Dreef nieuws

NR 34

DERDE NUMMER 2023 **Voor en door bewoners**



IN DIT NUMMER:

Project Samen oplopen
Een veilige haven gun je iedereen

Geluid van Overvecht
Muziek brengt mensen bij elkaar

Tuincentrum Steck
Waar van alles te doen is

FitGaaf
Gezond voor alle kinderen

FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT**

www.echtovervecht.nl

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

Echt Overvecht



FOTO **PUCK 'T HART**

Dreef POST

Dat we nu naast een magazine van Overvecht ook het Geluid van Overvecht hebben, dat is toch mooi. Boris, op de voorkant en op pagina 18, vertelt je erover.
Verder kun je lezen over het project Samen Oplopen, Steck, Keti Koti, Pahud, FitGaaf, de veldwerkers van Jellinek en nog veel meer.

Ken jij een wijkbewoner die we een keer in het zonnetje moeten zetten? We krijgen graag tips! Mail ons: 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.

De Voedselbank Overvecht
De Voedselbank Overvecht is vanaf 3 juli tijdelijk te vinden in het voormalige schoolgebouw aan de Grote Trekdreef 4 (hoek Oranjerivierdreef/Einsteindreef, dicht bij winkelcentrum Gagelhof). In het najaar verhuist de Voedselbank naar haar definitieve locatie (Nieuw Tamarinde, ingang aan de Moldaudreef). 06-4089 1079 (ma, wo, do).

VOEDSELBANK



Operation Food Freedom Overvecht

Mark Verhoef van de Voedseltuin is iets nieuws begonnen: heel veel voedsel, voor weinig geld. Rechtstreeks van de boeren. Hoe meer mensen meedoen, hoe groter het aanbod.
Neem ook een abonnement (steeds 4 leveringen in 4 weken). De nieuwe abonnementsperiode start op 9 augustus. Je kunt dan elke woensdag tussen 16.00 en 20.00 uur je pakket ophalen. Afsluiten van een abonnement kan al vanaf donderdag 29 juni 10.00 uur. Interesse? Kijk op:
https://overvecht.local2local.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, Lucy Nieuwdorp, Berry de Nijs, Janne van Malenstein, Maira Rep, 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, Cultuur Platform Overvecht (ZIMIHC), Overvecht Aardgasvrij, Initiatievenfonds en Samen voor Overvecht.



‘Woensdagmiddag is onze dag om samen leuke dingen te doen’

Big Brothers Big Sisters

Otie Hauser (47), woont in Wittevrouwen en heeft een eigen bedrijf en Dani (11), woont in Overvecht en zit in groep 8 van de Mattheusschool.

‘Wij, Otie en Dani, doen mee aan het maatjesprogramma van Big Brother Big Sister. In dit programma zijn wij aan elkaar gekoppeld en gaan we al een half jaar elke woensdagmiddag samen iets leuks doen. Dat kan bijvoorbeeld zijn magneetvissen, sjoelen, naar de Efteling, koekjes bakken, trampoline springen, wandelen met de hond van Otie, gamen etc. Wij kijken er iedere woensdag naar uit en hebben het heel leuk.’ Dani vindt Otie chill, lief en grappig en Otie vindt dat Dani slim, nieuwsgierig en grappig is. Ook leren ze van elkaar. Otie heeft bijvoorbeeld van Dani geleerd te Robloxen (gamen) en andersom heeft Dani geleerd om te poolen en sjoelen. Ondanks het leeftijdsverschil zijn er veel raakvlakken: ze zijn beide slim, zijn graag buiten en houden van nieuwe dingen doen. Een perfecte match!’

Big Brothers Big Sisters Utrecht is een maatjesprogramma voor Utrechtse kinderen en jongeren (6 - 18 jaar) die extra aandacht kunnen gebruiken. Zij worden aangemeld omdat er behoefte is aan een positief rolmodel met wie zij een vriendschap kunnen opbouwen.

Wil jij dat rolmodel worden? Elke week ga je met elkaar een uurtje iets leuks doen zoals voetballen, spelletjes doen, knutselen of naar de speeltuin. Je wordt goed begeleid door een matchcoördinator. Aanmelden of meer informatie? www.bbbsutrecht.nl/word-vrijwilliger

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



Schilderij Rietje Smal-Zwanenburg (www.rietjeart.nl)

Een veilige haven, zoals op de foto van dit schilderij. Een stabiele thuisbasis. Dat gun je iedereen. Voor veel gezinnen is dit geen realiteit. Stress vanwege financiële problemen, stress omdat je de weg in een vreemd land niet kent, stress vanwege een scheiding, opvoedproblemen, een klein sociaal netwerk. Professionele hulp is niet altijd gewenst of beschikbaar. Via het buurtteam Jeugd en Gezin kan nu een gezinsvrijwilliger van Samen Oplopen ingeschakeld worden.

TEKST **MARJA DE RUITER**
FOTO'S **LUCY NIEUWDORP**

Samen Oplopen

Marien van Schaik (55) werkt vijf dagen per week als hovenier. Daarnaast is hij als gezinsvrijwilliger steun en toeverlaat voor een Eritrees gezin met drie kinderen in Overvecht. Wat maakte dat hij dit is gaan doen?

Marien: 'Twee jaar geleden is de vrouw met wie ik net getrouwd en heel gelukkig was plotseling overleden. Omdat ik vijf dagen per week werk kon ik onze hond overdag niet meer uitlaten. Ik woon in een fijne buurt en buren boden onmiddellijk hulp aan. Ik voelde me hierdoor heel erg gesteund en ging nadenken over hoe ik zelf een goede buur voor iemand anders kon zijn. Bij het Oranjefonds kwam ik een oproep tegen om gezinsvrijwilliger te worden bij Samen Oplopen. Dat leek me wel wat. Petra Kalf (coördinator) heeft me gekoppeld aan dit gezin. Ik help de vader (Ibrahim) met allerlei praktische vragen, zoals betaalbare zwemlessen voor de kinderen, een dalurenkaart bij de NS, vertel hem waar hij op moet letten bij een arbeidscontract met zijn werkgever. Zo zijn er veel praktische vragen waar je als gezin dat nieuw in Nederland is tegenaan loopt. Het is een heel warm gezin en ik ervaar veel dankbaarheid. Dat maakt het fijn om te doen.'

'Voor mij is dit ook heel verrijkend. Ik leer zelf veel en geniet van de momenten met het gezin'

Wat is Samen Oplopen?

Samen Oplopen is in 2011 gestart in Zeist en heeft zich langzamerhand verder verspreid over de provincie Utrecht (en daarbuiten). In Utrecht Overvecht is najaar 2022 een pilot gestart binnen het Buurtteam Jeugd en Gezin Lokalis. Een aantal vrijwilligers is inmiddels gekoppeld aan een gezin. Samen Oplopen heeft als doelstelling: Wij willen dat ieder kind in Nederland opgroeit met voldoende kansen en mogelijkheden om zich gezond te kunnen ontwikkelen in het eigen gezin. Petra Kalf is gezinswerker. Ze is erg enthousiast over de methodiek van Samen Oplopen. Petra: 'Er spelen in gezinnen vaak allerlei problemen tegelijkertijd. Als je een gezin écht wilt laten opknappen moet je aan alle factoren werken die de gezinsleden stress opleveren. Je moet je inleven in en aansluiten bij de leefwereld van het gezin. Het gaat juist vaak om allerlei praktische vragen waar mensen mee zitten. Je bent een luisterend oor, helpt met vergroten van het netwerk, je kunt meegaan naar een zorgafspraak, meedenken bij een opvoedvraag. Ik begeleid als coördinator de gezinsvrijwilliger en kan eventueel kortdurend hulp verlenen in het gezin. Er wordt sowieso nauw samen gewerkt



Marien van Schaik en coördinator Petra Kalf

'Het gezin zit met bepaalde vragen en daar probeer je als vrijwilliger antwoord op te vinden'

met de bestaande hulpverlening en (binnen het Netwerk Informele Zorg Utrecht) ook met andere informele zorgaanbieders.'

Wat wordt er van vrijwilligers verwacht?

Petra: 'Een gezinsvrijwilliger is iemand die op een vriendschappelijke manier een tijdje met een gezin meeloopt, meedoet en meedenkt met alles wat nodig is. Ook buiten kantooruren. Het zijn hartelijke en toegewijde mensen, die hun leven goed in balans hebben. De contacten tussen vrijwilliger en gezin zijn vaak langdurig. Er zijn enkele verplichte trainingen, zoals de presentiemethodiek en training overbrugging van twee culturen. De hulp die vrijwilligers bieden is vrijblijvend. Er zijn geen bepaalde doelen die je moet halen en er zit geen druk op. Er zijn weinig voorwaarden van wat wel of niet mag. Het gezin zit met bepaalde vragen en daar probeer je als vrijwilliger antwoord op te vinden. Ik heb als coördinator intensief contact met de vrijwilligers. Zodra er meer vrijwilligers zijn, komen we ook bij elkaar om gezamenlijk vragen te bespreken.

'Er spelen in gezinnen vaak allerlei problemen tegelijkertijd'

Een vrijwilliger bezoekt gemiddeld één keer per week een gezin. Marien (vrijwilliger): 'Als ik bij het gezin langs ga heeft de vader van het gezin vaak al een briefje klaarliggen met waar hij hulp bij nodig heeft. Ik vind het ook heel gezellig om samen koffie te drinken en de kinderen vragen nieuwsgierig naar wat ik kom doen. Voor mij is dit ook heel verrijkend. Ik leer zelf veel en geniet van de momenten met het gezin.'

Vrijwilliger worden?

Heb je je eigen leven aardig op orde? Heb je tijd en ruimte om een luisterend oor te zijn voor een gezin dat veel onrust en stress ervaart? Weet je een beetje de weg in de Nederlandse samenleving? Dan is dit vrijwilligerswerk vast iets voor jou.

Petra Kalf: 06-82092308 (ma, di, do)
petrakalf@lokalis.nl
Of kijk op de website:
www.samen-oplopen.nl

DREEFNIEUWS 2023-3 5



Wijkambassadeur Eddy Ahmed

FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT** TEKST **MAIRA REP**

Eddie Ahmed (34) woont in Overvecht-Noord dicht bij het Gagagelpark samen met zijn hondje. Hij komt uit Jordanië waar hij Media en Communicatie heeft gestudeerd.

'Daarna ben ik in de VS Sociale Media en Geesteswetenschappen gaan studeren. Naast mijn studie heb ik mij ook altijd geïnteresseerd in sociale vraagstukken humanitair werk, bijvoorbeeld door betrokken te zijn met internationale organisaties die met vluchtelingen en ontwikkelingswerk bezig zijn. Ook ben ik naar meer dan 38 landen gereisd en heb hierdoor geleerd dat mensen eigenlijk niet zo veel van elkaar verschillen.

In 2017 ben ik naar Nederland geëmigreerd en sinds 2018 woon ik in Overvecht. Ik richt mij nu op het Nederlands leren en mijn carrière hier op te bouwen. In 2018 heb ik een training gevolgd voor nieuwkomers in Nederland over ondernemerschap en ben hieruit het sociale initiatief NewVoice gestart. Ik organiseer evenementen voor het delen van verhalen, vooral verhalen van mensen die normaal niet worden gehoord. Ik ben ook vrijwilliger bij het project Bekend maakt Bemind als spreker en voor 'Het Geluid van Overvecht' ben ik social media-medewerker.

Ik ben nu vier jaar wijkambassadeur. Dit heeft mij ook geholpen om sneller te integreren in Nederland. De regelmatige bijeenkomsten van de wijkambassadeurs hebben mij de kans gegeven om samen na te denken over verschillende opgaven in de wijk. Ik voel dat ik bij kan dragen aan hoe mensen Overvecht zien en aan de verbinding tussen de gemeente en de bewoners. Bijvoorbeeld door de burendagen in het Johannescentrum heb ik ook veel samengewerkt met andere wijkambassadeurs.

Ik heb het gevoel dat ik als wijkambassadeur bijdraag aan meer ruimte voor de diversiteit in de wijk. Ik geef graag meer bewustzijn over LHBTIQ-rechten. Maar ik zie dit als een van vele groepen die zich hier thuis moeten kunnen voelen. Diversiteit ligt naast seksuele oriëntatie voor mij ook in verschillende mentale vermogens, persoonlijkheid, leeftijd, religie, gender en migratieachtergrond.

In Overvecht zie ik dat mensen het lastig vinden om gemeenschappen te vormen, met elkaar te verbinden. Ik ben een open persoon en houd ervan om met mensen over verschillende onderwerpen te praten, zoals mentale gezondheid. Mentale gezondheid is een grote uitdaging voor veel mensen. Voor iedereen die dit leest en eens met iemand wil praten of ervaringen wil uitwisselen: daar sta ik erg voor open! Door in gesprek te gaan met anderen voel ik dat ik zelf ook steeds meer open wordt.'

Eddie.ahmd@gmail.com

www.echtovervecht.nl/samen-met/wijkambassadeurs



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

Een zomer vol cultuur

bij ZIMIHC theater Stefanus!

De Buurtcamping

8 juli

De Buurtcamping organiseert met ZIMIHC theater Stefanus een leuke dag op 8 juli in Park de Gagel. Ontmoeting, culturele activiteiten en heerlijk eten! Breng een kleedje, drankje en vrienden of familie mee. Zo ontmoeten we elkaar in een positieve energie en vinden we inspiratie, goede voorbeelden, zelfvertrouwen, een thuisgevoel in de buurt, samenwerkingen, vriendschappen en relaties.

'Breng een kleedje, drankje en vrienden of familie mee naar de Buurtcamping op 8 juli!'

Zomer Express

11 t/m 14 juli

Speciaal voor de kids is er ook van alles te doen! Van 11 tot en met 14 juli kunnen zij meedoen aan de Zomer Express. De Zomer Express is een sport- en cultuurweek speciaal voor kinderen. Zij gaan aan de slag met sport en cultuur. Samen met creatieve sporters en sportieve kunstenaars werken zij toe naar een eindpresentatie.

Wijkfestival Het geluid van Overvecht

27 augustus

Kom op 27 augustus naar het gratis wijkfestival Het geluid van Overvecht, waar muziekliefhebbers en -makers in de wijk Overvecht elkaar ontmoeten. Op dit wijkfestival zijn kinderactiviteiten en muziekworkshops en zijn er de hele dag door optredens.





Afrika Safari Festival

2 september

Op het Afrika Safari Festival op 2 september kun je je hart ophalen bij Afrikaanse muziek, optredens en dj's, heerlijk eten, dansen en heel veel culturele activiteiten. Denk aan drumworkshops, het leren bespelen van verschillende instrumenten en kennis opdoen over de Ubuntu-filosofie en over het continent Afrika.

Meer info: **www.zimihc.nl/agenda**



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



Keti Koti

herdenking afschaffing slavernij

Wat gebeurt er in Utrecht?

Ieder jaar herdenken we op 30 juni de afschaffing van de slavernij. Keti Koti is een van oorsprong Surinaamse feestdag, ter viering van de afschaffing van de slavernij. De naam stamt uit het Sranantongo en betekent letterlijk 'ketenen gebroken'. Ook in Nederland wordt Keti Koti gevierd. Op 1 juli vieren we dan feest. Dit jaar is het extra groot feest, omdat het 150 jaar geleden is dat er een einde kwam aan deze bizarre vorm van onderdrukking. En wat is er te doen in Utrecht?

Onthulling monument

Vrijdag 30 juni wordt een speciaal voor deze gelegenheid gemaakt monument onthuld in het Griftpark en is er van alles te doen van 17.00 - 19.00 uur. Het monument heet 'Vlucht en Verzet' en is gemaakt door kunstenares Patricia Kaersenhout. Burgemeester Sharon Dijksma opent de bijeenkomst, er komen diverse sprekers, theater en zang. Na afloop is er een Heri Heri-maaltijd en een voorstelling 'Herdenk het verleden, vier de toekomst' in Stadsschouwburg Utrecht in samenwerking met DOX, Theater Utrecht en Comité 30 juni-1 juli.

Keti Koti in het Griftpark

Zaterdag 1 juli, van 14.30-22.00 uur feest in het Griftpark met lekker eten, schaafijs, muziek, dans, optredens, workshops. Gratis entree.

Keti Koti in Zuilen

Zaterdag 1 juli, van 14.30-21.30 uur bij ZIMIHC theater Zuilen is ook groot feest met diverse optredens, muziek en een markt op het plein.

Hoe zit het met die 100 jaar?

Op 1 juli 1863 werd de slavernij in de toenmalige koloniën van het Nederlands Koninkrijk bij wet afgeschaft. Toch moest een groot deel van de tot slaaf gemaakten hierna onder staatstoezicht nog tien jaar lang op de plantages blijven werken. De slavernij is dus pas daadwerkelijk ten einde gekomen in 1873. Op 1 juli 2023 is dat 150 jaar geleden.

Voor meer informatie, kijk op de website:
www.ketikoti030.nl/agenda



‘Er moet eerst nog heel wat goedgemaakt worden’

FOTO **LUCY NIEUWDORP**
TEKST PUCK ‘T HART

Harold Blanck (73)

Harold woont sinds 13 jaar in Overvecht. Hij is geboren in Suriname, woont sinds zijn twintigste in Nederland en was voorheen maatschappelijk werker.
Favoriete plek: Park Ruigenhoek, om te wandelen en te fietsen.

‘Op mijn hoed staat een veer. Ik heb op de foto mijn handen omhoog als symbool voor de Keti Koti-herdenking, omdat de ketenen zijn verbroken. Zoveel mensen zijn gestorven in de slavernij... en na de afschaffing is het gewoon nog tien jaar doorgegaan. Andere mensen werden betaald, maar zwarten moesten gewoon doorgaan als slaaf.

Op school werd erover gepraat, de waarheid werd verteld. Het was echt mensonwaardig. niet alleen in Suriname, maar in heel Zuid- en Midden-Amerika werden mensen verhandeld als vee en schandalig behandeld.

Als kind vierde ik Keti Koti op het Oranjeplein, maar nu vier ik niets. De Nederlandse overheid moet investeren in Suriname. Er moet eerst nog heel wat goedgemaakt worden.’



TEKST **RACHELLA BRIDGEWATER EN EVA LEEN**

Bij het azc aan de Pahud de Mortangesdreef wonen ook jongeren. Ze zijn daar komen wonen, omdat ze het leuk vinden om iets voor de wijk en voor vluchtelingen te doen.

Maak kennis met Stan (28), bewoner sinds januari op Plan Einstein Pahud.

Hoe begint je dag op de Pahud?

'Mijn wekker gaat meestal om 07.00 uur af. Dan neem ik vlug een douche en maak voor het ontbijt yoghurt met cruesli. Intussen smeer ik mijn brood en spring daarna op de fiets naar het UMC waar ik nu stage loop.'

Hoe is het om hier te wonen?

'De start was wat moeizaam, maar nu de studio waarin ik woon helemaal is ingericht, zit ik hier heel lekker. Ik leer intussen de medebewoners kennen, en dat maakt het leven hier nog leuker. Op de kookavonden kun je makkelijk contact leggen met de azc-bewoners. Tijdens het koken en eten vertellen ze verhalen over het land waar zij vandaan komen en over hun cultuur, maar ook vertellen ze soms hoe moeilijk het is om in een nieuw land als Nederland te leven met zoveel onzekerheden. Ik heb echt hele indrukwekkende verhalen gehoord van hen. En natuurlijk delen we ook lekkere recepten met elkaar. Als de taal nog wat lastig is, komen we met handen en voeten ook een heel eind. Door hier samen met vluchtelingen te wonen, begrijp ik zoveel meer van hen dan vroeger toen ik alleen in het nieuws verhalen over hen hoorde.'

'Tijdens het koken en eten vertellen ze verhalen over het land waar zij vandaan komen'

Waar kom je nog meer in de buurt?

'Ik vind het fijn om aan de rand van Utrecht te wonen. Zelf kom ik uit een klein dorp, waar ik dicht bij de natuur woonde. Net als in Overvecht, want als ik hier de straat oversteekt, ben ik in Ruigenhoek waar je heerlijk kan wandelen en hardlopen. Ook het winkelcentrum is om de hoek, en de supermarkt is nog dichterbij. En met mijn vrienden kom ik graag in Oproer, een leuk café waar we een biertje kunnen drinken.'

Maak kennis met Sharon (28 jaar), zij woont nu vier maanden op Plan Einstein Pahud.

Hoe begint jouw dag op de Pahud?

'Elke morgen lees ik het liefst eerst even in de Bijbel. Dan stel ik me open voor alles wat ik daarvan kan leren. Ik dank God voor iedere nieuwe dag en bid voor de wereld en voor de mensen om me heen. Naast mijn bordje havermout en koffie, is dit 'geestelijk eten' heel belangrijk voor me. En dan houd ik ervan intussen de groene polder in te kijken. Ik had nooit gedacht dat het naast de ring zo rustig zou zijn.'



Hoe is het om hier te wonen?
'Ik vind dit een unieke plek. Omdat ik in het Midden-Oosten heb gewoond en van deze regio ben gaan houden, geniet ik er enorm van om elke dag Arabisch om me heen te horen. Iedere andere cultuur brengt weer mooie nieuwe dingen met zich mee. Ik wil graag als buurvrouw worden gezien, iemand die bewust dicht bij mensen wil wonen die in afwachting van asielprocedures zijn en vriendschap en afleiding willen. Daar moet ik meer mijn best voor doen dan ik had verwacht. Ik merk dat er een onzichtbare lijn is en dat de 'afstand' en verschillen tussen de mensen me soms tegenstaan. Dit valt natuurlijk vooral op als je zo heel dicht bij elkaar woont. Er wordt niet automatisch contact met elkaar gezocht door iedereen, wel door een klein groepje bewoners. Dat maakt dat ik me soms afvraag of mensen daar wel op zitten te wachten. Kan dit inderdaad positief bijdragen aan nieuwe verbindingen? We gaan het zien, maar op dit moment maken kleine dingen en mooie ontmoetingen het zeker de moeite waard!'

'Hulde aan de man die mijn fiets met alle liefde repareerde en deze zorgvuldig nakeek, aan het meisje dat me altijd knuffels geeft als ze me ziet en aan de vrouw die vaak vraagt hoe het met me gaat, me regelmatig eten toe stopt en Arabische gedichten met me deelt. Óp naar nog veel meer van deze mooie en verrijkende momenten!'

Waar kom je nog meer in de buurt?
'De polder is mijn favoriete plek, fijn om daar direct naast te wonen. En als het moet, kan ik binnen een kwartier in het centrum van Utrecht staan. Ook maak ik graag een rondje langs de vele kringloopwinkels in de wijk, laat ik mijn haren knippen bij woongemeenschap Overhoop en haal ik groente bij Al Najma aan de Arnodreef.'

Over Plan Einstein Pahud
De Pahud is een plek voor buurtbewoners en bewoners van Plan Einstein (jongeren en azc-bewoners) om elkaar te ontmoeten, mee te doen met workshops en activiteiten of om gewoon een kopje koffie te drinken.

Wees welkom!
Je kunt binnenlopen van maandag tot en met vrijdag tussen
10.00 - 16.00 uur.
Pahud de Mortangesdreef 61
(naast het azc).

Spelletjesmiddag
Elke vrijdagmiddag
tussen 12.00-14.00 uur.
GRATIS!

Muziekavond
Elke vrijdagavond
tussen 20.00-22.00 uur.
GRATIS!

Welkom bij Pahud!

Heimwee recept

TEKST **MARGO MULDER**

‘Dwars-door-de-tuinsoep’





Helga Peters (61 jaar) woont samen met haar man in Overvecht-Noord.
‘In mijn jeugd maakte mijn moeder op zaterdag ‘Dwars-door-de-tuin-soep’. Mijn moeder kookte graag en kon dat goed en lekker. Op zaterdag waren we allemaal vrij en aten we makkelijk. We waren met z’n zevenen, ik ben de tweede van vijf kinderen. Zaterdag was altijd een fijne ‘rommeldag’ met tijd voor sporten en bijvoorbeeld samen de auto wassen. Lekker in je oude plunje.

Ik heb fijne herinneringen aan mijn jeugd in een klein dorp in de Achterhoek, vlak bij de IJssel. Iedereen kende elkaar. Het was een veilige en warme omgeving om in op te groeien. Ik was als kind veel buiten; speelde in bos en weilanden met de kinderen uit het dorp. En we hadden een grote tuin om het huis. Dat betekende veel buiten zijn en rondstruinen.
De geuren van mijn jeugd zijn de geur van soep, appeltaart, pannenkoeken en stoofpeertjes. Mijn beide oma’s kwamen dan helpen met schillen en inmaken. Dat was heel gezellig. In de soep gingen veel groenten; de groenten uit onze moestuin van dat moment.

Ik heb het maken van soep van mijn moeder overgenomen. Het is leuk om te doen en je kunt heel veel variëren. Het is makkelijk en lekker; in het weekend maar ook bij een feestje; een grote pan, zodat iedereen mee kan eten. Ik probeer graag nieuwe recepten uit. Voor elk seizoen of elke gelegenheid valt wel een passende soep te bedenken. Ook mijn dochters maken graag soep. Ze kennen de soep van oma ook nog goed. Soms bellen ze mij om te vragen naar een van mijn soeprecepten.

Wat heb je nodig:

- 4 wortels, 2 preien, 1 courgette, 1 ui, 2 meiraapjes, ¼ knolselderij, (evt. 1 stengel bleekselderij), 100 gram diepvries doperwten
- 2 teentjes knoflook, 1 tl tijm (of takje verse tijm), peper
- Kruidenbouillontablet
- Klontje boter
- Beetje olijfolie

Zo maak je het:

- Snijd de groenten in mooie blokjes en/of schijfjes
- Laat de groenten, behalve de erwtjes, 5 minuten zweten in een klontje boter met sliertje olijfolie
- Giet zoveel water bij dat de groenten net niet onderstaan (ca. 1 liter)
- Breng alles aan de kook en voeg tijm en kruidenbouillontablet toe
- Laat ongeveer 45 min zachtjes koken
- Voeg de erwtjes de laatste 15 minuten toe
- Breng op smaak met wat peper



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



Knipoog
column

TEKST **MARGA ACHTERBERGH**

IJsberen op de weg!

We zien allemaal weleens 'beren op de weg' ofwel problemen die er eigenlijk niet zijn. Maar op 7 mei 1945 zag Utrecht echte beren op de weg: ijsberen! Dat waren de Canadese Polar Bears die als bevrijders via de Berekuil Utrecht binnentrokken. Het IJsbeer-standbeeld einde Biltstraat is daar een herinnering aan.

Dat standbeeld is mede tot stand gekomen dankzij de inzet van een bekende Overvechter: de componist/pianist Joop van Vulpen, beter bekend als Joop Reynolds. Hij was onder meer de componist van het herkenningsnummer van de tv-serie Pipo de Clown.

Ik spreek met zijn weduwe Mary, een charmante vrouw die afscheid neemt van 54 jaar wonen in Overvecht. 'Als organist bij een kerk was het niet gepast dat Joop ook als artiest werkte', vertelt ze mij. 'Reynolds was een bekend merk voor vulpennen en zo werd zijn artiestennaam geboren.'

Ze kwamen in Overvecht wonen toen het nog een polder was. Er werden drive-inwoningen gebouwd, met genoeg ruimte voor de vleugel (piano) van Joop. Het was regelmatig de zoete inval bij Joop en Mary thuis. Veel bekende artiesten kwamen na optredens bij Joop & Mary in Overvecht een hapje eten en napraten. In 54 jaar is er veel veranderd. Park de Gagel werd gebouwd op het puin van de voormalige Jaarbeurs, flats schoten uit de grond. 'Gelukkig bleef er veel groen in de wijk', zegt Mary.

Nu ze verhuist naar een klein appartement betekent dat ook flink opruimen. 'We hadden hier bijna een museum. Ons huis hing vol foto's en allerlei memorabele dingen van optredens, maar ik heb er straks geen ruimte meer voor. Gelukkig zijn er goede doelen. Zo heb ik bijvoorbeeld alle bladmuziek van Joop aan een museum in Hilversum geschonken.'

'Het is echt afscheid nemen van een heel leven voor mij. Ik heb zoveel mooie herinneringen in Overvecht!' Daar voegt ze tot besluit met een knipoog aan toe: 'Zelfs aan beren op de weg..

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



DOCK

TEKST **TJITSKE VAN DER WOUDE**
FOTO **PETER HAGENAAR**

Samen in de wijk Overvecht

Op maandag 5 juni was de maandelijkse Sirene-lunch. De lunch is voor alle mensen die werken in de wijk, op gebied van welzijn, hulpverlening, ondersteuning, verzorging, veiligheid. Mensen die dat doen met en ook mensen die dat zonder salaris doen, zoals de Voedselbank, het Wijkplatform etc.

Het wijkbureau organiseert dit, en nodigt de mensen uit. Iedere keer is er een ander thema en vertelt een organisatie wat meer over wat ze doen, wie dat doen, waarom en hoe. Iedereen weet daardoor beter wat er allemaal is en kan in de wijk. Deze keer was het thema: Samen leven met een verstandelijke beperking in Overvecht. Overvecht, de wijk waar we met meerdere zorg- en welzijnspartners ervoor zorgen dat bewoners met wat extra bagage zich welkom en gezien voelen.

Amerpoort (organisatie voor mensen met een verstandelijke beperking), met de missie: Samen werken aan een goed leven voor mensen met een verstandelijke beperking, vertelde wat ze doen in Overvecht. En dat 'samen' uit de missie van Amerpoort komt natuurlijk ook terug in het motto van DOCK: 'de kracht van ons samen.'

Hoe logisch dus om samen een presentatie te houden over hoe belangrijk de buurtcentra zijn voor iedereen en dus ook voor de mensen die ambulant geholpen worden door Amerpoort (of Lister, Humanitas, Reinaerde of Abrona) en hoe mooi ook dat er in Overvecht heel veel plekken zijn waar bewoners gewoon naar binnen kunnen voor een praatje en een kopje koffie. Meer kan, maar hoeft niet. En juist daardoor lukt het om mensen aan te laten sluiten bij een activiteit. Als DOCK-er zie ik mensen van andere organisaties niet als concurrenten maar als collega's, echt letterlijk de kracht van ons samen.

Iedereen is van harte uitgenodigd om eens een bakkie te doen in een van de Buurtcentra.

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



Brede School Overvecht

TEKST **PATRICK LOOIJEN**

Kinderraad Overvecht

De kinderraad in Overvecht is opgezet om je als kind in de wijk Overvecht een stem te geven en meer betrokken te maken bij plannen in je buurt. De meeste basisscholen uit Overvecht doen mee aan de kinderraad. Zodra je in groep zeven van de basisschool zit, kan je deelnemen en je ideeën delen over hoe je de wijk kunt verbeteren. Elke wijk in Utrecht heeft zo'n kinderraad.

Als je jouw basisschool gaat vertegenwoordigen dan word je meestal door middel van een verkiezing gekozen. De raad komt regelmatig bij elkaar om ideeën uit te wisselen en te bespreken hoe acties kunnen worden uitgevoerd. Dit jaar werkt de Overvechtse kinderraad met het thema 'Kinderrechten'.

In een aantal vergaderingen hebben de kinderraadsleden een top drie gemaakt van kinderrechten die ze gaan gebruiken om hun actie vorm te geven.

1. Als je een beperking hebt, dan verdient dat extra aandacht.
2. Je hebt recht op genoeg en goed eten.
3. Je hebt het recht op een eigen geloof.

Vanuit deze top drie ontwikkelen ze in de komende tijd buurtacties.

Binnenkort ontmoeten alle Utrechtse kinderraden elkaar in de raadszaal. Daar gaan ze met elkaar en volwassen raadsleden in gesprek. De kinderraad is een prachtig voorbeeld van hoe je betrokken wordt bij Vreedzame plannen in jouw buurt en stad. Door jou te betrekken bij de besluitvorming kun je een belangrijke rol spelen bij het verbeteren van jouw omgeving en een gevoel van verantwoordelijkheid ontwikkelen voor de gemeenschap waarin je leeft.

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

Seniorvriendelijk Overvecht

TEKST **MARJA DE RUITER**

Pluk eens een bloemetje

In de stadstuin Klopvaart (Vancouverdreef 70, fietsingang aan de Klopvaart) worden door vrijwilligers groenten en bloemen gekweekt zonder bestrijdingsmiddelen. Heb je zin in een krop sla, een courgette of iets anders en zet je graag een vers bloemetje op tafel, kom dan eens langs op de tuin. Voor een bosje bloemen (die je zelf uit mag zoeken) betaal je € 3,50. De prijs van groente varieert. In de tuin zitten of rondwandelen zonder iets te kopen kan ook. Open op woensdag, donderdag en vrijdag tussen 10.00 en 16.00 uur.



Gezellig samen eten?

Bij Buurtmaaltijd koken vrijwilligers op dinsdag en donderdag een vegetarische maaltijd. Je kunt een (gratis) maaltijd afhalen. Als je zelf moeilijk de deur uitkomt is het ook mogelijk om een maaltijd thuis te laten bezorgen. Tijdstippen: dinsdag 13.00 uur en donderdag 17.00 uur
Aanmelden bij Flip Roncken: 06-49548162
Buurthuis de Boog, Gambiadreef 60



Seniorvriendelijk Overvecht
Voor meer tips, vragen of informatie over andere activiteiten: Nadja van Kessel (DOCK), 06-5991 6563, nvkessel@dock.nl



Margreet Lasseur

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

Zelfbeheer in Overvecht

Groen moet je doen

In de slagschaduw van Zuylenstede ligt een vriendelijk straatje met twee rijtjes van zeven huizen. Achter de huizen staan schuurtjes, sommige met een groen dak. Vrolijk bloeiende perken erachter. Zo hier en daar zie je een regenton. Margreet Lasseur woont met haar gezin al jaren in een van die huizen. Op haar initiatief kwamen er groene daken. En regentonnen. Zorgt ze ook nog voor enkele van die gemeentelijke perken.

'We kwamen hier wonen toen de kinderen nog klein waren. De perken waren een soort bosjes. De kinderen vonden dat heerlijk. Overalletjes aan en spelen maar. Die bosjes moesten later vervangen, wij mochten meedenken over nieuwe beplanting. Ik zaaide daar wel eens wat extra, maar die planten werden er bij het onderhoud uitgetrokken. Dan ging ik eens overleggen en zo werd ik zelfbeheerder.'

Margreet wilde een groen dak op de schuur en vroeg meteen de buren mee. Nu groeit er sedum op vijf van de 12 daken. Regentonnen, dat moest ook. Zonde om kraanwater voor je planten te gebruiken. En geveltuintjes?

'Die wilden we vorig jaar aanleggen, op Burendag. Ik was te laat met mijn aanvraag, de pot was leeg. Maar dit jaar gaan we op Burendag geveltuintjes aanleggen, aan de kant van Zuylenstede. We houden hier vaker een burendag trouwens. Beetje onkruid weghalen, lekker eten en drinken, karaoke erbij.'

Margreet heeft hart voor het groen en het klimaat. Herinrichting van een groengebied? Natuurlijk denkt ze mee. Voor meer en beter groen steek je je handen uit de mouwen. Margreet wel.

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

Goeiedag
Overvecht



TEKST **KOOS SMITS**
(priester Rafaëlkerk)

Goeiedag in de trein

Mooi Overvecht

Wie het wil zien, die ziet het: in Overvecht zijn er best veel mooie plekjes. Kwestie van kijken. Zo bijvoorbeeld vanaf station Overvecht in beide richtingen (Blauwkapel en Rooie Brug). Daar ligt een mooi groen fietspad tussen wat water en een geluidswand. Ik fiets er graag. En altijd weer verbaas ik mij, hoeveel treinen daar langs rijden. Soms ga ik zelf ook met de trein. Leuk, gezellig, denk ik steeds weer! Wat voor mensen zou ik tegenkomen? Maar praktisch altijd valt het tegen.

De trein

Mensen zijn er genoeg, maar die stilte, die oorverdovende stilte, afgezien van een kluitje studenten of een veelkoppige familie. Voor de rest: stil, stil, stil, behalve het eindeloos klikken van smartphones en af en toe een luide telefoonruzie. Kijk maar! Mensen komen gehaast binnen, grijpen naar hun telefoon en verdwijnen in hun privéwereld. Een 'goeiedag'? Ho maar! Alleen een kleuter die zijn medereizigers spontaan toebrabbelt. Wie durft nog te beweren, dat we leven in een tijd van communicatie? En dat we wonen in een wijk met zoveel sociale contacten!? Neen, stilte, doodse stilte, alleen maar dat technisch geruis van robot-communicatie.

Leven en lachen!

Aldus, totdat... Totdat eens een conducteur de coupé binnenkwam, een open, joviale, vrolijke, positieve conducteur, met een sonore, gezellige stem die door de stille ruimte galmde: 'Goeiedag, allemaal, hoe gaat het? Mooi dat jullie er zijn. Allemaal naar Utrecht?' En de man schuifelde lachend en pratend langs zijn kaartjesklanten. Zie en hoor! Plots was het treindeel van een doodse ruimte vol eenzame digibeets veranderd in een levende ruimte van communicerende mensen. De rijdende robotruimte was ineens een mensentrein geworden. Wat een 'goeiedag' al niet kan doen.

De Bibliotheek Overvecht

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

TEKST **ISABELLA ARONS**

VOOR KINDEREN

Verjaardag van Nijntje



nijntje is jarig! Dus lezen we voor uit haar verhalen. Daarna mag je een fijne feestmuts knutselen!
Kom jij ook?
Woensdag 21 juni
15.30 – 16.00 uur (4-8 jaar)
Donderdag 22 juni
10.30 – 11.00 uur (2-4 jaar)

Voorlezen

Niets lekkerder dan voorgelezen worden. Voorlezen is heel belangrijk voor een kind, het is leerzaam en stimuleert de (taal)ontwikkeling van een kind.
Elke woensdag 15.30 – 16.00 uur (4-8 jaar)
Elke donderdag 10.30 – 11.00 uur (2-4 jaar)
Eerste maandag van de maand 15.30-16.00 uur voorlezen in het Turks

VOOR VOLWASSENEN

Nooit te oud om te groeien

Wat betekent het om ouder te worden? Wat is in deze levensfase van belang en wat geeft zin in het leven? Bijeenkomsten met leeftijdsgenoten, elke keer rond een ander onderwerp.
Elke tweede vrijdag van de maand, 10.00-12.00 uur.
Vrijdag 16 juni – Zelfregie en onmacht
Vrijdag 7 juli - Stilte



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 laatste woensdag van de maand van 10.00-11.30 uur.

En er is nog veel meer te doen in Bibliotheek Overvecht. Kijk voor meer informatie, het volledige programma en actuele openingstijden op onze website.

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/bibliotheken/bibliotheek-overvecht.html



Tandtechnisch laboratorium Oral Art opent deze zomer haar deuren. Voor vrijblijvend advies, reparatie of verwijzing (klik)kunstgebitten ben je van harte welkom.

Vanaf heden telefonisch bereikbaar voor afspraken.
030-2102015

TTL Oral Art
Amazonedreef 35
3563 CA Utrecht
info@oralart.nl, www.oralart.nl





Boris van Olffen (29)

Geluid van Overvecht
Mooiste plek: ZIMIHC Theater Stefanus

‘Toen Plan Einstein in Overvecht zat maakten we niet alleen muziek met vluchtelingen, maar ook met buurtbewoners. Toen de vluchtelingen van de Einsteindreef vertrokken, hebben we de buurtbewoners gevraagd wat ze wilden op het gebied van muziek. Op basis van deze informatie is Geluid van Overvecht gestart. We zijn jamsessies gaan organiseren. We brengen mensen bij elkaar die samen optreden, ontwikkelen een online agenda en digitale kaartenbak waar muzikanten en bands zich kunnen presenteren. Er is een WhatsApp-groep die muzikanten en organisatoren van evenementen bij elkaar brengt. We organiseren in augustus een wijkfestival waar verschillende muzikanten optreden. We werken veel met vrijwilligers en samen met DOCK. Ik vind dat Overvechters wel wat trotser op hun wijk mogen zijn. Er gebeurt zoveel moois en er is veel potentie. Ik nodig Utrechters dan ook uit naar Overvecht te komen om zelf te ontdekken wat er allemaal in de wijk gebeurt. Nergens is er zo veel potentie, diversiteit en worden er zoveel dingen opgezet als in Overvecht. En dat maakt de wijk bijzonder.’

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

GELUID VAN OVERVECHT
v.l.n.r. Chris Rijksen - trompet & events
Hicham Oujama - darbuka & agenda
Boris van Olffen - projectleider
Eddie Ahmed - socials & marketing
Nadja van Kesssel - projectleider (niet op de foto)

Recept voor

een kleine portemonnee

TEKST **MARGA ACHTERBERGH**



Gazpacho

Deze heerlijk frisse Spaanse soep wordt koud geserveerd, met een garnituur en wat lekker brood. Belangrijkste ingrediënt in deze soep zijn de tomaten. Jammer genoeg worden tomaten tegenwoordig nog altijd meer op een mooi uiterlijk dan op smaak gekweekt. Vandaar dat ik voor deze soep ook wel pruimtomaten uit blik gebruik, met die heerlijke, ietwat zoetige tomatensmaak! Er zijn allerlei variaties op deze soep mogelijk, hier mijn favoriete versie:

Voorbereidingstijd: 20 minuten
Afkoelen: 2 uur
Prijs per portie: ongeveer € 1,-
Recept voor: 4 personen

Wat heb je nodig:

- 2 grote, stevige tomaten, ontveld en van zaad ontdaan (of blik pruimtomaten)
- 1 middelgrote groene paprika, van zaad ontdaan
- 1 middelgrote komkommer, geschild
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 teentje knoflook uit de knijper
- 1 sneetje droog wittebrood, verkruimeld
- 3/4 liter afgekoelde kippen- of groentenbouillon
- 1/2 theelepel komijnpoeder
- 2 eetlepels rode wijnazijn
- 2 eetlepels mayonaise
- zout en vers gemalen zwarte peper
- een staafmixer
- garnituur naar smaak

Garnituur:
Het garnituur maakt de soep tot een complete maaltijd en bestaat uit kommetjes met bijvoorbeeld kleine stukjes tomaat, groene paprika, komkommer, fijngehakte ui, gehakte augurkjes en zelfs stukjes hardgekookt ei. Dit kan ieder naar eigen smaak toevoegen. Een lekker stokbrood of naanbrood kan er ook bij!

Hoe maak je de soep:

- Snij de tomaten, paprika en komkommer in kleine stukjes
- Pureer de tomaten
- Voeg komkommer en paprika met beetjes toe tot een gladde puree
- Voeg tomatenpuree en broodkruim toe en klop tot goed gemengd is
- Meng komijn, knoflook, mayonaise en azijn in een kommetje
- Roer de bouillon en het mayonaisemengsel bij de gepureerde groenten
- Wrijf alles goed door een zeef en zorg dat er weinig in de zeef blijft!
- Breng de soep op smaak met zout en peper
- Zet de soep 2 uur in de koelkast

TIP voor een feestelijk zomerse maaltijd:
Serveer de soep in grote kommen en zet de kommetjes met garnituur midden op tafel. Eet smakelijk!



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



(Bijna) gratis én heel Waardevol

TEKST **HENRIETTE ROCKLAND**

De VoorleesExpress

De VoorleesExpress zorgt ervoor dat kinderen van 2 tot 8 jaar met een taalachterstand extra aandacht krijgen. De vrijwilligers komen bij de mensen thuis. Ze lezen voor, doen taalspelletjes met de kinderen en gaan samen met de ouders aan de slag. Meer informatie 030-294 7594, *voorleesexpress@taaldoetmeer.nl* *www.voorleesexpress.nl/utrecht*



Haal het beste uit jezelf!

Als je goed in jouw vel zit, gaat het beter op school en voel je je gelukkiger. Waar wil jij in groeien? Waar wil jij mee leren omgaan? PPI biedt hulp voor jongeren tussen 10 en 18 jaar. De begeleiding bestaat uit groepsmiddagen en individuele gesprekken. Jongeren leren omgaan met dingen, waar ze in het dagelijks leven en op school tegenaan lopen. Voor middelbare scholieren zijn er twee locaties: in de binnenstad en in Leidsche Rijn. Groep 8 zit in het Buurthuis de Jager, Teun de Jagerdreef 1. Aanmelding gaat via de school of het buurtteam. Meer informatie via 030-236 19 63 of *info@ppi-utrecht.nl* *www.ppi-utrecht.nl*

Gelijke Kansen Jeugd

Dit Stadsnetwerk is dé plek voor iedereen die op zoek is naar ondersteuning en extra leertijd voor leerlingen in Utrecht. Ze werken samen om kinderen en jongeren gelijke kansen te bieden, om zichzelf te ontwikkelen en hun talenten optimaal te benutten. Dat doen ze met aanbod dat plaatsvindt op de school, in de wijk en bij gezinnen thuis. Meer informatie: 06-1642 7574 (Anne Rutten, projectleider) of *stadsnetwerk@taaldoetmeer.nl* *www.stadsnetwerkgelijkekansen.nl*



Studentenfonds

Studenten die te weinig geld hebben voor leermiddelen zoals een laptop, boeken of werkkleding kunnen hiervoor een aanvraag indienen bij het MBO Studentenfonds. De regeling geldt alleen voor studenten die jonger zijn dan 18 jaar en als ze ingeschreven staan bij ROC Midden Nederland. Meer informatie: 088-233 34 44, *studieinfo@rocmn.nl* *www.rocmn.nl/mbo-studentenfonds*



RDO

De RDO Balije van Utrecht is onder andere een fonds voor sociale projecten. Ook mensen die in een uitzichtloze situatie zijn geraakt en ernstige geldzorgen hebben, kunnen via een hulpverlener een aanvraag indienen. De RDO biedt geen structurele steun en betaalt niet voor vakanties. Meer informatie: 030-231 32 76 (maandag t/m woensdag), *info@rdo.nl*. *www.rdo.nl*



Buurtkappers Overhoop

In de buurtwinkel Overhoop zitten tegenwoordig ook Buurtkappers, je kan daar zelfs met jouw U-pas betalen! Iedere kapper heeft een eigen specialiteit, dus even bellen of appen voor een afspraak is een goed idee! Bel naar 06-8539 3603 of loop binnen tussen 13.00 en 17.00 uur (van dinsdag t/m vrijdag). Camera Obscuradreef 121



Kinderuitjes

• **Samen Lachen Utrecht** organiseert uitjes voor kinderen, van 4 tot 12 jaar, die door hun thuissituatie niet zo vaak leuke dingen kunnen doen. Bijvoorbeeld: de Domtoren beklimmen, naar de speeltuin of naar een pretpark. Ouders gaan niet mee, vrijwilligers begeleiden de uitjes. Meer informatie: 06-239 567 37 (Joko de Wit), *utrecht@samenlachen.nl*, *www.samenlachen.nl/utrecht*



• Gezinnen met kinderen van 0 tot en met 12 jaar die lang niet op vakantie zijn geweest, kunnen in de zomer gratis een week op vakantie. De gemeente Utrecht en **Stichting Weekje Weg** betalen de vakantie, dit wordt geregeld door de Armoedecoalitie. Meer informatie: 06-3851 6938, *weekjeweg@armoedecoalitie-utrecht.nl* *www.stichtingweekjeweg.nl*

• **JoyKids** organiseert zomerkampen voor kinderen van 8 tot en met 16 jaar, uit gezinnen die geen geld hebben om op vakantie te gaan. De kampen zijn alleen voor de kinderen, dus niet voor de ouders. Een vakantie van 6 dagen kost € 17,50 per gezin, ongeacht hoeveel kinderen uit een gezin er meegaan. Meer informatie: 035- 666 87 77 (ma, di, do), *info@ycamps.nl*, *www.ycamps.nl*



• **Heppie vakanties** organiseert vakanties en weekenden voor gezinnen en kinderen die bijna nooit met vakantie gaan. Bijvoorbeeld omdat daar geen geld voor is. Op hun website staat hoeveel de vakanties kosten. Voor mensen die dit niet kunnen betalen, is er een speciale regeling. Meer informatie: 085-065 34 42, *info@heppie.nl* *www.heppievakanties.nl*

• **Stichting Vakantiekind** organiseert vier verschillende soorten kinder-en jongerenvakanties. De kosten zijn afhankelijk van het inkomen (minimumbijdrage is € 5,-). Meer informatie: 06-1590 3831, *info@vakantiekind.nl* *www.vakantiekind.nl*

Hoge huur?

Corporatiehuurders met een laag inkomen hebben in 2023 recht op eenmalige huurverlaging. Je hebt daar recht op als je aan alle voorwaarden voldoet:

1. Jouw verhuurder is een woningcorporatie (geen vastgoedbelegger of particulier)
2. Jouw kale huur is hoger dan € 575,03 per maand
3. Je hebt een laag inkomen (zie de site)
4. Je huurt een zelfstandige woning of een woonwagen (geen kamers)
5. Je huurt een sociale huurwoning (geen vrije sectorwoning)
6. Je bent op 1 maart 2023 ingeschreven én wonend in de woning

www.woonbond.nl/eenmalige-huurverlaging-2023-0



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



‘Tuincentrum Steck groeit uit tot een plek waar van alles te doen is’

TEKST **MARA LUIJERINK** FOTO’S **GODFRIED VAN UTRECHT**

Wat ooit begon als Tuincentrum Overvecht, verandert nu in een groene stadsoase. De nieuwe ingang is nog maar het begin van alle vernieuwingen. Bob Scherrenberg, eigenaar van Steck: ‘Ik ben in Overvecht geboren en woon er nog steeds. Ik ben trots op deze plek. Daarom vind ik het bijzonder dat we met Steck nieuwe dingen doen. En van Steck een fijne verblijfsplek voor iedereen uit Overvecht maken.’

Wie de afgelopen maanden bij Steck was, zag het meteen: hier wordt verbouwd. Raumkultur bedacht en maakte de nieuwe ingang. De ontwerpers van Raumkultur zijn de buren van Steck op de Gageldijk. Hun groene heftruck reed af en aan. Een oranje betonmolen draaide op volle toeren. Het doel? Het asfalt voor de ingang eruit. Struiken, planten, vogels en insecten erin. De naam van Steck werd in stalen letters op de gevel gehesen. Er kwam een metershoog voedselbos in betongaas. En nog veel meer. Eerst lag er een vlakke, grijze bodem. Nu ontstaat er een groen landschap.

Groene stadsoase

Steck barst van de plannen. In tuincafé Noordertuin vertelt Bob: ‘Ik vergelijk Steck met de verandering die er bij bibliotheken was. Vroeger ging je alleen naar de bibliotheek om boeken te lenen. Nu is er veel meer te doen in de bieb: van een kop koffie drinken tot een workshop volgen. Ook Steck verandert. Het is en blijft een tuincentrum. Maar er komt van alles bij. Steck wordt hierdoor een groene stadsoase: een plek waar je spullen voor je huis en tuin koopt. Maar waar je ook werkt en leert. En waar je ontspant, eet en speelt.’

Bob is even stil: een groep docenten loopt al pratend het tuincafé binnen. Ze zijn van het ROC Welzijn College. Markeerstiften en grote vellen papier in hun handen. Klaar voor een workshop. ‘Zie je, je kunt bij Steck allerlei activiteiten doen’, glimlacht Bob.

Voor én met mensen uit de buurt

Steck is een plek waar mensen bij elkaar komen. Ook om te werken. Bob: ‘Met z’n allen bereik je meer. Ik ben trots op ons team. Het zijn nieuwe medewerkers én mensen die al voor mijn vader werkten toen hij nog Tuincentrum Overvecht had.’
Nu werkt Steck al met groene en creatieve ondernemers. Zoals De Voedseltuin op het terrein van Steck. In deze tuin werken enthousiaste vrijwilligers uit Overvecht. Verderop zit pluktuin Glitter Gladiool. Hier pluk je zélf je boeket bloemen. Glitter Gladiool kweekt op een natuurvriendelijke manier: goed voor mens en natuur. Net als Kwekerij Stekkers, die ook op het terrein van Steck zit. Deze kwekerij kweekt kruiden en planten die je kunt eten. Van aardbeimunt tot zelfs een uiensoepboompje.



Help je mee om Overvecht nog groener te maken?

Van koffiedik naar vegakroket

Steck werkt zoveel mogelijk met tweedehandsspullen. De meubels op het terras bijvoorbeeld. En voor de nieuwe ingang van Steck werkt Raumkultur ook met gebruikte materialen. Bob pakt de menukaart van het tuincafé: 'Wist je dat deze oesterzwammen gekweekt zijn op koffiedik? Die koffiedik komt bij Utrechtse horeca en het stadskantoor vandaan. En ons tuincafé. De Clique, dat hiernaast zit, haalt door heel Utrecht etensresten op. Gember en sinaasappelschillen bijvoorbeeld. En koffiedik dus. Dan maakt De Clique er nieuw voedsel mee. Zo is de cirkel weer rond.'

Van maisdoolhof tot amfitheater

Steck is ook een plek voor gezinnen in Overvecht. 'Zie je die rode kraan?' Bob wijst naar het weiland naast Steck. 'Deze zomer leggen we een maïsdoolhof aan. De kraan graaft het veld nu af. In mei en juni zaait een loonwerker de mais in. In augustus of september is het doolhof klaar. Het wordt een gratis speelplek voor kinderen.' Steck zoekt nog verschillende vrijwilligers voor het doolhof. Help je graag mee het maisdoolhof te bouwen? Of vind je het leuk om groepen kinderen te begeleiden als het doolhof klaar is? Mail naar: sjaak.vanengelen@steckutrecht.nl.

Er zijn al een natuurspeeltuin en een speelhoek. Wat kunnen mensen nog meer verwachten voor kinderen? 'Er komt een tunneltjesbos. Hier kunnen kinderen bouwen, kruipen en klauteren. Ook bouwen we een blotevoetenpad. Zo voel je de natuur écht aan je voeten. En in de tuinen van Steck zien kinderen waar die oranje wortels op hun bord vandaan komen. Er komt ook nog een minitheater in de natuur. Voor kleine voorstellingen, van bijvoorbeeld theatermakers uit Overvecht. Steck werkt ook samen met basisscholen in de buurt.'

Heeft jouw basisschool nog geen contact met Steck? Stuur een bericht naar: info@steckutrecht.nl.

Oproep

Het enthousiasme van Bob is aanstekelijk. Hij roept ondernemers en inwoners van Overvecht op: 'Help je Steck om Overvecht nog groener te maken? Laat ons hiervoor je ideeën weten. Welke groene activiteiten vind je nog meer bij Steck passen? We horen het graag. Steck zoekt ook altijd personeel en vrijwilligers. Mail naar: info@steckutrecht.nl.'

STECK
Gageldijk 3, 3566 ME Utrecht
030-782 0680
www.steckutrecht.nl



Valerie Loos (diëtist bij Careyn), Casper de Bruijn (buurtsportcoach bij SportUtrecht,), Dymph Bruijnes (Fysiotherapeut bij Fysio Centrum Overvecht)

FitGaaf

Fit zijn, we willen het allemaal, maar soms is het lastig om voor elkaar te krijgen. De Jeugdgezondsheidszorg (JGZ) constateert dat kinderen hier wat ondersteuning bij nodig hebben, vooral als het gaat om sport en gezond eten. Het programma FitGaaf is precies die springplank naar een gezonder, fitter leven. Valerie Loos (diëtist bij Careyn) en Dymph Bruijnes (kinderfysiotherapeut bij Fysio Centrum Overvecht) begeleiden, samen met andere zorgprofessionals, deze kinderen naar een fitter leven.

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

'FitGaaf is een leefstijlprogramma voor kinderen tussen de 6 en 16 jaar die te maken hebben met overgewicht,' vertelt Dymph. 'In 12 weken tijd leren we de kinderen gezondere keuzes te maken.' Valerie en Dymph benadrukken dat FitGaaf geen afvalprogramma is. 'Maar als de kinderen gewicht verliezen tijdens en na het programma is dat zeker mooi meegenomen,' zegt Dymph. Valerie vult aan: 'We helpen kinderen bewust te worden wat ze eten, drinken en doen. Dit doen we onder meer met een kalender met stickers. Heb je ontbeten? Dan krijg je een sticker. Net als voor ieder glas water bijvoorbeeld.' Het programma bestaat uit sporten, gesprekjes met de kinderen en de ouders bij de diëtist, groepsgesprekken en kookworkshops.

FitGaaf voor jongeren

De deelnemers van FitGaaf zijn door de schoolarts doorverwezen. Dit geldt vooral voor de jongere kinderen. Dymph: 'FitGaaf heeft ook een jongerengroep voor tieners van 12 tot en met 16 jaar. Zij volgen exact hetzelfde programma als de kinderen van 6 tot 12 jaar, maar dan zonder de kalender. Jongeren maken kennis met ons via vrienden, jongere broertjes of zusjes en soms via de JGZ. Deze groep heeft behoefte aan hulp en vragen er vaak zelf om.'

'Kinderen vinden een leuke sport die bij ze past'

Sporten: wat vind je leuk

Sporten is goed voor je, dat weet iedereen. Met FitGaaf krijgen kinderen de kans om verschillende sporten te proberen. Judo bijvoorbeeld, maar ook korfbal, basketbal, voetballen, dansen, hockey en turnen behoren tot de mogelijkheden. 'Een keer per week gaan we een sport uitproberen. Het tweede sportmoment vindt plaats in Gezondheidscentrum De Amazone en dan gaan we aan de slag met fitness,' vertelt Dymph. 'Natuurlijk kijken we naar wat het kind nodig heeft en wat het kan,' vult Valerie aan, 'dat geldt voor het hele programma, want ieder kind is anders.

Door (eerst) te sporten bij FitGaaf leren kinderen dat sport en beweging hoort in het dagelijkse leven en krijgen zij vertrouwen in zichzelf. Dat



‘Heb je ontbeten? Dan krijg je een sticker. Net als voor ieder glas water’



helpt om de gekozen sport langer te beoefenen.’

Kookworkshops

Weten wat je eet, dat is belangrijk om gezonde keuzes te maken. Bij de kinderen en jongeren die het programma van FitGaaf volgen, zijn de kookworkshops heel geliefd. Valerie: ‘Het samen koken is heel leuk. Naast iets lekkers en gezonds klaarmaken, gaat het ook om het werken met verse producten, proeven van nieuwe smaken en leren welke portiegroottes passend zijn. Dit doen we samen met ouders.’

Doe gewoon een keertje mee!

Aanmelden voor FitGaaf kan best spannend zijn. ‘Twijfel je? Doe gewoon een keertje mee!’ vertelt Dymph. ‘Ouders en kinderen mogen altijd een vrijblijvend gesprek voeren met ons waar zij al hun vragen kunnen stellen.’ Dymph, Valerie en alle vrolijke begeleiders van FitGaaf zien dat het soms in het begin wat spannend is, maar dat alle kinderen hun draai snel vinden in het programma.

Ook goed om te weten: het is gratis, want de Gemeente Utrecht en de zorgverzekering betalen. ‘Meedoen aan het programma heeft echt effect voor nu en later. Zo vinden kinderen een leuke sport die bij ze past en waar ze lang mee doorgaan, krijgen ze een betere conditie en maken ze gezondere keuzes,’ vertelt Valerie. Zo word je op een gave manier fit!

Contact met FitGaaf?
Meer weten over FitGaaf?
www.overvechtgezond.nl/fitgaaf.

Heb je interesse in deelname?
Voor kinderen van 6 tot en met 12 jaar, neem je contact op met Sylvia Grul van Jeugdgezondheidszorg (JGZ) via:
030-286 33 00
s.grul@utrecht.nl.

Ben je je ouder dan 12 jaar? Dan kan de huisarts je verwijzen naar FitGaaf.

FitGaaf is een samenwerkingsverband van zorgprofessionals werkzaam in Overvecht en bestaat uit onder meer huisartsen, (kinder)fysiotherapeuten, diëtisten en Sport Utrecht.

Samen voor Overvecht

Resultaten wijkaanpak 2023

TEKST **KAOUTAR EL OUALID**

FOTO **OLIVIER BEENS** *(Vier Heemskinderendreef) >*

Overvecht iedere dag een stukje beter en mooier maken: het is een doel waar veel actieve bewoners en bevlogen professionals ín de wijk, samen met de gemeente, provincie en het Rijk, met hart en ziel aan werken. Dat zie je onder meer aan: de bijna 150 jongeren die met behulp van Focus aan het werk of terug naar school zijn gegaan. Aan de 1.100 bewoners die dankzij de fietsdeals van Project O voor 30 euro een fiets konden kopen. Of aan de ontwikkeling van de Ivoordreef, waar meer dan 250 nieuwe woningen, een parkeergarage, een plein met speelvoorzieningen, een speelplek en een sportveldje komen. In dit artikel lichten we er een paar uit. Elk jaar kijken we terug op de ontwikkelingen en resultaten in een voortgangsrapportage.

Met hart en ziel Samen voor Overvecht

Focus helpt jongeren hun toekomst vormgeven

Focus begeleidt jongeren die geen startkwalificatie hebben bij het vinden van een (vervolg)opleiding of duurzaam werk. Zonder een startkwalificatie is het veel moeilijker om werk te vinden. Daarom helpt Focus deze groep op weg bij problemen, zoals schulden. Focus zoekt persoonlijk contact met deze groep jongeren: eerst krijgen ze een brief door de bus met een aankondiging dat er iemand langskomt. Daarna komt een medewerker van Focus thuis langs om in gesprek te gaan. En als er dan een kennismaking is geweest, maakt Focus samen met de jongere een toekomstplan. In totaal zijn zo'n 150 jongeren aan het werk of volgen momenteel een opleiding.

Wijkambassadeurs Overvecht

Twaalf wijkambassadeurs zetten zich met project Schoon in voor een schone buurt. In samenwerking met basisschool De Schakel, Matheusschool en de Marcusschool zijn er ideeën bedacht om zestien containers mooier gemaakt met de boodschap: 'gooi afval in de prullenbak'! Meer weten over de activiteiten van de wijkambassadeurs? Neem een kijkje op www.echtovervecht.nl/wijkambassadeurs

Toekomstpunt deelt ontbijttassen uit

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 kinderen zich beter kunnen concentreren, meer energie hebben en zich daardoor beter voelen. Speciaal voor ouders die hun kinderen niet altijd een goed en gezond ontbijt kunnen geven zijn er ontbijttassen. Wekelijks deelt Toekomstpunt 330 onbijttassen uit. Kijk voor meer informatie op: www.toekomstpunt.nl/toekomstontbijt





Extra inzet op armoede

Bewoners zijn nu positiever over hun wijk dan vier jaar geleden en op alle indicatoren van de vijf ambities zien we vooruitgang. Van een onvoldoende zijn we naar een krappe voldoende gegaan. Maar die vooruitgang wordt niet altijd gezien of gevoeld door alle bewoners. De laatste armoedecijfers zijn van voor de koopkrachtcrisis en we krijgen van zowel bewoners als van professionele partners als DOCK, de buurtteams, de Armoedecoalitie en de Voedselbank verontrustende signalen, dat steeds meer bewoners hun hoofd in financieel opzicht niet meer boven water kunnen houden.

We zien ook dat de verschillen met andere wijken in Utrecht op veel terreinen nog erg groot zijn. Daarom investeren we de komende jaren een relatief groter deel van ons budget in bestaanszekerheid en perspectief van bewoners, door extra inzet op armoede- en schuldenaanpak, het begeleiden van mensen zonder baan naar passend werk en hulp aan jongeren bij het zoeken naar een goede stageplek.

Extra inzet op armoede- en schuldenaanpak en het begeleiden van mensen zonder baan naar passend werk!

Samen voor Overvecht heeft vijf ambities:

1. Plezierig wonen in een gemengde wijk
2. Meer kansen voor de jeugd
3. Veilige buurten
4. Zorg en ondersteuning dichtbij en op maat



Utrecht **Natuurlijk**

TEKST **BEA VAN MEEL**

Stadsboerderij Gagelsteede, bruisende plek in Overvecht

Op de stadsboerderij ontdek je elke dag weer wat nieuws. Zie de lammeren groot worden, trotseer de klimbalk in de natuurspeelplaats die je eerder nog niet durfde te beklimmen, ontdek of je al nieuwe bewoners ziet in het dierenhotel etc.



Heb je het 'hutje op de krui(wagen)' al gezien op het erf? Een plek waar folders, flyers en posters van Utrecht Natuurlijk te vinden zijn. Maar ook een plek voor boerderijschatten en drie kijkdozen met sporen van dieren. Ook de speurtochten, natuurbingo, bezems, harken etc. hebben er een plek.

Door het hele jaar kun je alle extra activiteiten op de boerderij terugvinden op de website van Utrecht Natuurlijk. Kijk op de website: www.utrechtnatuurlijk.nl/activiteiten. Noteer ook alvast het Over de Brug feest in Speelbos Gagelbos op zaterdag 26 augustus. Tijdens de zomervakantie geniet je een extra dag per week, want dan is de boerderij ook op maandagen weer geopend.

Heb je zin in een kopje koffie of thee of in een ijsje? Het Praathuis, de boerderijwinkel, is nu vaker open. Vrijwilligers zorgen ervoor dat je er in principe terecht kunt van dinsdag t/m zondag van 13.00 tot 16.30 uur.

Hopelijk zijn er binnenkort ook weer eieren te koop van onze eigen kippen. In de loop van de zomer zal het nieuwe kippenhok met overdekte ren af zijn en wonen daar de nieuwe kippen.

Stadsboerderij Gagelsteede
Gangesdreef 7a 3564 SN Utrecht

Stadstuin Klopvaart
Vancouverdreef 70 3564 KX Utrecht

www.utrechtnatuurlijk.nl



Voet

Wie voet zet in deze stad, treedt een
wereld binnen. Waar honderden, nee
duizenden, nee honderdduizenden
geborenen, gewortelden, aangewaaiden,

neergestreken via welke windstreek
je maar wil maar altijd welkom tussen
gracht en Dom en laan en dreef
tegelijkertijd hetzelfde doen als jij.

Stroomt de Vecht er, worden banden
hechter. Te midden van steen en groen
wordt een stap gezet, ontmoet, begroet,

gegroeid. Onherroepelijk ben je steevast
samen. Voel je Utrechter. Wie voet zet in
deze stad staat tenslotte rechter.

Joost Hontelez





TEKST EN FOTO **IVO HERMSEN**

Feestje Woonin

De tienhoogflats van Woonin aan de Tigrisdreef, de Haifadreef, de St. Eustatiusdreef en de St. Maartendreef in Overvecht-Noord staan er weer als nieuw bij. Dat werd zaterdag 13 mei gevierd met de bewoners.

Samen met DOCK organiseerde woningcorporatie Woonin (voorheen Mitros) een feestje voor de buurt. Naast een koffiekar voor de volwassenen en springkussen voor de kinderen was ook de Wooninwagen van de partij met limonade en Marokkaanse koekjes. Ook konden de bewoners een aardbeien- of tomatenplantje ophalen voor op hun balkon. Tijdens het feest was er ook een gastenboek waar bewoners wat in konden schrijven:

'We zijn als bewoners van de Haifadreef enorm blij met de renovatie! We hopen dat iedereen zich inzet om de portieken en de buurt netjes en schoon te houden zodat we er nog heel lang plezier van kunnen hebben.'

In 2020 werd in coronatijd begonnen met het opknappen van het eerste deel van de flats. Geen ideale start, maar nu staan er vier flats waar bewoners trots op kunnen zijn. Tijdens de bouwwerkzaamheden was er - samen met de buurtteams, DOCK en Werk & Inkomen - ook aandacht voor 'sociaal renoveren'. Als bewoners zich zorgen maken over financiën, werk of leefomgeving voor hun kinderen, konden zij dit aangeven en werden zij op weg geholpen.

Naast alle vrolijkheden liep er tijdens het feest ook een energiecoach van Energie-U rond die bewoners tips gaf hoe ze energiezuinig met de woning om kunnen gaan. Het feest was een mooie afsluiting van dit gedeelte van het project. Woonin knapt tijdens het hele project in totaal ongeveer 1800 woningen op. Momenteel wordt er gewerkt aan de flats aan de Schooneggendreef en de Stroyenborchdreef. De woningen worden onder andere goed geïsoleerd, de badkamer, keuken en toilet worden vernieuwd en de flats krijgen een mooie nieuwe buitengevel. Daarnaast worden de woningen gasloos.

Heb je vragen?
Neem dan contact op met de afdeling Klantcontact van Woonin. Op werkdagen telefonisch bereikbaar van 9.00 - 16.00 uur op 088-989 0123.



Veldwerkers vechten voor kwetsbaren

TEKST EN FOTO'S **EDDY STEENVOORDEN**

Voor veel Overvechters zijn ze bekende gezichten: Lize van Eck en Denise Silva Alvez. De veldwerkers van Jellinek, kenniscentrum voor verslaving, werken altijd op straat. Daar gaan ze in gesprek met kwetsbare bewoners of daklozen die hulp kunnen gebruiken.

Ze komen in meerdere stadsdelen, maar zijn iedere week minstens één keer in Overvecht te vinden. Ze kennen de wijk op hun duimpje, weten dankzij hun contacten precies op welke plekken ze moeten zijn. 'Vaak nemen we ergens een kijkje na een melding van overlast. We werken nauw samen met onder meer het wijkbureau, de politie, Lister, het Leger des Heils en zorgorganisaties, maar zeker ook met bewoners,' vertelt Denise.

Kwetsbare wijk

Ze dragen geen speciale kleding die ze herkenbaarder zou maken. 'Dat kan ook afschrikken terwijl we juist vertrouwen willen winnen,' zegt Lize. 'We werken wel zoveel mogelijk in koppels, maar niet altijd samen. Het kan bijvoorbeeld gebeuren dat een van ons op pad gaat met een handhaver of iemand van het Stadsteam voor daklozen.'

Overvecht is een kwetsbare wijk. Er zijn nogal wat bewoners die meerdere problemen tegelijk hebben. 'We komen mensen tegen die eenzaam zijn, schulden hebben, verslaafd zijn aan drank of drugs, geen woning hebben, worstelen met geestelijke problemen én alle combinaties daarvan. We proberen ze naar de zorg te krijgen voor de noodzakelijke hulp die ze verdienen.'

Niet alleen probleemgevallen

Ze zijn enorm begaan met 'hun' doelgroep. Denise: 'We hebben te maken met mensen van vlees en bloed, die je niet moet bestempelen als alleen maar probleemgevallen. Wie in beweging wil komen, verdient ondersteuning.' Lize: Het lijntje tussen wel of niet meedoen in de samenleving is heel dun. Wat onze doelgroep overkomt, kan iedereen overkomen. Ze hebben talenten, ambities en dromen zoals wij allemaal.'

Denise vertelt op warme toon over iemand die ze tien jaar lang in Overvecht heeft gevolgd en begeleid. 'Hij sliep eerst in een tentje bij de waterzuiveringsinstallatie maar heeft inmiddels een dak boven zijn hoofd en het gaat goed met hem. Dat kon alleen doordat alle betrokken partijen, van zorg tot en met handhaving, zich samen sterk hebben gemaakt voor hem. Hij heeft zijn ervaringen verwerkt in schilderijen en is helemaal opgebloeid. Dat vind ik prachtig.'

Winkelcentrum Gagelhof

Een ander succes werd behaald bij winkelcentrum Gagelhof, waar een groep jongvolwassenen de nodige overlast veroorzaakte. En ook hier was samenwerking de sleutel tot de oplossing: dankzij de gebundelde krachten kon de



Lize van Eck en Denise Silva Alvez

‘Ik blijf me inzetten voor deze kwetsbare mensen, ik zal altijd voor ze vechten en ernaar streven deuren voor ze te openen’

groep gebruik maken van een opvanglocatie van De Tussenvoorziening en verdween de overlast. ‘Bewoners kunnen natuurlijk last hebben van onze doelgroep. Wanneer het lukt om de overlast te verminderen, voelen ze zich vervolgens veiliger. Het mes snijdt aan twee kanten.’

Doordat hun werk zich op straat afspeelt, zien de veldwerker met eigen ogen welke ontwikkelingen er zijn. Denise: ‘Er komen nu veel meldingen van gevonden injectiespuiten. Vroeger had je de zogeheten spuitroute van de gemeente: een team ging alle plekken langs om de achtergelaten rommel op te ruimen. Die aanpak is een beetje vergeten, dus vragen wij er weer aandacht voor.’

Betrokkenheid

In alles wat de twee vertellen voel je betrokkenheid. Lize is nog maar een half jaar aan de slag als veldwerker, maar voelt zich al helemaal op haar plek. ‘Ik voel het als mijn verantwoordelijkheid om onze doelgroep een stem te geven. Ze hebben veel meegemaakt en ik vind het waardevol om naar hun verhalen te luisteren.’

Denise heeft de afgelopen tijd als freelancer voor Jellinek gewerkt en begint aan een nieuwe uitdaging. ‘Maar ik weet zeker dat ik me op welke manier dan ook blijf inzetten voor deze kwetsbare mensen. Ik zal altijd voor ze vechten en ernaar streven deuren voor ze te openen.’

Gemeente Utrecht

UTRECHT VEILIG!
Dat doen we samen

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



Gratis AED-training en reanimeren in Overvecht-Zuid

In Overvecht zijn onlangs verschillende openbare AED's opgehangen. Ook zijn er gratis trainingen reanimeren en omgaan met de AED. Dit is mogelijk gemaakt door een bijdrage van het Ondernemersfonds, trekkingsgebied Overvecht-Zuid.

Wat is een AED?

Een Automatische Externe Defibrillator (AED) is een draagbaar apparaat dat het hartritme weer kan herstellen bij een hartstilstand. Dit gebeurt door het geven van een elektrische schok.

Om een AED te kunnen bedienen, is er een speciale training in reanimeren en het gebruik van de AED. Deze training is geschikt voor iedereen die zowel met kinderen als met volwassenen werkt. Leerkrachten op school, sportverenigingen, etc. Of voor iedereen die wil kunnen reanimeren. Dus kortom, meld je aan! Wordt ook burgerhulpverlener!

Help levens redden!

Als burgerhulpverlener vergroot je de overlevingskans van mensen met een hartstilstand. Jij start met reanimeren totdat de professionele hulpverlening er is. Hierdoor kun je helpen levens te redden!

Inhoud van de training:

- Een hartstilstand herkennen
- Wat als eerste te doen
- Reanimeren
- Hoe een AED te gebruiken

De training is in de avond en duurt drie uur.

Opgeven?

Ook een gratis training volgen? Mail dan naar info@ondernemeninovervecht.nl. Je ontvangt een mail wanneer het mogelijk is om deze training te volgen.

Ondernemers fonds Utrecht

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. Wij zullen dan contact opnemen. Voor meer informatie over het Ondernemersfonds Utrecht, kijk op: **www.ondernemersfondsutrecht.nl**

Wijkplatform Overvecht

TEKST **DICK NIJZINK** FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT**



Dick Nijzink

Sinds twee jaar lid van het Wijkplatform vanaf 1 januari 2023 penningmeester.

Overvecht is een mooie ruime, groene wijk waar het goed en prettig wonen, werken en verblijven is. Daarom roep ik alle Overvechters op mee te denken over de toekomst van onze wijk. (www.utrecht.nl/omgevingsvisieovervecht)

'Goh, woon jij in Overvecht' Ja!!! En al bijna veertig jaar met veel plezier. Daar zijn mijn beide kinderen geboren daar voel ik me, samen met mijn partner, thuis. Sinds twee jaar ben ik middels het wijkplatform niet alleen maar woonachtig maar ook actief in de wijk, zowel op het gebied van de openbare ruimte als voor het verkeer.
Aan plannen is er geen gebrek maar of die plannen nou allemaal de bewoners, werkenden en gebruikers van Overvecht ten goede komen is wel de vraag. Hoeveel woningen komen er bij? Is betaald parkeren wel iets voor Overvecht?

Plannenmakers komen en gaan maar wij als bewoners blijven. En hopelijk graag! Daarom vind ik dat we ons allemaal moeten bemoeien met de toekomst van Overvecht. Dat kan nu door mee te doen aan de totstandkoming van de Omgevingsvisie Overvecht. Hoe ziet Overvecht er in de toekomst uit? Dat is aan ons allemaal. Dus kom vooral meepraten. Via het Wijkplatform of direct via aanmelding op de website van de Omgevingsvisie!

Overigens ben ik van mening dat de Noordelijke Rondweg ondertunneld moet worden! Omarm het Noorderpark als groene long voor wijk en stad. En wie weet wat er allemaal bovenop de tunnel kan worden gedaan!

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

info@wijkplatformovervecht.nl
www.wijkplatformovervecht.nl

TE KOOP
Garagebox



Scan voor meer info

Kretadreef 46
€30.000,- K.K.

16 m2
per direct beschikbaar

Je woning in Overvecht verkopen?



bel ons voor een gratis waardebapaling!

PEEK&POMPE MAKELAARS
030 - 752 33 33

PORTAAL is er niet alleen voor de huizen maar ook voor de mensen. Wij dragen graag bij aan goed samenleven in de buurt. Lees hier hoe wijkbeheerder Sandra van den Ham dat doet.



‘Door de Buurtkamer leren bewoners elkaar kennen’

Portaal

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

In de Buurtkamer op de Ankaradreef 4, zitten bewoners Evert en Corina samen met Sandra van den Ham van Portaal en Sofie Bakker van DOCK met elkaar in de huiskamer. Sandra vertelt dat de Buurtkamer voor alle bewoners uit de buurt is.



‘Het is een samenwerking tussen Portaal, Woonin, gemeente, Dock en JOU Jongerenwerk. Door de Buurtkamer leren de buren elkaar kennen. Bewoners mogen de Buurtkamer gebruiken voor activiteiten. Zo maken Ismael (Haifadreef) en Evert (Ankaradreef) samen met kinderen uit de buurt een moestuin op het balkon.’

Sofie Bakker van DOCK: ‘Kinderen zijn hier heel enthousiast over. Steeds meer bewoners maken gebruik van de Buurtkamer. En er is nog ruimte voor andere bewoners die wat willen organiseren. Denk aan een spelletjesochtend zoals rummikub, sjoelen of klaverjassen of een middag speciaal voor vrouwen.’

Sandra van den Ham, wijkbeheerder van Portaal: ‘Elke donderdagmiddag kunnen de bewoners bij ons binnenlopen. Van alle organisaties is dan iemand in de Buurtkamer. We willen graag van bewoners horen wat er goed gaat en wat er beter kan in de buurt. Dan kunnen we daarmee aan de slag. Want we willen graag een buurt maken waar men elkaar kent en makkelijk aanspreekt.’
De Buurtkamer is samen met bewoners ingericht. De muur is geschilderd door Theo. Corina heeft behangen. En Evert heeft de schilderijen en de lampen opgehangen. Sandra: ‘Het schilderij achter de bank is door bewoner en kunstenaar Saadi Al Rahal gemaakt. Zo mooi. Zo wordt het echt een ruimte voor de buurt.’

Wil je iets leuks doen in de Buurtkamer? Heb je een idee? Of wil je gewoon iets vertellen? Kom dan tijdens de inloop op donderdagmiddag even langs.

Maandag 15.00 uur
Spelen voor kinderen met ouders.

Dinsdag 13.00-14.00 uur
Taalcafé, oefenen met Nederlands voor wie dat wil.

Woensdag 10.00-12.00 uur
Koffieochtend voor alle bewoners.

Donderdag 13.00-15.00 uur
Inloop voor alle bewoners die een vraag hebben voor Portaal, Woonin, gemeente, Dock en JOU Jongerenwerk.



Bak een taart en maak een kind blij!

Hobbybakkers gezocht!

Ieder kind verdient een feestelijke taart op zijn verjaardag, ook kinderen van ouders die niet zo veel te besteden hebben, vindt hobbybakkerplatform Gebakplaats.

Mirthe Kok, hobbybakker en coördinator van Gebakplaats in Utrecht Overvecht en Nico Jongerius, bestuurslid/voorzitter van de Voedselbank in Utrecht Overvecht, zoeken hobbybakkers die af en toe een lekkere taart of feestelijke cupcakes willen bakken voor een jarig kind van de Voedselbank in Utrecht Overvecht.

Waarom zoeken jullie hobbybakkers?
'Het aantal gezinnen dat afhankelijk is van de Voedselbank groeit, zo ook het aantal kinderen. Helaas hebben wij nog niet genoeg hobbybakkers om alle kinderen blij te kunnen maken. Dus als je houdt van bakken, dan zijn we op zoek naar jou!'

Hoe werkt het?
'Mensen die afhankelijk zijn van de Voedselbank in Overvecht kunnen bij de Voedselbank aangeven dat zij graag een taart zouden willen als hun kind jarig is. Er komt vervolgens een oproep op de website van Gebakplaats. Hobbybakkers die zijn aangemeld bij Gebakplaats krijgen hiervan een melding en kunnen dan reageren als ze tijd hebben om te bakken. Ze krijgen dan de contact gegevens van het kind. De taart wordt vervolgens afgeleverd bij het kind thuis.'

Moet je heel goed kunnen bakken?
'Nee hoor, iedereen moet kunnen meedoen. Het hoeft echt geen 'Heel Holland Bakt' niveau te zijn. Iedereen bepaalt zelf wat hij bakt. Belangrijk is wel dat het feestelijk gebak is, en dat een kind er blij van wordt. Cupcakes met een leuke toef, versierd met sprinkels en een vlaggetje kunnen ook heel feestelijk zijn.'

Hoe vaak moet ik bakken?
'Je bepaalt zelf hoe vaak je bakt. Om zoveel mogelijk kinderen te kunnen verrassen met feestelijk gebak op hun verjaardag zou het fijn zijn als mensen ongeveer twee keer per jaar iets kunnen bakken.'

Hoe kan ik meedoen?
Meer informatie en aanmelden op
www.gebakplaats.nl/minima



Openbaar bankinformatiepunt

in bibliotheek Utrecht Overvecht, tot eind augustus

Sinds oktober is er in de bibliotheek Utrecht Overvecht een openbaar bankinformatiepunt. Het gaat om een proef die loopt tot eind augustus. Iedereen kan daar terecht met vragen over dagelijkse betaal- en bankzaken.

Het bankinformatiepunt is voor mensen die hulp kunnen gebruiken bij de digitale dienstverlening van banken. Het is een initiatief van ABN AMRO, ING en Rabobank in samenwerking met maatschappelijke organisaties, zoals ouderenorganisaties en Alliantie Digitaal Samenleven. Het bankinformatiepunt is open op **woensdagen tussen 10.00 en 12.00 uur.**

Landelijke proef

Het bankinformatiepunt is onderdeel van een landelijke proef van de drie grootbanken in een tiental gemeenten door het hele land. Men kan er algemene vragen beantwoorden, uitleg geven over betalen en andere bankzaken en helpen om de juiste informatie te vinden. Bezoekers kunnen er geen persoonlijke en vertrouwelijke bankzaken regelen zoals betalingen uitvoeren, een lening afsluiten of een spaarrekening openen. Als dat nodig is, brengt het bankinformatiepunt de bezoeker in contact met iemand van zijn of haar eigen bank die wél persoonlijke en vertrouwelijke bankzaken kan begeleiden.
De proef met bankinformatiepunten loopt tot begin september. Na afloop worden de ervaringen verzameld en geëvalueerd. Vervolgens wordt gekeken of het bankinformatiepunt in Utrecht wordt voortgezet en zo ja, in welke vorm.

Deze proef hoort bij het programma ‘Toegankelijk Bankieren’ van banken, Betaalvereniging Nederland en de Nederlandse Vereniging van Banken. Daarmee willen ze betalen en bankieren toegankelijker maken voor mensen die de snelle digitalisering niet kunnen bijbenen. Uit onderzoek van De Nederlandsche Bank is gebleken dat zo’n 2,6 miljoen Nederlanders niet helemaal zelfstandig hun bankzaken digitaal kunnen regelen, om uiteenlopende redenen. Daarom hebben de Nederlandse banken in januari in een gezamenlijke verklaring beloofd om meer hulp en ondersteuning te bieden aan mensen die moeite hebben met digitale dienstverlening. Dat doen de banken met diverse nieuwe maatregelen en voorzieningen, waaronder het bankinformatiepunt in Utrecht.

Het bankinformatiepunt is open op **woensdagen tussen 10.00 en 12.00 uur.**
Bibliotheek Overvecht, Gloriantdreef 1

Wijkbureau Overvecht

TEKST **ANNEMIEK KLUVER**

Rommelmarkt Kwangodreef

Sinds 2019 heeft de Kwangodreef haar eigen rommelmarkt. Met hulp van het Initiatievenfonds is de markt gegroeid tot een succesvolle markt voor de buurt.



Els Mulder, initiatiefneemster van de rommelmarkt: 'Tijdens de renovatie in 2019 wilde ik iets leuks rond de opslag van onze spullen organiseren, bijvoorbeeld een straatverkoop van al die spullen.'
Vier jaar later is de straatmarkt een terugkerende activiteit waar bewoners graag aan deelnemen. Bewoners hangen enthousiast over de balkonrand en vragen of de markt er weer komt en of ze alvast een kraam kunnen huren. Een bewoonster die gaat verhuizen, vroeg Els al om advies om een rommelmarkt in haar nieuwe straat te starten. Ook veel verschillende organisaties werken mee. Het wijkbureau, de woningcorporatie, de wijkagent en de vuilnismannen helpen allemaal mee aan de markt. Voorlopig gaat Els Mulder nog door met het organiseren. 'Ik ben nog lang niet klaar. Misschien twee keer per jaar een markt, of een kindermarktje erbij. Ik zit nog vol ideeën.'

Initiatievenfonds
Els gebruikt al vier jaar lang het Initiatievenfonds, voor alles wat ze moet huren. Els: 'Denk aan kraampjes, picknicktafels en mobiele toiletten. Het wijkbureau helpt je heel goed bij het indienen van een aanvraag.' Heb je zelf ideeën voor een initiatief? Els tipt: 'Kijk verder dan je eigen straat om een activiteit op te zetten. Denk aan plantenbakken, buurtfeesten, veldjes 'pimpen', rommelmarkten. We kunnen nog zoveel leuke dingen organiseren. Er kan en mag veel bij het fonds.'

Wil je meer weten over het Initiatievenfonds?
Informeer bij het wijkbureau, of kijk op
www.utrecht.nl/initiatievenfonds

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 Wolgadreef

De Wolgadreef slingert door Overvecht-Zuid van het winkelcentrum Overkapel naar de Darwindreef bij het Robert Kochplein.

De dreef is genoemd naar de Russische rivier de Wolga, met 3650 kilometer de langste rivier ten westen van het Oeralgebergte dat de scheiding vormt tussen Europa en Azië. De bron van de Wolga ligt bij het dorpje Volgoverkhovye (Russisch voor 'bovenloop van de Wolga'), halverwege tussen St. Petersburg en Moskou. De machtige Wolga is daar een beekje van één meter breed.

De meeste grote steden langs de Wolga, zoals Yaroslavl, Kazan en Wolgograd, dat van 1925 tot 1961 Stalingrad heette, liggen waar een zijrivier de Wolga instroomt. Russische steden hadden vroeger houten huizen, omdat stenen huizen te duur waren. Er braken dan ook vaak grote branden uit. Zo is Kazan wel negen keer opnieuw opgebouwd.

Vanaf Kazan, hemelsbreed duizend kilometer van de bron, waar de rivier een paar kilometer breed is, stroomt de Wolga naar het zuiden om uit te monden in de Kaspische Zee aan de Russische zuidgrens. De Kaspische Zee is overigens geen zee, maar het grootste meer ter wereld, negen keer groter dan Nederland.

De rivieren de Jenisej en de Lena in Siberië, het dunbevolkte gebied ten oosten van de Oeral, zijn nog langer dan de Wolga. Siberië beslaat dan ook driekwart van Rusland dat bijna net zo groot is als het zichtbare oppervlak van de maan. Maar de Wolga is de langste rivier ter wereld die niet in zee uitmondt.

De Wolga bij Yaroslavl. Foto: Wikipedia.



Bewonersplatform Overvecht

Van Oud naar Nieuw

Oude panden van de gemeente worden gesloopt en maken plaats voor nieuwbouw. Eerder zijn al veel scholen in de wijk verhuisd naar een nieuw gebouw. Nu maakt de gemeente plannen voor verouderde gebouwen met wijkvoorzieningen.

In Overvecht-Zuid gaat het om drie panden. Die worden tijdelijk gebruikt door organisaties in de wijk. In het vroegere buurthuis De Bram (Rhônedreef) zit Stichting Impulzz. In de oude basisschool aan de Jeanne d'Arcdreef zit Burezina. De oude school aan de Scharlakendreef wordt gebruikt door het jongerencentrum BOKS.

Met de huidige gebruikers is uitgebreid gesproken. Het is de bedoeling dat de voorzieningen in de wijk blijven. Soms kan dit op dezelfde plek, soms is een andere locatie beter. De gemeente kijkt waar voorzieningen moeten komen en welke voorzieningen goed gecombineerd kunnen worden in één gebouw. En of bepaalde



voorzieningen te combineren zijn met woningen voor speciale doelgroepen zoals bijvoorbeeld ouderen. Dat is een hele puzzel.
Er is veel behoefte aan ruimte voor bestaande en nieuwe wijkvoorzieningen. En die moeten goed over de wijk verspreid zijn. Hoe ieder pand er straks uit komt te zien en wat er precies in komt wil de gemeente bespreken met bewoners en andere belanghebbenden.

Het Bewonersplatform vindt goede voorzieningen in de wijk belangrijk. Daarom praten wij mee over deze plannen. Wil je meepraten? Mail dan naar info@bewonersplatformovervecht.nl

info@bewonersplatformovervecht.nl
www.bewonersplatformovervecht.nl

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



Lintje voor Marzouka

Marzouka Morabit-Boulaghbage van Al Amal, kreeg in april een lintje voor haar belangeloze inzet en informele hulpverlening aan vrouwen met een migratieachtergrond in de wijk. Vanuit de wijk is met trots gereageerd op de onderscheiding.

In 2003 heeft Marzouka Stichting Al Amal opgericht met als doel het ondersteunen van vrouwen uit de Marokkaanse gemeenschap in Nederland. De stichting biedt hulp bij problemen op het gebied van gezondheid, opvoeding, financiën en integratie. Door haar werk heeft de stichting vele vrouwen geholpen om hun weg te vinden in de Nederlandse samenleving en bijgedragen aan hun empowerment.

De Ridderorde is een koninklijke onderscheiding die wordt uitgereikt aan personen die zich bijzonder verdienstelijk hebben gemaakt voor de samenleving. De benoeming tot ridder is dan ook een erkenning van de enorme inzet en toewijding van de oprichtster en voor Stichting Al Amal en de multiculturele gemeenschap in Utrecht.

Al Amal ('hoop' in het Arabisch) is inmiddels een grote professionele organisatie. Marzouka heeft daarnaast een eigen voedselbank opgericht. Zij doet dit geheel onbezoldigd en heeft een team van zeer betrokken vrijwilligers verzameld.



Baden in weelde

Rondje om de vijver,
langs de open speelweide,
ogen op de bal of het water,
in je hoofd dooft het gesnater.

Vrij opladen om de hoek,
duik in blauw en groen,
volg meerkoet en zwaan,
weg van de dagelijkse waan.

Susana

Foto: Park de Watertoren

DREEFSTRIP

Wobbelyoga bij Fort aan de Klop

TEKST EN FOTO'S **BERRY DE NIJS**

Terraseiland Fort aan de Klop biedt een oase aan rust en gezelligheid voor klein en groot. Er zijn allerlei leuke activiteiten om aan mee te doen, maar gewoon lekker spelen, rennen, een balletje trappen en chillen kan ook. Een van die toffe activiteiten is de Wobbelyoga gegeven door Rianne. Wobbel je mee?





We gaan met de juf op avontuur naar een magisch bos op zoek naar toverstenen!



In dat bos komen we konijntjes tegen. Kijk zo snel zijn wij!



Ik groei als een boom!



In het magische bos wonen allemaal bonte vogels. Kijk ze eens fladderen!

Bij de waterval verstoppen we ons en komen we alleen tevoorschijn als we een magisch geluid horen. Daarom mag ik op de klankschaal tikken.





Na zo een avontuur rusten we lekker uit.



Onderaan de waterval vinden we allemaal een toversteen!



De magische steen krijgt nog een mooie plek en mag daarna mee naar huis.

Wil je ook een keer wobbelen of meedoen met andere workshops en activiteiten? Kijk dan op www.fortaandeklop.com/agenda.
Wil je meer weten over Wobbelyoga? Kijk op www.wildebraswonderlust.nl

EINDE