Dreef nieuws

NR 31

VIJFDE NUMMER 2022 **Voor en door bewoners**



Nieuwe horeca in Fort de Gagel
zie pagina 8

FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT**

IN DIT NUMMER:

Al Amal helpt moeders en baby's
De eerste 1000 dagen

Handige adressenlijst buurthuizen
Warmte in Overvecht

Waar kan je terecht voor
Geld en hulp gemeente

www.echtovervecht.nl

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

Echt Overvecht

Overvecht maken we samen!



Dreef POST

Deze keer hebben we heel veel tips in Dreefnieuws! Tips om warm te blijven in de buurthuizen (p18), tips over vergoedingen van de gemeente en wie je daarbij kan helpen (p20), tips voor de feestdagen (p26) en energie-tips van Portaal (p31). Ook staan alle kerstdiensten weer op een rij (p12). Verder weer een paar mooie portretten van mensen en initiatieven uit de wijk. Heb jij ook tips? Welkom! Mail ze naar:
redactie@dreefnieuws.nl

Veel leesplezier!
Puck 't Hart

Dreefnieuws verschijnt 5x per jaar. Tussendoor staat er veel nieuws op Echt Overvecht Facebook, Twitter en Instagram.



Doet je computer het niet?
Kom langs op ons spreekuur, maar bel van tevoren eerst even om een afspraak te maken. Onze vrijwilligers staan klaar om je laptop of pc op te knappen. Een kleine reparatie kan vaak direct. Bij een grote reparatie laat je je laptop achter.

Een reparatie kost 2 tot 5 euro. Als je laptop niet gemaakt kan worden, betaal je niets.

DigiWIJS.
Ghanadreef 2
Elke dinsdag
10.00 – 13.00 uur
030 – 292 65 15

Lichtjesavond begraafplaatsen

Op Lichtjesavond herdenken we geliefden die zijn overleden. De begraafplaatsen zijn dan verlicht met fakkels en er branden vuren. Er staat een grote kerstboom. Er is iets warms te drinken. Iedereen krijgt een kaars om op het graf of thuis te branden. Een koor en een muziekband maken de sfeer compleet. Iedereen is welkom!

Zondag 18 december, 16.00 – 18.00 uur
Begraafplaats St Barbara (Prinsesselaan 2)
Begraafplaats Tolsteeg (Maansteenweg 1)
Begraafplaats Daelwijck (Floridadreef 11)

Dreefnieuws zoekt schrijvers!

Heb jij een vlotte pen en lijkt het je leuk om interviews voor Dreefnieuws te doen? Mail dan wat informatie over jezelf en wie weet zit jij in 2023 ook in ons leuke redactieteam!

redactie@dreefnieuws.nl



Colofon

Dreefnieuws is een uitgave van Stichting Echt Overvecht en wordt 5 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, Mohammed Saiah
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, Neeltje Kleijn, Margo Mulder, Berry de Nijs, Henriëtte Rockland, 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).

‘Geen kind mag uitgesloten worden van het meedoen aan vrijetijdsbesteding’

Hind Dhassi (42)

Werkt bij DOCK in Overvecht. Woont met haar man en drie kinderen in Zuilen. Mooiste plek in Overvecht park de Gagel en speeltuin de Watertoren.

‘Ik ben sociaal makelaar voor de jeugd in Overvecht. Dit wil zeggen dat ik kinderen uit de buurt verbind door samen activiteiten te organiseren die bijdragen aan een sociale en veilige sfeer in de buurt. We bieden onder andere ook ondersteuning bij vragen rondom armoede. We merken dat steeds meer mensen het financieel moeilijk hebben. Met behulp van het Jeugdfonds Sport & Cultuur bieden we ondersteuning aan mensen die het lidmaatschap van de sportvereniging van hun kind niet (meer) kunnen betalen. Maar het kan ook gaan over de muziek-, of dansles. Is er behoefte aan andere middelen zoals een laptop, dan denken we ook graag mee. Wie dit leest en denkt dat hij of zij hier gebruik van zou willen maken kan mij bellen of mailen. Ook sport- en cultuurverenigingen kunnen contact met mij opnemen als zij denken dat hun leden financiële hulp nodig hebben.’

Hind Dhassi
hdhassi@dock.nl
06-2334 3635

FOTO **AMINA HAITOUTE**
TEKST **MARGRIET DINGS**



De eerste 1000 dagen

TEKST **MARJA DE RUITER** FOTO LINKS **AMINA HAITOUTE**

Al Amal ondersteunt sinds 2001 in Utrecht kwetsbare vrouwen en gezinnen met een migratieachtergrond. De Eerste 1000 dagen is een van hun projecten. Bouchra Margoum is projectcoördinator. Ze is op zoek naar moeders/oma's die zich als maatje ('mamaatje') 1000 dagen willen verbinden aan een kwetsbaar gezin (in wording) dat ondersteuning nodig heeft.

Bouchra: 'In Nederland is alles rondom de geboorte heel anders geregeld dan in de landen waar de vrouwen vandaan komen die wij ondersteunen. Thuis bevallen is daar heel ongewoon. Kraamzorg kennen ze niet. Consultatiebureau? Nooit van gehoord. Hoe kom je aan babyspullen als je geen geld hebt en misschien nog niet eens eigen huisvesting hebt? Wat is kindertoeslag? Hoe zit het met zwangerschapsverlof? Welke rol speelt de man bij geboorte en opvoeding?' In Nederland opgegroeide vrouwen en mannen worstelen vaak al met allerlei vragen rondom zwangerschap en opvoeden. Maar als je hier niet vandaan komt is dat nog een stuk lastiger. Zeker als je nog niet goed Nederlands spreekt. Bouchra: 'We zijn al zo'n zes jaar bezig met dit project. Op dit moment hebben we ongeveer 25 koppelingen. Dat zouden er meer kunnen zijn, maar er is een tekort aan vrijwilligers en een tekort aan financiële middelen. Omdat we in Overvecht extra aandacht aan dit project besteden staat er een aantal vrouwen op de wachtlijst waar we vrijwilligers voor zoeken.'

De eerste 1000 dagen zijn cruciaal

De eerste 1000 dagen van een kind beginnen bij de conceptie (of eigenlijk al voor de conceptie). Een baby die tijdens die eerste 1000 dagen blootstaat aan stress, rook, slechte voeding, mishandeling of andere risicofactoren, begint al met een achterstand aan de rest van zijn leven. Een kind zonder goede start heeft op latere leeftijd een grotere kans op lichamelijke en geestelijke problemen, waaronder suikerziekte, hart- en vaatziekten, overgewicht en depressies. Ook is het van invloed op de sociale en emotionele ontwikkeling van een kind (bron: www.pharos.nl). Omdat alle kinderen een Kansrijke Start verdienen is het ministerie van VWS in 2018 gestart met een actieprogramma. 'Ieder kind verdient de best mogelijke start van zijn of haar leven en een optimale kans op een goede toekomst.'
(bron: www.rijksoverheid.nl)

Mamaatje worden?

Wat wordt er van een vrijwilliger ver-



‘In Nederland is alles rondom de geboorte anders geregeld dan in de landen waar deze vrouwen vandaan komen”

‘Het geeft veel voldoening om er voor een andere moeder te zijn’

Literatuurtip:
De eerste 1000 dagen, van Tessa Roseboom
Een ontzettend interessant, maar ook mooi geschreven boek, waarin Tessa Roseboom beschrijft wat er in de eerste duizend dagen van nieuw leven allemaal gebeurt, wordt gevormd, wordt aangelegd. En dus ook wat er allemaal fout kan gaan.

wacht? Bouchra: ‘Belangrijk is dat je zelf ervaring hebt met het moederschap en dat je die kennis kunt overdragen. Je wordt al in een zo vroeg mogelijke fase van de zwangerschap gekoppeld aan een gezin. Het is de bedoeling dat je blijft tot het kind twee jaar is. Je ondersteunt bij praktische zaken, bijvoorbeeld het meegaan naar het consultatiebureau en probeert een antwoord te vinden op alle vragen die het gezin heeft. Ook besteed je aandacht aan zaken als vaccinatie, huilbaby, hechting, hoe ervaar je de zwangerschap? Je denkt mee en biedt een luisterend oor. Je moet zelfstandig kunnen werken en aandacht hebben voor de cultuur waar het gezin dat je begeleidt vandaan komt. Wij bieden training, intervisie, een inwerkprogramma en de noodzakelijke begeleiding. Ook is er een onkostenvergoeding. De tijdsinvestering is ongeveer vier uur per week. De moeders die we begeleiden worden een keer per maand uitgenodigd voor een bijeenkomst met een gastspreker, bijvoorbeeld over voeding. Op dit moment hebben we een grote groep Eritreese moeders en binnen Al Amal werkt een Eritreese vrijwilliger,die kan tolken. Een vrijwilliger hoeft niet de taal te spreken van het gezin waar ze aan gekoppeld is.’

Ervaringen van enkele vrijwilligers:
‘Het geeft veel voldoening om er voor een andere moeder te zijn.’

‘Het is heel zinvol en waardevol vrijwilligerswerk, waar je zelf ook wat van leert.’

‘Samen werken aan een goede start voor een toekomstige baby is een steentje bijdragen aan de toekomst.’

Al Amal
Al Amal is een Utrechtse organisatie, die de participatie van bewoners met een migratie-achtergrond wil bevorderen. Zij richt zich op diegenen die er niet in slagen om op eigen kracht hun weg in de Nederlandse samenleving te vinden. Al Amal bestaat sinds 2001 en op dit moment zijn er 30 medewerkers en 76 vrijwilligers. De organisatie is vooral actief in de wijken Kanaleneiland, Zuilen en Overvecht, maar werkt in principe voor de hele stad (en in een aantal gevallen ook nog daarbuiten).

Welkom!
Wil ook vrijwilliger worden, dan ben je zeer welkom. Neem contact op met Bouchra Margoum:
06-3435 3173,
b.margoum@al-amal.nl
www.al-amal.nl

‘Bij ons mag je zijn wie je bent’



Marco Lackner (43)

Mede-eigenaar en sportcoach-coördinator Stichting On The Move Sportvrienden
Mooiste plek: Park Ruigenhoek en straks ons eigen Younity-pand

“Met On The Move Sportvrienden werken we al twaalf jaar in Overvecht om jongeren aan het bewegen te krijgen. We leveren maatwerk en ons doel is dat jongeren weer hun plezier (terug)vinden. Wij zien sport als een mooi activatiemiddel, waarbij het draait om positiviteit. We zullen altijd in oplossingen denken. Op de nieuwe plek aan de Jonkvrouw Sanderijndreef (in DeBuurt) komt een event-space voor en door jongeren met de naam Younity Utrecht. Met urban sports, muziek en cultuur, een plek waar jongeren letterlijk in beweging komen. We gaan daar met zijn allen iets moois van maken. Ik zie Overvecht als een wijk die volop in ontwikkeling is, maar ook al heel veel te bieden heeft. Wat Overvecht bijzonder maakt, is dat het een uitdagende wijk is en het is mooi om te zien dat de inwoners steeds trotser worden op zichzelf.’

On The Move Sportvrienden:
www.onthemovesportvrienden.nl
Marco: 06-2480 0179

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

Artivaria

Artivaria is een teken- en schildervereniging voor volwassenen. Wij geven geen cursussen, maar bieden onze leden gelegenheid om met elkaar tot een artistieke prestatie te komen. Iedere week zijn er studiebijeenkomsten op twee locaties in Utrecht, namelijk Overvecht en Oog in Al.



Tijdens de bijeenkomsten is een professionele docent aanwezig die ieder lid op zijn of haar eigen niveau (beginner of gevorderd) begeleidt. Iedere bijeenkomst staat in het teken van een onderwerp waaraan je kunt werken, maar je kunt ook altijd met je eigen onderwerp aan de slag.

Naast de wekelijkse studiebijeenkomsten worden er één of twee workshops per jaar georganiseerd. In de zomermaanden zijn er teken- en schilderdagen op diverse locaties in de stad of de provincie.
Door samen te tekenen en schilderen delen we ervaringen, leren we van elkaar en inspireren we elkaar. Iedereen is van harte welkom; je kunt twee keer gratis meedoen om uit te proberen of Artivaria iets voor je is.
Kijk voor meer informatie op **www.artivaria.nl**
of bel met Ingeborg van der Tweel: 0346-568 907





Brasil Mundi Jam session

Vrijdag 9 december
van 19.00-22.00 uur
Gratis

Buurten over Grenzen gaat een ander warm continent verkennen: Romi Brasil en vrienden introduceren de Brasil Mundi Jam session. Interessant om meerdere redenen: Overvecht heeft nog geen Jam session. En ook Braziliaanse ritmes zijn bekend, alleen wat minder bekend is dat veel van deze muziek culturele linken heeft met andere werelddelen. Deze avond staat in het teken van samen muziek maken, cultuur uitwisselen en gezelligheid.

Na de Braziliaanse dansworkshop, volgt een concert van de Romi Brasil band met Alberto de Sousa en andere muzikanten. Ze zingt repertoire uit Samba, Choro en Forró, maar ook Fado en Latin ritmes. Vervolgens leidt ze de jamsessie in met muzikanten uit alle continenten. Iedereen die een instrument bezit, is welkom om mee te jammen. Als je geen shaker hebt, maken we er één samen.

Het wordt een intieme avond met warme ritmes en vele leuke mensen. De entree is gratis en je kan Braziliaanse hapjes proeven tegen een kleine vergoeding.

Kom je ook?

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

Sybren Ophof (49)

Runt met zijn vrouw Pascale Heinsius (44) het nieuwe restaurant, café en evenementenlocatie Fort de Gagel. Zij wonen zelf met vier kinderen in Maarssen. Pascale heeft al jarenlang een restaurant en Sybren was voorheen directeur van DeFabrique in Utrecht. Deze uitdaging in het UNESCO Fort gaan ze samen vol plezier aan.

‘Mooiste is dat iedereen die binnenkomt de trap oploopt, dan stilstaat en om zich heen kijkt, altijd vol verwondering. Die verrassing hebben wij gecreëerd, denk ik dan! Een groot deel van ons personeel komt uit Overvecht, dat vinden wij ook belangrijk. Onze Turkse schoonmaakster Zeyneb Coskun, staat nu in de keuken het nieuwe wereldgerecht te maken, gevulde aubergine. Het recept vind je hiernaast. Vanaf december kun je dat gerecht hier ook eten. De wereldgerechten zijn tot nu toe het best verkocht!’

‘Dat grote kleed daar komt uit de Kringloopwinkel Overvecht, en die ronde tafeltjes zijn gemaakt met het hout van de plataan die op Vredenburg stond. En die mooie vos op de muur is geschilderd door Janisdeman, een echte Utrechtse schilder.’

‘Het fort is open, voel je vrij om te komen kijken. Steek de brug over, maak een mooie wandeling in het Noorderpark. De natuur is dichterbij dan je denkt. De kracht van Overvecht is diversiteit, maar het gevoel dat je op de Kanaalstraat krijgt, met al die groenteboeren met hun waar vrolijk buiten, dat krijg je hier nog niet. Toch is het een prachtige wijk. Mijn favoriete plek is het gebied rondom Oproer, met alle mooie nieuwbouw en leven is daar echt kwaliteit voor de wijk bijgekomen.’

Wereldrecept oproep

We willen alle Overvechters oproepen hun recepten in te sturen. Wie weet wordt jouw recept het volgende wereldrecept? Elk kwartaal bieden we een ander echt Overvechts gerecht aan. Heb je een lekker recept, liefst vegetarisch, mail het dan aan: Keuken@fortdegagel.nl

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

‘Steek de brug over, maak een mooie wandeling in het Noorderpark’



Wie weet wordt jouw recept het volgende wereldrecept?

Karnıyarık

(Turkse gevulde aubergine met gehakt uit de oven)

Nodig voor vier personen:

- 4 aubergines
- 350 gram rundergehakt - of vegetarisch gehakt
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 tomaten
- 1 groene peper
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 handvol platte peterselie
- zout, peper, komijn
- zonnebloemolie

Bereiding aubergines

- Doe de aubergines 30 minuten met wat olie bestreken op een met bakpapier beklede bakplaat in de oven op 220 graden.

Bereiding gehaktvulling

- Snij de ui en 1 peper fijn en fruit ze aan in wat olie. Voeg als de ui glazig ziet ook het gehakt toe en bak het rul. Snijd de twee tomaten in blokjes en de knoflook fijn en voeg deze toe aan het gehaktmengsel.
- Laat het geheel nu op een laag vuur zachtjes 15 min doorsudderen.
- Zet het vuur dan uit en voeg zout, peper, en fijngesneden peterselie en tijm toe.
- Haal de aubergines als ze gaar zijn uit de oven en leg ze in een ovenschaal. Snijd elke aubergine in de lengte open en 'vouw' hem nog wat verder open met behulp van een lepel. Schep nu het gehaktmengsel in de aubergines.
- Roer de eetlepel tomatenpuree los met 200 ml heet water en giet dit erbij in de ovenschaal. Dek de schaal af met aluminiumfolie. Draai de oventemperatuur terug naar 180 graden en schuif de schaal de oven in. Laat het gerecht een half uurtje doorgaren: verwijder dan het aluminiumfolie en laat de gevulde aubergines in een kwartiertje nog een mooi kleurtje krijgen.



Berdien van der Wilt (30)

Raadslid voor D66, woont in Overvecht. Werkt bij Stichting Move.
Favoriete plekken: café Oproer en Medina en Noorderpark

‘Ik ben geboren in Woudenberg en woon sinds mijn studententijd in Utrecht, waarvan al tien jaar in Overvecht. Sinds maart dit jaar ben ik raadslid voor D66. Na mijn studie Bestuurskunde kreeg ik een baan als beleidsadviseur (op het gebied van armoede) bij de gemeente Utrecht. Omdat ik graag meer invloed op het beleid wilde kwam ik terecht op de kandidatenlijst voor de gemeenteraadsverkiezing dit jaar. En werd gekozen! Ik zet me onder andere in voor Onderwijs, Taal, Participatie en ben zeer betrokken bij Samen voor Overvecht. Naast mijn raadswerk ben ik projectleider bij Stichting Move. Het raadswerk is leuk, maar ook best veel. Ik probeer zoveel mogelijk zelf mensen in de wijk te spreken en ga regelmatig op werkbezoek. Ik heb de wijk de laatste jaren echt zien veranderen. Er zijn zoveel mooie plekken bij gekomen. Mijn droom is meer verbinding in de wijk. Overvecht moet een wijk worden waar mensen van buiten de wijk graag willen komen. Een wijk waar iedereen gelijke kansen krijgt, maar ook een tweede kans als het niet in één keer lukt. Mijn ontspanning zoek ik graag buiten: wandelen, fietsen, hardlopen langs de Vecht of in het Noorderpark. Omdat ik dicht bij het winkelcentrum woon kan je me ook tegenkomen bij café Oproer of bij Medina, waar ze heerlijke koffie en lekkere taartjes hebben. En zoals je aan mijn handen kunt zien was ik onlangs nog op het lichtjesfeest Divali in Zimihc Stefanus.’

‘Overvecht moet een wijk worden waar mensen van buiten de wijk graag willen komen’

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



Knipoog
column

TEKST **MARGA ACHTERBERGH**

Donkere dagen…

Ze komen er weer aan! Voor veel mensen zijn die donkere, kortere dagen heerlijk. Ze zijn een bron van gezelligheid van lange avonden met familie en vrienden. Voor veel anderen - waaronder ik - zijn die donkere dagen een voorbode van somberheid. Dat is heel mijn leven zo geweest. Zodra ik minder zonlicht zag, werd mijn stemming somberder. Jaren geleden heb ik in combinatie met die donkere dagen en wat nare gebeurtenissen er zelfs een zware depressie door gekregen!

Binnen twee maanden overleden zowel mijn beste vriendin als mijn papa… En ik werd werkeloos, terwijl ik net vijftig was geworden, in tijden van economische depressie. Er zat niemand te wachten om mij, een goed opgeleide maar 'dure' oudere, een baan te geven. Terwijl ik toch echt alles wilde aanpakken. Dat verdriet verborg ik zoveel mogelijk. Ik schaamde me en wilde niet zielig zijn. Dit tot ik door een goede vriend werd gedwongen om hulp te aanvaarden. Die heb ik weten te aanvaarden, vanaf huisarts tot GGZ en Buurtteam. Ik ben er uiteindelijk beter uitgekomen. Mijn optimistische kijk op het leven kwam terug! Maar toch: Nu de dagen weer korter worden, slaat de somberheid weer toe. Gelukkig weet ik dat van mezelf. Weet ik inmiddels dat het geen zwakte is om hulp te vragen.

Ik heb een troostdeur gemaakt in mijn huiskamer. Daar hangen allerlei lieve kaartjes en briefjes van familie en vrienden. Zodra ik me somber ga voelen: kijk ik naar die deur. Dan weet ik weer dat ik er niet alleen voor sta. Dat er mensen zijn die aan me denken. Mensen die me verlichting geven in mijn donkere dagen. Die troostdeur helpt mij door mijn donkere dagen.

Die troostdeur maakt mijn dagen lichter tot de lente weer komt!

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

DOCK

Een rondje voorstellen!





Afgelopen zomer zijn Hamid Bouraada en Jeffrey van Houwelingen aan de slag gegaan bij stichting DOCK. Waar Hamid zich vooral richt op de jeugd, is Jeffrey begonnen om zich in te zetten voor de volwassen bewoners in onze mooie wijk.

Hamid zal veel te vinden zijn rondom de speellocaties in de wijk. Dit zijn de grote speeltuinen zoals De Watertoren en Gagelsteede, maar vooral bij de speellocaties in de buurten zelf. Met SpeelMee zorgt hij voor leuke sport- en spelactiviteiten voor de jeugd tot ongeveer 12 jaar oud!

Jeffrey richt zich op de locaties waar de sociale huurwoningen worden gerenoveerd of net zijn gerenoveerd. Hij zal helaas geen lampen ophangen of vloeren leggen, maar hij is wel altijd bereikbaar wanneer er een goed idee of initiatief bij de bewoner opborrelt. Daarnaast kan hij je ook ondersteunen in de zoektocht naar de juiste plek wanneer je vrijwilligerswerk zoekt, de Nederlandse taal wilt leren of bijvoorbeeld op zoek bent om andere mensen te ontmoeten.

Dit alles doen zij natuurlijk niet alleen. Samen met de andere collega's van DOCK zitten wij allemaal klaar om jou te ondersteunen met al jouw vragen en ideeën.

Jeffrey van Houwelingen
Sociaal Makelaar Volwassenen (Sociaal Renoveren)
jvhouwelingen@dock.nl
06-5996 2576

Hamid Bouraada
Sociaal Makelaar Jeugd
HBouraada@dock.nl
06-5993 1877

Buurtcentrum De Boog, Gambiadreef 60
Buurtcentrum De Jager, Teun de Jagerdreef 1
Buurtcentrum De Dreef, Schooneggendreef 27c
Speeltuin Gagelsteede, Gangesdreef 7
Speeltuin De Watertoren, Neckardreef 30

www.dock.nl/overvecht

Kerstdiensten in Overvecht

Evangelische Broeder Gemeente Utrecht
Jeruëlkapel, Ivoordreef 2, www.nederland.ebg.nl

• 24 december	Kerstavond	19.30 uur
• 25 december	1e kerstdag	12.00 uur

Heilige Rafaelkerk
Lichtenberchdreef 2, www.sint-rafael.nl

• 24 december	Kerst nachtmis	19.30 uur
• 25 december	1e kerstdag mis	10.30 uur

Huis van Licht (Nederlands / Arabisch)
Opstandingskerk, Prinses Margrietstraat 126
Zuilen (vlakbij Overvecht), www.huisvanlicht.nl

• 25 december	Kerstmaaltijd	14.00 uur
	Kerstviering	16.00 uur

Johannescentrum
Moezeldreef 400, www.johannescentrum.nl
A Festival of Lessons and Carols (Viering van Vrede)

• 24 December	Kerstnacht viering	21.00 uur
• 25 December	Kerstmorgen viering	10.30 uur

De Buurtkerk
Teun de Jagerdreef 1, www.stichtingoverhoop.nl

• 25 december	Kerstfeest	15.30 - 18.00 uur

Leger des Heils
Schooneggendreef 27, www.legerdesheils.nl

• 24 December	Kerst-event	15.30 - 16.30 uur
• 25 December	Kerstwijding	10.30 uur



Heimwee recept

TEKST **MARGO MULDER**

Stoofpeertjes

'Ik heb nu al weer zin in de kerstdagen'

Marja de Ruiter (69)

'Stoofpeertjes doen me altijd denken aan de herfst. Ik word blij van de geur van kaneel. Dat vind ik zo lekker ruiken. Ik krijg een warm gevoel als ik aan dit recept denk. Ik denk direct aan de heerlijke krokante gehaktballen die mijn moeder vaak maakte. Die smaken heerlijk bij dit recept.

'Ik ben opgegroeid in de polder. Thuis aten we altijd heel basaal. Alles kwam uit de eigen groentetuin en we aten seizoensgebonden. Er kwam altijd aardappelen, vlees met groente op tafel. De groenten werden ook ingemaakt. Er stond een notenboom aan de dijk.'

'Dit recept maak ik ook altijd met Kerst. Mijn schoonzus vraagt elk jaar 'maak jij de stoofpeertjes?' We gaan dan lekker eten, delen kadootjes uit en zingen kerstliedjes. Toen mijn schoonmoeder nog leefde bij de piano. Ik heb nu al weer zin in de kerstdagen.'

Wat heb je nodig:

- 1 kilo Gieser Wildeman-stoofperen
- Kaneelstokje en eventueel steranijs
- Mengsel van druivensap met eventueel een flinke scheut rode wijn of port
- 6 eetlepels suiker (als je suikervrij wil, gebruik dan diksap)

Hoe maak je het:

- Schil de peertjes. Je kunt ze heel laten met het steeltje eraan. Je kunt er ook voor kiezen om ze in vieren te snijden en het klokhuis eruit te halen.
- Doe de peertjes in een pan en voeg zoveel vocht toe dat ze half onder staan.
- Voeg de suiker en het kaneelstokje toe.
- Laat 30 minuten koken op laag vuur. Schep de peertjes af en toe om met een lepel.
- Doe het vuur uit en laat de peertjes nog een nacht staan in het vocht. De buitenkant wordt dan mooi rood. Je kunt ze koud eten of weer even opwarmen.
- Geniet ervan!



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



Brede School Overvecht

TEKST **WILMA FRANCKEN**

Feest bij Kind&CO Ludens

Op dinsdag 1 november was de feestelijke start van de Regiodeal bij de peutergroepen van Kind & Co Ludens in Overvecht.

Door de Regiodeal krijgt kinderopvangorganisatie Kind & CO Ludens nog meer mogelijkheden om het jonge kind een kansrijke toekomst te bieden. En om dat samen te doen met de ouders en anderen uit de omgeving van het kind. Binnen dit programma is er in het bijzonder aandacht voor bewegend leren, aansluiting bij de leefomgeving en de dreumesaanpak. Zo krijgen de medewerkers trainingen met extra aandacht voor het belang van bewegen en wordt daarnaast het aanbod op de peuteropvang nog beter afgestemd op de ontwikkelingsleeftijd van de kinderen. Ook is er spelmateriaal aangeschaft dat uitnodigt tot lekker bewegen op de groep én thuis.

Voor meer aansluiting met de omgeving en het stimuleren van ouderbetrokkenheid wordt Coffee-2Go op alle locaties in de wijk opgestart. Daarbij worden ouders op locatie uitgenodigd om samen met een pedagogisch medewerker onder het genot van een kopje koffie in gesprek te gaan over hun kinderen.



Tijdens het feest kregen de peuters en andere aanwezigen een korte dansworkshop aangeboden om zo direct te starten met wat extra beweging. Aan het einde kreeg Eva Vermeulen, beleidsadviseur onderwijs Gemeente Utrecht, een rugzakje vol beweeginspiratie mee naar huis!

De Brede School Overvecht organiseert veel leuke activiteiten voor kinderen. Kijk op: https://bredeschoolutrecht.nl/overvecht

Seniorvriendelijk Overvecht

TEKST **MARJA DE RUITER**

Mentorschap

Marja: 'Ik ben (vrijwillig) mentor van twee mensen, die zelf niet op kunnen komen voor hun persoonlijke belangen. Ze hebben geen familie of naasten meer die dit willen of kunnen doen. Ik help ze om beslissingen te nemen over welke zorg of welke begeleiding ze belangrijk vinden. Ik ga samen met ze winkelen, we drinken een kop koffie en ik heb regelmatig contact met de zorginstelling. Ik voel me betrokken bij mijn cliënten en heb een vertrouwensband met ze opgebouwd. Ik laat ze zoveel mogelijk nog zelf beslissingen nemen.'

'Mentor zijn is best wel een verantwoordelijkheid, want je kunt er niet zomaar mee stoppen. Een mentor wordt aangesteld door de kantonrechter. De cliënt betaalt hiervoor een maandelijkse bijdrage. Niet aan de mentor, maar aan de organisatie waar de mentor aan verbonden is. In mijn geval: Stichting Mentorschap. Het is fijn om niet in je eentje verantwoordelijk te zijn. We worden deskundig begeleid en wisselen ervaringen uit. Ook krijg je een onkostenvergoeding.'

'Ik vind het mentorschap heel zinvol vrijwilligerswerk. Zeer geschikt voor senioren die zich goed in kunnen leven in iemand en de wensen van een ander centraal kunnen stellen. Er zijn (ook in Overvecht) best nog wat mensen die een mentor nodig hebben. De Stichting is hard op zoek naar meer vrijwilligers. Iets voor jou? Ken je iemand of zorg je voor iemand die heel goed een mentor zou kunnen gebruiken?'

Kijk voor meer informatie op
www.stichtingmentorschap.nl



Seniorvriendelijk Overvecht
Nadja van Kessel maakt regelmatig een activiteitenoverzicht en een digitale nieuwsbrief. Wil je deze ontvangen? Meld je aan bij Nadja van Kessel (DOCK), 06-5991 6563, nvkessel@dock.nl



vlnr: Andor, Esther, Kees en Joke

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

Zelfbeheer in Overvecht

Binnenlopen bij de Amazonetuin

Iedereen mag bij ons binnen komen lopen. Joke, Andor, Kees en Esther van de Amazonetuin vertellen het met enige trots. De prachtige tuin ligt op de hoek van de Amazone- en Paranadreef. Bij het gezondheidscentrum, waarvan Kees de directeur is. Hovenier Esther heeft de tuin ontworpen en maakt de vrijwilligers wegwijs.

'De tuin bestaat nu drie jaar. Het was een kale vlakte met vier bomen. Nu ligt er een fraaie tuin, ook met zitjes. Iedere dinsdag werken we van 9 tot 13 uur. Claudia, Petra en Bea konden vandaag niet komen. Gert, die hier enorm veel werk verricht heeft, is helaas overleden. Inmiddels raakt iedereen steeds beter bekend met de planten. Leuk om de tuin en de kennis zo te zien groeien.'

Vrijwilligster Joke loopt vanaf het begin mee. Samen iets onderhouden verbindt je met elkaar, vindt zij. Als team De Groentjes deden ze mee aan de Groate Utregse Kwis. Andor beleeft vooral plezier aan het wat zwaardere werk: een bankje timmeren, heggen scheren of hekwerk voor de composthoop maken. Er is voor elk wat wils.

De zitjes maken de tuin een populaire plek om even te lunchen. Ook als het team er niet is, kun je de tuin inlopen. Welkom in de Amazonetuin staat op het bord achter de fietsenrekken. Zo kwam Kelly binnen, die nu de Facebookpagina De Amazonetuin bijhoudt. En de ergotherapeut van het centrum, die tips gaf over goed bewegen bij het tuinieren. Een belevingstuin zeggen ze zelf. Ga ook eens kijken – of meedoen.

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

Na een overlijden komt er veel op u af. Met aandacht en respect helpen wij u hierbij.

Thuis in de wijk.

PCB UITVAARTZORG
Donaudreef 25
Utrecht-Overvecht
Tel. 030 262 22 44
Dag en nacht bereikbaar

www.pcbuitvaartzorg.nl



(Bijna) gratis én heel Waardevol

TEKST **HENRIETTE ROCKLAND**

Utrecht Omarmt

De afgelopen jaren is de eenzaamheid toegenomen. In het netwerk Utrecht Omarmt bundelen onder andere bedrijven, bewonersinitiatieven, de gemeente, cultuur-, sport-, studenten-, zorg- en welzijnsorganisaties hun krachten. Door samen te werken en van elkaar te leren, kan eenzaamheid sneller en beter gesignaleerd worden. Mensen die steun kunnen gebruiken, krijgen hulp bij het vinden van de juiste ondersteuning of een passende ontmoetingsplek. Op de website vind je ervaringsverhalen van Utrechters en informatie over eenzaamheid. www.utrechtomarmt.nl



Informele zorg

Op de NIZU-website vind je informatie over het netwerk van organisaties en initiatieven die met vrijwilligers ondersteuning bieden. Hierbij gaat het om praktische hulp, gezelschap, maatjes, activiteiten, ontmoetingsplekken en ondersteuning bij mantelzorg. De meeste hulp is gratis, soms wordt er een kleine bijdrage gevraagd. In elke wijk is er een ambassadeur informele zorg die vraag en aanbod met elkaar in contact brengt. Voor Overvecht is dat Gonny Bruggenkamp: 06-1077 8446, gonny.bruggenkamp@nizu.nl. www.nizu.nl

Kun je wat hulp gebruiken?

ETEN:

- Het kan in deze tijd soms lastig zijn om een gezond ontbijt voor jouw kind te kopen. Dan kan **Toekomst Ontbijt** jou helpen met een ontbijttas voor jouw kind. In deze tas zit voor 7 dagen een gezond ontbijt. De gratis tas ontvang je maximaal 6 maanden. Bel Mohamed (Toekomstpunt) via 030-785 69 64 of mail naar info@toekomstpunt.nl. www.toekomstpunt.nl/toekomstonbijt



- Maakt de leeftijd, jouw gezondheid of een handicap het lastig om elke dag zelf te koken? **Stichting Thuisgekookt** gaat op zoek naar een buurtgenoot die speciaal voor jou een extra portie kookt. De maaltijd kan gebracht of gehaald worden, je betaalt slechts de kostprijs en je zit nergens aan vast! Zowel koks als eters zijn welkom! Aanmelden kan telefonisch via 085-060 87 68 of de website: www.thuisgekookt.nl/maaltijden
- **Samen tegen voedselverspilling**, dat scheelt geld! Op deze site staan allerlei tips, zoals een uitgebreid overzicht van oplossingen om verspilling in jouw keuken tegen te gaan. www.samentegenvoedselverspilling.nl/tips-voor-thuis

GELD/ HULP:

- Grip op je geld: op **Geldfit** vind je gratis informatie over geld in jouw situatie. Ze wijzen je de weg met tips of een persoonlijk advies. Of neem direct anoniem contact op via 0800-8115. www.geldfit.nl
- Op **BerekenUwRecht** kun je in een paar stappen berekenen op welke bedragen jij mogelijk recht hebt. Ook zie je waar je deze kunt aanvragen. Ga naar www.berekenuwrecht.nl voor landelijke vergoedingen en naar www.berekenuwrechtplus.nl voor gemeentelijke vergoedingen.
- **Hulpbijarmoede.nl** werkt samen met lokale hulporganisaties om het gratis hulpaanbod zo volledig mogelijk en in kaart te brengen. www.hulpbijarmoede.nl/organisaties



KINDEREN:

- **Stichting Leergeld** is er voor kinderen in de leeftijd van 0 t/m 17 jaar. Ouders kunnen een bijdrage aanvragen voor school, sport of cultuur. Denk aan een laptop voor school, niet commerciële huiswerkbegeleiding of zwemles. Leergeld is er ook voor gezinnen zonder U-pas. www.leergeldutrecht.nl





Er is een zogenaamde **Sint Maarten kledingpas** voor Utrechtse kinderen van 4 t/m 17 jaar. Op deze pas staat een tegoed van €150,- en is in diverse winkels te besteden. Deze kledingpas is beschikbaar voor de kinderen met én zonder de U-pas. www.leergeldutrecht.nl/aanvraag-kledingpas

- **Het Nationaal fonds Kinderhulp** helpt kinderen, die in ons land in armoede opgroeien met iets groots of kleins. Elk kind verdient immers een jeugd zonder zorgen. Zo springt dit fonds bij als er babyspullen, een laptop, winterjas of studieboeken nodig zijn. De aanvragen lopen via maatschappelijke organisaties, zoals een wijkteam of Stichting Leergeld. www.kinderhulp.nl
- **Sam&** is er voor gezinnen met minder geld. Die kinderen mogen namelijk niet de dupe worden van de financiële situatie van hun ouders. Ze moeten gewoon mee kunnen doen met een schoolreisje, muziekles of sport.
www.samenvoorallekinderen.nl
- Door het **Paul Verweer Sportfonds** wordt sporten toegankelijker. Daarom kunnen kinderen met een U-pas bij dit fonds een aanvraag doen om sportkleding en sportmateriaal aan te schaffen.
www.paulverweelsportfonds.nl
- Kinderen uit gezinnen met geldzorgen kunnen vaak niet op voetbal, streetdance, judo, zwemles of muziekles, want daar is helaas geen geld voor. **Jeugdfonds Sport & Cultuur** betaalt de contributie of het lesgeld voor hen.
www.jeugdfondssportencultuur.nl



FIETSEN:

- Voor kinderen t/m 17 jaar van U-pashouders is het mogelijk om vanuit hun U-pasbudget een fiets aan te schaffen. Ook een reparatie of onderhoud aan een fiets van het kind is vanuit het budget mogelijk.Daarnaast mag je bepaalde accessoires die nodig zijn voor het veilig functioneren van de kinderfiets kopen.
www.u-pas.nl/aanbod
- Voor kinderen van 0 t/m 17 jaar zonder U-pas (maar wel een laag besteedbaar inkomen) of als het U-pasbudget al op is, kan Stichting Leergeld helpen met een goede tweedehandsfiets. www.leergeldutrecht.nl/aanvraag-doen
- Via de fietsdeal kunnen U-pashouders een tweedehands fiets kopen voor 30 euro. Bij de deal hoort ook een jaar lang fietsonderhoud bij de Fietshub. Dus als de fiets kapot is, kan deze binnen 12 maanden gratis worden gerepareerd. Mail naar info@heelovervechtfietst.nl.
www.heelovervechtfietst.nl/fietsdeal
- Bij de Fietshub kun je informatie over fietsen en de fietsdeal krijgen. Daarnaast kun je er terecht voor fietsreparaties. De Fietshub is op werkdagen open tussen 8.00 uur en 17.00 uur. De Dreef (Schooneggendreef 27), Gezondheidscentrum De Amazone (Amazonedreef 41-A),



Buurtkamer de Klop

Bij Buurtkamer de Klop kun je terecht voor koffie en gezelligheid. Het is een gezellige huiskamer voor buurtbewoners, die elkaar ook helpen. Op dinsdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur is er een financieel vragenuurtje, voor vragen over energietoeslag, meterstanden, DigiD, formulieren enzovoorts. Kom je ook een keer langs? Meer informatie:
030-743 44 46,
vragenuurtje@buurtkamerdeklop.nl
www.buurtkamerdeklop.nl
Openingstijden: maandag t/m vrijdag, Andesdreef 11.

Zoek je een andere activiteit, dan kun je contact opnemen met de sociaal makelaars van DOCK.
Tjitske van der Woude: 06-1065 0104, tvdwoude@dock.nl, www.dock.nl/buurten/utrecht/overvecht

Waar is de warmte in

Plekken waar je gratis welkom bent!

TEKST **PUCK 'T HART**

In tijden van energiecrisis durven sommige mensen hun verwarming niet aan te doen uit angst voor de hoge energierekening. We hoeven ook niet allemaal ons eigen huis te verwarmen, want samen ben je warmer. Waar kan je gratis heen in Overvecht? Dreefnieuws geeft een overzicht van de buurthuizen en plekken waar je gratis kan aanschuiven.

Bibliotheek Overvecht
Gloriantdreef 1. Open: ma 14.00-18.00 uur
Di t/m vr van 10.00-18.00 uur, za 10.00-17.00 uur.
Om de krant of een boek te lezen of deel te nemen aan een activiteit.

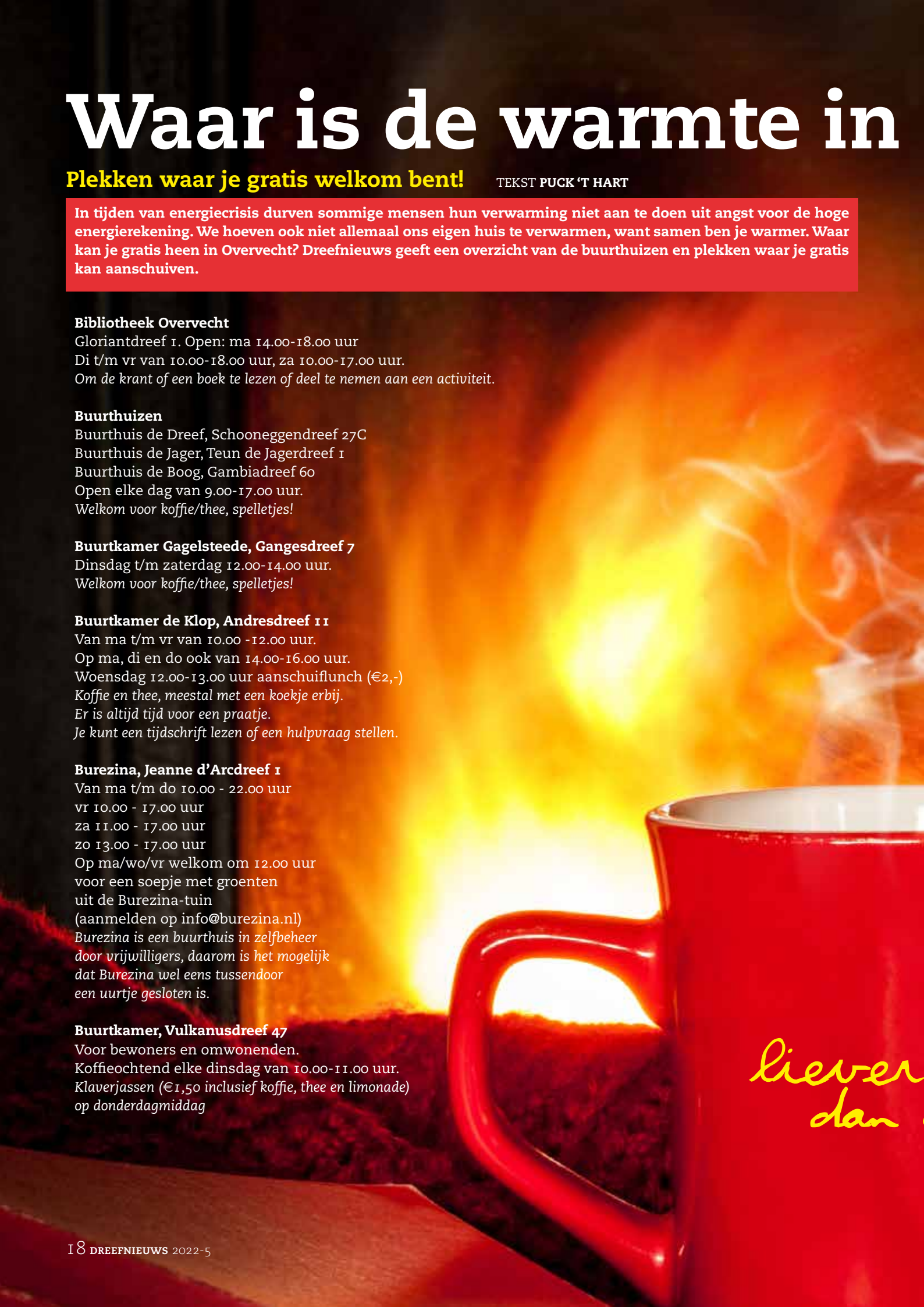
Buurthuizen
Buurthuis de Dreef, Schooneggendreef 27C
Buurthuis de Jager, Teun de Jagerdreef 1
Buurthuis de Boog, Gambiadreef 60
Open elke dag van 9.00-17.00 uur.
Welkom voor koffie/thee, spelletjes!

Buurtkamer Gagelsteede, Gangesdreef 7
Dinsdag t/m zaterdag 12.00-14.00 uur.
Welkom voor koffie/thee, spelletjes!

Buurtkamer de Klop, Andresdreef 11
Van ma t/m vr van 10.00 -12.00 uur.
Op ma, di en do ook van 14.00-16.00 uur.
Woensdag 12.00-13.00 uur aanschuiflunch (€2,-)
Koffie en thee, meestal met een koekje erbij.
Er is altijd tijd voor een praatje.
Je kunt een tijdschrift lezen of een hulpvraag stellen.

Burezina, Jeanne d'Arcdreef 1
Van ma t/m do 10.00 - 22.00 uur
vr 10.00 - 17.00 uur
za 11.00 - 17.00 uur
zo 13.00 - 17.00 uur
Op ma/wo/vr welkom om 12.00 uur
voor een soepje met groenten
uit de Burezina-tuin
(aanmelden op info@burezina.nl)
Burezina is een buurthuis in zelfbeheer door vrijwilligers, daarom is het mogelijk dat Burezina wel eens tussendoor een uurtje gesloten is.

Buurtkamer, Vulkanusdreef 47
Voor bewoners en omwonenden.
Koffieochtend elke dinsdag van 10.00-11.00 uur.
Klaverjassen (€1,50 inclusief koffie, thee en limonade) op donderdagmiddag



Overvecht



Overhoop Buurtwinkel
Camera Obscuradreef 121
wo en vr 13.00-16.00 uur
za 10.00-16.00 uur
Gratis koffie en thee en altijd wel iemand om een praatje mee te maken.

Restaurant 7 Rosendael, Indusdreef 5
Dagelijks van 11.00 - 16.30 uur een kopje koffie met wat lekkers. Kom binnen en schuif gezellig aan voor een bakkie met een praatje.

De Wilg Maandag Buurtkoffie 10.00-12.00 uur
Burezina, Jeanne d' arcdreef 1
€1 voor koffie/thee/koek/tosti/soepje
Daniel Hoekx 06-4162 7405 d.hoekx@dewilg.nl

De Wilg Vrijdag Buurtkoffie 10.00-12.00 uur
Buurtcentrum De Boog, Gambiadreef 60
€1 voor koffie/thee/koek/tosti/ soepje
Ann van den Brink 06-4692 2896
a.vandenbrink@dewilg.nl

De Wilg Vrijdag Spelmiddag 14.00-16.00 uur
Buurtcentrum De Boog, Gambiadreef 60
gratis spelletje doen of creatieve dingen
Daniel Hoekx 06-4162 7405 d.hoekx@dewilg.nl
Iedereen is welkom bij bovenstaande activiteiten en kan gewoon binnen lopen!

Leger des Heils, Schooneggendreef 27H
Ma t/m vr 10.00-16.00 open inloop
Elke dag lunch van 12.00-13.00 uur
Onze buurthuiskamers zijn van en door de buurt. Ontmoeting, omzien naar elkaar, goede gesprekken en samen optrekken. Een plek waar je thuiskomt en waar iedereen welkom is. Je hoort erbij. Je wordt gezien. Voel je thuis!

Locatie Ghanaplein, Ghanadreef 2
Elke woensdag van 13.00 tot 15.30 uur
open voor inloop en een kopje koffie thee of soep.
Elke laatste donderdag van de maand van 13.00-15.00 uur inloop waarbij je kennis kunt maken met ons aanbod.



Geld en hulp van de gemeente

We leven in dure tijden. Veel mensen vinden het moeilijk om boodschappen en rekeningen te betalen. Wist je dat veel Utrechters recht hebben op extra geld van de gemeente? Maar lang niet iedereen maakt er gebruik van. Jammer toch? Misschien heb jij ook wel recht op dit geld van de gemeente Utrecht:

De energievergoeding van €1300

Dit is een bedrag om de hoge energiekosten te betalen. Veel Utrechters kunnen de energievergoeding aanvragen. Heb je een bijstandsuitkering? Dan krijg je de energievergoeding automatisch.
www.utrecht.nl/energievergoeding

De aanvullende energievergoeding

Is de energievergoeding van €1300 niet genoeg? Of heb je geen recht op de energievergoeding? Dan is er de aanvullende energievergoeding.
www.utrecht.nl/energievergoeding

Kwijtschelding

van gemeentelijke belasting en waterschapsbelasting (Bghu)
Kwijtschelding betekent dat je die belasting niet hoeft te betalen. Dit kan als je weinig inkomen en vermogen hebt.
www.utrecht.nl/rondkomen

Bijzondere bijstand voor extra kosten

Bijzondere bijstand is een geldbedrag voor extra kosten die je niet kunt betalen van je gewone bijstand. Je kunt dit aanvragen als je een laag inkomen hebt en weinig vermogen. Bijvoorbeeld:

- zorgkosten
- noodzakelijke dingen in huis als een koelkast, matras of wasmachine
- een begrafenis
- reizen naar een ziek familielid
- babyspullen

www.utrecht.nl/bijzonderebijstand

De U-Pas

Een gratis pas met een geldbedrag voor sport, cultuur en recreatie.
www.u-pas.nl



Kijk voor nog meer hulp en geld op **www.utrecht.nl/rondkomen**.
Hier kun je het ook aanvragen.

HEB JE HULP NODIG

De organisaties hieronder helpen je. Ze zoeken met jou uit waar je allemaal recht op hebt.

De Geldzaak

De Geldzaak helpt gratis met aanvragen en op welk geld je recht hebt.
Inloopspreekuren Amazonedreef 41
- op ma van 8.00-12.00 uur
- op do van 9.00-11.30 uur

Bel 030-236 17 66 of maak een afspraak op www.degeldzaak.nl

Open huis bij Al Amal

Stichting Al Amal helpt je met praktische vragen over geld. Open huis:

- op di van 9.00-12.00 uur, Schooneggedreef 27c Buurtcentrum De Dreef
- op do van 9.00-12.00 uur, Ghanadreef 2a

Bellen/appen: 06-4266 0019.

Buurtteam Overvecht

Je kunt met al jouw vragen langskomen bij het Buurtteam op Gloriantdreef 25 (achter de bibliotheek). Het Buurtteam is iedere werkdag open van 9.00-17.00 uur. Je kunt ook bellen naar 030-740 05 05.

'Buren helpen Buren' in bibliotheek Overvecht

Kom op donderdag van 13.00-15.00 uur langs bij de bibliotheek op Gloriantdreef 1. Daar helpen vrijwilligers je met het aanvragen van geld. Of ze helpen bij brieven en administratie.

je bent overal welkom!

Veel Utrechters **hebben recht op € 1.300** voor energiekosten.



Heel veel Utrechters kunnen hulp en geld krijgen van de gemeente. Lang niet iedereen maakt er gebruik van. Jammer toch? Weet jij waar je recht op hebt? **Kijk op utrecht.nl/rondkomen.**

Gemeente Utrecht

utrecht.nl/ rondkomen



TEKST EN FOTO **EDDY STEENVOORDEN**

Energiecoaches op pad met tips voor huurders

Veel huishoudens hebben moeite met rondkomen door de enorme stijging van de energieprijzen, ook in Overvecht-Noord. Energiecoaches bezochten bewoners van de Patagonië-, Falkland- en Montevideodreef om te helpen en tips te geven waarmee het verbruik omlaag kan.

De actie, twee dagen in september, was een initiatief van de gemeente, Energiebox en woningcorporatie Mitros. Het idee is even simpel als nuttig: bewoners kunnen met energiecoaches in gesprek gaan over hun energieverbruik en ontvangen een doos vol energiebesparende producten. En voor simpele ingrepen staan er klussers klaar die direct kunnen helpen, bijvoorbeeld met het aanbrengen van isolerende radiatorfolie of het plaatsen van energiebesparende doorvoerstekkers.

Zonder verbouwingen of investeringen kunnen bewoners zo al makkelijk de energierekening omlaag krijgen. Boukje de Haan, teamleider bij Energiebox: ‘Onze coaches hebben veel ervaring en bewoners kunnen daar hun voordeel mee doen. We gaan nu de buurt in om te kijken of het idee aanslaat.’

Migratieachtergrond

Een flink aantal huurders heeft een migratieachtergrond. Ze spreken niet allemaal even goed Nederlands. ‘Om die reden zetten we hier ook coaches in die Turks en Arabisch spreken. Het is belangrijk dat we het vertrouwen van huurders weten te winnen.’

Meerdere partners werken mee aan de twee actiedagen, zoals de Geldzaak, onderdeel van welzijnsorganisatie U Centraal. De Geldzaak heeft meerdere locaties in de stad voor mensen met vragen en zorgen over geld.

‘Daar bieden we makkelijk te begrijpen advies. Maar we zoeken bewoners ook op omdat ze het vaak lastig vinden daar zelf over te beginnen.



'Bewoners gaan met energiecoaches in gesprek over hun energieverbruik en ontvangen dan een doos vol energiebesparende producten'

Als huurders problemen krijgen met het betalen van de huur of de energierekening, weet je dat er meer aan de hand is. We bieden graag steun, zeker omdat bewoners soms recht hebben op extra geld, maar niet weten hoe ze die kunnen krijgen.'

Lampen uit en deuren dicht

Mevrouw Roe, bewoonster van de Falklanddreef, heeft de zaken aardig op een rijtje. 'Mijn energieverbruik is zo laag, dat ik dacht dat het nieuwe termijnbedrag van Eneco van 9 euro niet klopte. Ik let goed op mijn verbruik, dat heb ik van huis uit meegekregen. Lampen uit en deuren dicht, werd er bij ons thuis altijd gezegd.'

Je kan veel zelf doen, vertelt ze energiecoach Maartje Maasbach. 'Maar het is goed dat jullie bewoners helpen, daarmee voorkom je problemen. Zo'n actie drukt je met de neus op de feiten.'

Maartje krijgt wisselende reacties van huurders. 'Maar de meesten zijn enthousiast over de Energiebox. De combinatie van duurzaamheid en mensen helpen geeft me voldoening, ik hoop dat deze gezamenlijke actie een succes wordt.'

Nood is hoog

Dat is ook de hoop van buurtbeheerder Sjors van Engeland, die alle huurders van de drie dreven kent. 'De nood is hoog. Bewoners willen bijvoorbeeld inzicht in hun servicekosten omdat het heel hard gaat met hun uitgaven. En niet alleen energie, alles wordt duurder. Dat geeft stress en zorgen. Deze actiedagen helpen met bewustwording, daar ben ik blij mee. En we dragen als woningcorporatie ook ons steentje bij: de flats worden gerenoveerd en dan gaan ze naar energielabel A. Daar zijn bewoners ook mee geholpen.'

Wil je ook een energiebox of energievergoeding aanvragen? Kijk dan op: **www.utrecht.nl/energievergoeding**

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.

TEKST **DOMINIQUE LUIJKS** EN **MYLA ZWAGA**

Team Veiligheid Overvecht wenst je

Veilige Feestdagen!

Feestje buiten de deur?
- € Zorg dat alle ramen en deuren dicht en op slot zijn
- € Laat binnen een (led)lamp branden
- € Vraag buren een oogje in het zeil te houden

Ga je inkopen doen met de auto?
- € Laat geen waardevolle spullen achter in je auto
- € Zorg dat de ramen en deuren dicht en op slot zijn

Ervaar je overlast?
- € Bel politie op het moment van overlast op 0900-8844
- € Meld bij de gemeente Utrecht op www.meldingen.utrecht.nl

Zie je een verdachte situatie?
- € Let op signalementen, kentekens en andere bijzonderheden
- € Bel direct politie op 112

Meer tips tegen woninginbraak of autokraak?
www.maakhetzeniettemakkelijk.nl of www.utrecht.nl/veiligheid

Heb je zelf een idee over hoe je jouw buurt veiliger maakt?
Kijk op www.utrecht.nl/initiatievenfonds of mail naar: veiligheidovervecht@utrecht.nl

Wist je dat...
...je kan melden bij de gemeente via 14 030 of www.meldingen.utrecht.nl?
...melden altijd zin heeft ook als politie of gemeente niet kan komen?
...dit is omdat er dossier opgebouwd wordt, ook al kan de melding niet worden opgepakt?
...bij meer/veel meldingen er zogenaamde 'hotspots' in beeld komen bij politie en Gemeente Utrecht?
...op deze locaties extra inzet komt als blijkt dat dit nodig is door de hoeveelheid meldingen?
...er wijkboa's zijn die regelmatig tot 22.00 uur 's avonds in Overvecht te vinden zijn?
...het daarom belangrijk is om bij overlast (in de avond en nacht) de politie te bellen op 0900-8844?

Belangrijke telefoonnummers

Noodnummer (Politie/Brandweer/Ambulance)	112
Politie (geen spoed!)	0900-8844
Gemeente Utrecht	14 030
Meld Misdaad Anoniem	0800-7000

Gemeente Utrecht

UTRECHT VEILIG! Dat doen we samen

Wijkplatform Overvecht

FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT**



Susana Casas Valle

Sinds een jaar lid

Overvecht is voor mij een fijne, bomenrijke buitenwijk met sterke en veelzijdige mensen. Ik ben hier opgegroeid en woon er met mijn gezin met veel plezier.

In coronatijd hoorde ik bij een wijkdialoogavond over de groeiplannen van de stad. Daar schrok ik van. Een van de plekken waar veel woningen bij moeten komen is het gebied rondom het Grootwinkelcentrum. Daar zit ik nu met dertig andere wijkbewoners in een team om samen met de eigenaren en de gemeente te onderzoeken wat wenselijk en mogelijk is. Dat is spannend en het wordt een hele puzzel.

Bij de Ivoordreef vinden we dat de inspraak niet goed is gegaan. Ook hebben we bezwaren tegen het nieuwe plan daar. We zijn tegen de kap van nog eens 67 oude bomen en vinden het onder andere vanwege het kabaal van het verkeer niet gezond dat de woningen zo dicht op de drukke Einsteindreef komen. Daarnaast komen er uiteindelijk zoveel woningen bij dat er amper ruimte is voor nieuwe bomen.

Het groen in onze wijk is ontzettend geliefd bij bewoners en moeten we koesteren. Betaalbaarheid vind ik ook belangrijk. Want een stad waar alleen rijke mensen

Wij vinden het belangrijk dat bewoners gehoord worden. Het Wijkplatform organiseert daarom wijkdialoogavonden en verbindt wijkbewoners met elkaar.

info@wijkplatformovervecht.nl
www.wijkplatformovervecht.nl



Straten uit Overvecht

TEKST **HARM SCHOONHOVEN**

De Cleopatradreef

Woonstraat achter winkelcentrum Overkapel.

Een muurschildering uit Hercalaneum in Italië, die waarschijnlijk Cleopatra voorstelt. Let op het zilveren diadeem en de onnatuurlijke grote ogen (poorten van de ziel). Foto Wikipedia.

Lang geleden ruzieden Cleopatra en haar twee broers die allebei Ptolemaeus heetten over het koningschap van Egypte. Dat was in de eerste eeuw vóór Christus. Rome was toen al een wereldstad. Het Romeinse Rijk strekte zich uit van Spanje tot Syrië.

Julius Caesar had de macht in Rome overgenomen door met zijn leger vanuit Gallië, het huidige Frankrijk, de grensrivier de Rubicon over te steken. Hij had veel vijanden. Die achtervolgde hij tot in Egypte. Het verhaal gaat dat Cleopatra zich in een tapijt liet wikkelen dat voor de voeten van Caesar werd uitgerold. Hij was gecharmeeerd, koos haar kant in het familieconflict en verwekte bij haar een zoon, Caesarion (kleine Caesar).

In 44 vóór Christus werd Caesar in Romeinse Senaat (zeg maar het Parlement) door dolksteken vermoord. Na de dood van Caesar namen zijn generaals Marcus Antonius en Marcus Aemilius Lepidus en zijn achterneef en erfgenaam Octavianus wraak en verdeelden onderling het Romeinse Rijk. Marcus Antonius kreeg Egypte en werd minnaar van Cleopatra.

Rivaliteit tussen de drie machthebbers in Rome leidde tot een burgeroorlog die Marcus Antonius verloor. Om te voorkomen dat ze daarna in de boeien geslagen zou worden en naar Rome ontvoerd zou worden, heeft Cleopatra een eind aan haar leven gemaakt. Ze liet zich in de borst bijten door een giftige slang. Cleopatra werd negenendertig jaar oud.



Buurthost en kwartiermaker in Overvecht-Zuid

TEKST **KERNTEAM OVERVECHT-ZUID**

In Overvecht-Zuid kun je met enige regelmaat buurthost Elhoucine Hatrouf en Kwartiermaker Wilmie Voortman tegenkomen.

Als buurthost gaat Elhoucine in de gaten houden of de buurt schoon, heel en veilig is. Voor bewoners en ondernemers is hij het eerste aanspreekpunt bij overlast of klachten. Hij is dus echt de oren en ogen van de buurt. Dit doet hij in samenwerking met verschillende organisaties. Zo nodig heeft Elhoucine contact met woningcorporaties, politie, BOA's, wijkbureau Overvecht en de gebiedsnetwerken. Ook helpt hij ondernemers en bewoners bij het doen van aangiftes en doorgeven van signalen van o.a. overlast, lachgas, drugshandel of hinderlijk gedrag in het verkeer.

Mogelijk ben je Wilmie al eens tegengekomen in de wijk. Ze werkt sinds 2014 voor Stut Theater en heeft vanaf mei dit jaar daarnaast de taken als kwartiermaker opgepakt. Een mooie combinatie om goed aan de slag te gaan met en voor ondernemers in Overvecht-Zuid. Zo was ze al betrokken bij de dag van de buurt, de Mercado (bij de Vuelta) en de organisatie van een AED-training in de wijk.

'De buurthost is dus echt de oren en ogen van de buurt'

Wilmie en Elhoucine zijn de mensen waar je als ondernemer met al je vragen en ideeën terecht kunt. Maar beiden gaan ook diverse activiteiten organiseren zodat de buurt ook een stukje leuker wordt. Neem vooral contact op als je vragen hebt over OFU-aanvragen, ondernemen, wijkeconomie en projecten in Overvecht Zuid.
Elhoucine (buurthost): 06-4398 8212

Wilmie (kwartiermaker):
info@ondernemeninovervecht.nl.

De kwartiermaker en buurthost wordt mogelijk gemaakt door een bijdrage van het Ondernemersfonds.

Ondernemende collectieve plannen gezocht
Ben je ondernemer in het gebied Overvecht-Zuid en heb je een goed idee wat het lokale collectieve vestigingsklimaat versterkt? Mail je plan naar: info@ondernemeninovervecht.nl. De kwartiermaker (Wilmie Voortman) zal dan contact opnemen. Voor meer informatie over het Ondernemersfonds Utrecht, kijk op: **www.ondernemersfondsutrecht.nl**

Ondernemers fonds Utrecht

ADVERTENTIE

Leden gezocht voor de cliëntenraden

van Careyn Utrecht Stad



Wilmie van Zijl zet zich al jaren in voor de cliëntenraad van Careyn. Samen met de andere leden behartigt zij de belangen van de bewoners van de Utrechtse zorgcentra Nieuw Tamarinde, Warande en Buitenhof. ‘De bewoners een stem geven; dat vind ik het allermooiste om te doen.’

Wilmie is destijds in de cliëntenraad gegaan om zich nuttig te maken en actief te zijn, vertelt ze. Zelf woont ze in zorgcentrum Warande en ze wilde graag meedenken en adviseren over onderwerpen die de bewoners aangaan. ‘Minimaal een keer per maand komen we als cliëntenraad bij elkaar om de lopende zaken te bespreken en periodiek is er overleg met de manager zorg’, vertelt Wilmie. ‘Vooraf krijgen we de vergaderstukken en tussentijds is er natuurlijk ook contact met elkaar.’
Belangrijk aandachtspunt is de communicatie van Careyn met de cliënten, vooral in de afgelopen coronaperiode. Ook speelt een en ander zich af achter de schermen, werkzaamheden waarvan de cliënt niet direct de resultaten ziet. ‘We hebben tijdens corona een enquête gehouden onder bewoners om te horen hoe het ging en hoe ze de zorg hebben ervaren’, zegt Wilmie over haar werk. Al met al is zij ongeveer tien uur per maand bezig met de cliëntenraad. ‘Zelf leer je er ook van,’ stelt Wilmie. ‘Mooi is ook dat we het echt samen met elkaar doen.’

Bewoners
Het contact houden met de bewoners is natuurlijk een belangrijk onderdeel van haar werk voor de cliëntenraad. ‘Tijdens corona was dat lastig, nu gaan we dat weer meer gewoon doen zoals vroeger’, aldus Wilmie. ‘We zijn bij de huiskameroverleggen of we zijn bij een maandborrel. Zo blijven we op de hoogte van wat er speelt en leeft onder bewoners. Als de bewoners daarvoor toestemming hebben gegeven bel ik ook met hen en ga ik af en toe eens langs.’

Inspraak
De cliëntenraad heeft instemmings- en adviesrecht over allerlei onderwerpen. ‘Zo hebben we een stem in het inrichten en opzetten van de cliëntmedezeggenschap en wordt nu gewerkt aan het nog beter kunnen behartigen van de belangen van de bewoners in de locaties van onze raad’, vertelt Wilmie.

‘Het is mooi om daarover mee te denken. Ook waren we nauw betrokken bij de nieuwbouw van Buitenhof en praatten toen mee over onder andere de inrichting en de kleuren. Maar ook over het verbeteren van de maaltijden voor bewoners hebben we meegedacht. Dat is natuurlijk ook belangrijk voor bewoners.’

‘Je inzetten voor de belangen en het welzijn van bewoners van Careyn is heel dankbaar werk en ook interessant om te doen. Het zou geweldig zijn als er mensen zijn die nu zeggen: nou, dat is ook wat voor mij, daar kan ik mijn steentje aan bijdragen. Ik zou zeggen: schroom niet, gewoon doen!’

Leden gezocht voor de cliëntenraden

Careyn Utrecht Stad zoekt leden voor haar cliëntenraden. Het gaat om leden voor alle cliëntenraden van alle Utrechtse locaties.

Bent u bewoner of cliënt van Careyn, een naaste, een familielid of heeft u affiniteit met een locatie bij u in de buurt? Dan zijn wij op zoek naar u. Als cliëntenraadslid kunt u zich inzetten voor de medezeggenschap van onze bewoners en cliënten. Het is een waardevolle manier om bij te dragen aan hun kwaliteit van zorg en welzijn.

Wilt u meer weten over de werkzaamheden van de cliëntenraden? Heeft u een idee dat in het belang is van de bewoners van een zorglocatie? Denkt u er over om lid te worden en uw kennis en vaardigheden in te zetten? Neemt u dan contact op met Ginelle Bekker, ambtelijk secretaris van cliëntenraden Utrecht Stad. Ginelle werkt op maandag, dinsdagochtend en donderdag en is bereikbaar via mail:
clientenraden.utrechtstad@careyn.nl
of telefoonnummer: 06-8279 7438.

Careyn is een actieve maatschappelijke onderneming die zich inzet voor de gezondheid en het welzijn van haar bewoners en cliënten. Voor meer informatie over de locaties in Utrecht Stad, zie www.careyn.nl.



VRIJWILLIGE WEGWIJZERS GEZOCHT!

Ontmoet je graag mensen uit verschillende culturen? En wil je graag samen met ze in gesprek over het taalaanbod in de stad? Dan ben jij een geschikte Wegwijzer voor DigiTaalhuis Utrecht!

Als wegwijzer informeer je Utrechtse taalleerders over het (digi)taalaanbod in Utrecht en verwijs je ze door. Dit doe je tijdens het gezellige inloopspreekuur in de bibliotheek Overvecht en daarnaast telefonisch en online op een moment wanneer het jou uitkomt. Ook Digiwijs, het Informatiepunt van de bibliotheek, en het buurtteam houden dan spreekuur. Spreekuur: dinsdag van 13.00 – 15.00 uur.

Wat heb jij in huis?

- *Je kunt gesprekken voeren met mensen die de Nederlandse taal beperkt beheersen.*
- *Je luistert goed naar de mensen die langskomen en motiveert hen om de volgende stap te zetten.*
- *Je bent nieuwsgierig: je vindt het leuk om je te verdiepen in het Utrechtse (digi)taalaanbod en in de sociale kaart. Ook krijg jij snel zicht op wat voor leerwensen iemand heeft en verwijs je hem/haar door naar het juiste aanbod.*
- *Je bent digitaal vaardig: je registreert binnenkomende vragen in een registratiesysteem, onderhoudt contact met je mede-wegwijzers via Teams en WhatsApp.*
- *Je mailt, appt of belt met anderstalige/laaggeletterde Utrechters en met buurtteams.*
- *Je kan zelfstandig werken.*
- *Je bent voor minimaal zes maanden, gemiddeld vier uur per week beschikbaar. Dit is twee uur voor het inloopspreekuur, op flexibele tijden dat je online/telefonisch vragen krijgt en voor de genoemde periodieke bijeenkomsten.*

Wat bieden wij?

Met jouw inzet zorg je ervoor dat taalleerders zich thuis voelen en mee kunnen doen in de Utrechtse samenleving. Zinvol werk dus! En jij leert andere culturen kennen, krijgt er enthousiaste collega-wegwijzers bij, jouw vrijwilligerswerk staat goed op je cv en je kan je blijven ontwikkelen. Je ontvangt deskundige begeleiding en ondersteuning, een training en er zijn jaarlijks diverse bijeenkomsten en vrijwilligersactiviteiten om aan deel te nemen. Elke zes weken heb je een overleg met je collega-wegwijzers uit de andere wijken waar je ervaringen, kennis en natuurlijk gezelligheid deelt.

Je bouwt een stevig netwerk op in de wijk en doet ervaring op in het sociale domein van Utrecht. Je ontvangt een smartphone in bruikleen, WA-verzekering en onkostenvergoeding (in overleg).

Meer informatie
Chaima Masouti
06-1821 0425,
chaima@taaldoetmeer.nl
www.taaldoetmeer.nl



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

Wijkbureau Overvecht

Wijkbureau Overvecht, Zamenhofdreef 17

TEKST **ROBERT KOSTWINDER**
Wijkadviseur wijkbureau Overvecht

Even voorstellen

Hallo, mijn naam is Robert Kostwinder. Sinds oktober werk ik voor Gemeente Utrecht als wijkadviseur Overvecht. Wanneer je nieuw bent in een wijk vallen eerst vooral tastbare dingen op. Mijn eerste indruk: veel parken en groene stukken, veel appartementen met uitzicht, een groot winkelcentrum met actieve ondernemers en niet te vergeten de Watertoren. De wijk is niet ver van het centrum en dicht bij uitvalswegen. Mooie ingrediënten voor een fijne wijk met karakter!

Nu bestaat een wijk niet alleen uit bakstenen. Mensen maken een wijk. In de zestig (+) jaar dat Overvecht bestaat, zitten er vele verhalen in de wijk. Er zijn veel stichtingen en verenigingen ontstaan en veel ondernemers hebben hier een plek gevonden. Ik verheug me er op om de wijk beter te leren kennen en samen met bewoners en wijkpartners aan de slag te gaan.

ADVERTENTIE





74 eengezinswoningen

- **127 m²** woonoppervlak
- **Vier** slaapkamers
- Inclusief **keuken** en **sanitair**
- **Tuin** met berging
- Eigen **parkeerplaats** in het binnenhof of de parkeergarage
- Extra opties mogelijk zoals een **aanbouw** of vijfde slaapkamer
- Te koop vanaf circa **€ 550.000,-** v.o.n.

Geluk zit in de buurt!

Kijk voor meer informatie op ivoordreef.nl



‘Overvecht heb ik zien opbouwen, het was hier allemaal zand’

Gerrit van Westen (97)

Woont al 45 jaar in Overvecht. Was zestig jaar getrouwd met Tilly. Sinds haar dood in 2009 woont hij in de zogenoemde ‘Vakbondsflat’ aan de Dommeringdreef.

Gerrit is erg helder van geest, een socialist, altijd lid van de PvdA en van de vakbond geweest. Hij woont op zichzelf, leest graag en gaat regelmatig met de scootmobiel naar het graf van Tilly op Daelwijck.

‘Toen ik nog werkte was ik instrumentmaker, voor de fabriek Verbliva, later bij het Ruimtelab van Universiteit Utrecht. Maar ik ben lekker vroeg met pensioen gegaan, toen ik zestig was, om met mijn vrouw te kunnen reizen door Europa. Reizen en schilderen, dat deden we allebei graag. Ik maak aquarellen van stadsgezichten. Een twintigtal aquarellen zijn opgenomen in het bestand van het Utrechts Archief en je kunt ze zien op mijn website.

Ik heb drie kinderen, twee kleinkinderen en vijf achterkleinkinderen. Een van mijn kleinkinderen woont in Australië en daar skype ik soms mee. Ik zit ook ook op Instagram en op Facebook. Overvecht heb ik zien opbouwen, het was hier allemaal zand. Maar ik woon hier erg graag. Linn en Orfee van Zimihc zijn leuke jonge vrienden. Verder heb ik nog veel vrienden van de camping in Driebergen, waar ik twintig jaar lang met mijn vrouw naartoe ging.

Het geheim van zo oud worden? Ik weet het niet zo goed, gezond blijven eten? Ik kook vaak recepten uit Jamie Oliver, die heb ik van voor naar achter doorgewerkt. Soms denk ik wel: hoelang duurt het nog? Maar het gaat best hoor. Ik krijg een hoop bezoek. En ik heb nog genoeg te doen.’

www.gerritvanwesten.nl

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



Portaal is er niet alleen voor de huizen maar ook voor de mensen. Wij dragen graag bij aan goed samenleven in de buurt. Op de Tigrisdreef plaatsten we daarom tochtstrips en radiatorfolie en gaven we informatie over energie besparen.

FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT**
TEKST **ESTHER VISSER**

Portaal bespaartips

Veel huurders maken zich zorgen over de kosten van energie. En ook de boodschappen worden steeds duurder. Daarom ging Portaal met de bespaarbus naar een paar flats die nog niet goed geïsoleerd zijn. Zoals de Tigrisdreef. Daar plaatsten de vakmannen radiatorfolie en tochtstrips bij bewoners die dat wilden.

Ondertussen gaan we door met renoveren in Overvecht. We doen er alles aan om het renoveren en verduurzamen te versnellen. Al lukt dat niet gelijk. Gelukkig is de Nigerdreef klaar. Aan de Ibisdreef wordt nu gewerkt. Daarna volgen waarschijnlijk de Campos- en Argentiniëdreef.

Maar je kunt zelf ook heel wat doen om energie te besparen. Hier zetten we vast acht handige tips op een rijtje.

Bespaartips:

✪ **1: houd radiatoren vrij**, zodat de warmte goed kan verspreiden door de kamer.

✪ **2: breng radiatorfolie aan.** Een koude buitenmuur achter de radiator? Met radiatorfolie houd je de warmte binnen.

✪ **3: zet de verwarming een graadje lager**. Wist je dat je woning verwarmen heel veel gas kost? Gemiddeld zelfs 75 procent van de energierekening.

✪ **4: zet apparaten echt uit.** In de stand-by stand gebruiken apparaten nog steeds stroom. Handige tip: doe de stekkers in een stekkerblok met aan/uit schakelaar. Zo zet je met één druk op de knop meerdere apparaten uit.

✪ **5: tocht vreet energie.** Breng tochtstrips aan in ramen en buitendeuren en een brievenbusborstel in de brievenbus. Zo blijft de warmte binnen.

✪ **6: douche korter.** Een timer of zandloper kan helpen om korter te douchen. Dat scheelt water én energie.

✪ **7: ga voor thermo-ondergoed.** De verwarming een graad lager zetten scheelt veel, maar in de kou zitten wil niemand. Het klinkt stom maar thermo-ondergoed is betaalbaar, past onzichtbaar onder je winterkleding en voelt heerlijk warm en comfortabel.

✪ **8: ga de deur uit.** Sinds corona werken nog veel mensen vanuit huis. Maar meer thuis zijn betekent ook meer je huis verwarmen. Probeer meer op kantoor te werken of ga een dagje in de bibliotheek werken.

Meer tips op:
www.portaal.nl/samen-besparen

Goeiedag
Overvecht



TEKST **KOOS SMITS**
(priester Rafaëlkerk)

900 x GOEIEDAG!

Jubileren met handen en voeten

Heb je er iets van gemerkt? Van het jubileum Utrecht 900 jaar stadsrechten? Wel, bij een feest zijn er altijd mensen (vaak dezelfde!) die de handen uit de mouwen steken. Maar in Overvecht hebben enkele bewoners ook hun voet uitgestoken. Die voeten kan iedereen bewonderen in beton, rond de Lindeboom (jubileumboom !) naast het tennisveld bij de Watertoren. En verder zijn er in onze stad en wijk heel wat aardige initiatieven geweest, waar je van verbazing 'goeiedag' tegen zegt.

Sint Maarten

Heb je ook meegekregen, dat het jubileum een patroon (=beschermheer) had? Ja zelfs naar hem genoemd is? Niet? Dan weet je toch dat het Rood-Wit, van bijv. FC Utrecht en van alle Utrechtse monumenten, te danken is aan een zekere Martinus (zijn Romeinse naam). En wellicht ook, dat de wereldberoemde DOM-toren en aangrenzende Domkerk eigenlijk de naam van deze heilige Martinus dragen? Wel, hij leeft nog steeds, ook in Overvecht. Wandel maar eens langs de Sint Maartenschool naast de Watertoren.

Goeiedag met een mantel

Waarom is die Sint Maarten zo belangrijk, ook voor Overvecht? Welnu, wat Overvechters steeds meer gaan doen, namelijk elkaar 'goeiedag' zeggen, dat deed ook die Martinus. Hij was Romeins soldaat en reed te paard naar de stad Amiens. Hij wilde net 'goeiedag' zeggen, tot hij aan de poort die arme bedelaar zag. Hij begreep: 'goeiedag' is niet genoeg. Toen scheurde hij zijn mantel in tweeën en gaf de bedelaar de helft. Welnu, beste Overvechters, soms is 'goeiedag' niet voldoende. Dan kun je beter je handen (of je voeten) uitsteken. Net als Martinus, en vele wijkbewoners.



De Bibliotheek Overvecht

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

In Bibliotheek Overvecht is weer veel te doen: de game HackShield in de bieb, feestelijke opening van de nieuwe collectie Turkse kinderboeken, Nederland Leest. Er zit vast iets voor jou bij. Kom jij ook?

VOOR KINDEREN
HackShield in de bieb



Speel de game HackShield, leer jezelf en anderen beschermen tegen online criminelen en word Cyber Agent! De bieb zorgt voor laptops en wifi, jij maakt zelf een gratis account aan. Let op: inschrijven kan alleen met toestemming van een volwassene.
16, 23 en 30 november 15.00-16.30 uur.

NIEUW Turkse kinderboeken in de bieb



Kom naar de feestelijke opening van de Turkse kinderboekencollectie. Natuurlijk wordt er ook voorgelezen en kun je boeken lezen en lenen! Gratis. 7 december, 15.00-16.00 uur

Muzikale verhaaltjes met Helga Huisjes

Samen luisteren naar een verhaaltje en zingen. Voor kids van 0-2 jaar. Gratis. 14 dec 10.30-11.00 uur

Workshop Boek en Onderzoek 8+

Na het lezen van 'Oma wat hebt u grote tanden', uit 'de Meisjes' van Annet Schaap, ga je zelf op onderzoek uit in je eigen gebit. In samenwerking met Universiteit Museum Utrecht. Gratis. 27 december 15.00–17.00 uur

---

VOOR VOLWASSENEN
Nederland Leest

Heel Nederland leest 'Mevrouw mijn moeder' van Yvonne Keuls, gratis af te halen in de bieb. de bieb! Lees, praat mee, schrijf over én luister naar verhalen over het land van herkomst, over oud worden en jong blijven. De hele maand november.

Digicafé Overvecht

Voor iedereen die meer wil weten over de digitale wereld. Elke keer een ander onderwerp. Praat mee, krijg en geef leuke en handige tips. Gratis inloop. Iedere derde en laatste woensdag van de maand van 10.00-11.30 uur.

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**



Stevige uiensoep

Dit is absoluut een van mijn favoriete soepen. Zodra de uien zachtjes stoven, loopt het water me al in de mond door die heerlijke geur. Naar mijn mening is bijna alles lekkerder met een ui. Bovendien is ui supergezond! Vooral als de ui rauw wordt gegeten, maar ook gestoofd. Uien zitten bomvol goede voedingsstoffen zoals vezels, vitamines en mineralen. Uien kunnen bijdragen aan afname van het risico op hartziektes, helpen bij regulering van de bloedsuikerspiegel, zijn goed voor botten en gewrichten, werken antibacterieel en nog veel meer.

Bereidingstijd: ca. 1,5 uur
Prijs per portie: ca.€€ 0,50
Recept voor: 4 personen

Wat heb je nodig:

- 3-5 grote uien
- 1 liter runder- of groentebouillon (blokje)
- 30 gram boter
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel zout en versgemalen peper
- 1 theelepel (riet)suiker
- 2 eetlepels bloem

Als je wil kan dit erbij:

- 1 dl droge witte wijn en/of 2 eetlepels cognac/vieux
- 100 gram geraspte kaas (bijv. gruyère of parmezaan)
- Stokbrood

Hoe maak je de soep:

- Pel de uien en snij ze in halve ringen van ongeveer 0,5 cm of dunner.
- Doe ze in een pan met dikke bodem met de boter, olijfolie, zout en suiker.
- Roer goed door en sudder de uien langzaam en op heel lage temperatuur voor minimaal een half uur met het deksel op de pan. De uien mogen heel lichtbruin kleuren.
- Strooi de bloem over de uien en roer het er goed doorheen gedurende 1-2 minuten.
- Voeg al roerend de bouillon en eventueel de wijn toe.
- Breng de bouillon aan de kook en laat de soep vervolgens heel zachtjes doorkoken voor minimaal 1 uur.
- Maak de soep op smaak met versgemalen peper, eventueel nog wat zout en als je wilt de cognac of vieux.
- Serveer met stokbrood en naar wens kaas.

Tips:

- Leg de uien een dag tevoren in de koelkast. Je ogen zullen dan minder tranen bij het snijden!
- Doe de bloem in een theezeefje en strooi het daarmee over de uien, dit voorkomt klontjes.
- Als je bouillonblokjes gebruikt: voeg die dan toe tijdens het sudderen van de ui, zodat de smaak al in de ui kan trekken.

Serveersuggestie:
Verdeel de uien over de soepkommen, leg in elke soepkom een sneetje stokbrood, voeg de bouillon toe. Het brood komt omhoog en kan bestrooid worden met geraspte kaas. Zet de kommen in een hete oven of onder een grill en laat de kaas gratineren. Vergeet niet dat de kommen superheet worden! Eet smakelijk!



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

Bewonersplatform Overvecht

Veel plannen voor Overvecht in 2023

Volgend jaar gaat er veel gebeuren. Na de sloop van de flat op de Ivoordreef start de bouw van een nieuwe buurt. De laatste oude flats bij de Camera Obscuradreef worden gesloopt en maken plaats voor nieuwbouw. Het plein tussen de flats wordt opnieuw ingericht. Langs de Pahud de Mortangesdreef is de oude school gesloopt, daar komen tijdelijke woningen voor asielzoekers en jongeren.

Er worden ook plannen gemaakt voor de langere termijn. Dat is belangrijk voor de ontwikkeling van de wijk. Waar mogen woningen gebouwd worden en waar moet het groen gespaard blijven? Er is een mobiliteitsplan nodig. Welke straten worden 30 km, waar lopen de fietsroutes, hoe moet het autoverkeer en het openbaar vervoer door de wijk? Dit alles wordt uitgewerkt in de Omgevingsvisie.

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



Het winkelcentrum moet een 'Hart van Overvecht' worden met ook ruimte voor ondernemen en ontmoeting. Bewoners denken mee en geven ideeën hoe het een écht centrum kan worden. Volgend jaar wordt het masterplan Overvecht Centrum gepresenteerd aan alle bewoners.
De plannen voor de Noordelijke Randweg Utrecht (NRU) gaan nog jaren duren. Daarom wordt onderzocht welke maatregelen meegenomen kunnen worden met het onderhoud van de weg. Wat helpt om de leefbaarheid van Overvecht nu al te verbeteren?

Wil je meedenken over de toekomst van de wijk? Stuur dan een e-mail:

info@bewonersplatformovervecht.nl
www.bewonersplatformovervecht.nl

BuurtBuik

BuurtBuik Utrecht Overvecht

Iedere zaterdag van 12.30 tot 14.00 uur een heerlijke gratis driegangenmaaltijd.

BuurtBuik Utrecht is sinds 2018 gevestigd in buurthuis De Boog. Samen met een enthousiaste groep vrijwilligers bereiden wij elke zaterdag een heerlijke gratis en gezonde lunch voor zo'n 40 gasten. Onze vaste vrijwilligers weten ondertussen maar al te goed hoe, en zij nemen dan de nieuwe vrijwilligers onder hun hoede.

Elke zaterdag van 12.30-14.00 uur.
Buurthuis de Boog, Gambiadreef 60, Utrecht
www. buurtbuik.nl • utrecht@buurtbuik.nl

Esther's smulhuis

Eet je mee?

Waar?
Ghanadreef 2A
In Overvecht, Utrecht

Wanneer?
Elke dinsdag 17.30 – 19.30

Hoe duur?
€4,00

Je hoeft je niet aan te melden.
Vooraf weten wat er op het menu staat? Stuur een berichtje naar Helen: 06-23401061



JA! Je hebt ons gevonden, leuk!

Elke dinsdag ben je van harte welkom voor een warme maaltijd bij Esther's Smulhuis.

Het menu wisselt per week. Laat je verrassen door onze verschillende menu's, zoals een Surinaamse roti, Turkse kip/vega spiesjes pilav of verschillende gevulde wraps.

Je kunt kiezen: eet mee bij ons, of neem een maaltijd mee naar huis.

Wie zijn wij? Wij zijn vrijwillige koks van de Tussenvoorziening die met veel enthousiasme voor jullie koken. Het koken is voor ons een zinvolle dagbesteding. En het zorgt voor veel leuke sociale contacten. Hopelijk ook met jou!

Smakelijke groeten,
Team van Esther's Smulhuis

Vragen? Bel 030-3034507
of 06-23401061 (Helen Heezen)

TV deTussen Voorziening



Spiegeltje, spiegeltje
aan de kant.
Waar staat het mooiste baken
van dit land?

Spiegeltje, spiegeltje
aan de rand.
Met wie heeft Overvecht
de beste band?

Susana

DREEFSTRIP

Toneelvoorstelling in de bieb

TEKST EN FOTOS **BERRY DE NIJS**

Het was weer Kinderboekenweek in oktober! En dan valt er nog meer leuks te beleven in Bibliotheek Overvecht. Een van die leuke activiteiten was een spannend toneelstuk, gespeeld door Iris, Veerle, Tess, Eva, Cyril en Esmee van de HKU. Monster Meisje, zo heet het stuk, en het is gebaseerd op een verhaal uit het boek 'De Meisjes' van de Utrechtse schrijfster Annet Schaap. En dat boek staat natuurlijk ook gewoon in de bieb! In een zeer volle zaal, zat iedereen (jong en oud) helemaal in het verhaal. Want o, wat was het een mooi, spannend verhaal.

Het verhaal gaat over een prinsesje dat haar ouders zo monsterlijk vinden, dat ze met een lerares naar een eiland wordt gestuurd. De lerares moet het meisje leren prinses te zijn. Alleen dan komt er een prins naar het eiland...



Kijk zo spannend! De blauwe stof speelt de zee en dat bootje zit in een storm!

Op een dag spoelt er een vloekende matroos aan op het eiland die de wereld van het meisje op zijn kop zet

De matroos leert het meisje op te komen voor zichzelf en niet af te wachten. Ga op avontuur, maak je eigen verhaal





Als de matroos het eiland verlaat, is het meisje een beetje in de war. Ze wil niet meer afwachten of die prins 'Op een dag' haar een keer komt halen. Ze rent de zee in en zwemt... Totdat ze het nieuwe bootje van de matroos vindt... en aan boord gaat, de wijde wereld in.







Na een daverend applaus volgde een nagesprek! De kinderen mochten hun eigen mening geven over of je altijd naar je ouders moet luisteren en of je anderen moet veroordelen op hun uiterlijk.

Wil jij ook een keer naar een voorstelling in de bieb?
Op www.bibliotheekutrecht.nl/agenda staan alle activiteiten van Bibliotheek Utrecht. In de kerstvakantie komt er weer zo een mooie voorstelling. Ben jij erbij?

EINDE