goede start om je te laten informeren over alle mogelijkheden om energie (en geld) te besparen. Maar welke stappen kun je daarna zelf zetten?
Moniek: 'Mensen die in een huurhuis wonen kunnen bijvoorbeeld gratis de energiebox aanvragen. De energiebox bevat besparende producten zoals een zuinige lamp, een stekkerblok en radiatorfolie. Samen met een energiecoach bekijk je welke besparingen voor jou van toepassing zijn.' (zie ook energiebox.org).



Projectcoördinator Kim Bangma

'Bewoners kunnen langskomen op afspraak voor een een-op-een rondleiding'

'Voor woningeigenaren is er de mogelijkheid om een erkend energieadviseur bij je thuis te laten komen. Deze adviseur geeft advies op het gebied van isolatie, warmte, ventilatie en financiering. De kosten die je maakt voor dit advies krijg je (gedeeltelijk) terug wanneer je maatregelen uit het adviesrapport uitvoert. Op de website www.jouwhuisslimmer.nl/utrecht kun je heel gemakkelijk zien waar de gemeente je allemaal bij kan helpen.'

Gasvrij thuis

Costa Ricadreef 183

Nieuwsgierig geworden naar het huis aan de Costa Ricadreef? Langskomen kan door een afspraak te maken. Mail naar gasvrij-thuis@utrecht.nl, of kijk op www.jouwhuisslimmer.nl/gasvrij-thuis



GASPRIJS

Afgelopen maanden is de gasprijs flink gestegen. Heb je hierdoor problemen met het betalen van de rekening? Kijk dan op www.utrecht.nl/bijzonderebijstand om te zien of je in aanmerking komt voor een extra compensatie.

Gemeente Utrecht werkt aan een duurzame stad. De overstap naar verwarmen zonder aardgas draagt daar aan bij. Daar werken we in Overvecht-Noord aan samen met Mitros, Bo-Ex, Portaal, Energie-U en Stedin.



Kees Diepeveen

‘Overvechters laten zich niet op de kop zitten’

TEKST **MAUD BREDERO** FOTO LINKS **SANNE HERMANS** FOTO RECHTS **BAS VAN SETTEN**

Hij is bijna vier jaar wethouder van Overvecht. En daar heeft Kees Diepeveen bewust voor gekozen. ‘Deze wijk is in mijn hart komen te zitten, vertelt hij. ‘Ik heb er veel mooie dingen zien ontstaan, dankzij de mensen en ondernemers die er wonen.’

Valentijnsdag

Is er een mooier moment dan rondom Valentijnsdag om hem over zijn liefde voor de wijk te laten vertellen? ‘Ik houd van mensen die ondanks tegenslagen telkens weer de veerkracht vinden om door te gaan.’

Wanneer leerde je Overvecht echt kennen?

Kees: ‘Mijn allereerste kennismaking met Overvecht was zes jaar geleden tijdens een bijeenkomst in de Stefanus. Dat ging over de opvang van vluchtelingen aan de Einsteindreef. In de zaal zaten vooral veel boze mensen. Zij vertelden me dat hun kinderen al jaren op zoek waren naar een woning of naar een leuke baan. Wanneer kwam er dan ook iets voor hen, vroegen ze? Ze voelden zich aan de kant staan en niet serieus genomen. Deze mensen kwamen voor zichzelf en hun kinderen op en ik begreep heel goed wat hen pijn deed. Daarom kwamen er op de Einsteindreef naast vluchtelingen ook jongeren uit de wijk wonen die daar samen trainingen en cursussen gingen volgen. Het werd een win-winproject.’

Hart voor de zaak

Kees: ‘Veel bewoners in Overvecht krijgen in hun leven niet alles op een presenteerblaadje aangereikt. En zijn er tegenslagen, dan zie je ze met een bewonderenswaardige veerkracht weer doorgaan. Denk aan die treurige brand in de meidenhuiskamer van het BOKS Jongeren Cultuurhuis. Ik heb kort daarna deze meiden en jonge vrouwen gesproken en wat ik ijzersterk aan hen vind, is dat zij zeiden: ‘Iedereen die ons dit niet gunt, heeft ongelijk. Wij komen weer terug, sterker en beter dan daarvoor.’ Deze energie kom ik vaker tegen in Overvecht. Dat gaat over hart voor de zaak hebben en je niet op de kop laten zitten.’

Hartverwarmend

Kees: ‘Mooi voorbeeld is ook IJsclub Siberia, wat ik een ongelofelijk fijne club vind. Met crowdfunding kregen ze het voor elkaar dat ze hun ijsbaan konden opknappen. Ook nog eens net voordat het flink ging vriezen en de hele buurt dus een heerlijk weekend ijspret had. De Voedseltuin is ook zo’n mooi voorbeeld en de Buurttuin bij gezondheidscentrum de Amazone waar mensen lekker kunnen komen tuinieren. En dankzij de Werkwinkel en de Beroepentuin vinden veel mensen nu op een prettige en stimulerende manier een leuke baan of opleiding. Er is gewoon teveel om hier op te noemen.’



Kees Diepeveen over zijn liefde voor Overvecht

‘Ik houd van mensen die ondanks tegenslagen telkens weer de veerkracht vinden om door te gaan’

‘Meer woningen, dan ook meer groen: Park de Watertoren en Park de Gagel worden met elkaar verbonden door een lang lint vol verschillende soorten bloemen en planten en daartussen groene routes’

Liefde

Nog even over de nieuwe, duurdere huizen die in Overvecht gebouwd gaan worden. Gaan die naar mensen van buiten de wijk? Kees: ‘Ik vind het heel belangrijk dat mensen in Overvecht kunnen doorstromen naar een duurdere woning. Nu gaan ze vaak naar Leidsche Rijn of de stad uit, omdat ze zo’n huis niet in Overvecht kunnen vinden. Vaak zijn dit mensen die actief zijn en veel voor de wijk betekenen. Die mensen willen we dolgraag in de wijk houden. Dus waar nieuwbouw in Overvecht komt, krijgen Overvechters voor ongeveer de helft van de nieuwe woningen voorrang boven mensen van buiten de wijk.’

Meer woningen, dan ook meer groen, vindt Kees Diepeveen. Park de Watertoren en Park de Gagel worden met elkaar verbonden door een lang lint vol verschillende soorten bloemen en planten en daartussen groene routes. Kees: ‘Daardoor krijg je het gevoel dat je de hele tijd in het groen bent. Eind november heb ik meegeholpen met het planten van bloembollen. Als het goed is steken de eerste bloemen eind februari, begin maart al hun kopjes boven de grond. Als dat geen teken van liefde is, weet ik het niet meer.’





FOTO **OLIVIER BEENS**

Iets melden? Zo doe je dat!

112 politie | ambulance | brandweer

Je belt dit nummer bij:

- gevaar, gewonden en brand
- diefstal, beroving of een overval
- inbraak van woning, auto of een verdachte situatie
- mishandeling, geweld of vechtpartij
- drugshandel
- een gaslucht

0900 8844 Geen spoed, wel politie

Je belt dit nummer als:

- het niet dringend is maar je wel de politie wilt spreken
- je getuige bent geweest van diefstal, mishandeling, een ongeval of vechtpartijen
- je jongerenoverlast, drugsoverlast of geluidsoverlast ervaart
- je een winkel, organisatie of activiteiten niet vertrouwt

Je kunt ook online een melding doen: www.politie.nl

14 030 Gemeente Utrecht

Je belt dit nummer bij:

- jongerenoverlast, drugsoverlast of geluidsoverlast
- vernieling
- vervuiling en afval
- onveilige verkeerssituaties

Of je doet een online melding via de Slim Melden Utrecht app of via de website op: www.utrecht.nl/melding

0800 7000 Meld Misdaad Anoniem

Je belt dit nummer als:

- Je iets wilt melden over criminaliteit zonder je naam te noemen

Je kunt ook online een melding doen:
www.meldmisdaadanoniem.nl

0800 2000 Veilig Thuis

Je belt dit nummer als:

- Je vermoedens hebt van huiselijk geweld of mishandeling
- Je je zorgen maakt over iemand

Je kunt ook een melding doen via: www.samen-veilig.nl
Je hoeft hierbij je naam niet te geven.

UTRECHT VEILIG!
Dat doen we samen

Meer informatie?

Wil je meer weten of heb je vragen over het melden van overlast of criminaliteit? Neem dan contact op met Team Veiligheid Overvecht via: veiligheidovervecht@utrecht.nl



The Cube is een wooncomplex voor studenten, met 15 verdiepingen het hoogste gebouw in de omgeving. Het oogt niet alleen futuristisch, het is ook gebouwd met een hoge ambitie op het gebied van duurzaamheid. Naast de 639 appartementen hebben de studenten de beschikking over een fietskelder voor 960 fietsen, een bibliotheek- en studieruimte, een sportveld op de eerste verdieping, een fitnessruimte en een lounge. The Cube vindt je op Jonkvrouw Sanderijndreef 47.

TEKST EN FOTO **OLIVIER BEENS**

Mitros



‘Niemand wil in een wijk wonen waar afval ligt’

TEKST EN FOTO **IVO HERMSEN** MITROS

Overvecht zou Overvecht niet zijn, zonder de inzet van haar bewoners. Ismail Bayrakçi is een van die betrokken inwoners. Sinds een half jaar is hij, samen met zijn vrouw Nadia, buurtambassadeur rondom de tienhoogflats aan de Tigrisdreef en Haifadreef. ‘Niemand wil in een wijk wonen waar afval ligt, maar toch gebeurt het. Erg jammer en gevaarlijk voor kinderen. Toch moet het uit de mensen zelf komen. En misschien moet de gemeente beter handhaven, want niemand wil geraakt worden in de portemonnee.’

Ismail zet zich al jaren graag in voor zijn wijk. Vorig jaar nam hij contact op met Désirée van Rooijen, buurtbeheerder bij Mitros. ‘Het was toen benauwd warm, maar het pierenbadje was nooit open. Er wonen hier veel gezinnen met kleine kinderen en niet iedereen heeft de mogelijkheid om een dagje zwembad te doen. We hebben gevraagd of het pierenbadje vaker open kan. Toen vroeg Désirée of wij het beheer van het badje dan op ons willen nemen. Ja oké, prima!’

‘Niet iedereen heeft de mogelijkheid om een dagje zwembad te doen’

Inmiddels zijn beiden officieel buurtambassadeur. ‘Wij lopen rondes langs de flats en letten op of er geen spullen in de weg staan, dat is gevaarlijk voor de brandveiligheid. We praten ook veel met bewoners en vragen hen wat ze anders willen in de wijk. We moeten elkaar aan durven spreken. Alleen samen zorgen we voor een fijne buurt. Mijn vrouw en ik hebben vooral ideeën voor de speeltuin. Zoals een nieuwe waterkraan en bepaalde toestellen weghalen om er nieuwe toestellen voor terug te plaatsen. Veilige speeltoestellen waar iedereen dan netjes mee omgaat. Neem deze twee keien, veel ouders vinden dit veel te eng voor hun kleine kinderen om op te spelen.’

Als het aan Ismail ligt, wordt het pierenbadje deze zomer weer gevuld met water. ‘Zodra het 25 graden is, gaan we open. En kunnen de kinderen weer fijn samenspelen.’

Mitros

Ook jij kan je inzetten voor je buurt. Het is een kleine moeite om afval in de containers te gooien. Het zorgt voor een beter straatbeeld, trekt minder ongedierte aan en je doet je buren er een groot plezier mee! Wil je nog meer doen? Vraag dan je buurtbeheerder hoe jij kan helpen. Of neem contact op met Mitros via **www.mitros.nl/contact.**



FOTO **EBRU AYDIN**

Wijkbureau Overvecht

Wijkbureau Overvecht, Zamenhofdreef 17

TEKST **ELLEN VAN BECKHOVEN**
Wijkadviseur wijkbureau Overvecht

Samen werken voor Overvecht

De vorige keer dat ik deze column schreef, vertelde ik over mijn verwondering om vanuit huis voor Overvecht te werken. Dat is nu ruim een jaar geleden. Tussen de ongemakken van meerdere lockdowns door, zijn er weer mooie dingen gebeurd in de wijk. Een paar daarvan wil ik uitlichten.

Voor de zomer werd ik benaderd door een bewoonster die graag een beweegtuin wilde realiseren in de wijk. Een plek met beweegtoestellen voor ouderen uit de wijk om lekker in beweging te komen en te blijven. Vanuit het Initiatievenfonds hebben we meegekeken naar de mogelijkheden om dat te realiseren. Soms zijn dat taaie trajecten die best veel tijd kosten. Mede dankzij de inzet van het gezondheidscentrum Amazone, verliepen de stappen nu snel. Met als resultaat dat de beweegtuin inmiddels is gerealiseerd! Dit voorjaar is de officiële opening.

Een ander mooi initiatief is gestart rond winkelcentrum De Klop. Wijkambassadeurs zijn daar aan de slag gegaan met het schoner maken en houden van de buurt. Zij werken onder andere samen met de schone stadcoach. Het doel is vooral om bewoners te informeren over manieren om de buurt schoon te houden.

Zomaar twee voorbeelden van mooie ontwikkelingen in de wijk. Ik ben benieuwd waarover ik volgend jaar schrijf, als ik weer aan de beurt ben voor de column.

Heb je zelf een idee voor je straat of buurt, kijk op www.utrecht.nl/initiatievenfonds, of vraag bij het wijkbureau naar de mogelijkheden.

Wijkbureau Overvecht
Zamenhofdreef 17, Utrecht
Openingstijden: 9.00 - 12.00 uur
Maandag tot en met vrijdag
overvecht@utrecht.nl

Goeiedag
Overvecht

TEKST **KOOS SMITS**
(priester Rafaëlkerk)



Een nieuwe lindeboom in Overvecht!

Wandelaars
De meeste wandelaars lopen met twee of meer. Dan is het wat spannender om 'goedendag' te zeggen en om vanuit de groep te antwoorden. Maar er lopen ook best wat wandelaars alleen. Nou ja, met koptelefoon, dus toch niet alleen. Of met een hondje. Dat is best leuk: een praatje bij een plasje!

Dieren
Maar als je wandelt kun je behalve het wandelhondje ook nog vele andere dieren tegenkomen in de parken en dreven van Overvecht. En dat is nog leuker: een dier(tje) of groepje dieren toespreken: 'Goeiedag, eend, muis, mus, worm, enzovoort.' En in de lente: 'Goeiedag, vlinder, bij, libelle, enzovoort.' Trouwens, wie heeft wel eens het aantal diersoorten in Overvecht geteld?

Een nieuwe boom
En weet u wat de laatste tijd populair is geworden? Stilstaan bij een boom, omarmen en liefdevol zeggen, 'Goeiedag, boom.' Beste Overvechters, had u ook al gelezen in het stadsnieuws: 'Gemeente Utrecht gaat vanaf 7 januari in elke stadswijk een lindeboom planten?' En zie, het is al gebeurd! Vanuit mijn raam zie ik die lindeboom staan, tien meter naast het tennisveld bij de Watertoren. Komt allen en groet de feestelijke nieuwe lindeboom!

Utrecht 900 en Overvecht 60
Maar waarom al die lindebomen? Wel, in 2022 viert: 'Utrecht 900 jaar stadsrechten.' Ook al bestaat Overvecht zelf maar 60 jaar, wij doen gezellig mee met het stadsjubileum. Laten we in de parken en op de dreven, met chauffeurs, wandelaars, dieren én de lindeboom dit jaar samen groot feest vieren.

Wijkplatform Overvecht

FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT**



Rami Ramou

‘Mijn naam is Rami Ramou. Ik woon met mijn vrouw en twee dochters in de wijk Overvecht sinds 2017. Ik werk als beheerder in speeltuin de Pan en ben EHBO’er bij de vaccinatiestraat. Naast mijn vrijwilligerswerk bij het Rode Kruis ben ik actief met een paar initiatieven van het Wijkplatform. Als lid van het Wijkplatform ben ik actief bij het project Ivoordreef en de Schone Wijk. Samen met mijn aardige collega’s en het bestuur doen we ons best voor de wijk.

Wat ik heel goed vind, is dat we met het Wijkplatform in de coronatijd helemaal niet gestopt zijn. We gingen gewoon lekker door met onze dialoogavonden, online soms met bijna honderd wijkbewoners. Voor initiatieven in de wijk, met vele gave ideeën en supergoede plannen. Het Wijkplatform gaf iedereen de kans om zijn mening te geven en liet iedereen participeren in de verbetering van de wijk.

Deze dialoogavonden waren tevens hele goede middelen tegen de eenzaamheid en de lange tijd van thuisblijven. We hebben een paar doelen bereikt, maar we gaan samen met alle actieve bewoners in de wijk verder om nóg meer doelen te bereiken. Ik ben trots op onze mooie wijk.’

Het Wijkplatform creëert verbinding tussen wijkbewoners die graag willen bijdragen aan verbetering van Overvecht. Het Wijkplatform Overvecht was tot voor kort de Wijkraad Overvecht.

info@wijkplatformovervecht.nl
www.wijkplatformovervecht.nl



VBU
VERHUISBEDRIJFUTRECHT
vertrouwd betaalbaar veelzijdig

Onze klanten beoordelen ons gemiddeld met een 9,1 en 99% beveelt ons aan!



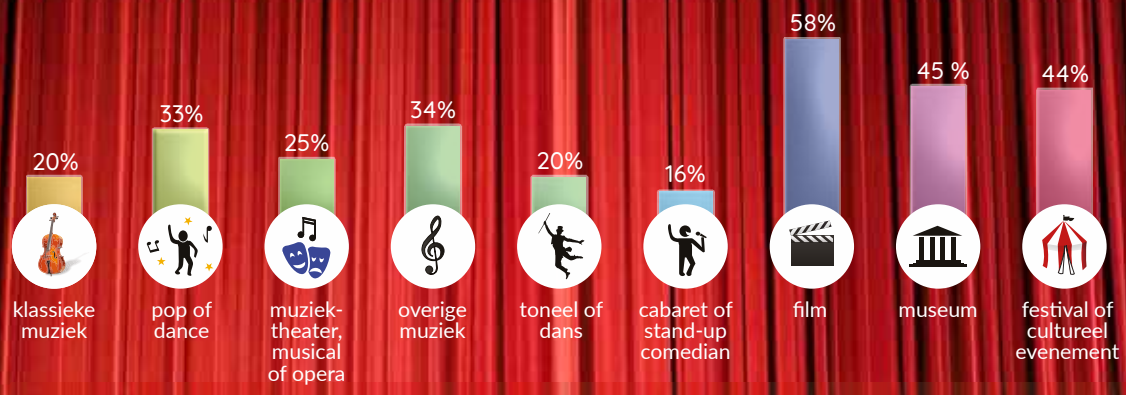
Lever deze advertentie in en ontvang 10% korting!

T: 030 205 4444
info@verhuisbedrijfutrecht.nl
www.verhuisbedrijfutrecht.nl

Cultuur in Overvecht

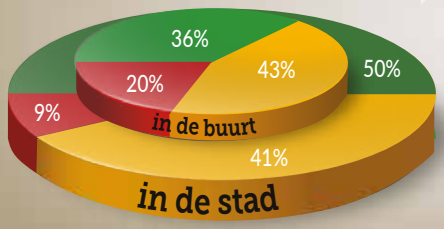
INFOGRAPHIC: EMIL VAN DER WAL

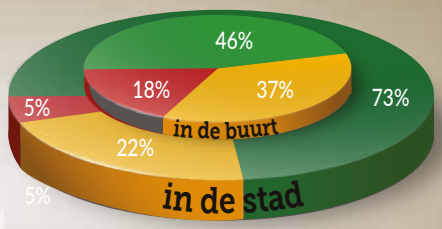
Bezoek aan culturele activiteiten



Tevredenheid over cultuur

tevredenheid over culturele voorzieningen (musea, theaters, concertzalen, bioscopen)





tevredenheid over kunst in de openbare ruimte (beelden, street art)

(zeer) tevreden | neutraal | (zeer) ontevreden

bronnen: wistudata.nl en utrecht.incijfers.nl



Straten uit Overvecht

TEKST **HARM SCHOONHOVEN**

'Grappig dat in deze straat, die naar een rivier genoemd is, het zwembad staat'

De Paranádreef

De Paranádreef in Overvecht-Noord, waaraan het zwembad De Kwakel ligt, is genoemd naar de rivier de Paraná in Zuid-Amerika. Samen met de Amazone voert de Paraná het overtollige water van het regenwoud af naar de Atlantische Oceaan.

Net zoals de Rijn voor honderden kilometers de grensrivier is tussen Duitsland, Frankrijk en Zwitserland, is de Paraná dat tussen Paraguay, Brazilië en Argentinië. Alleen is de Paraná vier keer zo lang en voert gemiddeld zeven maal zoveel water af. In een nat jaar is dat nog eens drie keer zo veel.

De Paraná is goed bevaarbaar en er wordt veel vis gevangen, een belangrijke voedselbron voor de bevolking.

Eeuwenlang werden watermolens gebruikt om hout te zagen en graan te malen. Nadat Edison in 1880 de gloeilamp had uitgevonden, begon men waterkracht te gebruiken om elektriciteit op te wekken. Dat begon heel bescheiden met zestien straatlantaarns. Dat wordt nu grootser aangepakt. Halverwege de Paranárivier is de Itaipu-stuwdam gebouwd. Het is de op één na grootste hydro-elektrische centrale ter wereld.



De Itaipu-stuwdam in de Paranárivier. Links valt het water meer dan 100 meter naar beneden. Rechts zijn twintig waterkrachtcentrales te zien die evenveel elektriciteit leveren als Nederland verbruikt. De generatoren en turbines zitten onder de grond, alleen de witte watertoevoerbuizen zijn zichtbaar. Foto: Jonas de Carvalho, 2011 (Wikipedia).

De Bibliotheek Overvecht

Voor lenen, lezen, leren, koffie, ontmoetingen en een praatje
Gloriantdreef 1 www.bibliotheekutrecht.nl
TEKST **ISABELLA ARONS**

Help! Verkiezingen! Hoe zit het ook alweer?

Donderdag 10 februari, van 19.30-21.00 uur
45 Utrechters vertegenwoordigen jou als inwoner van Utrecht. Dat doen ze in de gemeenteraad. In maart kunnen we daarvoor gaan stemmen. Maar hoe zit het ook alweer? Rechts, links, democratie? Waarover neemt de gemeenteraad besluiten? Griffie van de raad Mieke Tiwon vertelt je in 90 minuten hoe het zit in deze interactieve bijeenkomst.



Digicafé

Over fake nieuws, informatiebubbels en het gebruik van sociale media
Woensdag 30 maart, van 14.30 tot 16.00 uur
Het Digicafé is er voor iedereen die meer wil weten over de digitale wereld. Elke maand is er in het Digicafé aandacht voor een ander onderwerp. Deelnemers wisselen ervaringen uit en krijgen handige en leuke tips. Van de gespreksleider én van elkaar. Uiteraard onder het genot van een lekkere kop koffie!

Of de activiteiten kunnen doorgaan, hangt af van de coronamaatregelen die dan gelden. Kijk voor up-to-date informatie op www.bibliotheekutrecht.nl/corona.

Bibliotheek Overvecht
Gloriantdreef 1, 030-2861800
klantenservice@bibliotheekutrecht.nl
Openingstijden: ma 14.00-18:00 uur,
di–vr 10.00-18.00 uur, za 10.00-17.00 uur

www.bibliotheekutrecht.nl/overvecht

Recept voor

een kleine portemonnee



TEKST **MARGA ACHTERBERGH**

Herderssoep

Op koudere dagen is warme soep heerlijk! Deze herderssoep brengt me terug naar mijn vakanties in de Pyreneeën. Na een dag stevig wandelen door de bergen ging ik vaak naar een heel eenvoudig dorpsrestaurant, waar zo'n kom 'sopa de pastor' niet alleen goed smaakte, maar me ook opwarmde. De temperatuur daar hoog in de bergen daalde in de nacht tot bijna het vriespunt, ook in de nazomer! Deze herderssoep is een eenvoudige broodsoep met knoflook en ei, die je naar eigen smaak kunt aanpassen.

Bereidingstijd: ca. 25 minuten
Prijs per portie (zonder optionele toevoegingen): € 0,75
Recept voor: 4 personen

Wat heb je nodig voor de soep:

- 1 liter groente- of vleesbouillon (blokje!)
- 2 tot 4 sneetjes oud brood in blokjes van ca. 1 cm
- 4 eieren
- 6-8 teentjes knoflook, fijngehakt
- 6 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel zoete paprikapoeder
- ca. 1/2 theelepel zout en wat versgemalen zwarte peper naar smaak!

Wat ook erbij kan:

- 1 middelgrote ui, fijngehakt
- 1 theelepel chilivlokken
- 2 eetlepels gehakte verse peterselie
- geraspte kaas

Hoe maak je de soep:

- Verwarm de oven voor op 200 graden
- Verwarm de olijfolie met de fijngehakte knoflook (en eventueel ui, peterselie en chilivlokken) ongeveer 2 minuten op een laag vuur in een braad- of koekenpan met dikke bodem.
- Voeg vervolgens de blokjes brood toe en fruit deze op matig vuur 10 minuten mee tot deze lichtbruin en knapperig zijn. De knoflook mag niet donker worden - dan wordt deze namelijk bitter!
- Strooi de paprikapoeder over het brood, roer alles goed om en haal de pan van het vuur af.
- Breng de bouillon aan de kook, zet daarna het vuur laag.
- Proef en voeg naar smaak zout en peper toe.
- Zet 4 grote, ovenvaste soepkommen op een bakblik en vul elke kom met 1 soeplepel bouillon. Breek dan 1 ei in elke soepkom.
- Vul de soepkom vervolgens tot de helft met bouillon en zet het bakblik met de soepkommen in de oven, ongeveer 5 minuten tot het eiwit is gestold.*
- Haal de soepkommen uit de oven en bestrooi deze met de blokjes brood en eventueel de geraspte kaas.



Vergeet niet dat die soepkommen heet zijn!

**Als je dit recept wilt maken zonder oven: roer de eieren per stuk heel langzaam in elke kom door de hete bouillon tot het eiwit is gestold.*



Heb jij ook een goed recept voor de kleine portemonnee?
Mail naar: redactie@dreefnieuws.nl

Bewonersplatform Overvecht

Samen werken aan de groei van Overvecht

De stad groeit en ook in Overvecht wordt gezocht naar plekken waar woningen, scholen en andere voorzieningen gebouwd kunnen worden. Het centrumgebied wordt aangepakt. In de toekomst komen er meer woningen, wordt het parkeren anders opgelost en kun je er ontspannen en uitgaan. Het moet een plek worden waar jong en oud graag wil zijn.

Ook in Overvecht Noord en Zuid wordt gezocht naar plekken om woningen te bouwen. Wij vinden dat de kwaliteit van Overvecht behouden moet blijven. Overvechters houden van het groen. Het geeft leefruimte. Kinderen hebben er de ruimte om te spelen en jong en oud maken gebruik van de trapveldjes. Die plekken voor nieuwbouw moeten daarom zorgvuldig gekozen worden.

Wij vinden het belangrijk om betrokken te worden bij die bouwplannen. Samen met het Wijkplatform



hebben we een wijkakkoord gesloten met de gemeente, woningcorporaties en partijen die willen bouwen in Overvecht. Alle partijen willen Overvecht verbeteren door gebouwen aan te passen en door nieuwbouw toe te voegen. Wij zullen kritisch volgen dat die ontwikkelingen ook echt een verbetering worden voor de wijk. En we willen dat de partijen de bewoners al vroeg betrekken bij de plannen. Om zo samen te werken aan de groei van Overvecht.

Wil je meer weten:
Ga naar onze website of meld je aan als je wilt meepraten:
info@bewonersplatformovervecht.nl

Het Bewonersplatform Overvecht is een bundeling van actieve en betrokken bewoners in Overvecht. Het Bewonersplatform zet zich in voor verbetering en ontwikkeling van Overvecht.

info@bewonersplatformovervecht.nl
www.bewonersplatformovervecht.nl



Voortuin Netwerk

Voortuin Netwerk is een ondernemersnetwerk voor alle ondernemers uit Utrecht Noordoost en Overvecht.

Netwerkavonden
Voortuin Netwerk organiseert vijf keer per jaar een interessante workshop of activiteit op donderdagavond. Daarna is er een gezellige borrel met lekkere hapjes.

Waar?
De meeste bijeenkomsten vinden plaats bij Coffeemania onder station Overvecht. In coronatijd doen we veel digitaal of buiten.

Websitevermelding en LinkedIn-groep
Als lid krijg je een vermelding met een link naar je bedrijf op de website. Ook kun je deelnemen aan de LinkedIn-groep.

Lid worden
Lid worden kost 50 euro per kalenderjaar. Daarvoor krijg je per netwerkavond ook nog drie consumptiebonnen en lekkere hapjes. Als je later in het jaar lid wordt, betaal je alleen voor de resterende avonden.

www.voortuinnetwerk.nl



Vriespunt

De ijsmeester is verguld, een nieuwe ijsvloer is gelukt.
Zie ze gaan op de kristallen baan; vallen en opstaan.
En de meeuwen, de meeuwen zakken ook niet door het ijs.
Ik kijk uit op een ijsparadijs.

Susana

DREEFSTRIP

Veilig buitenspelen

TEKST EN FOTOS **BERRY DE NIJS**

Buitenspelen is superleuk! Zelfs als het buiten hartstikke koud is. Al dat rennen, klimmen, glijden, tuimelen en schommelen houdt je wel warm. Mathilde en Lysander weten er alles van. Ze spelen heel graag buiten. En dan het liefst in een van deze speeltuinen, want die zijn lekker veilig! Ga je mee lekker buitenspelen?





Hier spelen we graag met onze vriendjes. Er staat een groot hek om heen en er is heel veel ruimte om te spelen.
Camera Obscuradreef



Het schoolplein van Cleophas en OBO Spoorzicht is altijd open, zodat je er fijn kan spelen. Er is ook een veldje achter om te voetballen en een waterspeelplaats.
Teun de Jagerdreef



Park de Watertoren heeft verschillende speelplekken. Zo is er een grote speeltuin. En kijk! Een basketbalveld en een Cruyff Court.
Park de Watertoren









Park de Watertoren is heel groot. Aan de overkant van de weg is nog een voetbalveld en naast de Watertoren is zelfs een kinderboerderij!





Waar we heel graag naartoe gaan, is de omheinde speeltuin van de Katherijn van Leemputdreef. Er is een voetbalveld, waterspeeltuin om af te koelen in de zomer, een speeltuin én je kan er in bomen klimmen.
Katherijn van Leemputdreef



Wat is jouw favoriete speeltuin? Of heb je een leuke hobby waar we een strip van kunnen maken? Wil jij de hoofdpersoon zijn in de volgende Dreefstrip? Mail naar: **info@echtovervecht.nl**

EINDE