Dreef nieuws

NR 32

EERSTE NUMMER 2023 **Voor en door bewoners**

IN DIT NUMMER:

Mohamed Elkarouni van het
Toekomstontbijt

Voedselbank & Weggeefbus
Welkom, waardigheid en warmte

Kom jij ook naar de
Klimaatkermis?

Overvecht Centrum
Samen werken aan een toekomstplan



FOTO **NEELTJE KLEIJN**

www.echtovervecht.nl

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

Echt Overvecht

Echt Overvecht

Dreef POST

Deze Dreefnieuws is bijna een eet-special! Met hiernaast het Toekomstontbijt, op de volgende pagina's de Voedselbank en daarna (p.6) de Gratis Eetadressen. Verderop cateraar Emy (p.8) en recepten voor tiramisu (p.9) en hachee (p.17). Een nuttige Infographic (p.19) met tips voor gezonde voeding. En zelfs het gedicht (p.35) gaat over eten. Geniet dus van dit smakelijke magazine!

En heb jij nog sappige tips? Mail ze dan maar gauw 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.



Vrijwilligers bij Reinaerde gezocht

Op het Reinaerde kindercentrum Orinocodreef in Overvecht komen jonge kinderen van 2-6 jaar met een ontwikkelingsachterstand of verstandelijke beperking in combinatie met autisme. We zoeken naar wat extra handen en mensen die het leuk vinden om te helpen om bijvoorbeeld te gaan wandelen met de kinderen of een andere activiteit te doen.

Wil jij helpen?
Geef je op bij Reinaerde:
06-57651005
leikelenboom@reinaerde.nl

Overvecht maken we samen!

Valentijnsactie
Utrechtjournalist Paula Swieringa, ex-Dreefnieuws-hoofdredacteur, heeft inmiddels drie leuke boekjes 'Toen & Nu Utrecht' uitgebracht. Speciaal voor bewoners uit Overvecht zijn ze **alleen in de maand februari** te koop voor 12,50 euro per stuk! Bestel dus snel zo'n leuk Utrechts boekje voor je lief bij: paulaswieringa@gmail.com



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, 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).

Mohamed Elkarouni (45)

Sociaal Ondernemer
Geboren in Overvecht
Woont samen met vrouw Hannan en hun twee kinderen (6 maanden en 2,5 jaar).
Favoriete plek: Toekomstpunt.
Je ziet hier mensen vooruitkomen, hoop krijgen. Mensen zijn meer dan ze denken. Geef ze het gereedschap om hun vuur en passie te ontdekken.

‘Ik ben geboren in Overvecht en ik heb overal in de wijk gewoond. Het mooiste aan Overvecht vind ik, dat als ik mensen waar het niet goed mee ging jaren later weer tegenkom, en dan zie: die persoon is vooruit gekomen. Daarvoor zijn geen woorden nodig, de grote glimlach zegt genoeg.
Het Toekomstpunt is alles onder één dak. Ik kan je helpen met een opleiding of bij armoede. Het systeem is zo ingewikkeld, wij helpen je door het doolhof heen. Ik wil graag dat mensen die hulp nodig hebben langskomen. Elke week deel ik 200 ontbijttassen uit. Goed terechtkomen begint met een gezond ontbijt. Melk, fruit, eieren, beleg. Elke week anders. Ik doe het vanuit een morele plicht, als ‘zakat’. Vanuit mijn geloof wil ik iets teruggeven aan de maatschappij.

FOTO **NEELTJE KLEIJN**
TEKST **ANNA VAN HATTEM**

‘Het systeem is zo ingewikkeld, wij helpen je graag door het doolhof heen’



Toekomst Ontbijt

Het is voor kinderen op school belangrijk dat ze goed kunnen leren en presteren. Uit vele onderzoeken is gebleken dat met een goed en gezond ontbijt een kind zich:

- Beter kan concentreren
- Beter kan leren
- Meer energie heeft en zich beter voelt
- Meer zelfvertrouwen heeft
- Gezonder en fitter kan leven

Vind je het lastig om een gezond ontbijt aan jouw kind(eren) te geven? Dan kunnen wij wellicht helpen met een ontbijttas. In deze tas zit voor zeven dagen een gezond ontbijt. De tas ontvang je gratis voor de duur van maximaal zes maanden. In die zes maanden bekijken we graag samen hoe je dit daarna zelf kunt voortzetten.

Toekomstpunt
Voortrekkersdreef 2, 3564 BJ Utrecht
030-785 69 64, info@toekomstpunt.nl
www.toekomstpunt.nl

Welkom, waardigheid en warmte:
Voedselbank & Weggeefbus

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



Recent zijn drie organisaties, die voedsel en tweedehands spullen weggeven aan mensen die het hard nodig hebben, verhuisd naar een oude kleuterschool aan de Winterboeidreef. Het zijn de Voedselbank, de Zorgzusters en de Weggeefbus (die inmiddels weer verhuisd is naar de Grote Trekdreef). Een gezamenlijke locatie biedt een unieke kans om elkaar beter te leren kennen en meer samen te werken. Want dat gebeurde tot nu toe nauwelijks.

Het is een goed gevoel om iets weg te geven aan iemand die daar blij mee is. De Voedselbank houdt op elke uitgiftedag wel iets over wat niet lang bewaard kan blijven. Daar willen ze zoveel mogelijk mensen van laten profiteren. De Zorgzusters kunnen dat bijvoorbeeld uitdelen, of het gaat naar het AZC of via het Johannescentrum naar wijkbewoners, of Buurtbuik kookt er een maaltijd mee.

Voedselbank Overvecht

Het aantal huishoudens dat gebruik maakt van de Voedselbank Overvecht is de laatste maanden heel hard gestegen. Sinds november 2022 zitten de uitgiftepunten de Boog en Burezina samen op één locatie. Nico Jongerius, coördinator, is hier heel blij mee. Nico: 'Ons uitgangspunt is dat we laagdrempelig willen zijn en Welkom, Waardigheid en Warmte uit willen stralen. Dat kan op deze locatie. Deelnemers kunnen (afhankelijk van de voorraad) zelf kiezen aan welke boodschappen ze behoefte hebben. We kunnen op drie dagen (maandag, woensdag en donderdag) tussen 12.30-16.00 uur elk half uur tien mensen ontvangen die alle tijd en ruimte krijgen. We hebben, verdeeld over de week, vijftig hele aardige vrijwilligers, die de winkel bevoorraden en een praatje met de deelnemers maken. De drie dagcoördinatoren zorgen ervoor dat alles in goede banen loopt. Er kan ook een kopje koffie of thee gedronken worden. Als iedereen die recht heeft op voedselhulp er gebruik van zou maken, dan zou het deelnemersaantal nog veel hoger zijn. Daarom is het wel fijn dat er andere organisaties in de wijk zijn die mensen op tijdelijke basis helpen. Het is nu al lastig om voldoende gezond eten voor drie dagen mee te kunnen geven. Er is vooral een tekort aan levensmiddelen die halal zijn. We kopen (van donaties) zelf wekelijks kip in bij de Islamitische groothandel Ibrahim. Vanuit de distributiecentra van de grote supermarkten komt nauwelijks halalvlees. De trend in supermarkten is: veel kant en klare groentepakketten. We zien hier dat mensen veel liever zelf hun groenten en vlees of vis uitkiezen om er thuis een gerecht mee te maken. Dus wat we krijgen sluit niet altijd aan bij de vraag.'

De Weggeefbus

Latifa Bali en Ouafaa Ziani werken beiden bij DOCK, de welzijnsorganisatie in Utrecht. Hoe is de Weggeefbus ontstaan en wat doen ze? Ouafaa: 'In de buurthuizen (de Boog, de Jager, de Dreef) hebben we weggeefkasten en tafels, waar mensen spullen kunnen brengen en halen. In coronatijd waren de buurthuizen dicht. Vanuit de buurtaanpak is er toen besloten om mensen thuis op te gaan zoeken.



‘Als iemand net in een flat is komen wonen en bijvoorbeeld geen bed of koelkast heeft, proberen we dat te regelen’

Latifa Bali en Ouafaa Ziani met de Weggeefbus

Er zijn veel mensen die in armoede leven en problemen hebben waar ze zelf niet uitkomen. Door hen in hun eigen omgeving op te zoeken en met voedselpakketjes en spullen langs de deur te gaan konden we toch contact leggen.’ Sinds maart 2022 is er een eigen bus. Daardoor zijn ze zichtbaar. Latifa: ‘We bezoeken plekken in Overvecht waar veel problematiek is.

We zijn gestart bij de Themadreven (Tigrisdreef, Haifadreef, St. Eustatiusdreef en St. Maartendreef). Met het idee dat we in twaalf weken op ongeveer vijftig adressen mensen zouden kunnen helpen. Inmiddels hebben we in dit gebied al 150 mensen bereikt en zijn we wat langer gebleven dan verwacht. De grootste vraag bleek, verrassend genoeg, vooral een voedselpakket te zijn. We rijden wekelijks naar twee groothandels in Nieuwegein en Houten en krijgen dan groenten en fruit mee. Dat delen we uit aan wie het nodig heeft.’

Dit klinkt alsof de Voedselbank aan huis komt. Ouafaa: ‘Nee dat is niet zo. Onze hulp is kortdurend. We stellen vragen aan bewoners om een goede inschatting te maken van welke hulp nodig is. En daarna verwijzen we door, bijvoorbeeld naar de Voedselbank, het Buurtteam, hulp bij papieren invullen et cetera. Als iemand net in een flat is komen wonen en bijvoorbeeld geen bed of koelkast heeft, proberen we dat te regelen. Via de appgroep Hart voor Overvecht worden regelmatig gratis spullen aangeboden, of we doen een oproep voor bijvoorbeeld een kinderbedje. We krijgen ook spullen van de kringloop in Zeist en van andere donateurs. Die liggen in een opslagruimte op de Grote Trekdreef. De opslag is alleen in overleg te bezoeken.’

Gezocht: vrijwilligers & spullen
Oproep: de Weggeefbus zoekt vrijwilligers om te helpen sorteren en om spullen en eten op te halen (chauffeurs).
Ook zoeken ze: kinderspullen, meubels, witgoed. Alles moet in goede staat zijn.
Bij de Voedselbank kunnen op de uitgiftedagen (ma, wo, do) houdbare levensmiddelen (niet over de datum) en luiers e.d. ingeleverd worden.

Meer info:

Weggeefbus:
weggeefbus@dock.nl

Voedselbank Overvecht:
overvecht@voedselbankutrecht.nl,
06-4073 1957 (Nico Jongerius)



Waar kun je Gratis of heel goedkoop eten in Overvecht

Omdat er steeds meer mensen naar de Voedselbank gaan, en de armoede steeds erger wordt in Overvecht, hieronder een leuk en vrolijk overzichtje met alle plekken waar je gratis of heel erg goedkoop kan eten of eten kan afhalen. Voor iedereen in Overvecht!

TEKST **PUCK 'T HART**

Stichting Buurtmaaltijden
Gambiadreef 60 - Buurthuis De Boog
Elke dinsdag om 12.00 uur, gratis
www.nizu.nl/thuisindewijk/stichting-buurtmaaltijden

De Buurtbuik
Gambiadreef 60 - Buurthuis De Boog
Elke zaterdag 12.30-14.00 uur, gratis
www.buurtbuik.nl/utrecht

Burezina
Soep met groenten uit de Burezina-tuin, gratis
Jeanne d'Arcdreef 1
Elke ma / wo / vr. 12.00 uur, aanmelden via mail
www.burezina.nl, info@burezina.nl

Leger des Heils Bij Bosshardt
Schooneggendreef 27H
Di/wo/do lunch met soep, 12.00-13.00 uur, € 2,-
vrijdag warme afhaalmaaltijd € 3,-
Tussen 15.00-16.00 uur afhalen
Donderdag reserveren: 06-5364 3340
www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuiskamerutrecht



Hanna's Herberg
Gezonde maaltijd voor € 3,50
Moezeldreef 400 (Johannescentrum)
wo. en do. 17.30 uur
www.diaconie-utrecht-helpt.nl/samen_eten_overvecht

TussenVoorziening
Ghanadreef 2A
Warme maaltijd voor € 4,- di. 18.00-20.00 uur
Lunch voor € 2,-, di. en do. 12.30-14.30 uur
Je kan ook met de U-pas betalen.
www.tussenvoorziening.nl

Buurtkamer de Klop
Andesdreef 11
- Lunch, € 2,-, wo. 12.00 uur
  Aanmelden niet nodig
- Afhaalmaaltijden Hollandse pot voor € 3,75
  Elke do. afhalen tussen 16.00 en 16.30 uur
  Aanmelden wel nodig: 06-4464 6168
- www.facebook.com/deklopovervecht

Blik & Pot - Power by Peers
Low budget koken & zelf eten (leren) klaarmaken.
Elke dinsdag tussen 10.00-14.00 uur voor € 2,-.
Op twee locaties (om en om, zie agenda op website)
- De Grote Trekdreef 4
- Moezeldreef 400 (Johannescentrum)
www.powerbypeers.nl/blik-pot



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

ZIMIHC theater Stefanus

Dé plek in Overvecht die met liefde en enthousiasme een thuis aan de amateurkunst geeft. Zowel binnen als buiten de deur! We leggen de verbinding tussen wijkbewoners, -organisaties en amateurkunstenaars. Dit levert vaak mooie projecten op die leuk zijn voor iedereen. Wij vinden dat elke kunstvorm van ieder niveau een podium verdient. Bij ons kun je dan ook in een veilige omgeving je talent verder ontwikkelen.

Er is nauwe samenwerking met scholen, wijkorganisaties, festivals en enthousiaste initiatiefnemers. Dat leidt onder andere tot een prachtig aanbod dat culturen centraal stelt, zoals het programma Buurten over Grenzen (zie hiernaast) dat doet. Maar we hebben ook prachtige dance battles, klassieke concerten met een stuk appeltaart en alles wat daar tussenin zit. Daarnaast werken we samen met Cultuur Platform Overvecht en zijn we daarmee aanspreekpunt voor cultuur in de wijk. Kortom: er is altijd wat te doen, door en met mensen uit het mooie Overvecht!

Agenda ZIMIHC maart

3 maart:	Africa Safari concert
4 maart:	Brasil Mundi Jam Session
5 maart:	Rommelmarkt
6 maart:	Soep Sirene
8 maart:	Appeltaart concert
11 maart:	2000Motels plays Zappa
18 maart:	Eid Bazaar
19 maart:	concert Altijd Verbonden
22 maart:	Geluid van Overvecht concert
24 maart:	Newroz feest Cirkel om de Haard
26 maart:	Eid Bazaar
1 en 2 april:	Zuilens Fanfare Corps concert

Meer info op: www.zimihc.nl/agenda





Buurten over Grenzen

Buurten over Grenzen is een leuke terugkerende avond in de foyer van de Stefanus. Een culturele groep van wijkbewoners en initiatiefnemers programmeren hier een eigen avond. Het doel is via muziek- en (eet)cultuur mensen uit verschillende landen te verbinden. Het programma bestaat uit de volgende avonden van vier groepen. Je kan deze data alvast noteren in je agenda! Op de website en Facebook-events kan je meer info lezen over de specifieke avond.

Africa Safari: 3 maart, 5 mei en 2 juni
Brasil Mundi Jam Session: 4 maart en 14 april
Cirkel om de Haard: 24 maart en 28 mei
Geluid van Overvecht: 22 maart, 19 april en 25 juni



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



‘Gezonde voeding en regelmatig bewegen is heel belangrijk’

Emyu Mulualem (53 jaar)

Eigenaar van Emy U Catering
Mooiste plek: Park de Watertoren

‘Emy U Catering bestaat sinds 2015 en is een catering, gespecialiseerd in de Ethiopische keuken en haar gerechten. Bij Emy U Catering kun je terecht voor buffet en catering voor privé-evenementen, bedrijfsborrels, bruiloftrecepties en evenementen. We staan op festivals en buurtmarkten in Overvecht. Je moet dan denken aan ZIMIHC theater Stefanus en buurthuizen in de wijk.

Mijn doel is om gezond eten dat duurzaam en betaalbaar is voor iedereen aan te bieden. Naast dat we op markten en in buurthuizen staan kun je ook eten bij ons afhalen of laten bezorgen. Ook bieden we kookworkshops aan.

Aan Overvechters zou ik mee willen geven dat gezonde voeding en bewegen belangrijk zijn. Daarom maken we gebruik van fruit en groente uit de Voedseltuin Overvecht en van lokale boeren.

Wat Overvecht bijzonder maakt is de samenwerking tussen de bewoners van de wijk en de organisaties, zoals buurthuizen en scholen. Ik vind het belangrijk dat de volgende generatie gezond is en daarom vind ik duurzame en gezonde voeding die ook nog eens betaalbaar is heel belangrijk.’

www.emyucatering.nl

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

Heimwee recept

TEKST **MARGO MULDER**

Tiramisu



'Mijn liefde voor Italië, voor de geuren en smaken van het land'

Yvonne Snikkers (59 jaar) woont samen met haar man Joost in Overvecht en deelt haar recept.
'Als kind waren we vaak met het hele gezin, inclusief mijn oma Mimi, in Italië. Toen ik zes jaar was verbleven we er maanden op een camping in de buurt van Fiesolé. Mijn vader studeerde Klassieke Talen en Archeologie. Hij had een beurs gekregen om bij een Italiaanse professor in Florence onderzoek te komen doen. Mijn broer, zus en ik sliepen in een oranje bungalowtent, samen met oma Mimi. Ik zie het zo weer voor me. Mijn liefde voor Italië, voor de geuren en smaken van het land is daar begonnen. De geur van koffie en amandelkoekjes, de geur van citroen, tijm, munt, oregano, honing en wilde bloemen.
We hadden geen geld om bij koffietentjes iets te gaan kopen. We kregen een enkele keer een ijsje. Maar die geuren… dan ben ik weer terug. Het was een zomer van buiten zijn in de natuur.
Later zijn we, als gezin, ook mee gegaan naar Rome als mijn vader daar voor studie of werk moest zijn. Daar at ik voor het eerst tiramisu. Verrukkelijk. De tiramisu maak ik vanaf mijn studententijd regelmatig bij feestelijke momenten. Mijn zoon Tim is er ook dol op. Bij zijn verjaardag maakte ik vaak een afbeelding van de geraspte chocolade op de tiramisu; bijvoorbeeld van zijn leeftijd en een keer de hoed van Harry Potter. Bij andere gelegenheden maakte ik er een afbeelding op van een ster, kerstboom of hart. De tiramisu is echt een familierecept geworden. De liefde voor de natuur en voor Italië is gebleven.'

Wat heb je nodig:

- Een pak lange vingers
- 150 ml sterke espresso
- 50 ml amaretto
- 3 eidooiers van verse eieren*
- 3 eetlepels basterdsuiker
- 250 gr mascarpone
- Geraspte chocolade of cacao

Zo maak je het:

- Splits de eieren.
- Meng en klop het eigeel met suiker tot schuimig, luchtig geheel en roer voorzichtig de mascarpone erdoor.
- Het originele recept bevat alleen de eidooiers. Het is mogelijk om ook het eiwit op te kloppen en na deze eerste stap voorzichtig toe te voegen.
- Meng de koffie en amaretto.
- Doop de lange vingers in het koffiemengsel (helemaal onderdompelen) en leg ze vervolgens in een rechthoekige (oven) schaal.
- Verdeel nu de helft van het tiramisumengsel over de lange vingers en strijk dit glad.
- Herhaal deze stap.
- Rasp pure chocolade tussen laag 1 en laag 2 en op de bovenlaag.
- Zet de tiramisu minimaal 4 uur in de koelkast om op te stijven.

Let op, dit recept bevat rauwe eieren en is niet geschikt voor mensen in een risicogroep zoals kinderen, zwangeren en ouderen.
TIP: **In plaats van de eieren kun je ook 250 gram slagroom gebruiken.*
TIP: *Lactosevrij is mogelijk als je lactosevrije mascarpone gebruikt.*
TIP: *Alcoholvrij is ook natuurlijk ook mogelijk, je laat dan gewoon de amaretto weg!*

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

Overvecht Centrum

Samen werken aan een toekomstplan



vlnr Frans, Jessy, Maarten

TEKST **SIBEL SUKAN**

Overvecht Centrum moet het kloppend hart van de wijk worden!

Bewoners, pandeigenaren, ondernemers en de gemeente werken samen aan een toekomstplan voor Overvecht Centrum. Het moet het kloppend hart van de wijk worden; een buurt waar mensen fijn kunnen winkelen, wonen en werken. En met plekken om gezellig af te spreken. Jessy, Frans en Maarten werken mee aan het plan.

Overvecht Centrum is een belangrijk winkelgebied voor Utrecht. Voor Overvechters, maar ook voor mensen uit de omgeving en zelfs buiten de stad.
Helaas is het gebied verouderd. We willen dat het een mooi centrumgebied wordt. Daarom werkt de gemeente Utrecht, samen met inwoners, ondernemers en de eigenaren van de grond en gebouwen, aan een plan voor Overvecht Centrum.

Samen een plan maken

Het gaat om het hele gebied rondom het winkelcentrum, dus ook de woningen, parkeerplaatsen en alle gebouwen eromheen. Dat is best ingewikkeld. De gebouwen en de grond zijn van veel verschillende eigenaren, dus iedereen moet meedoen. Daarom maken we nu samen een plan. En ook bewoners en ondernemers doen al vanaf het begin mee.

Vernieuwing is nodig

Frans is één van de pandeigenaren die meewerkt aan het plan. Hij is daarnaast bestuurslid van de vereniging van pandeigenaren van het winkelcentrum. ‘Ons idee van een prettig winkelgebied is anders dan 20 jaar geleden. Nu is er veel meer concurrentie, ook van online winkels. Dat betekent dat het winkelgebied méér moet zijn dan alleen winkels. Overvecht Centrum moet een plek worden waar mensen zich thuis voelen en waar je gezellig rond kan lopen. Een ontmoetingsplek waar mensen gezellig een terrasje kunnen pakken.’

Boodschappen én gezelligheid

Een van de bewoners die meewerkt is Maarten. Hij woont al 20 jaar in Overvecht, en woont dichtbij het winkelcentrum. Hij komt er graag: ‘Je hebt er alles voor je dagelijkse boodschappen. En voor mij is het op loopafstand. Maar het kan wel beter. Er zijn namelijk weinig gezellige plekken, zoals terrasjes of een plek om een hapje te eten. En er zijn nog steeds een aantal oude vervallen gebouwen.’ Dat moet veranderen, met het toekomstplan voor Overvecht Centrum.

Plannen voor pleinen

‘We hebben nu gesproken over meer-



Ben je benieuwd hoe het plan vorm begint te krijgen? We horen graag wat je van de eerste plannen vindt. Zitten we op de goede weg? Tussen 13 en 19 maart kan je met ons in gesprek. Kijk op www.utrecht.nl/overvechtcentrum of kom langs bij het wijkbureau Overvecht.

dere pleinen. Een horecaplein lijkt mij een goede toevoeging, zodat er 's avonds ook iets te doen is', zegt Jessy. Jessy woont in het centrumgebied: 'Ik woon al 33 jaar naast het winkelcentrum. En ik denk al dertig jaar mee over de ontwikkeling van Overvecht.' In die dertig jaar heeft ze allerlei ontwikkelingen en plannen langs zien komen. Sommige plannen zijn nooit doorgegaan. 'Zo waren er tien jaar geleden plannen voor nieuwe winkels en woningen op de grote parkeerplaats. Daarvan zijn alleen de nieuwe woongebouwen bij de NPD-strook er gekomen.'

Nieuwe gebouwen en een parkeergarage?

Die nieuwe gebouwen bij de NPD-strook zijn een goede ontwikkeling, vinden Jessy en Maarten allebei. 'De gebouwen die er eerst stonden waren vervallen. Het is goed dat daar nu woningen zijn gebouwd', zegt Maarten. Op de plek van de grote parkeerplaats is ruimte voor de pleinen en nieuwe woningen. Dat kan als er bijvoorbeeld een parkeergarage bijkomt. 'Er staan nu nog steeds een aantal vervallen gebouwen', vertelt Maarten. 'Daar kunnen ze ook iets nieuws bouwen, net zoals bij de NPD-strook is gedaan. De Fizz is best een mooi gebouw, maar het kan wat mij betreft architectonisch nog wel interessanter. Er mag best een eyecatcher bij!'

Spannend

De afgelopen tijd hebben we samen gewerkt aan de ruimtelijke basisstructuur. Dat is een soort toekomstige plattegrond van het hele gebied. Maar we zijn nog niet klaar. De basisstructuur gaan we gebruiken om verder te onderzoeken en ontwerpen. We onderzoeken straks bijvoorbeeld hoeveel nieuwe woningen erbij gebouwd kunnen worden. En of alles dat we willen financieel haalbaar is. 'Dat vind ik het meest spannend', vertelt Jessy. 'Ik heb vertrouwen dat er straks een mooi plan ligt. Maar nieuwe gebouwen en een parkeergarage kosten ook geld. Dus ik zou de gemeente, het winkelcentrum en de eigenaren van de gebouwen vooral willen zeggen: investeer en zet door! Overvecht verdient een mooi centrum.'





‘Het wordt alweer het derde jaar dat ik help bij de verkiezingen’

Karen Kramer (51)

Woont in Overvecht Zuid sinds 1999. Heeft een hypnotherapiepraktijk aan huis.
Mooiste plek in Overvecht vindt zij het Noorderpark.

‘Op 15 maart help ik op het stembureau in het Johannescentrum. Hier heb ik vorig jaar ook gezeten en dat beviel goed. Ik zocht een locatie in de buurt, en hier was nog iets vrij. Het wordt alweer het derde jaar dat ik help bij de verkiezingen. Twee jaar geleden waren er door corona extra veel mensen nodig, toen ben ik begonnen. Het is gezellig om op een stembureau te zitten. De ene keer is het wat rustiger, op andere momenten is het wat drukker. En als ’s avonds de stembus opengaat, is er weer een hele andere dynamiek. Vroeger moesten alle stemmen ’s avonds geteld worden. Nu hoeft dat alleen nog maar op lijstniveau. Ik help op donderdag ook in de Jaarbeurs met het tellen op kandidaatsniveau, daar is weer een hele andere sfeer. Ik vind het heel belangrijk dat we mogen stemmen in dit land. Daarom wil ik iedereen oproepen om te komen stemmen. En als je er de tijd voor hebt, kom dan ook gewoon een keertje helpen op een stembureau. Het is leuk, gezellig en belangrijk.’

Help jij ook mee?

Op **woensdag 15 maart** zijn de Provinciale Statenverkiezingen. Kom jij helpen op een stembureau en wat bijverdienen? Voor het tellen van de stemmen vanaf 20.45 uur krijg je €40 bruto, zit je hele dag op het stembureau dan verdien je €180 bruto. Best mooi toch? Meld je dus snel aan op: www.mijnstembureau-utrecht.nl of bel 030- 286 2002.

FOTO EN TEKST **ILONA HULSHOF**



Knipoog
column

TEKST **MARGA ACHTERBERGH**

Maya 'mijn' Bezige Bij

Sinds enkele jaren heb ik elke week zorghulp voor mijn huishouding. Dit vanwege mijn ischias, mijn pijnlijke reuma-handen en mijn volslagen gebrek aan inzicht wat wanneer te doen. Als het aan mijzelf wordt overgelaten ben ik door mijn ADD met een ding van de vroege ochtend tot de late avond bezig. OF ik vertel mezelf dat ik het heus, echtwaar, morgen zal doen. Hetgeen ik dan eindeloos ga plannen...

Ik geef mijn zorghulp de vrije hand en dat gaat prima! Ze doet mijn huis zoals ze het ook bij zichzelf doet. Natuurlijk overleggen we over wat er extra moet of kan worden gedaan. Dat doen we meestal bij een kopje thee of koffie.

Ze inspireert me. Als zij er is, wil ik ook aan de slag. Ik heb namelijk heel geen hekel aan huishoudelijke karweitjes. Mijn probleem is voornamelijk dat ik sommige dingen zelf niet meer kan doen.

Ik denk vooral met warmte terug aan mijn eerste zorghulp. Sinds ze wist dat ik absoluut geen ochtendmens ben, zei ze iedere keer: 'Blijf lekker zitten, ik ben hier toch voor het werk! Ga jij straks maar wat doen.' Vervolgens ging ze in een onnavolgbaar tempo aan de slag: Als Maya de Bezige Bij, maar dan XXL!!!

Deze Maya werkt helaas niet meer bij mij, andere Maya's hebben haar opgevolgd. Ik vind het altijd reuze jammer als een van mijn Maya's vertrekt. Soms door zwangerschap, soms omdat ze door heeft geleerd voor Super-Maya.

Mijn Maya's zijn er niet enkel voor het huishouden. Ze helpen me met meer dingen. Bijvoorbeeld met net dat extra beetje sociaal contact. Of een boodschapje doen als ik ziek ben. Ze geven net dat stukje extra zorg en aandacht dat ik en veel anderen nodig hebben. Toch wordt hun vak onterecht regelmatig onderschat:

Want waar zouden we zijn zonder onze Zorghulp Maya's?

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



DOCK

Even voorstellen: Daniel Okiror

'Mijn naam is Daniel Okiror, nieuwe Sociaal Makelaar team volwassen. Ik ben op 1 januari 2023 gestart bij DOCK.Voorheen was ik erg betrokken en actief als vrijwilliger in de wijk Overvecht. Deze wijk wordt volgens mij verkeerd begrepen, net als in Afrika waar ik vandaan kom... terwijl in deze wijk veel krachten wonen die een bijdrage kunnen leveren aan een positief leefklimaat.

Ik richt me voornamelijk op de Afrikaanse gemeenschap. Ik probeer ze te activeren, mobiliseren, wegwijs te maken naar de reguliere activiteiten en indien nodig doorverwijzen naar de instanties die actief zijn in de stad Utrecht. Daarnaast draai ik de Afrika Safari-groep! Door muziek probeer ik de Afrikaanse gemeenschap te verbinden met andere culturen.

Bij DOCK ga ik zowel op wijkniveau als stedelijk niveau aan de slag. In mijn nieuwe rol binnen de organisatie hoop ik een bijdrage te kunnen leveren aan verder ontwikkelen van een goed functionerende DOCK Utrecht samen met betrokken en enthousiaste collega's. Waarbij positiviteit, bundelen van krachten, gebruik maken van elkaars kwaliteiten mijn speerpunten zijn.

Wil je iets weten over waar ik mee bezig ben en wat ik doe in de wijk, schroom niet! Vraag het aan me en ik zal je met alle liefde alles vertellen.'

Daniel Okiror
dokiror@dock.nl, 06-5990 9298

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



Brede School Overvecht

TEKST **DERK MARSEILLE**

Stadsschouwburg Utrecht in de klas

Stadsschouwburg Utrecht, ZIMIHC en de Brede School Overvecht gaan samenwerken aan het project 'Stadsschouwburg in de klas.' Hierbij maken leerlingen van groep 7 of 8 van de basisscholen in Overvecht kennis met de wereld van het theater.

Want het theater is niet alleen de plek waar artiesten op het podium staan, maar er gebeurt (achter de schermen) nog veel meer. Er is licht en geluid nodig bij de voorstelling en de kaartjes moeten worden verkocht. Er wordt reclame gemaakt, met posters of vlogs, zodat mensen weten welke voorstellingen draaien. En er is een restaurant en een garderobe, om iets te drinken en je jas af te geven. Zonder al deze dingen is het theater niet compleet.

Het project wordt begeleid door theaterdocent (en cultuurcoach bij ZIMIHC) Elle van der Rijt. Acht weken lang komen medewerkers van Stadsschouwburg Utrecht in de klas op bezoek. Zij komen vertellen over hun werk, wat er bij komt kijken en wat je daarvoor moet doen of studeren. Op die manier maken leerlingen kennis met de wereld van het theater. Zodat ze zelf misschien later ook werk in die richting kiezen. Om te beleven hoe het er echt aan toe gaat in Stadsschouwburg Utrecht gaan leerlingen de laatste lessen naar de stadsschouwburg toe. Busvervoer voor kinderen en ouders wordt geregeld door Stadsschouwburg Utrecht, heel fijn. Zij krijgen daar een rondleiding en staan natuurlijk ook echt op het toneel! Een hele ervaring dus, waarbij ouders ook welkom zijn.

Stadsschouwburg in de klas gaat van start op drie scholen: OBO Klopvaart, Johannesschool en de Schakel. In de volgende jaren zijn de andere scholen aan de beurt. De Brede School Overvecht vindt het belangrijk om leerlingen een brede kijk op de wereld te geven. En hen te laten zien hoe de wereld in Overvecht, maar ook daarbuiten eruit ziet. Het project Stadsschouwburg in de klas past daar heel goed bij.

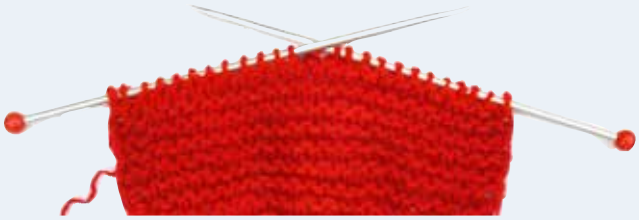
De Brede School Overvecht organiseert veel leuke activiteiten voor kinderen. Kijk op: https://bredeschoolutrecht.nl/overvecht

Seniorvriendelijk Overvecht

TEKST **MARJA DE RUITER**

Leuke tips uit de nieuwsbrief:

Buurtbakkie
Elke vrijdag van 10.00-12.00 uur is er een buurtbakkie bij buurtcentrum de Dreef. Schuif gezellig aan voor een kopje koffie of thee en ontmoet nieuwe mensen. Elke maandag van 10.00-12.00 uur is er een buurtkoffie bij buurtcentrum de Jager.



Breiclub
Breien voor een koude winter én een goed doel. Elke vrijdag van 10.30-12.00 uur kan je bij de creatieve groep Ghana Actief, op het Ghanaplein, komen breien. Iedereen is welkom bij deze gezellige breiclub. Er is wol aanwezig, maar als je zelf nog wol hebt liggen thuis kan je die ook meenemen. Alle sjaals, dekentjes en mutsen die worden gebreid, worden gegeven aan Utrechters die dit hard nodig hebben tijdens de koude wintermaanden! Kom je liever op een andere dag? Dat kan ook, in overleg! Meld je van tevoren aan via de onderstaande link of door dit nummer te bellen: 06-5549 3396 (Isis Torensma).
www.wijkconnect.com/utrecht/overvecht/agenda/13064/breiclub-breien-voor-een-koude-winter



Handmassage vrijwilligers
Ben je een jaar lang vier uur per week beschikbaar? Vind je het fijn om via handmassage en een goed gesprek mensen die zich wat eenzaam voelen een steuntje in de rug te geven? Op donderdag 9 maart van 9.30-12.30 uur start er een gratis training tot handmasseur (15 weken). Er is plaats voor acht vrijwilligers. Meld je aan bij Nadja van Kessel.

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



Chakira en Mark Verhoef

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

Zelfbeheer in Overvecht

De drie Voedseltuinen van Overvecht

Ze werken in het groen om voedsel te verbouwen, de moestuinders van Voedseltuin Overvecht. Mark Verhoef is er coördinator. Als het aan hem ligt, komen er veel voedseltuinen in de wijk. Dicht bij huis voedsel produceren, dat gezond is en betaalbaar. Dat is zijn droom.

'We hebben drie tuinen. Een op Gagelsteede, een naast de Bangkokdreef en een bij Steck aan de Gageldijk. We verbouwen allerlei groenten. Het is nu winter, maar we oogsten nog steeds: wortels, spruiten, boerenkool. De vrijwilligers mogen zelf meedelen in de oogst. Het overschot verkopen we.'

Er werken zo'n 60 mensen, van wie de meesten uit Overvecht komen. Een van de vrijwilligers is Chakira, die driehoog woont en graag tuiniert. De sociale contacten vindt ze mooi meegenomen. Op een Voedseltuin ontmoet je allerlei mensen.

Mark: 'Iedereen is welkom. Verstand van tuinieren is niet nodig. Wil je alleen maar onkruid trekken dan is dat prima. Wil je je met meer bemoeien dan is dat ook goed. In de winter werken we per tuin één dagdeel. Vanaf april twee. De tuinen zijn zoveel mogelijk open. Tussendoor kan een vrijwilliger ook gewoon even wat doen.'

Het klinkt gemoedelijk en zo gaat het ook – met prettige pauzes. Er zit wel een rotsvaste overtuiging achter. Het is goed om te zien, hoe voedsel groeit. Goed te weten dat een bodem gezond moet zijn om vrucht te kunnen dragen. Mark en de vrijwilligers werken daar graag aan mee. Ze hopen in Overvecht steeds meer gezond en betaalbaar eten te kunnen verbouwen.

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

Goeiedag
Overvecht



TEKST **KOOS SMITS**
(priester Rafaëlkerk)

Hoog- en laagbouw

Al vanaf het begin zestiger jaren staat er in Overvecht hoog- en laagbouw: van die typische tienhoog blokken en van die saaie rijtjeshuizen. Mensen die aan de straat wonen, ja, die kun je makkelijk aanspreken: 'Goeiedag! Gaat' goed?' Maar mensen die hoog wonen, tja, die kun je hoogstens toezwaaien op het balkon.

Hoge en lage mensen

Hoog en laag geldt echter niet alleen voor gebouwen, maar ook voor mensen. Er zijn mensen waar je tegen opziet. En er zijn mensen waar je op neerkijkt. Dat lijkt een soort aangeboren instinct: hoger en lager. Met als gevolg, dat je de ene eerder groet dan de andere. Dan stel ik nu een gewetensvraag aan alle Overvechters: 'Zeg eens eerlijk, welke mensen ben je wel of niet geneigd te groeten?'

Uitvaart

Ik kwam tot deze vraag bij het overlijden van een woonwagenbewoonster. Toen ik bij de familie kwam, zeiden ze direct: 'Coby? zij was een reiziger, iemand van de weg!' Immers, vele jaren had de familie door het land gereisd. Vele jaren was Coby langs de deur gegaan om dingetjes te verkopen. Thuis kon zij ontzettend goed schoonmaken. Toen wist ik gelijk wat ik zou gaan zeggen op de uitvaart.

Reiziger langs de weg

De aula van het crematorium zat bomvol. Iedereen piekfijn gekleed. Herinneringen uitgesproken, muziek gedraaid. Toen was het mijn beurt: 'Beste familie, vrienden en kennissen. Wat mensen ook over elkaar denken en zeggen: Jezus was een reiziger, een man van de weg. Hij ging rond om de mensen weer schoon te maken. Dus geloof ik, dat Coby nu dicht bij Hem is.'





Recept voor

een kleine portemonnee

TEKST **MARGA ACHTERBERGH**



Hachee

Zodra het winterweer is, eet ik graag stevige stamppotjes en stoofpotjes. Zoals hachee: een stoverij van rundvlees en ui. Rundvlees is vrij duur, dus koop het in een aanbieding! Voor hachee gebruik je bij voorkeur doorregen riblappen. Doorregen betekent dat er kleine laagjes vet door het vlees lopen. Dit vet lost grotendeels op tijdens het stoven en zorgt ervoor dat het stoofvlees lekker mals wordt. Hachee is lekker met gekookte kruimige aardappels, aardappelpuree of rijst. En daarbij een zoetzure komkommersalade of augurken, die passen goed bij dit kruidige gerecht.

Voorbereiding: 15 minuten
Bereidingstijd: 2,5 uur
Prijs per portie: ca. € 2,50
Recept voor: 4 personen

Wat heb je nodig:

- 500 gram riblappen (doorregen rundvlees)
- 2 tot 3 grote uien
- 50 gram boter
- 3 eetlepels bloem
- 1 groot laurierblad of 2 kleine
- 2 of 3 hele kruidnagels
- 1 theelepel rietsuiker of donkere basterdsuiker
- 0,5 liter runderbouillon (van een tablet)
- zout en versgemalen peper
- 1 eetlepel maizena
- azijn naar smaak

Hoe maak je de hachee:

- Snij het vlees in flinke dobbelstenen van ca. 3x3 cm.
- Snij de uien in halve ringen van ca. 0,5 cm dik.
- Fruit de uien op laag vuur goudgeel in 25 gram boter.
- Voeg de rest van de boter toe, laat deze bruisen, zet het vuur hoog en bak het vlees snel rondom bruin.
- Strooi de bloem erover (met een theezeefje om klontjes te voorkomen) en bak de bloem ca. 5 minuten mee op middelhoog vuur terwijl je in de pan roert.
- Voeg laurierblad, kruidnagels en suiker toe.
- Giet de bouillon en een scheut azijn erbij terwijl je goed in de pan roert (azijn maakt het vlees malser).
- Breng het aan de kook, zet dan het vuur heel laag en laat de hachee met het deksel op de pan minimaal 2 uur heel zachtjes sudderen. Roer er regelmatig in om aanbakken te voorkomen!
- Bind de hachee indien nodig met de maizena en breng op smaak met zout, peper en een scheutje azijn.

TIPS:

- *Maak de hachee een dag tevoren, dat is nog lekkerder.*
- *Stoof een plakje kruidkoek of gemberkoek mee.*
- *Marokkaanse en Turkse slagers hebben vaak vooral mager rundvlees, maar je kunt er meestal ook doorregen rundvlees bestellen!*



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



(Bijna) gratis én heel Waardevol

TEKST **HENRIETTE ROCKLAND**

Ik zoek (ander) werk

Zoek je (ander) werk en lukt het je niet alleen? Hulp nodig bij de switch naar een ander beroep, vacatures vinden en jezelf presenteren?
Midden-Utrecht Werkt Door helpt bijvoorbeeld met ondersteuning bij het maken van keuzes in jouw loopbaan, kennismaken met werk in andere sectoren, solliciteren of bij schulden. Meer informatie: team@middenutrechtwerktdoor.nl, of bel: 06-1114 9080.
www.middenutrechtwerktdoor.nl



Beroepentuin

Bij de Beroepentuin ga je je eerst twee weken oriënteren. Zo kan je in de praktijk kennismaken met deze beroepen en erachter komen wat bij jou past. Daarna maak je een keuze en krijg je in zes weken de benodigde werknemersvaardigheden en technieken aangeleerd. De beschikbare leertrajecten zijn zonnepanelenmonteur, elektromonteur en loodgieter. Meer informatie: info@deberoepentuin.nl of bel de heer Ersoy via 06 – 1489 7476 (projectleider in Utrecht).
www.deberoepentuin.nl/utrecht

Gratis voorschool

Voor sommige kinderen is extra voorbereiding op de basisschool goed, bijvoorbeeld als ze wat extra hulp met taal nodig hebben. Op de voorschool leren kinderen op een leuke manier samen te spelen en leren. Met bijvoorbeeld taalspelletjes, voorlezen, tekenen, luisteren, zingen en bewegen. Heb je een U-pas en heeft jouw kind een voorschooladvies gekregen van het consultatiebureau? Dan is de voorschool gratis.
Heb je vragen over hoe je jouw kind moet aanmelden? Of over de keuze voor een voorschool? Stuur dan een e-mail naar: vetoeleiding@utrecht.nl of bel naar 030 - 286 33 00 (doorkiesnummer 2).
Wil je een keer kijken op de voorschool, wil je weten wat jij gaat betalen of heb je hulp nodig bij de aanmelding? Neem contact op met een van de voorscholen bij jou in de buurt.
www.utrecht.nl/voorschool





MeeleefGezin

Jonge kinderen opvoeden is voor de meeste ouders een zware taak. Psychische problemen kunnen dit extra zwaar maken, helemaal als je weinig steun hebt vanuit een sociaal netwerk (zoals van vrienden of buren).
MeeleefGezin ondersteunt (aanstaande) ouders met psychische problemen, zodat het (ongeboren) kind zo min mogelijk stress meemaakt. Het meeleefgezin vangt jouw kind een dag per week en een weekend per maand vrijwillig op. Wil je jezelf als ouders of meeleefgezin aanmelden? In Utrecht kun je contact opnemen met het buurtteam of een mail sturen naar: meeleefgezinnen@buurtteamsutrecht.nl,
www.meeleefgezin.nl

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

Vijf tips voor gezonde voeding in Overvecht

INFOGRAPHIC **EMIL VAN DER WAL** TEKST/ADVIES **HENRIËTTE ROCKLAND**

1 Eet elke dag voldoende fruit en groenten

Door dagelijks groente en fruit te eten, verlaag je het risico op ziekten (zoals hart- en vaatziekten, darmkanker en diabetes type 2). Het is ook belangrijk om verschillende groenten en fruit te eten, zo krijg je meer voedingsstoffen binnen. Koop je groenten en fruit bijvoorbeeld op de markt aan de Zamenhofdreef.



2 Beperk suiker, verzadigde vetten en zout

Eet niet te veel suiker, verzadigde vetten en zout. Dit zit vaak in voorbewerkte producten, zoete (fris)dranken, snacks en tussendoortjes. Kies bijvoorbeeld voor een stuk fruit, ongezouten noten, geroosterde kikkererwten met kruiden of snoeptomaatjes.



3 Kies volkoren producten in plaats van witte

Volkoren producten zijn gezonder dan witte producten, denk aan volkoren-brood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Zo krijg je veel voedingsstoffen binnen, zoals koolhydraten, ijzer en B-vitamines. Ook krijg je met deze producten meer vezels binnen.



4 Een goed ontbijt is belangrijk

Het ontbijt is een belangrijke maaltijd. Zo krijg je energie en komt jouw spijsvertering op gang. Mensen die regelmatig ontbijten, hebben minder kans op overgewicht en doen het beter op school of werk.



5 Drink voldoende water

Het kraanwater in Overvecht is van uitstekende kwaliteit. Voldoende drinken verspreid over de dag is belangrijk voor ons lichaam. Het helpt voor een goede spijsvertering en voor een mooie huid.



Bronnen: www.voedingscentrum.nl, www.schoolontbijt.nl

Illustratie groente en fruit (bij punt 1) CC0 1.0 (Publiek Domein), openclipart.org

StudentJobCoach

de leukste en meest effectieve weg naar werk, studie of stage

TEKST **BERRY DE NIJS** FOTO'S **GODFRIED VAN UTRECHT**



Swaan, Cato en Alshima

Ben jij tussen de 18 en 30 jaar oud en ben je op zoek naar een baan, opleiding of stageplek, dan kan het zijn dat je zomaar tegen verschillende zaken aanloopt. Hoe stel je bijvoorbeeld een goede sollicitatiebrief op en hoe zit het met je cv? Of wil je eerst een leuke studie gaan doen, maar heb je geen idee waar je moet beginnen met zoeken? Dan is Project StudentJobCoach Overvecht er voor jou! Cato, projectcoördinator bij StudentJobCoach en Alshima en Swaan, beide studentcoördinatoren, vertellen je er graag meer over.

Cato: 'StudentJobCoach is een project van Academie van de Stad. Binnen Academie koppelen we verschillende studenten aan maatschappelijke vraagstukken en zij gaan aan de slag om hier oplossingen voor te vinden. Project StudentJobCoach doen we in opdracht van de gemeente Utrecht en gaat over het terugdringen van jeugdwerkloosheid. Hierbij willen we jongeren met maximaal mbo 3- of havo 4-niveau aan een toffe baan helpen door ze te koppelen aan een coach die ze bij iedere stap kan helpen waar dat nodig is.'

Studenten denken mee

Swaan en Alshima begeleiden de hbo-studenten die als coach voor de jongeren aan de slag gaan. 'De studenten volgen verschillende sociale studies, waaronder Toegepaste Psychologie, Social Work en Pedagogiek. Het fijne hieraan is dat zij tijdens hun studie ook handvatten krijgen die ze meteen in de praktijk kunnen brengen bij het begeleiden van de jongeren,' aldus Swaan. 'De sleutel van het project ligt bij het feit dat de coaches en de jongeren dezelfde leeftijd hebben, waardoor je veel beter met elkaar kan praten over allerlei zaken. Hierdoor heb je als werkzoekende jongere altijd een maatje binnen handbereik die je begrijpt. Er ontstaan zelfs hechte vriendschappen. Naast het helpen met opstellen van cv's, het bezoeken van open dagen en oefenen van sollicitaties, gaan ze bijvoorbeeld ook samen koffie drinken of kleding shoppen voor die sollicitatie.'

Samen bowlen

Alshima vult aan: 'We zien ook dat er vaak over andere zaken gesproken wordt tussen de coach en zijn of



Gezellig samen bowlen

'Het fijnste is dat je aan de slag gaat met iemand van je eigen leeftijd die je bij iedere stap kan ondersteunen en informeren'

haar coachee. Zo kun je bij je coach ook terecht als je bijvoorbeeld hulp wil met het aanvragen van de U-pas of hoe het zit met geldzaken. Er ontstaat een vertrouwensband. Iets wat heel belangrijk is, want zo heb je altijd iemand om op terug te vallen.' Alshima en Swaan zien dit in de verslagen van de coaches terug, en horen het geregeld dankzij de verhalen van de jongeren zelf. 'We doen een communitybuilding-activiteit om elkaar nog beter te leren kennen, wat weer voordelen heeft voor het coachingstraject. Zo hebben we pas nog met het team, de coaches en de coachees op de bowlingbaan gestaan. De sfeer is dan lekker ongedwongen, waardoor je goed met elkaar kan praten.'

Helpen om de weg te vinden

'Het hoofddoel van het StudentJobCoach-traject is natuurlijk werk vinden en dat contract tekenen,' vertelt Cato. 'Daarvoor hebben we uiteraard connecties met verschillende bedrijven en instanties die daar weer bij kunnen helpen. Via de gemeente Utrecht en de Beroepentuin bijvoorbeeld is veel werk te vinden. De coaches weten hierin de weg te vinden.'

Het kan natuurlijk zijn dat je niet de juiste diploma's hebt om bepaald werk te doen. 'Dat is geen probleem,' vertelt Alshima. 'Het hoofddoel is die baan en alle stapjes die daarnaar leiden, daar kunnen onze coaches je bij helpen. Dus samen uitzoeken welke opleiding je daarvoor nodig zou hebben of dat je eerst stage-ervaring op moet doen. De coach gaat met plezier overal mee naartoe, zoals die open dag of het bezoeken van verschillende instanties.'

Netwerkdag

'Om onze coaches van alle informatie te voorzien, komen we geregeld bij elkaar om te praten over wat er nodig is om iedere werkzoekende aan een baan te helpen. Hierbij gaan de coaches actief op zoek naar instanties, opleidingen en meer om zo verder te komen in het traject,' vertelt Swaan. 'Daarnaast organiseren we ook een netwerkdag waarbij we partners uit de wijk, jongeren en studenten met elkaar in contact brengen. Zo maken we van ieder coachingstraject een succes.'

Wat mag je verwachten als je je aanmeldt bij StudentJobCoach als werkzoekende jongere? In ieder geval een laagdrempelige, gezellige sfeer waarbij je 1 op 1 met je eigen coach aan de slag gaat om je doelen te bereiken. Het fijnste is dat je aan de slag gaat met iemand van je eigen leeftijd die je bij iedere stap kan ondersteunen en informeren. Dus kom van die bank af en ga samen met een coach actief aan de slag om je dromen waar te maken en lekker aan de slag te gaan.

Meld je aan

Scan de QR-code en vul het inschrijfformulier in.

Of kom langs bij:
030Office
Mississippidreef 85
(eerste verdieping)
Om de week inloop op donderdag
van 12.00 tot 13.30 uur

Of mail naar:
overvecht@studentjobcoach.nl.

En check het Instagramaccount via @studentjobcoach_overvecht voor alle leuke ins en outs.

De gratis energie-klusser is pas blij als jouw rekening omlaag gaat!

TEKST **MAUD BREDERO** FOTO RECHTS **LUCY NIEUWDORP**



Veel mensen worstelen deze tijd met een hoge energierekening. Vaak wonen ze in huurwoningen waar ze zelf weinig in kunnen aanpassen. En meestal hebben ze daar ook geen geld voor. Energie U bedacht daarom samen met anderen een mooi plan: we leiden energieklussers op die mensen in sociale huurwoningen gratis gaan helpen.

Energie-U bestaat uit Utrechtse bewoners die onder andere mensen thuis helpen met energie besparen. Sommige Energie-U'ers hadden zelf de € 190,- vergoeding van het Rijk niet nodig voor hun energierekening. Ze legden het geld bij elkaar en kochten er spullen van waarmee je het verbruik van gas en elektra in huis kan verminderen. Om de mensen te vinden die het hardst hulp nodig hebben, werkten ze samen met de Voedselbank in Overvecht. Zeker zestig bewoners gaven zich via de Voedselbank op voor gratis kleine aanpassingen in huis. Nog steeds kunnen mensen zich aanmelden voor deze hulp. Ad de Regt, een van de initiatiefnemers, vertelt erover.

'We moesten eerst aan de koffie met taart'

Bij veel gezinnen in Overvecht staat de verwarming laag of helemaal uit. Met een kruik of dekentje op de bank houden ze zich warm. Een moeder vertelde: 'Wij hebben in de woonkamer een fitnessfiets staan en als de kinderen het te koud vinden, gaan ze gewoon fietsen. En van theedrinken word je ook lekker warm.'

Ad: 'Wij energieklussers kijken naar wat er mogelijk is in een huis. Zo nodig brengen we tochtstrips aan en doen we folie achter de verwarming, zodat er minder warmte naar buiten gaat. Ook vervangen we waar dat nog nodig is gloeilampen door ledlampen, want die verbruiken minder energie. Deze bezoekjes zijn vaak ook nog eens erg gezellig. Van onze klussers hoor ik soms dat ze taart kregen. En weer ergens anders hielp het hele gezin mee met klussen. Maar het meest blij worden we als we de gas- en elektriciteitsrekening van deze mensen naar beneden zien gaan.'

'In een groot gezin met veel kinderen die graag een kwartier onder douche staan, loopt de meter flink op'

Extra geld

Ad kwam een keer bij mensen thuis die na een hoge energierekening



de verwarming dichtgedraaid hadden en overal elektrische kacheltjes hadden neergezet. Ad: ‘Maar dat is vaak nog duurder dan gas! Daarom bekijken we samen ook de energierekening. Die is vaak heel ingewikkeld met wel 10 of 15 verschillende onderwerpen erop. Als je die energierekening goed leert lezen, zie je meteen wat er te besparen valt. We vertellen ook over het extra geld dat mensen kunnen krijgen van de gemeente, wat niet iedereen weet. In november en december kreeg iedereen € 190,- vergoeding van het Rijk. En mensen met bijvoorbeeld een bijstandsuitkering krijgen nog eens € 1300,- extra. Niet iedereen krijgt dat automatisch, sommigen moeten dat bij de gemeente aanvragen.’

Ander gedrag

De energieklussers geven natuurlijk ook veel goede tips: zet geen groot bankstel tegen de verwarming. Doe de gordijnen ’s avonds dicht, dan houd je de warmte in huis beter vast. En hang de gordijnen dan wel achter de verwarming en niet ervoor. Ad: ‘Ander gedrag helpt echt. We zijn het niet gewend om alleen de ruimtes te verwarmen waar je veel bent. En we laten vaak de deuren openstaan naar de gang die niet verwarmd is. Als je daar op let, bespaar je echt veel energie en dus geld. Het is even wennen misschien, maar ook korter douchen helpt. Iedereen krijgt van ons daarom een zandlopertje. In een groot gezin met veel kinderen die graag een kwartier onder douche staan, loopt de meter namelijk flink op. Er valt dus veel winst te halen en daar helpen we graag bij.’

Wil jij ook een energieklusser?

Heb jij een sociale huurwoning en wil je ook gratis advies en hulp van een energieklusser? Stuur dan een mail aan: energieklussers@energie-u.nl.

‘Ander gedrag helpt echt’

Kijk voor nog hulp en geld op
www.utrecht.nl/energievergoeding

Samen voor Overvecht



Klimaatkermis

TEKST **EDDY STEENVOORDEN**

Speels in gesprek over aardgas

Een gratis ledlamp winnen bij de grijpkar? Speel de douche-quiz en vat de 'koe'(stier) bij de horens. Of sla van het gas af op de speciale kop van Jut! Dat en veel meer is mogelijk op 16 maart tussen 9.00 en 13.00 uur, wanneer de Utrechtse KlimaatKermis te vinden is aan de Zamenhofdreef, bij het wijkbureau. Het projectteam Overvecht-Noord Aardgasvrij staat dan ook klaar om informatie te geven. Dus wil je meer weten? Kom langs!

Het nieuwe jaar gaat een aardgasvrij Overvecht-Noord flink dichterbij brengen. Rond de zomer zijn de plannen ver genoeg klaar om ze aan bewoners voor te leggen, is de verwachting van omgevingsmanager Daan Giebels. 'We willen alles doen met de maximale snelheid, maar zonder de noodzakelijke zorgvuldigheid uit het oog te verliezen.'

Knopen doorhakken

Het is volgens Daan nog wachten op drie dingen. 'Het Rijk is nog bezig met het vastleggen van wat er precies onder woonlasten valt en wat er voor vergoeding in aanmerking komt. Dat is op hoofdlijnen wel duidelijk, maar de regeling moet voor alle gemeenten gaan gelden en dat kost tijd. Wij houden in ieder geval vast aan ons standpunt dat bewoners erop vooruit moeten gaan of dat hun lasten in ieder geval gelijk blijven.' Ook op twee andere uitkomsten die te maken hebben met de betaalbaarheid wordt nog gewacht: het ministerie van Binnenlandse Zaken moet de knoop nog doorhakken over een subsidie en energieleverancier Eneco moet nog over de brug komen met een definitief aanbod voor bewoners die de overstap maken naar een warmtenet.' Ik kan me goed voorstellen dat bewoners het allemaal lang vinden duren, maar we proberen er echt zoveel mogelijk vaart achter te zetten.'

Geen plan maar programma

Het wijkuitvoeringsplan heeft inmiddels een andere naam gekregen en is een 'programma' geworden. 'Met een uitvoeringsplan kun je bewoners verplichten van het gas af te gaan, maar wij doen het op basis van vrijwilligheid. Het Rijk werkt wel aan een warmtewet die deze mogelijkheid gaat geven, maar zover is het voorlopig nog niet.' Het programma telt zo'n zestig pagina's met onder meer informatie over wat er tot 2030



Kom jij ook naar de Klimaatkermis? Een gratis ledlamp winnen bij de grijpkar? Sla op de speciale kop van Jut!

allemaal gaat gebeuren, in welke volgorde, hoeveel het gaat kosten en hoe bewoners ondersteuning kunnen krijgen.' En er is veel aandacht voor duurzaamheid. Oplossingen moeten betrouwbaar en toekomstbestendig zijn. We bespreken de resultaten eerst met de klankbordgroep waar bewoners in zitten, maar er gaan ook informatiebijeenkomsten komen voor alle andere bewoners in Overvecht-Noord.'

De behoefte aan informatie is groot, dat heeft Daan sinds zijn start als omgevingsmanager een jaar geleden wel gemerkt.
'Daar proberen we zo goed mogelijk aan tegemoet te komen. Binnenkort komen we met meer informatie die we huis-aan-huis gaan verspreiden en op 16 maart kunnen bewoners vragen stellen tijdens de Klimaat-Kermis.

Klimaatkermis: altijd prrrijs!
Onze Kermisbazen vertellen je graag meer over wat je nog meer kunt doen om energiezuinig te wonen en te leven. En helpen je op weg om verder aan de slag te gaan. Gegarandeerd een besparing op jouw energierekening!

Klimaatkermis
Do 16 maart, van 9.00-13.00 uur
Markt de Zamenhofdreef
www.jouwhuisslimmer.nl/klimaatkermis



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.



Drugs-criminaliteit in Utrecht

TEKST **DOMINIQUE LUIJKS EN HADASSA KOOPMANS**

Wat kunnen wij eraan doen?

Utrecht is een stad waar je heel fijn kunt wonen, werken en leven. Maar er is ook een andere kant: in Utrecht zijn ongeveer vijftig criminele groepen actief die in drugs handelen. Door die drugscriminaliteit wordt onze stad en onze wijk minder veilig.

Wat zijn de gevolgen van drugscriminaliteit?
Als er criminelen in een buurt aanwezig zijn, betekent dat er meer kans is op geweld en overlast op straat. Verschillende criminele groepen kunnen bijvoorbeeld ruzie met elkaar hebben en die ruzies vervolgens met geweld uitvechten. Onschuldige voorbijgangers of bewoners kunnen ook slachtoffer worden van dat geweld.

Verder hebben criminelen drugslabs en hennepkwekerijen nodig om drugs te maken. In labs zijn vaak gevaarlijke stoffen aanwezig die explosies of brand kunnen veroorzaken. Ook hennepkwekerijen kunnen brand veroorzaken. Deze drugslabs en hennepkwekerijen zitten soms midden in woonwijken. Bij explosies en brand kunnen ook woningen van bewoners in de buurt beschadigd raken.

En tot slot zien we ook dat buurtgenoten en ondernemers uit de wijk de wereld van drugscriminaliteit ingetrokken kunnen worden. Criminelen regelen vooral jonge, kwetsbare jongeren om te helpen bij de drugshandel. Als die jongeren eenmaal in de criminaliteit zitten, komen ze daar maar moeilijk weer uit. Ook zien we dat criminelen bewoners dwingen hun woning beschikbaar te stellen om bijvoorbeeld geld, wapens of drugs in op te slaan. Ook ondernemers kunnen gedwongen of verleid worden de criminelen te helpen, bijvoorbeeld met het witwassen van geld.

Hoe kan Overvecht helpen beschermen?
Gemeente, politie, Openbaar Ministerie en organisaties in de stad en wijk pakken samen drugscriminaliteit aan. Dat doen we door crimineel gedrag te stoppen en te straffen, maar ook door te voorkomen dat mensen in de drugscriminaliteit belanden. Jouw hulp is hierbij onmisbaar: meld het altijd als je een verdachte situatie in je wijk ziet! Samen zien en horen we namelijk veel meer. In het kader zie je op welke verdachte signalen je kunt letten.



Waar let je op?

Verdachte ondernemingen:

- Bij een onderneming is voornamelijk activiteit in de avond en nacht;
- Veel personen zijn bij een onderneming aanwezig na sluitingstijd;
- Grote delen van een onderneming zijn dichtgeplakt;
- Een onderneming is beveiligd met veel camera's;
- Een onderneming heeft weinig klanten;
- De onderneming heeft een vervallen uitstraling;
- De onderneming heeft geen website of social media;
- De onderneming is vaker gesloten dan geopend;
- De onderneming wisselt vaak van eigenaar en/of het is niet duidelijk wie de eigenaar is.

Verdachte situaties:

- Jongeren die rondhangen en snel wat uitwisselen met voorbijgangers;
- Een auto waar mensen (tegen betaling) steeds iets afhalen;
- Veel aanloop bij een woning, ook op gekke tijden, zoals 's nachts;
- Een woning die niet bewoond lijkt.
- Een woning waar de ramen vaak beslagen zijn en de afzuigkap veel aanstaat;
- Een hennep(wiet)- of drop(aceton)geur.
- Bewoners/bezoekers die een pand bezoeken of verlaten met zware tassen.

Meld signalen altijd, ook als je niet zeker weet of je het goed hebt gezien, gehoord of geroken. We onderzoeken meldingen voordat we actie ondernemen.

Vertrouw je iets niet? Meld het dan!

Noodnummer (Politie/Brandweer/Ambulance)	112
Bij de politie (geen spoed, wel hulp)	0900-8844
Bij de gemeente Utrecht:	www.utrecht.nl/melding
Bij Meld Misdaad Anoniem	0800-7000

Gemeente Utrecht

UTRECHT VEILIG!
Dat doen we samen



Ondernemersfonds Overvecht-Zuid

Samen de wijk schoner krijgen

Buurthost

Overvecht-Zuid blijft zeker tot eind 2023

Houcine Hatrouf is nu sinds drie maanden buurthost in Overvecht-Zuid. Omdat het succesvol is blijft hij in ieder geval tot eind 2023 twaalf uur per week aan de slag als buurthost, met geld van het Ondernemersfonds Utrecht. Hoe ervaart hij de buurt en wat gaat hij samen met ondernemers en bewoners aanpakken de komende tijd?

Houcine: 'Naast het aanspreken van bewoners, zorg ik ervoor dat ik mijn signalen bij de gemeente aankaart en bespreek. Momenteel is het afvalprobleem een vraagstuk, dat pak ik op met de gemeente. Je merkt dat in een wijk als Overvecht in de hoge flats veel kwetsbare bewoners wonen, denk aan GGZ-problematiek of alcoholverslaving; veel van hen weten niet hoe zij hun (grof) afval (gescheiden) moeten aanbieden. Het rondje met de ambtenaren van onder andere het onderhoud, helpt daarbij. Samen zoeken we naar oplossingen die passend zijn. Verder heb ik ook veel contacten met ondernemers en winkeliers. Alleen samen maken we (kleine) stappen.

Ik hoor irritaties bij alle partijen. Bewoners bieden hun grof vuil aan en dan wordt het niet op tijd opgehaald. Aan de andere kant: als iemand grof vuil heeft neergezet volgens afspraak, zijn er vaak anderen die er dan nog van alles bij zetten. Dat is lastig, want dan komt er van de gemeente een te kleine vrachtwagen. Dat los je allemaal niet zomaar op, dat moet je blijven uitleggen en aanmoedigen. Dat is wat ik doe. Begin februari ga ik van deur tot deur om uit te leggen hoe we samen de wijk schoner kunnen krijgen. Iedereen heeft daarin een verantwoordelijkheid. Goed om ons te beseffen dat er veel bewoners zijn met meerdere problemen: armoede, psychische klachten. Deze aanpak vraagt echt een lange adem.

'Als je klaagt, moet je ook zelf in actie komen'

Ondernemers

Samen met kwartiermaker Wilmie ben ik bezig om meer verbinding te leggen tussen ondernemers in de wijk. We willen ervoor zorgen dat ondernemers zich vrij voelen om plannen en zorgen met elkaar te delen. Met een-op-eengesprekken en heel concrete hulp (bijvoorbeeld met de geldzaken) kan dat ook.

Iedereen in Overvecht-Zuid kan mij aanspreken of bellen. Dat kan met klachten, maar ook met goede ideeën. Dat kan gaan over zwerfvuil, maar bijvoorbeeld ook over overlast van jongeren. Met de jongeren in de wijk heb ik veel contact, ze hebben bijvoorbeeld aangegeven dat ze graag weer een buurthuis zouden willen. Natuurlijk kan ik niet alles zelf oplossen, maar dan verwijs ik door naar de juiste partij.'

Houcine is te bereiken op zijn buurthosttelefoon: 06-4398 8212.

Plannen gezocht

Ben je ondernemer in het gebied Overvecht-Zuid en heb je een goed idee voor de buurt? Mail dat 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

'Door samen te werken wordt het beter, ook al gaat het met kleine stapjes'

AANKONDIGING AED-TRAINING:

Wil je helpen levens te redden?

In april organiseren we in Overvecht-Zuid weer een **GRATIS AED-training.** Als je belangstelling hebt, mail naar Wilmie Voortman: info@ondernemeninovervecht.nl

Wijkplatform Overvecht

FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT** TEKST **SEBASTIAAN ROOD**

Het Wijkplatform Overvecht wenst je een mooi 2023! Wij hebben per 1 januari een nieuw bestuur met veel ambitie voor het komende jaar! De voorzitter is Sebastiaan Rood. Els Wegdam is nu secretaris/vice-voorzitter, Kerem Aydin is aangetreden als algemeen bestuurslid en Wilhelmien Giessen blijft algemeen bestuurslid. Graag nodigen we je uit bij onze acties!



vlnr Kerem Aydin, Wilhelmien Giessen, Els Wegdam en Sebastiaan Rood

Nieuw bestuur wijkplatform, grote ambitie!

Verkiezingsdebat Provincie: 8 februari

Op 15 maart zijn de Provinciale Statenverkiezingen. De opkomst in Overvecht bij de afgelopen verkiezingen was de laagste van de stad (35,2%). Dat betekent dat twee op de drie Overvechters niet gestemd heeft. Het Wijkplatform blijft zich inzetten voor het geluid van Overvecht bij de politiek. Daarvoor is het ook belangrijk dat bewoners zelf hun stem uitbrengen. Daarom organiseerden wij een verkiezingsdebat met kandidaten voor de Provinciale Staten, waarbij wij met stellingen aandacht vroegen voor onderwerpen die in Overvecht belangrijk zijn (zoals armoede, bouwen, groen en verkeer).

Kom jij ons versterken?

Dit jaar willen wij veel nieuwe leden verwelkomen. Met de leden die nu bij het wijkplatform actief zijn denken wij vooral mee over de bouwplannen in de wijk en over verkeer. Je kunt je bij hen aansluiten of zelf iets leuks bedenken. Er zijn nog veel meer onderwerpen waar we graag het geluid van de buurt op willen laten horen.

Daar hebben we jou voor nodig! Wil jij iets doen voor de wijk? Sluit je dan aan bij het Wijkplatform Overvecht! Je kan wat voor de wijk betekenen, je leert er veel van en het is nog gezellig ook. Lid worden is gratis. Als je mailt naar info@wijkplatformovervecht.nl met wat je graag zou willen doen, dan praten wij verder!

Volg het wijkplatform online

Wij willen online zichtbaarder worden en goede initiatieven uit onze wijk in het zonnetje zetten. Je kunt ons naast Facebook en Twitter nu ook volgen op Instagram. Blijf via deze kanalen op de hoogte en tip ons over goede ideeën of activiteiten die die we kunnen delen.

Kortom: doe mee en word lid!

Wij hebben als nieuw bestuur zin om aan de slag te gaan, er staat weer veel te gebeuren in onze wijk en wij blijven voor, met en via jullie betrokken bij wat er speelt. Hou ons in gedachten als je goede ideeën hebt, spreek ons aan en doe mee! Laten we er samen een mooi jaar van maken.

Facebook
Wijkplatform Overvecht

Twitter
@WijkplatformOV

Instagram
@WijkplatformOvervecht

Je kunt het Wijkplatform Overvecht volgen op Facebook, Twitter en Instagram!

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

info@wijkplatformovervecht.nl
www.wijkplatformovervecht.nl



Woningcorporatie **Mitros** heet vanaf nu **Woonin**

Contact met Woonin

Telefonisch bereikbaar: 088 98 90 123
(ma t/m vr: 9.00 – 16.00 uur)
WhatsApp: stuur een berichtje naar 06 23 82 44 84
(ma t/m vr: 8.30 – 17.00 uur)
Chat via woonin.nl (ma t/m vr: 8.30 – 17.00 uur)

Regel uw huurzaken makkelijk online

Bij Woonin regelt u makkelijk uw huurzaken online. Maak snel en eenvoudig uw Woonin-account aan op woonin.nl

Woonin in uw buurt

Woonin Utrecht
Koningin Wilhelminalaan 9
Bezoektijden: ma t/m vr 9.00 – 17.00 uur

Woonin Overvecht opent op een later moment in 2023.

woonin.nl

Utrecht Natuurlijk

TEKST **BEA VAN MEEL** FOTO **JAMIE**

Voorjaar op Stadsboerderij Gagelsteede

Er is weer van alles te doen op de stadsboerderij!

Voorjaarsfeest vrijdag 17 maart

Op vrijdag 17 maart van 14.30-16.30 uur ben je welkom op ons jaarlijkse voorjaarsfeest. Samen met partners van de stadsboerderij organiseren we leuke activiteiten. Extra partner deze dag is IJsclub Siberia. Centraal vandaag staan de pasgeboren lammetjes die vanaf deze middag geknuffeld mogen worden. Kom je ook?

Misschien heb je al gespeeld in de natuurspeelplaats. Maar heb je de nieuwe modderkeuken ook al uitgeprobeerd? Kom ook en bak een lekkere moddertaart! Deze middag wordt de natuurspeelplaats officieel geopend.

Vrijwilliger worden op de stadsboerderij?

Laat weten wat je zou willen doen. Bijvoorbeeld:

- Groenvrijwilliger voor het erf en de natuurspeelplaats.
- Gastheer/-vrouw voor het Praathuis. Hoe meer vrijwilligers, hoe vaker het Praathuis open kan zijn.



Groener en groener

De stadsboerderij wordt weer groener en groener. Er is ook nog een prachtige groene locatie 'om de hoek' van de stadsboerderij: Stadstuin Klopvaart. Wandel over de tuin, geniet van de rust vanaf een bankje, koop verse groenten bij de kraam of ga actief aan de slag en word ook vrijwilliger. Bijvoorbeeld voor de oogsttuin of voor de bloemenpluktuin.

Stadsboerderij Gagelsteede, Gangesdreef 7a
Stadstuin Klopvaart, Vancouverdreef 70
www.utrechtnatuurlijk.nl
www.facebook.com/utrechtnatuurlijk

TEKST **PUCK 'T HART**

Gratis maandverband of tampons

Een op de tien vrouwen en meisjes heeft geen geld om deze producten te kopen. Omdat schaamte rondom de menstruatie nog steeds een rol speelt volgens het Armoedefonds, zijn de producten in speciale kastjes gestopt waar men anoniem bij kan. 'Ook hebben we expres gezorgd voor een breed aanbod. Van maandverband en tampons tot menstruatiecups. En van huismerk tot duurzame merken. Zo is er voor iedereen wat.' In Overvecht zijn 12 plekken waar je de spullen gratis kan halen. Hieronder de adressen.

> Buurtcentrum De Jager	Teun de Jagerdreef 1
> Buurtcentrum De Boog	Gambiadreef 60
> Buurtcentrum De Dreef	Schooneggendreef 27c
> Jongerencentrum De Boog	Gambiadreef 60
> Jongerencentrum Procific	Schooneggendreef 27c
> BOKS meidenhuiskamer	Scharlakendreef 3
> Voedselbank Overvecht	Winterboeidreef 10
> Zorgzusters Overvecht	Winterboeidreef 10
> Tussenvoorziening	Kaap Hoorndreef 10
> Emmaus Overvecht	Gloriantdreef 403
> Power by Peers	De Grote Trekdreef 4
> Leger de Heils Bij Bosshardt	Schooneggendreef 27h



Adnane Moussaoui (27)

Werkt bij 030Office
Geboren en getogen in Overvecht en woont sinds drie jaar in Kanaleneiland. Mooiste plek in Overvecht: Ivoordreef.

‘Ik werk voor een adviesbureau in Amersfoort, maar daarnaast zet ik me in voor de jongeren in Overvecht via Stichting 030Office. 030Office is ontstaan op initiatief van jongeren uit Overvecht. Het is een fysieke plek aan de Mississippidreef waar jongeren samen aan hun toekomst werken met ondersteuning van professionals.

Veel jongvolwassenen in Overvecht hebben het talent en de motivatie, maar vinden moeilijk hun weg wat betreft werk, opleiding en ondernemen. Omdat ik in Overvecht ben opgegroeid ken ik deze groep jongeren goed en weet ik hoe ik ze moet bereiken.

In het centrum worden workshops, trainingen en voorlichting gegeven. Jongeren krijgen er ook ruimte en ondersteuning om te werken aan hun cv of sollicitatiebrief. Ook helpen we met stageplaatsen. De leeftijden liggen tussen 12 en 20 jaar. Ik vind het fijn om een brug te zijn van beleid naar de praktijk, om jongeren daadwerkelijk te helpen om de beste versie van zichzelf te maken. Er schuilt veel talent in de wijk en het gebeurt vaak dat mijn trainingen veranderen door de creativiteit en input van deze jongeren.’

030Office
Mississippidreef 85, Utrecht
06-5568 8158
info@030office.nl
www.030office.nl

‘Elke jongere heeft het recht om een 2.0-versie van zichzelf te worden’

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

Wijkbureau Overvecht

Wijkbureau Overvecht, Zamenhofdreef 17

Wegwijzer Overvecht voor mensen met weinig geld



De kosten voor boodschappen en een warm huis nemen sterk toe. Mensen in Overvecht maken zich hierover zorgen. Soms is er wel of geen geld over aan het einde van de maand. Ook kinderen grootbrengen kost veel geld en niet iedereen kan dat allemaal betalen. Gelukkig is er in Overvecht veel hulp voor mensen en gezinnen met weinig geld. Ook organiseren inwoners van Overvecht en organisaties allerlei activiteiten.

In de 'Wegwijzer Overvecht voor mensen met weinig geld' vind je adressen van plekken waar je lekker warm kunt zitten tijdens de koude wintermaanden.
Adressen waar je voor weinig geld kleding en kinderspeelgoed kunt krijgen, of hulp bij het betalen van je rekeningen. Kun je niet rondkomen? Je bent niet de enige, net als jij zijn er anderen in de wijk die ook ondersteuning nodig hebben. Dus maak gebruik van deze wegwijzer, daar is ie voor bedoeld.

Gratis!
De wegwijzer is gratis en af te halen op veel verschillende plekken in de wijk. Zoals bijvoorbeeld bij het wijkbureau Overvecht, de buurtcentra, kerken en moskeeën en op scholen.

Wijkbureau Overvecht
Zamenhofdreef 17, Utrecht
Openingstijden ma t/m vr 9.00 - 12.00 uur
overvecht@utrecht.nl

Straten uit Overvecht

TEKST **HARM SCHOONHOVEN**

De Sjanghaidreef

en het Sjanghaipark

De Sjanghaidreef ligt aan de rand van Overvecht alleen door het Sjanghaipark gescheiden van de Karl Marxdreef, onderdeel van de NRU, de Noordelijke Randweg Utrecht.

Het Sjanghaipark is een natuurpark, vijftig jaar geleden aangelegd door bewoners en kunstenaars. Het park wordt nog steeds onderhouden door bewoners. Er staan allerlei bijzondere bomen en er groeien wilde planten. Als ooit de NRU op de schop gaat, gaat het bouwverkeer, zo is het plan, dwars door het Sjanghaipark. Dat zou eeuwig zonde zijn.
Park en dreef zijn genoemd naar Shanghai. Ooit was dat een klein vissersdorpje gelegen waar de Yangtse, de Lange Rivier, in de Oost-Chinese Zee uitmondt. Nu is het de grootste havenstad van de Volksrepubliek China. Er wonen bijna evenveel mensen als in Nederland en België samen op een oppervlak dat tien keer zo klein is.

In de negentiende eeuw hebben Europese landen, vooral Engeland, hun wil opgelegd aan het Chinese Keizerrijk na dat militair verslagen te hebben in de eerste opiumoorlog. Zo werd het eiland Hongkong een Britse kroonkolonie en kon Shanghai als havenstad uitgroeien. Shanghai heeft nu de grootste containerhaven ter wereld waar containers met Chinese exportproducten worden overgeladen op zeeschepen die de hele wereld over gaan.
Ook Shanghai heeft zijn parken, maar geen daarvan heet Sjanghaipark. Het grootste is het Century Park, geopend in het jaar 2000, dat negenmaal zo groot als ons Park de Gagel.

In september 2022 werd in Shanghai een nieuw opslagterrein voor zeecontainers in gebruik genomen. Foto: porttechnology.org



Bewonersplatform Overvecht

Evenwicht in woningvoorraad

Overvecht bestaat ruim zestig jaar. In de loop van de jaren is de wijk meer divers geworden. Er zijn mensen vanuit andere culturen in de wijk komen wonen. Die diversiteit kenmerkt de wijk en iedereen is hier welkom.
Er worden meer woningen gebouwd, ook in Overvecht. In de toekomst zullen nieuwe bewoners in de wijk komen wonen. Ook die bewoners zijn welkom.
De woningvoorraad moet aangepast worden aan de toekomst. Veel ouderen wonen in een te grote woning, terwijl veel gezinnen te klein wonen. Niet alleen gezinnen zoeken een woning, ook starters en een- of tweepersoonshuishoudens. Soms willen ze huren en soms kopen. Er zijn ook meer zorgwoningen nodig.
Het is goed als er in Overvecht meer variatie in het woningaanbod komt. Dan krijgen starters een kans om een woning te kopen. Er komt meer keus in soorten woningen en er komen meer woningen voor ouderen bij. Ook blijven er veel woningen beschikbaar voor mensen met lagere inkomens. En er is aanbod voor gezinnen die een ruimere woning zoeken.

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



Foto: complex Loevenhout, gevarieerde woningen en bewoning en een echt Overvechts speeltuintje

Op termijn zal in Overvecht een nieuw evenwicht ontstaan tussen sociale huurwoningen, iets duurdere huurwoningen en koopwoningen. Passend bij de behoeftes en de ontwikkelingen. Bewoners krijgen een kans om binnen de wijk te verhuizen. En er zullen nieuwe bewoners in de wijk komen wonen. De diversiteit blijft.

info@bewonersplatformovervecht.nl
www.bewonersplatformovervecht.nl

RITJE BESTELLEN?
EVEN **BUURT MOBIEL** BELLEN!
06-397 214 86

Buurt Mobiel biedt maatwerkvervoer in Overvecht. Vrijwilligers besturen de voertuigen en halen u thuis op en brengen u weg. Wij verzorgen ook ziekenhuisvervoer.

www.buurtmobiel.com



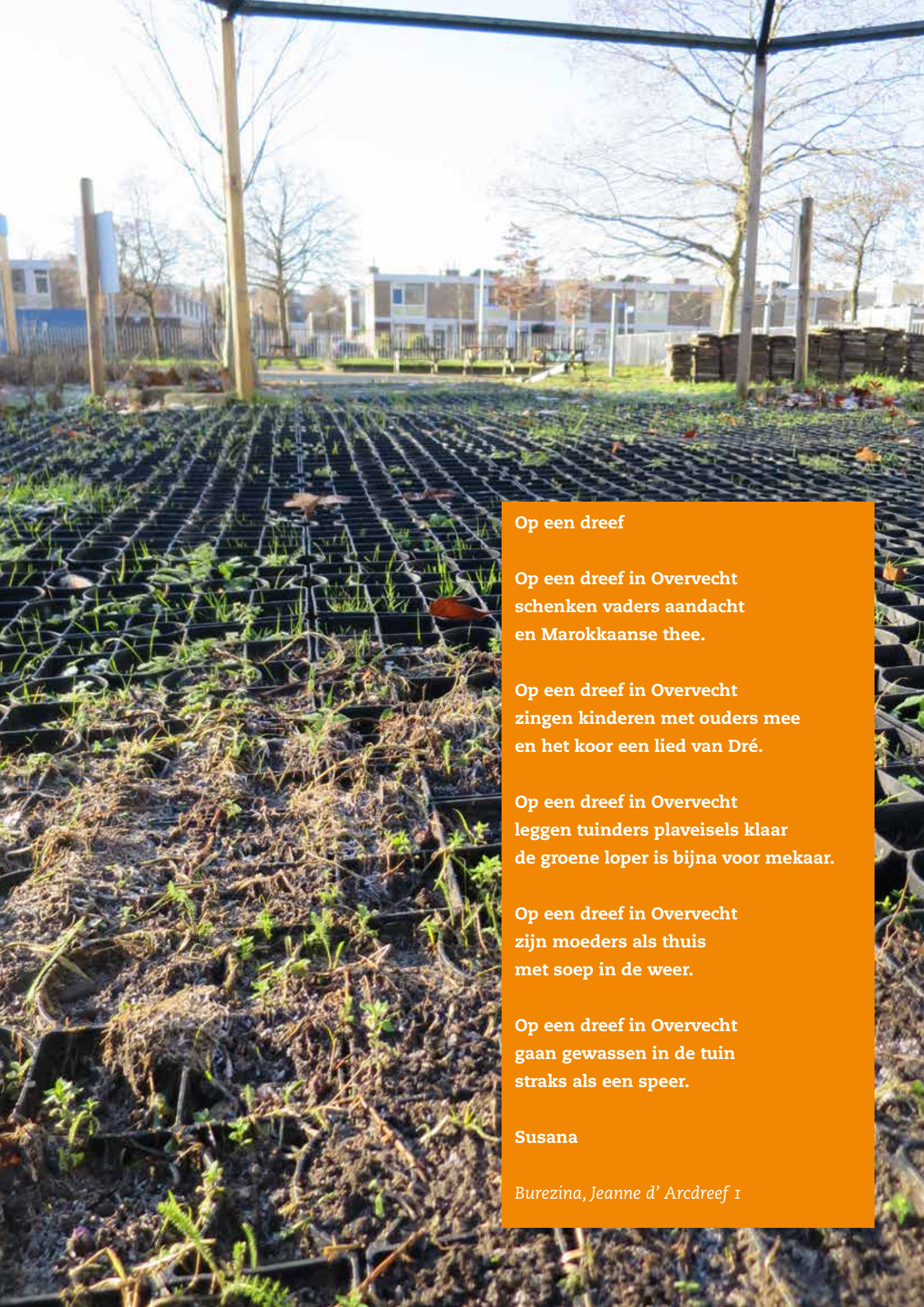
Geen geld voor eten?

Voedselbank Overvecht
Zelf een voedselpakket samenstellen in de 'winkel'
Winterboeidreef 10
Op afspraak: ma. wo. en do. 12.30-16.00 uur
www.voedselbankutrecht.nl/overvecht

De Zorgzusters
Als je niet bij Voedselbank terecht kan:
Oranjerivierdreef 97, op afspraak.
www.stichtingdezorgzusters.nl

Voedselpakketten uit het hart
Tweewekelijkse voedselpakketen:
Aanmelden: voedselpakket@al-amal.nl.
Of via: 06-4077 3178
www.al-amal.nl/voedselpakketten-uit-het-hart

Protestantse Diaconie Utrecht
Als je niet bij Voedselbank terecht kan:
Moezeldreef 400 (Johannescentrum)
Aanvraag via website
www.diaconie-utrecht-helpt/formulier_eten_nodig



Op een dreef

Op een dreef in Overvecht
schenken vaders aandacht
en Marokkaanse thee.

Op een dreef in Overvecht
zingen kinderen met ouders mee
en het koor een lied van Dré.

Op een dreef in Overvecht
leggen tuinders plaveisels klaar
de groene loper is bijna voor mekaar.

Op een dreef in Overvecht
zijn moeders als thuis
met soep in de weer.

Op een dreef in Overvecht
gaan gewassen in de tuin
straks als een speer.

Susana

Burezina, Jeanne d' Arcdreef 1

DREEFSTRIP

Kom lekker meedoen met Zumba

TEKST EN FOTOS **BERRY DE NIJS**

Iedere week kan je op maandag en vrijdag bij Buurtcentrum De Jager helemaal vrolijk en fit worden dankzij de Zumba-lessen van Sheila. Zij geeft al 13,5 jaar enthousiast les. Iedereen kan meedoen, want je mag bewegen op je eigen niveau. Ze past zo nodig de les voor jou aan. Ze leeft al 26 jaar met pijn en heeft in een rolstoel gezeten. Zumba is haar medicijn. Ze is instructeur geworden om ook anderen lol, conditie en spierkracht te brengen. En dat plezier? Dat spat er werkelijk vanaf!

Hallo allemaal! Wij: Mandy, Maria, Sheila en Mariëtte, zijn klaar voor de les!



Het is jammer dat je de muziek niet kan horen op de foto, want daar word je toch vrolijk van!
Op ieder nummer wordt een andere choreografie gedanst. Van salsa tot pop en van hiphop tot reggaeton en Arabische muziek.





Volg mijn handen en je gaat vanzelf de juiste richting op.



Ga je links en een ander rechts? Geen probleem! Het gaat om de lol en niet om de pasjes.



Zelf mee doen?
Dat kan! Kijk op www.zumbody.nu en vraag een proefles aan. Sheila geeft ook les op andere locaties in Utrecht.

Zumba van Sheila Kroes
06-2488 8978
sheila@zumbody.nu
www.zumbody.nu

EINDE