Dreef nieuws

VIERDE NUMMER 2023 **Voor en door bewoners**

Speciale uitgave over afscheid

NR 35



IN DIT NUMMER:

Praktische tips wat kan je al regelen?

Steun bij rouw wie kan je helpen?

Alzheimer vergeet me niet

Afscheidstradities in verschillende culturen

Buren helpen buren afscheid van afstand

FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT**

www.echtovervecht.nl

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

Echt Overvecht



Echt Overvecht

Dreef POST

Een speciale uitgave over AFSCHEID, in de breedste zin van het woord. Het gaat onder meer over afscheid nemen van het leven. Meerdere bewoners uit Overvecht geven hun visie op het thema afscheid. Maar het gaat ook over afscheid nemen van een baan, van aardgas of van kinderen die opgroeien. Op pagina 14 deelt Mohamed van DOCK dat zo mooi. Afscheid is loslaten.

Er staan veel praktische tips bij de artikelen en we hopen dat je daar wat aan hebt.

Veel leesplezier!
Puck 't Hart

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

Waarom is afscheid belangrijk?
Als je in staat bent om te rouwen, te huilen en de pijn te voelen dan komt daar energie voor terug. Je staat dan weer open voor nieuwe ervaringen, nieuwe relaties. Als je afscheid neemt van het oude is er weer volop plaats voor nieuw.

Afscheid
zelfst. naamw. een begroeting bij het elkaar verlaten.

1) Adee 2) Adie
3) Adieu 4) Aju 5) Ajuus 6) Congé 7) Een laatste groet
8) Het uiteengaan
9) Scheiding 10) Smartelijke ervaring
11) Uitgeleide 12) Vaarwel 13) Vertrek

Afscheid nemen is een beetje sterven; sterven aan dat waarvan men houdt. Men laat een beetje van zichzelf achter in ieder uur en elke plaats.

Partir, c'est mourir un peu,
C'est mourir à ce qu'on aime:
On laisse un peu de soi-même
En toute heure et dans tout lieu.

Edmond Haraucourt
Frans dichter, componist en schrijver
1856-1941

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, 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) en het Inititiativenfonds.



‘Afscheid loopt als een rode draad door mijn leven’

Thea Mahulete (82)

Mooiste plek:
Park de Watertoren

‘Ik woon sinds 1967 in Overvecht. Wij waren de eerste bewoners van de flat aan de Jeanne d’Arcdreef. Afscheid heb ik mijn hele leven meegemaakt. In Indonesië werkte mijn vader voor verschillende plantages en daarom ben ik vanaf mijn zesde jaar steeds verhuisd en ging ik naar een goede school ver weg bij mijn ouders vandaan. Ik maakte daarom niet echt vrienden, omdat ik wist dat ik toch weer afscheid moest nemen.

Toen ik vanuit Indonesië in Overvecht kwam wonen, besloot ik niet meer weg te gaan. Ik vertel voor de Emigratie Generatie vaak over mijn geschiedenis. Ik vind het namelijk belangrijk om de geschiedenis door te geven. Ook heb ik in een voorstelling voor het STUT Theater over afscheid verteld. Over mijn verhaal is bovendien een lied gemaakt, over het afscheid nemen van mijn dochter, die vroeg overleed.’

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



Steun bij Rouw

Wie kan je helpen?

TEKST **MARGRIET DINGS** FOTO **LUCY NIEUWDORP**

Nadja van Kessel (34) en Marjon Eekhof (75) waren rouwmaatjes via het project van Humanitas: Steun bij Rouw. Nadja is sociaal makelaar in Overvecht en zij nam het initiatief van deze Special. Maar persoonlijk is zij ook nauw betrokken bij dit onderwerp, zoals je in het volgende interview kan lezen.

Marjon is vrijwilliger bij Steun bij Rouw van Humanitas. Zij doet dit al dertig jaar in de regio Utrecht, Lek en Weijde. Van origine is ze maatschappelijk werker en heeft ze humanistiek gestudeerd. Ze begeleidt op dit moment twee mensen. Marjon bezoekt ze altijd bij hen thuis.

Marjon: 'Het is belangrijk dat je de mensen veel ruimte en aandacht geeft en zelf stil blijft. Mensen willen graag veel vertellen en dat mag dus ook. En af en toe als het even stil valt kan ik weer wat vragen, altijd met open vragen: wat helpt, wat helpt niet. Het traject duurt soms jaren en meestal geven de mensen zelf aan als ze weer zonder hulp verder kunnen. Ook zijn er verschillende rouwgroepen waar mensen zich bij kunnen aansluiten. Op de terugweg van een gesprek laat ik alles nog eens de revue passeren. Ik raak niet van slag door alle verhalen. Wij, als vrijwilligers van Humanitas, hebben ook intervisiegroepen. Dat is heel fijn. Daar kun je ook even alles kwijt. Daar kun je dan op terugvallen. En de meeste mensen zijn gewoon nog altijd heel aardig, ook al zijn ze in diep verdriet. Ik hou gewoon wel veel van mensen. Dus daarom vind ik het niet zwaar.'

Nadja wilde zich drie jaar geleden aanmelden als vrijwilliger voor Steun bij Rouw, maar toen kreeg haar beste vriendin een ongeneeslijke ziekte. Het leek haar beter om zelf steun bij rouw te vragen. Na een match kwam Marjon bij haar kennismaken en er was meteen een klik. Vanuit Humanitas is er veel aandacht voor deze koppeling. Dit wordt secuur afgestemd.

> *'Het is belangrijk dat je de mensen veel ruimte en aandacht geeft en zelf stil blijft'*

Nadja: 'Ik heb eigenlijk al steun gevraagd voordat mijn vriendin overleed. Dat was bijzonder, want meestal komt de vraag na een overlijden. Iedereen heeft een eigen proces, omdat elk verlies anders is. Het maakt uit of je een kind verliest of een ouder. Of het je beste vriendin was die ver weg woont of een



Nadja van Kessel en Marjon Eekhof

collega die je elke dag zag. Ben je zelf nog jong en komt verlies onverwachts of ben je wat meer op leeftijd en doet het juist pijn omdat je mensen aan de lopende band verliest. Rouw kan iedereen overkomen, jong en oud. We kunnen allemaal steun gebruiken en mogen daarom vragen. Het was heel fijn dat er iemand echt voor mij was, dat ik geen rekening hoefde te houden met de ander. In het begin was het eenzijdig; veel herinneringen ophalen over mijn vriendin, het proces naar aanloop van haar sterven bespreken. Maar het mocht ook samen leuk zijn, het was geen zwarte bladzijde.'

'Ik kon er beter voor mijn vriendin zijn, omdat Marjon er voor mij was'

'Iedereen heeft een eigen proces, omdat elk verlies anders is'

'Het ging vooral om dat ik in het begin alle ruimte mocht nemen dat er een verlies aan ging komen en dat ik ook ruimte kreeg om mijn verlies te bekijken. Ik denk dat ik deze periode redelijk rustig ben doorgekomen omdat Marjon er was. En dat ik een veel mooier en bewuster afscheid heb kunnen nemen van mijn vriendin omdat ik voor het overlijden al gesprekken had met Marjon. Ik kon er beter voor mijn vriendin zijn, omdat Marjon er weer voor mij was. De gesprekken hadden altijd een verlichtend effect op mij. Ik kon ontdekken op welke manier ik rouwde.'

Waar kun jij terecht?

Steun bij Rouw
Humanitas, maatjesproject
Christiaan Krammlaan 2-8
sbr.utrecht@humanitas.nl
06-35130448, 030 2524030

Stichting TrösT
Bakkie Troost, Tröst Café
Wandelingen, workshops
www.trost.nl
info@trost.nl

Zin in Utrecht
Training Verlies en rouw en herstel
www.zininutrecht.nu
030-6626814
info@zininutrecht.nu



Praktische tips

Voorbereiding op de laatste levensfase: wat kun je al regelen?

TEKST **ED KLUTE**

Wil je je bij leven goed voorbereiden op jouw laatste levensfase, overlijden, nalatenschap regelen of nabestaanden verzorgd achterlaten? Hieronder staan enkele tips om rekening mee te houden.

Waar liggen alle documenten?

Bewaar belangrijke documenten op een plek waar nabestaanden deze gemakkelijk kunnen vinden. Daar kun je dan ook een kopie van jouw eventuele testament en polis van uitvaartverzekering of -deposito bewaren. Vertel nabestaanden hoe je je wensen hebt genoteerd en waar zij deze kunnen vinden. Neem deze eventueel met hen door: dat geeft hen de gelegenheid om verduidelijking te vragen.



Abonnementen, verzekeringen, etc.

Maak een overzicht voor de nabestaanden van:

- (uitvaart) verzekeringen;
- automatische incasso's;
- abonnementen;
- lidmaatschappen;
- contracten (huur of koopcontract van huis)

Gebruik hierbij bankafschriften als hulpmiddel. Daarin is te vinden voor welke verzekeringen en lidmaatschappen je betaalt. En welke automatische incasso's. Zet in het overzicht ook de klantnummers en andere belangrijke gegevens. Dan kunnen de nabestaanden makkelijker contact opnemen met de partijen. Verzamel alle bijbehorende papieren in één map.

Digitale nalatenschap

Als je je wachtwoord nooit met iemand hebt gedeeld, dan is het lastig voor jouw nabestaanden om na jouw overlijden iets te doen met jouw digitale nalatenschap. Gezinsleden kunnen dan waarschijnlijk niet bij familiefoto's die in de cloud staan opgeslagen, of bij je DigiD en bankgegevens. Ook lopen de kosten van online abonnementen door. Het is dus echt belangrijk om dit goed te regelen. Maak daarom een lijst met alle inlogcodes, wachtwoorden en online abonnementen. Berg die goed op. Geef aanwijzingen aan jouw partner, een familielid of een goede vriend waar hij of zij die lijst kan vinden. Bedenk wel dat als je je wachtwoorden regelmatig verandert je deze lijst ook steeds moet aanpassen.

Adressenlijst voor de uitvaart

Met een actuele adressenlijst kun je je nabestaanden ontzorgen. Hierin kun je aangeven wie je op de uitvaart wilt met daarbij ook contact- en adresgegevens. De nabestaanden hoeven dan niet zelf nog op zoek te gaan naar alle adressen en kunnen zich zo richten op het (organiseren van) het afscheid. Vermeld in de lijst de standaardgegevens zoals de voornaam, achternaam, adres, postcode en woonplaats. Maar ook informatie zoals een telefoonnummer, e-mailadres of relatietype (broer, zus, collega, vriendin, oom) kunnen van belang zijn.

Wensenlijst voor de uitvaart

Hoe zie je je uitvaart voor je? Bespreek dit van tevoren met je naasten of schrijf dit op en leg het op een zichtbare plaats in huis. Begraven of cremeren zijn van alle uitvaartwensen misschien wel de allerbelangrijkste wensen voor nabestaanden. Maar ook wensen over zaken zoals het soort kist: een eiken kist of eentje van karton, zijn voor hen belangrijk. Geef eventueel ook aan of het een grootse of intieme uitvaart moet zijn en wat dat mag kosten. Wie wil je uitnodigen? En wat zijn je wensen voor muziek en sprekers?



Wensen per cultuur

De uitvaartwensen verschillen per persoon en ook per cultuur. Bij een islamitische uitvaart is cremeren geen optie en is een belangrijke taak voor de familie weggelegd bij het wassen volgens bestaande rituelen. Ook repatriëring en eeuwige grafrust zijn erg belangrijk. Tegenwoordig zijn er ook in Nederland islamitische begraafplaatsen die de mogelijkheid bieden voor eeuwige grafrust. Jongere moslims kiezen steeds vaker voor een begrafenis in Nederland, omdat ze hier geboren en opgegroeid zijn.

Uitvaartcodicil

De eenvoudigste juridisch veilige manier om uitvaartwensen vast te leggen is in een handgeschreven, gedateerde en ondertekende brief: een 'uitvaartcodicil'. Hierin kun je ook beschrijven aan wie je welke persoonlijke eigendommen wilt nalaten. Geld en waardevolle eigendommen (zoals huis of auto) kunnen niet in een codicil worden opgenomen, dat kan alleen in een testament. Voor een codicil is geen notaris nodig. Zorg er wel voor dat mensen die je vertrouwt, weten waar het codicil ligt. In een codicil kun je ook aangeven wat er met jouw digitale nalatenschap moet gebeuren.

Levenstestament (is geen testament!)

In een levenstestament leg je bij een notaris keuzes en wensen vast voor de toekomst. Wat er moet gebeuren als je zelf niet meer kunt handelen. Wil je wel of geen orgaandonatie. Dat



kan tijdelijk zijn, bijvoorbeeld door een ziekenhuisopname. Maar ook permanent, bijvoorbeeld door dementie. Je bepaalt zelf wie namens jou beslissingen mag nemen en waarover. Over geld en bezittingen, maar ook over medische en persoonlijke zaken. Het levenstestament blijft gelden als je niet meer in staat bent de beslissingen waar je voor staat voldoende te overzien. Zo houd je de regie over jouw leven, juist als je zelf niet (meer) kunt beslissen.

Bankvolmacht

Met een bankvolmacht regel je bij je eigen bank dat jouw partner, een van de kinderen of een goede vriend, je helpt met bankzaken. Met de volmacht geef je deze persoon toestemming om bij- en afschrijvingen te bekijken en/of geld voor jou over te maken. Deze persoon mag niet de limieten van jouw rekening veranderen, een betaalpas aanvragen of andere wijzigingen aan jouw rekening of passen doorgeven. Dat kun jij alleen als volmachtgever zelf. Je mag zelf bepalen of een bankvolmacht tijdelijk is of voor een langere tijd. De bankvolmacht stopt altijd bij overlijden van jou als volmachtgever, maar ook als de persoon aan wie je de volmacht gaf komt te overlijden. Een bankvolmacht eindigt ook als je niet meer wilsbekwaam bent, bijvoorbeeld door dementie.

Testament (is geen levenstestament)

Iedereen die komt te overlijden heeft een nalatenschap. Dit zijn alle (persoonlijke) bezittingen en schulden die je achterlaat. De wet bepaalt hoe je erfenis verdeeld wordt. Wil je van die wettelijke afspraken afwijken, dan heb je een testament nodig. Daarin kun je samen met een notaris bijvoorbeeld vastleggen wie bepaalde goederen erft, dat de erfenis voor bepaalde erfgenamen beheerd wordt of een voogd aanwijzen voor jouw kinderen. Alleen een notaris kan een rechtsgeldig testament opstellen.

Als er geen testament is, wordt de erfenis volgens de wet verdeeld. Het wettelijke erfrecht kent vier groepen van erfgenamen. Deze groepen zijn min of meer in de volgorde van de familiestamboom.



Rouwen in verschillende culturen na verlies van een kind
Bijeenkomst zondag 1 oktober, 14.30-16.30 uur, Bibliotheek Overvecht, Gloriantdreef 1.
Georganiseerd door Petra en de vereniging Ouders Overleden Kind (OOK). Gratis, wel vooraf aanmelden:
www.oudersoverledenkind.nl/activiteit/in-gesprek-over-rouw-met-petra-jongerius

'Woorden geven aan rouw'



Petra Jongerius (58)

Sociaal makelaar bij DOCK, verloor acht jaar geleden haar toen twaalfjarige zoon Ilias door een busongeluk. Abdelkader Benali schreef er een mooi boek over.
Mooiste plek in Overvecht is voor haar de Omar-Al-Faroukmoskee.

'Ik werkte vijftien jaar in Overvecht als coördinator Vreedzame wijk. De uitvaart van mijn zoon Ilias vond in Overvecht plaats in de Omar-Al-Faroukmoskee. De jaren daarna bleef ik brieven schrijven met herinneringen, ervaringen, uitspraken. Uiteindelijk wilde ik een boek schrijven, maar in 2017 benaderde ik schrijver Abdelkader Benali. Hij twijfelde eerst omdat het zo'n persoonlijk verhaal is. Toen hij hoorde dat mijn man over zijn rouw wilde vertellen en hij mijn brieven mocht lezen, besloot hij in romanvorm ons verhaal te vertellen. Hij wilde nadrukkelijk ook het verhaal van Mohamed (mijn man) vertellen. Het boek is daarom echt ons verhaal geworden.'

'Ik spreek ook op bijeenkomsten om mijn ervaringen over verlies, rouw en troost te delen met ouders die ook een kind hebben verloren.'

Het boek Paradijsvogel boven de Hoge Woerd van Abdelkader Benali is sinds 2022 te koop en je kunt het ook lenen bij de bibliotheek.

FOTO **AMINA HAITOUTE**
TEKST **MARCO VAN DEN DOEL**

Heimwee recept

TEKST **MARGO MULDER**

Griesmeel

Helva



'Helva is heel erg makkelijk om te maken'

Gülay (40 jaar) woont samen met haar man en drie kinderen in Overvecht. Zij komt met het recept voor Helva, wat ook heel goed past in deze afscheidsspecial.

'Mijn familie is dol op Helva. We aten het pas nog om te vieren dat we de volgende dag een nieuwe keuken kregen. Dit recept herinnert mij altijd aan mijn schoonvader. Als mantelzorger was ik actief betrokken in de jaren dat hij ziek was. Toen hij niet meer kon eten was Helva het enige dat wel nog lukte om te eten, hij at dit graag. Zijn liefde en naam leeft voort in de naam van ons jongste kind.'

'Dit recept is in Midden-Turkije een recept dat hoort bij de rouwrituelen. Bij het condoleren in de periode na het overlijden krijgen de bezoekers Helva aangeboden. Voor mij en mijn familie is dat niet het geval. Wij zijn afkomstig uit het gebied bij de Zwarte Zee en deze streek heeft een andere cultuur.'

Wat heb je nodig:

voor 10-12 personen

- 2 eetlepels roomboter
- 100 ml zonnebloemolie
- 500 gram griesmeel (fijne)
- 500 ml melk
- 500 ml water
- 500 gram suiker
- 100 gram walnoten

Zo maak je het:

- In een pan de roomboter, zonnebloemolie en griesmeel al roerend bakken totdat het goudbruin wordt.
- In een andere pan de melk, water en suiker laten koken.
- Als laatste 100 gram walnoten in kleine stukjes toevoegen.
- Alles samenvoegen en vormgeven, bijvoorbeeld met een ijsschep.

Eet smakelijk; afiyet olsun!

'Dit recept is in Midden-Turkije een recept dat hoort bij de rouwrituelen'

Heb jij een heimwee-recept dat je steun en troost geeft en mooie herinneringen oproept?
Mail het recept, je naam en telefoonnummer naar redactie@dreefnieuws.nl



De laatste levensfase

Een arts heeft je verteld dat genezing of herstel niet meer mogelijk is. Je bent ongeneeslijk ziek, maar hebt misschien nog wel jaren te leven. Het is heel belangrijk om die laatste fase in je leven goed in te vullen. Wat kan en wil je nog en wat is belangrijk voor jou en je naasten?

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

Anja Flipsen is palliatief verpleegkundige bij Careyn en bezoekt mensen thuis. Anja: 'Palliatieve zorg is zo belangrijk voor mensen. Je verzacht het lijden. Door met mensen te praten en de juiste ondersteuning voor ze te regelen. Het is belangrijk dat mensen zelf de regie houden over hun leven en dat ze hun eigen keuzes kunnen maken. Palliatieve zorg is veel breder dan terminale zorg of stervensbegeleiding.'

Afscheid op maat

Palliatief betekent: verzachtend. De gesprekken en de praktische zorg zijn er vooral op gericht om iemands leven zo aangenaam mogelijk te maken. Palliatieve zorg maakt een beter afscheid op de plaats van voorkeur mogelijk. Door tijdig in gesprek te gaan worden naasten niet overvallen en is de kans groter dat wensen gerealiseerd kunnen worden. Veel mensen weten helaas niet dat er palliatieve zorg bestaat. De zorgverleners in het ziekenhuis of de huisarts wijzen hun patiënten er niet altijd op. Terwijl het zo belangrijk is. Naast medicijnen kan een goed gesprek de pijn verlichten. Angst en onzekerheid kunnen de pijn juist verergeren.'

Anja schakelt regelmatig geestelijk verzorger Godelieve van Liebergen in. Zij is verbonden aan het Centrum voor Levensvragen Zin in Utrecht. Godelieve: 'Als het einde van iemands leven nadert komen er vaak gevoelens van angst voor het stervensproces boven. Maar soms ook schaamte, schuld of spijt over gemiste kansen. Ook komen er vragen op zoals: Waarom ik? Hoe moet het verder met mijn dierbaren als ik er niet meer ben? Mensen kunnen hier erg mee worstelen. We praten over: wat is voor jou van waarde. Wat vind jij belangrijk dat nog gezegd of gedaan wordt? Hoe kun je op een waardige manier afscheid nemen van het leven? Ben je bang voor de dood? Wees eerlijk, ga het gesprek hierover tijdig aan, ook met wie je dierbaar zijn. Pas als de dood wordt benoemd kunnen wensen voor de laatste levensfase worden besproken. Ik vraag ook: wie kan er in jouw omgeving steun bieden? Dat hoeft niet altijd een geestelijk verzorger te zijn. Het kan ook de naaste familie, of een goede bekende, een imam, of een voorganger uit de kerkgemeenschap waartoe je behoort zijn. Het Centrum voor Levensvragen heeft ook islamitische verzorgers, waar mensen een beroep op kunnen doen.'

Wanneer palliatieve zorg?

De zorg kan starten als je te horen hebt gekregen dat je niet meer beter wordt. Veel mensen denken dan aan kanker, maar het kan ook dementie, een hartaandoening of een andere levensbedreigende ziekte zijn. Iedereen komt er voor in aanmerking. Je kunt palliatieve zorg thuis krijgen, maar ook in een zorginstelling. Er is aandacht voor lichamelijke klachten, voor psychische, spirituele en soci-



Links op de foto: Anja Flipsen en rechts Godelieve van Liebergen

ale problemen en allerlei praktische zaken. Voorop staat wat jij belangrijk vindt en nodig hebt. Hoe lang je palliatieve zorg krijgt verschilt per persoon. Soms dagen, soms weken, maar een jaar of langer kan ook. Het gaat erom dat je in het laatste deel van je leven de zorg en ondersteuning krijgt die bij je past. Palliatieve zorgverleners, vrijwilligers en geestelijk verzorgers hebben ook aandacht voor familie en mantelzorgers. Er is een breed netwerk van zorgverleners die palliatieve zorg bieden in de stad Utrecht en de regio Zuidoost Utrecht. Maak er gebruik van.

In een van de vele beschikbare folders merkt iemand die geïnterviewd wordt op: 'Ik had zo graag gewild dat er één persoon was aan wie ik al mijn vragen kon stellen. Iemand die naast je staat, die vertelt wat er kan gebeuren, wat er dan mogelijk is en die in actie komt als het nodig is'. Anja: 'Dat is precies wat een palliatief verpleegkundige voor iemand kan doen.'

Informatie
Op internet is heel veel informatie over palliatieve zorg te vinden. Maar je kunt ook de huisarts, wijkverpleging, specialist in het ziekenhuis, steunpunten Mantelzorg of andere zorgverleners om informatiefolders vragen.

Netwerk palliatieve zorg Utrecht Stad en Zuidoost-Utrecht:
www.palliaweb.nl/netwerk-utrechtstadenzuidoost/nieuws/regio-gids-palliatieve-zorg-2023-is-uit!

De palliatief verpleegkundigen van Careyn (waaronder Anja) zijn bereikbaar op 030-258 8212.

Wensenboekjes over de laatste levensfase met handige en zinvolle tips:
www.palliaweb.nl/netwerk-utrechtstadenzuidoost/patienten-en-naasten/wensenboekje-voor-de-laatste-levensfase

Op www.palvooru.nl staan themaboekjes zoals: wat als je zorgt voor iemand die ernstig ziek is; wat als het einde nabij is; wat kun je doen als je pijn hebt; wat als je kind ongeneeslijk ziek is. Er is ook een magazine.

Op www.ingesprek.pharos.nl staan filmpjes over de laatste levensfase binnen de Antilliaanse, Chinese, Turkse of Marokkaanse cultuur.

Geestelijke verzorging thuis, individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten. www.zininutrecht.nu, info@zininutrecht.nu, 030-662 6814

Centrum voor Levensvragen: www.centrumvoorlevensvragen.nl



‘Het beëindigen van een vriendschap of relatie kan een deur openen naar een nieuw begin’

August Gard (76)

Woont met partner in Overvecht. Hij voelt zich overal thuis in Overvecht. Hij geeft Zuid-Amerikaanse dansles en lezingen over zijn oude beroep natuurgeneeskunde.

‘Ik wil wat vertellen over afscheid nemen van vriendschap. Vriendschappen spelen een belangrijke rol in ons leven. Ze bieden gezelschap, steun en gedeelde ervaringen. Er zijn echter ook momenten waarop we moeten erkennen dat een vriendschap ons niet langer dient. Maar dat is een emotionele reis. Vertrouw op je intuïtie en neem de tijd om na te denken. Begin dan een eerlijk en oprecht gesprek met respect en vriendelijkheid en luister ook naar de standpunten van de ander. Een afsluiting van een vriendschap kan verdriet en rouw veroorzaken en dat heeft tijd nodig. Het is een moeilijk proces, maar ook een kans om te groeien.’

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

Invulpagina

TEKST DIEWERTJE VAN TOOR

We gaan allemaal een keer dood. Daar kunnen we niks aan doen.
Er zijn dingen waar je wel wat aan kunt doen. Je kunt je wensen vastleggen.

- **Wat wil je al regelen voor je laatste levensfase? Wat zijn je wensen?**

- **Wat zou je nog willen zeggen of doen?**

- **Hoe kijk je terug op je leven?**

- **Wil je wel of niet gereanimeerd worden?**

- **Wie mag er voor jou praten als je dat niet meer kan?**

  Telefoon: ---
  E-mail: ---

Hierover nadenken en praten met de mensen om je heen en je huisarts is belangrijk.





Brede School Overvecht

TEKST **KYRA WESSELS**

Nieuwe mogelijkheden

We hebben afscheid genomen van de zomervakantie, een nieuw schooljaar is gestart. Brede School Overvecht organiseert ook dit jaar weer leuke en leerzame activiteiten onder en na schooltijd voor alle basisschoolleerlingen in Overvecht. Deze activiteiten zijn gratis en hebben als doel dat alle kinderen, ongeacht hun thuissituatie, zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Door deel te nemen aan deze activiteiten leren kinderen zichzelf beter kennen; wat vind ik leuk? waar ben ik goed in? Maar ook leren ze de wereld beter kennen door deel te nemen aan activiteiten waar ze niet altijd vanzelfsprekend mee in aanraking zouden komen.

Op alle scholen worden tijdens de 'warm-maak-weken' alle activiteiten gepresenteerd door optredens, filmpjes, korte lesjes of leuke activiteiten op het plein. Zo kunnen de kinderen kennismaken met alle activiteiten bij hen in de buurt en kiezen waar zij de komende periode aan deel willen nemen.

De naschoolse activiteiten vinden plaats op allerlei plekken in de wijk. In de scholen, de gymzalen, buiten of in het buurthuis. Er is elke dag wel iets te doen in de buurt van jouw school. Inschrijven doe je via de website van Brede School Overvecht. Er is ontzettend veel leuks om uit te kiezen. Laat jouw creativiteit zien bij de Street Culture Club en maak toffe Street art! Doe mee met de leuke lessen van peuter-kleuter bewegen. Of kom lekker een potje basketballen. Er is voor ieder kind wel iets leuks om aan deel te nemen!

De warmmaakweken op de scholen zijn gestart op maandag 11 september. Vanaf dan is inschrijven via de website voor de naschoolse activiteiten ook mogelijk. Voor vragen kun je terecht bij Brede School Overvecht of op de Overvechtse basisscholen.
Kijk op: **www.bredeschoolovervecht.nl** voor meer informatie of om je aan te melden!

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



TEKST **MOHAMED ALHADDADI**

Afscheid nemen wij niet

Ieder jaar komen er nieuwe jonge kinderen in de speeltuin. Zo kwam ik jou tegen. Je kwam met je moeder en grote zussen. Je speelde steeds verder van je moeder af en ontdekte zo de wijde wereld. Je speelde altijd zo leuk en vermaakte je.

Soms ging het mis. Ik moest dan mijn strenge toon gebruiken. Je tastte natuurlijk ook regelmatig mijn grenzen af. Soms deed je dat zelfs door een paar stappen over de grens heen te zetten, maar je maakte het altijd weer goed. Een glimlach hier, een charmant woordje daar. Zo wist je mij weer voor je te winnen.

We hebben samen gelachen, gepreekt, geknutseld en gespeeld bij zonneschijn en regen. Zonder te beseffen is de tijd voorbijgevlogen. Je bent nu een stuk groter. Zo groot dat deze wereld te klein is geworden. Nu is voor jou de tijd aangebroken om de grote wereld in te trekken, maar afscheid nemen wij niet. Wij komen elkaar vast wel weer tegen. De herinneringen slaan we op, om zo nu en dan over te grinniken. We bewaren ze ergens diep in onszelf, zo diep dat we ze bijna vergeten.

Jaren later zie ik jou staan. Nu niet met je moeder, maar met je kind. Opeens komen al die herinneringen rennend terug en zeg jij: weet je nog, toen…?

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

Respect is belangrijk



TEKST **IVO HERMSEN** FOTO **STEPHAN VAN LEIDEN**

Wanneer een huurder overlijdt en die persoon heeft geen nabestaanden, is het aan medewerkers van Woonin om samen met een aannemer het huis binnen te gaan en de woning te ruimen. Niet de makkelijkste klus volgens Marcel Wouterse, verhuurmakelaar in Utrecht West. Wanneer hij de woning van een overleden huurder binnenstapt, staat deze nog helemaal vol spullen. Het raakt hem: 'Er zat nog zoveel leven in dat huis.'

De man die er vele jaren had gewoond, was vrij plotseling overleden. Erfgenamen waren er niet. Tijdens het leegruimen valt Marcels blik op een tafeltje bij het raam. Daar staat een urn op met de as van de overleden vrouw van de huurder.

De regels van leegruimen zijn; alles uit een woning moet worden weggegooid. Maar in dit geval weet Marcel meteen: 'Deze urn gaan we natuurlijk niet in een container laten verdwijnen. Respect is belangrijk, zeker voor de as van een overleden persoon.' Samen met een collega zoekt Marcel daarom naar een oplossing. 'Soms kom je in je werk iets tegen dat je raakt of aangrijpt. Dan is het belangrijk dat je het op jouw manier mag oplossen. Dat je maatwerk kan leveren. En dat je dit kan delen met collega's.' Na wat belletjes komt de oplossing: de as van de overleden vrouw kan worden uitgestrooid bij crematorium en begraafplaats Daelwijck.

'Ik vind respect belangrijk, zeker voor de as van een overleden iemand'

Volgens Marcel is dit verhaal een voorbeeld hoe collega's van Woonin verschil kunnen maken in de buurten en wijken. 'Als je je eigen normen en waarden meeneemt in je dagelijkse werk kun je altijd iets doen met wat jij belangrijk vindt. Op die manier kunnen wij het verschil maken.'

Wil jij ook het verschil maken bij Woonin?
Kijk dan op de vacaturepagina:
www.werkenbijwoonin.homerun.co

Wil je graag bij Woonin komen werken, maar...
Staat jouw vacature er niet bij? Laat weten waar je naar op zoek bent en stuur jouw cv met toelichting naar solliciteren@woonin.nl.

Heb je een afstand tot de arbeidsmarkt?
Woonin vindt het belangrijk dat iedereen zichzelf kan zijn en een kans krijgt om zich te laten zien. Laat weten wat jij bij Woonin zou willen en kunnen doen via solliciteren@woonin.nl.

Goeiedag
Overvecht



TEKST **KOOS SMITS**
(priester Rafaëlkerk)

Goeiedag voor altijd

Afscheidsgroet
Goeiedag zeggen we bij een begroeting, maar ook wel bij een afscheid. Welnu, vandaag gaat het om die afscheidsgroet, met name bij een definitief afscheid! Voor altijd!

Hartverscheurend
Hoe tragisch, als ruzie de familie verdeelt. Hoe verschrikkelijk, als een van de kinderen ooit kwaad wegliep en ook nu blijft volharden: 'Nee, ik kom niet.' Hoe pijnlijk, als geen bericht komt van de zoon, die vijftien jaar geleden aan zijn familie schreef: 'Goeiedag, ik ga een nieuw leven beginnen! zonder jullie! zoek mij niet op!' Hoe treurig allemaal, want deze laatste kans komt nooit weer.

Hartverwarmend
Maar hoe mooi, als iedereen wel aanwezig is. Hoe ontroerend, als ik met en over de stervende mag bidden en daarna de familie mag vragen ook iets te bidden of te zeggen. Hoe indringend, als dan in de stille kamer weerklinkt: 'Ma (of wie ook), bedankt voor alles wat u voor ons hebt gedaan. U was er altijd voor ons. Zo willen wij ook voor onze kinderen zijn.'

Tijd en eeuwigheid
Dit definitieve afscheid heeft plaats op de grens van tijd en eeuwigheid. De aardse tijd is ten einde, maar eeuwig blijven de herinneringen: 'Wij zullen jou voor altijd in ons hart dragen.' Daarnaast is er ook die andere eeuwigheid, aan de andere kant van de poort: 'Goeiedag ma, tot ziens!' Immers, zijn er niet tallozen, die de bijna-dood-ervaring hebben beleefd ? En die zeiden: 'Goeiedag, wat een hemels licht daar! En ik heb nog die-en-die gezien! Ik had wel willen blijven.'

De Bibliotheek Overvecht

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

In dit themanummer deelt de bibliotheek mooie boekentips over afscheid, voor jong en oud.

VOOR KINDEREN
Een boom vol herinneringen van Britta Teckentrup
Vos is na een gelukkig leven voor altijd gaan slapen. Zijn vrienden vertellen elkaar verhalen over de bijzondere momenten die ze met hem hebben beleefd. Op Vos' lievelingsplek groeit een boom vol herinneringen, steeds groter. Prentenboek met sfeervolle kleurenillustraties. Een mooi aanknopingspunt om met kinderen vanaf 4 jaar te praten over de dood en herinneringen.



Misjka van Edward van de Vendel
Wanneer de 9-jarige Roya en haar familie een huis krijgen in Nederland, zijn ze heel blij. Ze krijgt een huisdier, konijn Misjka. Alleen aan Misjka vertelt Roya over de vlucht uit haar land. Maar op een dag is Misjka opeens verdwenen… Ontroerend, maar ook grappig verhaal met mooie illustraties. Vanaf 8 jaar.

VOOR VOLWASSENEN
'Mrs. Harris goes to Paris'
film van Anthony Fabian / boek van Paul Gallico
De Londense huishoudster Ada Harris denkt dat ze haar eenzame leven kan veranderen als ze een Dior-jurk koopt. Ze neemt afscheid van haar vriend Archie en vertrekt naar Parijs. Maar zo'n Dior-jurk koop je niet zomaar. De reis verandert het leven van Mrs. Harris, en dat van anderen. Hartverwarmende en humoristische film, naar het boek 'Bloemen voor Mrs. Harris'.

'Niet zomaar een hond' van Jenna Blum
Jenna Blum en haar labrador Woodrow zijn al vijftien jaar onafscheidelijk. Maar Woodrow wordt ouder. Als zijn gezondheid begint te haperen, wordt steeds duidelijker hoe bijzonder de band tussen hem en zijn baasje is. Jenna maakt zelf een zware tijd door, maar vindt in Woodrow altijd een steun en toeverlaat. Met steun van haar vrienden geniet ze met Woodrow van hun laatste kostbare dagen samen. Een troostrijk verhaal voor iedereen die weet hoe bijzonder de band met een huisdier kan zijn.



Je kunt deze boeken en de film lenen of reserveren bij Bibliotheek Overvecht. En nog veel meer boeken over afscheid.

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

www.bibliotheekutrecht.nl/overvecht



Gemeentelijke uitvaart

Wie betaalt de uitvaart als er geen geld is?

TEKST JOKE VAN DER LEE (PCB UITVAARTZORG)

Wie betaalt de uitvaart?

Wanneer er na een overlijden niemand is die de uitvaart kan betalen, dan springt de gemeente in. Dit is wettelijk zo geregeld: de gemeente waar de persoon is overleden, is verantwoordelijk voor de uitvaart. In Overvecht kun je in dat geval contact opnemen met PCB Uitvaartzorg en zij gaan voor je in gesprek met de gemeente.

Uiteraard zal de gemeente eerst uitzoeken of er echt geen familieleden zijn die de uitvaart kunnen betalen. Wanneer dat inderdaad zo is, en er is ook geen uitvaartverzekering, dan stelt de gemeente een klein bedrag voor de uitvaart beschikbaar.

Een uitvaart die door de sociale dienst van de gemeente wordt betaald, heet een gemeentelijke uitvaart. De Utrechtse gemeente heeft regels opgesteld voor deze uitvaarten. Zo kan de overledene in principe alleen worden begraven en niet gecremeerd. De kosten van een crematie worden alleen vergoed als er bewijs is (testament of een door de overledene ondertekende brief) dat de overledene gecremeerd wilde worden.

Sobere kist

Verder moet er een sobere, goedkope kist worden gebruikt, zijn er geen kaarten en betaalt de gemeente geen bloemen. Er wordt geen grafsteen op het graf geplaatst en er wordt begraven in een graf dat men niet van tevoren kan uitzoeken.

Bloemen en een gedicht

PCB Uitvaartzorg vindt dat het afscheid respectvol moet zijn, daarom zorgen zij altijd voor een klein gratis rouwbloemstuk en een eenvoudig naambordje voor op het graf. Bovendien vragen zij, als er geen nabestaanden zijn, een dichter van het Utrechtse Stadsdichtersgilde om kosteloos een persoonlijk gedicht te schrijven voor de overledene. De dichter zal dit dan persoonlijk voordragen bij de begrafenis. Uiteindelijk heeft iedereen hetzelfde doel: een waardig afscheid.

Meer over PCB

PCB is een kleinschalige uitvaartonderneming, aan de Donaudreef in Overvecht die al meer dan negentig jaar met veel liefde en passie uitvaarten in Utrecht en omgeving verzorgt.

PCB Uitvaarten
Donaudreef 25
3561 EL Utrecht
030 - 262 2244
info@pcbuitvaartzorg.nl
www.pcbuitvaartzorg.nl



Afscheidstradities

in verschillende culturen

TEKST **JANNE VAN MALENSTEIN**

Er zijn veel manieren om afscheid te nemen. Hoe dat gebeurt, hangt samen met de cultuur waarin iemand is opgegroeid of de religie die iemand belijdt.

In Overvecht wonen mensen uit diverse culturen, met allerlei vormen van geloof. Wat voor de ene groep een dwingend voorschrift is, kan bij de andere juist helemaal verkeerd vallen. Cremeren is voor Hindoes een heilig moeten. Zo immers kan de ziel snel verder. Een moslim wil begraven worden, alleen in een graf en met het hoofd naar Mekka. Niets mag ooit de rust van het graf verstoren.

Bij het afscheid van een geliefde passen vertrouwde rituelen. Die bieden troost aan de achterblijvers. Wie de juiste handelingen verricht, bewijst de laatste eer. De rituelen bieden in het beste geval schoonheid, gemoedsrust en een gevoel van vrede. Zo kun je een belangrijke stap zetten in het verwerken van verlies. Of niet, zoals helaas ten tijde van corona.

Islamitische afscheidsrituelen

Khadija Sayfaoui van de Marokkaanse welzijnsorganisatie Al-Amal kent de islamitische afscheidsrituelen goed. 'Iedere moslim zou die moeten kennen voor het moment dat je ze nodig hebt. Daar zijn cursussen voor.' Khadija zelf geeft ze ook. 'Ik ben blij dat er in Utrecht inmiddels voldoende organisaties en ruimtes zijn, waar een moslim terecht kan voor deskundige begeleiding. Zowel voor het administratieve deel als voor het rituele, zoals de wassing en het wikkelen. Uiteraard blijft voor de familie een belangrijke rol weggelegd.'

Wassing

'Een wassing vergt meer ruimte dan in de meeste woningen beschikbaar is. Vaak gebeurt dat in een speciale wasruimte, waar meer mensen tegelijk de vereiste handelingen in alle rust kunnen uitvoeren. Daarna wordt de overledene in doeken gewikkeld en geparfumeerd. En kunnen ook anderen afscheid gaan nemen. In de moskee bijvoorbeeld, waar het Djanazah of dodengebed wordt uitgesproken. Dat mag iedere gewenste man doen; een familielid, een vriend, een imam. In de Islam is de scheiding tussen mannen- en vrouwentaken vaak nog strikt.'

'Bloemen, kaarsen of andere attributen zijn niet toegestaan'

Het is voorschrift dat het lichaam snel begraven wordt – zo spoedig mogelijk althans. Bloemen, kaarsen of andere attributen zijn niet toege-



Een traditionele Nepalese crematie

staan. Een handje aarde op de kist, dat mag. Eerst kozen de meeste moslims voor een begrafenis in het thuisland, nu kiezen ze steeds meer voor een begrafenis in Nederland. Dat kan ook steeds beter.

De juiste omgeving

Daniel Okiror is sociaal makelaar bij DOCK. Hij werkt voor de diverse Afrikaanse groepen in Overvecht. 'Afrika is een groot continent met talrijke volkeren, religies en culturen. En even zovele rituelen. Wel geldt, dat bijna iedere Afrikaan voor zijn begrafenis terug wil naar het geboorteland. Daar is de juiste – ook spirituele - omgeving. Daar kunnen de juiste rituelen worden uitgevoerd, door de juiste groep personen. Dat levert hier veel stress op, want goedkoop is zo'n thuisvlucht niet. Bij een overlijden moet crowdfunding binnen de eigen groep vaak zorgen voor voldoende geld voor een kist en het transport.'

Afscheidsrituelen hier zie je in zo'n situatie voorlopig als een luxe probleem, volgens Daniel. 'Een christen vraagt uiteraard de bijstand van een pastor en natuurlijk gaat de overledene schoon en verzorgd de kist in, maar de begrafenis zelf vindt elders plaats. Met de rituelen die bij het eigen volk en de eigen religie horen.'

Muziek

Daniel: 'Voor Afrikanen is muziek belangrijk. Bij alle belangrijke gelegenheden hoort muziek. Het beeld van een groep vrouwen om een kist heen, ze zingen rouwliederen. En men viert het leven van de gestorvene. Zijn lievelingseten is gemaakt. Allen eten en zingen en vormen met elkaar een grote familie.'

In zijn werk streeft Daniel ook naar die verbinding. 'Pas een hechte gemeenschap van gesettelde mensen kan in een nieuw land gaan denken aan eigen culturele instellingen en mogelijkheden voor hun rituelen. Ook die voor een afscheid.'

'Zijn lievelingseten is gemaakt en allen eten en zingen en vormen met elkaar een grote familie'

Buren Helpen buren

Neem afscheid van afstand

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

Stel jezelf eens de vraag: 'Zou ik dit ook voor mijn buren doen?' en je hebt eigenlijk de essentie van Buren Helpen Buren te pakken. Het gaat hier dan niet om de vraag of je de kliko voor je buurvrouw aan de straat wilt zetten (al zou je dat natuurlijk wel doen), maar om licht administratieve vragen. Hoe vraag je je DigiD aan? Hoe geef ik mijn meterstanden door? Maar ook waar moet ik zijn voor het aanvragen van die kliko?



Er wordt geholpen met het invullen van formulieren en, dankzij het uitgebreide professionele netwerk van begeleiders Audrey Breijman en Mark Verhoef, word je zelfs geholpen met een doorverwijzing als dat nodig is. En dat allemaal in een vertrouwde omgeving met buren uit de wijk.

Informatie van je buren

'Buren Helpen Buren is ontstaan, omdat veel loketten waar je met licht administratieve vragen terechtkon, zijn verdwenen,' vertelt Mark. 'Je kan niet meer even bij een bank binnenlopen of naar het postkantoor om een vraag te stellen.' Voorheen kon je inderdaad op het winkelcentrum terecht bij de zorgverzekeraar en voor bankzaken. De digitalisering van deze instanties – en meer – is niet voor iedereen even handig. 'Er is een grote behoefte aan goede informatie in de wijk,' zegt Audrey, 'en hoe fijn is het dan om deze informatie op een vertrouwde manier van je buren te ontvangen.' Het gaat hier uiteraard om vragen over van alles en nog wat, zoals het leven, werk, geld, gezondheid, wonen, school en meer.

> *'Wij proberen het van het kastje naar de muur-gevoel weg te nemen door echt te helpen'*

Groot netwerk

Zeven jaar geleden startte Buren Helpen Buren en dat bleek een succes. Mark en Audrey stapten er vijf jaar geleden in om het initiatief hulp te bieden. Zij hebben een groot netwerk in de wijk, waardoor je met grote vragen naar de juiste instantie wordt doorverwezen. 'We werken onder meer samen met het Buurtteam en zij hebben ook een spreekuur in de bieb,' vertelt Mark. 'Het is niet altijd even makkelijk voor bewoners om daar 'even' binnen te stappen met vragen, daarom werken wij dan als een soort breekijzer en zorgen ervoor dat je met je vraag goed terechtkomt. Zo lopen we mee met je naar het Buurtteam.' Audrey beaamt dat: 'Wij proberen het van het kastje naar de muur-gevoel weg te nemen door echt te helpen.' Het netwerk van wijkorganisaties van Buren Helpen Buren bestaat naast het Buurtteam onder meer uit Werk & Inkomen, Werkwinkel en Infopunt Digitale Overheid.

Iedereen is welkom

Je bent met allerlei vragen van harte welkom bij Buren Helpen Buren. 'Of je nu een senior bent met weinig digitale kennis, op zoek bent naar wat je moet regelen voor een begrafenis of als je net in Nederland woont en de taal nog niet kent, wij helpen iedereen,' aldus Mark. 'Het is een spreekuur waar je gewoon kan binnenwandelen, dus het kan soms zijn dat je even moet wachten.' Neem plaats, want je komt zeker aan de beurt. Schuif aan bij een van de buurtjes en stel je vraag. Heb je een digitale vraag, dan neem je samen plaats achter de laptop en ga je aan de slag.



Mark Verhoef en Audrey Breijman

Binnen mum van tijd ga je weg met een oplossing of aanvraag en natuurlijk een goed gevoel.

> *‘Of je nu een senior bent met weinig digitale kennis of op zoek bent naar wat je moet regelen voor een begrafenis’*

Kundige vrijwilligers

Audrey en Mark doen dit werk natuurlijk niet alleen. De vragen worden beantwoord door enthousiaste vrijwilligers die het erg leuk vinden om een ander te kunnen helpen. ‘Het fijne is dat deze mensen in dezelfde buurt wonen als degene die een vraag komt stellen. Dat schept direct vertrouwen,’ vertelt Audrey. Als vrijwilliger zie je al snel wanneer iemand meer hulp nodig heeft dan Buren Helpen Buren op dat moment kan geven. Maar je wordt dan alsnog geholpen dankzij het professionele netwerk. Zo zorgen de vrijwilligers ervoor dat je dus bij de juiste instanties je vraag of probleem kan neerleggen.

Iedereen heeft wel eens iets waar je niet uitkomt. Weet dan dat je bij Buren Helpen Buren zo kan binnenlopen. Zie het als koffie drinken bij de buren, maar dan met extra hulp in het netwerk.



VRAGEN STELLEN
Iedere donderdag kun je tussen 13.00 uur en 15.00 uur met je vraag terecht in Bibliotheek Overvecht. Buren Helpen Buren is het hele jaar bereikbaar.

BEANTWOORD VRAGEN
Wil jij je buren helpen met het beantwoorden van licht administratieve vragen? Loop dan eens binnen op het spreekuur in de bieb en meld je aan bij Mark en Audrey.

Samen voor Overvecht

Alzheimer vergeet me niet

TEKST **KAOUTAR EL OUALID** FOTO **JANITA SASSSEN**

In deze speciale editie staan we stil bij het thema afscheid. We interviewen Latifa, die voor haar man Abdellah (73) zorgt, die een vorm van dementie heeft. Zij wonen met hun vier dochters sinds 1987 in Overvecht.

‘Door zijn ziekte wordt hij een compleet ander persoon’

Abdellah is een lieve zorgzame man en vader. Hij heeft altijd hard gewerkt, als machinebankwerker en later als kok in het UMC en voedingsassistent in het Wilhelmina Kinderziekenhuis. Vijfeneenhalf jaar geleden krijgt hij de diagnose Alzheimer in combinatie met vasculaire dementie. Door zijn ziekte wordt hij een compleet ander persoon. Hij heeft enorme loopdrang en wil om de haverklap naar buiten. En als Abdellah iets wil, dan moet het meteen gebeuren anders wordt hij enorm boos. De familie weet dat hij er niks aan kan doen en dat het de ziekte is die spreekt, maar dat maakt het niet minder moeilijk.

Klachten

Bij dementie denk je vooral aan vergeetachtigheid. Maar er zijn meestal ook andere klachten. Wanneer merkten jullie het bij Abdellah?

‘Bij dementie denken mensen alleen aan vergeetachtigheid. In werkelijkheid is het zoveel meer. De hele persoonlijkheid verandert. Uiteraard zal het per persoon anders zijn. Gedurende het proces zie je iemand zo erg veranderen en helaas ook aftakelen. Bij Abdellah waren de eerste signalen dingen als wantrouwen, achterdocht, angst om onder de mensen te komen want mensen beginnen een gesprek terwijl antwoord geven moeilijk is. Later merk je dat boodschappen doen en omgaan met geld ook lastig is. Het kwijtraken van spullen en het verdenken van personen en alle namen door elkaar halen waren ook voor ons aanleiding tot een bezoek aan de geriater.’

‘Dementie is zoveel meer dan vergeetachtigheid’

Stop dementie

Laatst verschenen jullie in het tv-programma ‘Herinneringen voor het leven - stop dementie’, waarom deden jullie hieraan mee?

‘We wilden meedoen om verschillende redenen. We zien het als een bijdrage aan de stichting omdat wij ook willen benadrukken dat er nog veel onderzoek nodig is en aandacht vragen voor deze tot nu toe ongeneeslijke ziekte. Voor mij was het ook belangrijk om mee te doen aan het programma als gezin met een migratieachtergrond. Het bespreekbaar maken van dementie binnen de Marokkaanse en Turkse gemeenschap en het taboe doorbreken want het kan iedereen overkomen. Wij hebben echt zoveel positieve reacties gehad op het portret en ook hele lieve berichten.’

Boodschap aan mantelzorgers?

‘Wat ik mee wil geven aan mantelzorgers is uiteraard blijf ook in moeilijke tijden goed voor jezelf zorgen anders kun je niet zorgen voor de ander. Maar dat is niet makkelijk. Jezelf af en toe terugtrekken en even niet met de zorg bemoeien is belangrijk.’

‘Het kan iedereen overkomen’



Latifa

Zoek steun

'Bij dementie is het vooral in het begin erg moeilijk. Je moet eerst zoveel weten over dementie dus lezen, lezen en nog eens lezen. En dan begint eigenlijk pas jouw verdriet en de confrontatie met wat er met je dierbare gebeurt en nog gaat gebeuren. Zoek lotgenoten op want dat geeft echt steun.'

Samen voor Overvecht

Voor in de agenda:
Op donderdag 21 september is het Wereld Alzheimer Dag.

Alzheimer Trefpunt Overvecht en Zuilen
Een tweemaandelijkse bijeenkomst voor mensen met een vorm van dementie en hun naasten. Een ontmoetingsplek voor tips en informatie over (omgaan met) dementie. Waar je antwoord krijgt op vragen, ervaringen uitwisselt met lotgenoten. Het volgende trefpunt is op:
Maandag 13 november, 19.30 uur, Zorgtrecht, Pr. Irenelaan 14.
Meer informatie: www.alzheimer-nederland.nl

Alzheimer Cafe
27 september 19.30 uur, Bartolomeus Gasthuis, Lange Smeestraat 40, 3511 PZ Utrecht.

De DementieLijn 0800-5088
(voorheen AlzheimerTelefoon) biedt zeven dagen per week een luisterend oor en advies bij omgaan met dementie. De DementieLijn is bereikbaar via het gratis telefoonnummer 0800 5088,
zeven dagen per week van 9.00 tot 23.00 uur.



Afscheid van aardgas

Oude flats renoveren in plaats van slopen, dat is niets nieuws. Een appartementencomplex uit de jaren zestig zó verbouwen dat het zijn eigen energie opwekt? Dat was in Europa nog nooit gedaan.

In 2021 gebeurde het voor het eerst aan de Henriëttedreef. Daar namen bewoners afscheid van aardgas en stadsverwarming, en verwelkomden ze zonnepanelen en inductieplaten.

TEKST **SCHRIJFSCHRIJF**

Na jaren van hoogwerkers voor de deur, werklieden over de vloer en stofwolken in de woonkamer, werd in 2021 het project Inside Out afgerond. Het doel? De flat aan de Henriëttedreef transformeren tot een energie-efficiënt en milieuvriendelijk gebouw.

Alles nieuw, behalve de fundering

Buurmannen Frans Terheijden en Jan Oude Griep zijn doorgewinterde flatbewoners. Al meer dan vijftig jaar wonen ze aan de Henriëttedreef. De een op de achtste verdieping, de ander op één. Jan vertelt hoe de flat is veranderd sinds de verbouwing: ‘Een nieuwe hal, kersverse balkons, overal zonnepanelen en moderne zonwering. Maar we hebben ook een grotere lift en een verbeterde invalidelift. Heel waardevol voor de bewoners met een rollator of scootmobiel.’ Frans voegt toe: ‘Het plafond moest eruit, de ketel weg en alle gordijnen moesten vernieuwd. Er is veel anders, maar in de kern blijft het natuurlijk dezelfde jarenzestigflat. Alleen dan stukken beter voor het milieu. Dat is een fijn idee.’

‘Zo’n inductieplaat is ook gewoon een stuk veiliger’

Meer dan een facelift

De metamorfose van het flatgebouw is niet alleen cosmetisch. Frans vertelt: ‘De meest opvallende verandering is de overstap van aardgas naar elektriciteit. We hebben geen gasfornuis of radiatoren meer, maar een warmtepomp en een inductieplaat. Even wennen met koken, maar dat is te doen.’ Jan is om een andere reden blij met transitie. ‘Er woont een aantal ouderen hier. Ik heb bij een van mijn buren al eens het gas dichtgedraaid omdat ze dat zelf vergeten was. Zo’n inductieplaat is ook gewoon een stuk veiliger.’

Geen warmte, geen uitzicht

De tevredenheid over de elektrische oven en kookplaat is groot, maar volgens de bewoners kan de ClimaRad een stuk beter. Dat is een apparaat aan de muur dat verwarmt en de luchtkwaliteit reguleert. Jan: ‘Hij slaat af als ’ie zoveel uur heeft gedraaid, ook als de kamer nog niet op temperatuur is. ’s Winters blijft het koud. Maar ik heb goede hoop dat er dit jaar een oplossing komt, dus ik wacht nog even af.’ Frans en zijn vrouw hebben meer last van uitzichtbelemmering dan van warmtegebrek. ‘Op het balkon hebben ze zonnepanelen geplaatst, waardoor we niet meer naar buiten kunnen kijken. Dat vinden we wel echt jammer.’



FOTO **NEELTJE KLEIJN**

‘Wat ik het allermooiste vind, is de zonwering. Die schermen zorgen voor verkoeling en dat is in een flat heel welkom’

Renoveren kun je leren

Het mooie aan een renovatie is het eindresultaat, niet het proces. Zo ook hier. De werklieden begonnen bij de bovenste verdiepingen. Frans: ‘Het bracht behoorlijk wat ongemak met zich mee. ’s Ochtends vroeg moesten we alles afdekken en het huis uit, naar een woonunit naast de flat. Rond etenstijd kwam je in de rommel weer thuis. Maar koken ging niet, want we zaten midden in die transitie. Het zou tien dagen duren, maar we zaten uiteindelijk vijf weken in de troep.’ Jan woont helemaal beneden. ‘Toen ze bij mij kwamen renoveren, waren ze op dreef. Dus het duurde niet zo lang. Maar ik had wel wat schade, onder meer aan het laminaat. Die wordt vergoed, maar voorkomen is toch beter dan genezen.’

Toch hartstikke gelukkig

Vandaag de dag zitten de bewoners al meer dan twee jaar in hun energieleverende flat. Frans en Jan zijn het met elkaar eens. Frans: ‘Hoewel het echt een puinhoop was tijdens de verbouwing zelf, zie ik nu waarvoor we het deden. Het is prachtig geworden.’ Jan voegt daaraan toe: ‘We krijgen nu zelfs geld terug van Eneco. Tot wel honderden euro’s per jaar. Als je dat ziet, mis je echt je gasoventje niet, hoor! Wat ik het allermooiste vind, is de zonwering. Die schermen zorgen voor verkoeling en dat is in een flat heel welkom.’

‘We krijgen honderden euro’s terug van Eneco’

Onthoud waarvoor je het doet

‘Het is al met al een uitstekend initiatief geweest en het zal me niet verbazen als er meerdere complexen op deze manier worden verduurzaamd’, stelt Jan. ‘Is jouw flat aan de beurt? Blijf dan goed bij de pinken en let op de afspraken die gemaakt worden.’ Ook Frans geeft graag een tip mee: ‘Maak foto’s van je huis voordat de werklui binnenkomen. Gaat er iets mis of kapot? Dan kun je met je gemaakte plaatjes naar de woningcorporatie. Scheelt een hoop discussie. En niet vergeten: die troep is tijdelijk. De impact op het milieu én je portemonnee, daar doe je het voor.’

Meer informatie:
www.tki-inside-out.nl

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.

Heleen Kerstholt (26)

Woont ruim zes jaar in Overvecht. Net afgestudeerd in Kunstmatige Intelligentie. Favoriete plek in Overvecht is zwembad de Kwakel.

‘Ik woon vlakbij buurthuis Burezina, maar ik was er nog nooit binnen geweest. Tijdens de verkiezingen in maart zat ik daar als voorzitter op het stembureau. Ik had gekozen voor Burezina omdat ik er graag eens binnen wilde kijken. Fijn dat het zo dichtbij is, want ik moest er al vroeg zijn. Ik vond het een hele gezellige dag en het vloog voorbij. We zaten met vier mensen op het stembureau. Het voelde echt als een team. De beheerder van Burezina was heel aardig. ’s Ochtends kwam hij koffie en koekjes brengen, en tijdens de lunch kregen we een kopje soep.

Op donderdag hielp ik in de Jaarbeurs bij het tellen van de stemmen. Zo kon ik het hele proces van verkiezingen zien. De Jaarbeurs was wel anders. Het stembureau op woensdag was klein en knus. De Jaarbeurs op donderdag was groot en indrukwekkend: heel veel tafels en heel veel tellers. Voor de verkiezing in november ga ik me weer aanmelden. Ik wil graag weer voorzitter worden op een stembureau. Misschien kies ik een andere locatie in Overvecht, zodat ik weer iets anders kan zien. Ik raad het iedereen aan om te helpen bij verkiezingen. Je zet echt samen iets neer, welke functie je ook doet.’

‘Ik raad het iedereen aan om te helpen bij de verkiezingen’

Help jij ook mee?
Op woensdag 22 november is de Tweede Kamerverkiezing.

Kom je helpen op een stembureau en wat bijverdienen?

Voor het tellen van de stemmen vanaf 20.45 uur krijg je €40 bruto.

Zit je de hele dag op het stembureau als stembureaulid, dan verdien je €180 bruto. Best mooi toch?

Meld je dus snel aan op www.mijnstembureau-utrecht.nl of bel 030 – 286 2002.

TEKST EN FOTO **ILONA HULSHOF**

Afscheid nemen kan ook betekenen dat iets nieuws begint. Zoals bij de val van het kabinet en de nieuwe Tweede Kamerverkiezing.



Afscheid van Annemieke Tomassen

Na acht jaar verlaat Annemieke Tomassen Overvecht als gebiedsmanager veiligheid van de gemeente. 'De vrouw op de fiets', zoals bewoners haar ook wel noemen, zag van dichtbij de overlast in de wijk flink verminderen.

Als je met Annemieke op de fietst stapt, weet je dat het niet voor tien minuten is. Veel bewoners herkennen haar en ze maakt graag een praatje. Gewoon, uit belangstelling. Maar ook om te horen hoe die bewoners hun wijk ervaren. 'Ik zoek altijd aansluiting. Wanneer iemand bijvoorbeeld klaagt over ernstige hardnekkige overlast of iemand wordt bedreigd, stel ik me voor hoe ik dat zelf zou ervaren. Daardoor voel ik me extra verantwoordelijk voor het verbeteren van de veiligheid en de leefbaarheid in de wijk.'

Iedere dag telefoon

Als de dag van gisteren herinnert ze zich haar beginperiode. Iedere dag ging de telefoon wel omdat het weer eens onrustig was in de wijk. 'Een vijandige sfeer, heftige criminaliteit, veel overlast, meestal door jongeren...ik schrok echt van wat ik aantrof.'

Professionals, van gemeente tot politie en van jongerenwerk tot scholen, sloegen de handen ineen om de situatie te verbeteren. 'Ook ondernemers en bewoners speelden een rol, want alleen samen krijg je goede oplossingen. De jeugdgroepen die duidelijk grenzen overschreden, werden aangepakt, maar tegelijk kwam er meer aandacht voor het voorkomen van problemen.'

Vertrouwen winnen

Annemieke raakt in een wijkparkje in gesprek met een dame van Marokkaanse afkomst. Ze bevestigt dat het een stuk beter gaat in Overvecht dan een aantal jaren geleden. 'Maar verschillende culturen weten elkaar nog steeds niet altijd vanzelfsprekend te vinden. Je moet met elkaar in gesprek blijven.'

Het is een reactie naar Annemiekes hart. 'Op straat hoor en zie je wat er speelt. Ik vind het belangrijk om naar die verhalen te luisteren. Daarom noemen ze me de vrouw met de fiets.'

Maar daar houdt het niet op, in tegendeel zelfs. Luisteren is pas het begin. 'Als je situaties tegenkomt waarbij de veiligheid onder druk staat, kun je die onder de aandacht brengen bij onze partners in de wijk maar ook bij collega's van de gemeente en bestuurders om er iets aan te doen.'

Kwetsbaarheden

Ze houdt van Overvecht. Van de levendigheid, van de diversiteit. Ze kent de kwetsbaarheden van haar wijk, die veel sociale huurwoningen telt met bewoners die te maken hebben met uiteenlopende problemen. Met jongeren die gevoelig zijn voor het 'grote geld' dat in de criminaliteit makkelijk te verdienen is. 'Er is een kleine groep waar we ons zorgen over maken, maar met de meeste jongeren gaat het gelukkig goed. We moeten er zijn ook voor kwetsbare bewoners door erop af te gaan, want ze hebben ons nodig.'

Maar anderen zullen het stokje van haar over moeten nemen. Annemieke gaat een nieuwe uitdaging aan als locatiemanager bij De Tussenvoorziening. 'Ik heb mijn werk altijd bevlogen gedaan, ik gun de wijk een frisse blik en nieuwe energie.' Lachend: 'Maar ik blijf me dus inzetten voor kwetsbare bewoners van onze stad.'

Gemeente Utrecht

UTRECHT VEILIG! Dat doen we samen



Extra gratis AED-training

Leer reanimeren in Overvecht-Zuid

In de vorige editie van Dreefnieuws deden we een aanbod voor een gratis AED-training en reanimatie. Wij hebben meer dan 25 reacties ontvangen van bewoners en ondernemers. Door het succes organiseren we nu een extra training voor wie ook een gratis training wil volgen.

Door bijdrage van het Ondernemersfonds Overvecht Zuid zijn er in Overvecht verschillende openbare AED's opgehangen.

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.

Hoe gebruik je een AED?

Om een AED te kunnen bedienen worden er trainingen in reanimeren en gebruik AED gegeven. Deze training is geschikt voor iedereen. Leerkrachten op school, orthodontisten, sportcoaches, etc. Of voor iedereen die wil kunnen reanimeren. Dus kortom, meld je aan!

Help jij mee?

Per week krijgen 300 mensen in Nederland een hartstilstand. Weet jij wat je moet doen als je iemand in elkaar ziet zakken? Met deze cursus kun je ook helpen. De eerste zes minuten zijn van levensbelang. Door te reanimeren zorg je dat zuurstof blijft stromen tot de hulpverleners er zijn.

Wat ga je leren?

- Een hartstilstand te herkennen
- Wat je als eerste moet doen
- Je leert reanimeren
- Je leert een AED te gebruiken

Ook een gratis training volgen?

Mail dan naar info@ondernemeninovervecht.nl.

Je ontvangt dan een mail wanneer het mogelijk is om deze training te volgen. De training is in de avond en duurt drie uur.

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 Sebastiaan Rood Foto **Godfried van Utrecht**

Gezocht: nieuwe leden!

Ben jij betrokken bij onze wijk? Heb jij goede ideeën of ben je geïnteresseerd in wat er allemaal speelt en vind je het belangrijk dat bewoners gehoord worden? Dan zoeken wij jou!

Wij willen dat Overvecht een wijk is waar bewoners zich veilig, gezond en gelukkig voelen. In de toekomst is Overvecht duurzaam, schoon, zonder verkeersoverlast, even groen als nu, veiliger, zorgzaam voor jongeren, ouderen en kwetsbaren, gezonder, goed bereikbaar en met economische ontwikkelingsmogelijkheden.

Daar zetten wij ons voor in en hopelijk wil je ons daarbij helpen. Zo organiseren we dialoogavonden waarin bewoners een stem hebben. Ook spreken wij met de gemeente en andere organisaties via werkgroepen over actuele onderwerpen in de wijk.



Bestuur Wijkplatform Overvecht (v.l.n.r.): Sebastiaan Rood (voorzitter), Kerem Aydin, Els Wegdam, Wilhelmien Giessen, Dick Nijzink.

Er speelt namelijk enorm veel: van bouwplannen voor nieuwe woningen, aanpassingen van verkeerssituaties, aardgasvrije woningen tot betaald parkeren.

Om dit goed te blijven doen, hebben wij versterking nodig. Spreekt samenwerken met ons je aan of ken jij iemand die ons team voor een aantal uur per maand zou kunnen versterken? Stuur ons een mailtje, dan nodigen we je uit voor een gesprek. We kunnen het dan hebben over wie je bent, wat jou leuk lijkt om te doen en meer over onszelf vertellen. Hopelijk tot snel!

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

info@wijkplatformovervecht.nl
www.wijkplatformovervecht.nl

De Bostondreef

TEKST **HARM SCHOONHOVEN**

De Bostondreef is een zijstraat van de Rio Brancodreef, tussen de Franciscusdreef en de Klopvaart.

Boston is de hoofdstad van de Amerikaanse staat Massachusetts in het noordoosten van de Verenigde Staten. De inwoners heten Bostonians. De stad is genoemd naar de stad Boston aan de oostkust van Engeland waar veel van de eerste Bostonians vandaan kwamen.



In de achttiende eeuw waren Massachusetts en twaalf andere staten van wat nu de Verenigde Staten van Amerika zijn Engelse koloniën. De Amerikaanse kolonisten en dus ook de Bostonians moesten importbelasting betalen aan de Engelsen, bijvoorbeeld voor thee uit China. Dat zat niet lekker, want de Amerikanen waren niet vertegenwoordigd in het Parlement in Londen. Ze gooiden de thee liever in de haven van Boston in het water, bekend als de *Boston Teaparty*.

Uiteindelijk leidde dit in het voorjaar van 1775 tot de Amerikaanse Onafhankelijkheidsoorlog. De onafhankelijkheid van de dertien koloniën werd op 4 juli 1776 uitgeroepen. Op die dag ontstonden de Verenigde Staten. Het is daar nog steeds de nationele feestdag.

Frankrijk en andere Europese landen steunden de opstandelingen. Engeland kon ten slotte de oorlog niet meer betalen. De vrede werd pas in september 1783 in Versailles bij Parijs gesloten.

Thee is best lekker én het theewater moet eerst gekookt worden. Dat is van belang als het drinkwater niet te vertrouwen is. Dat wist men in Japan, een land waar theedrinken tot een kunst verheven is, al heel lang.

FOTO: Old State House in Boston, USA. De vroegere zetel van het koloniale bestuur. Dat is nog te zien aan de Leeuw en de Eenhoorn, symbolen van het Britse Koninkrijk. Op het balkon werd in 1776 de Amerikaanse onafhankelijkheidsverklaring voorgelezen aan de gejuichende Bostonians. Het is nu een museum. Foto: WIKIPEDIA.

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 Eric Riezebos op bezoek gaat bij Bep van Leeuwen.



Portaal

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

‘Als er iemand overlijdt zie je niemand meer’

Eric Riezebos van Portaal gaat op bezoek gaat bij Bep van Leeuwen (78). Zij woont al vijftig jaar op de Dorbeendreef. Vorig jaar is haar vrouw Joke (92) overleden. Eric Riezebos is wijkbeheerder van Portaal en komt zo af en toe eens langs bij Bep.

Bep: ‘Ik heb vijftig jaar lang een heel mooi leven gehad met Joke. We hebben veel landen gezien. Omdat we hier al vijftig jaar wonen, heb ik de rouwkaart in het portiek opgehangen. Mensen durven alleen geen contact op te nemen terwijl ik daar juist zo’n behoefte aan heb. Mensen weten niet wat ze tegen je moeten zeggen. Dus zeggen ze niets. Dat vind ik heel moeilijk. Als er iemand overlijdt zie je niemand meer.’

‘Gelukkig zijn er ook mensen die wel wat doen. Zo is er een buurvrouw die steeds kaartjes in de bus stopte. Dat vond ik heel fijn. Ook heb ik aan Anneke en haar dochter Deniz heel veel steun. Zij wonen ook in Overvecht. Ik verwacht helemaal niet veel van mensen. Ik zou het gewoon zo fijn vinden als mensen een luchtig praatje maken.’

Eric Riezebos, wijkbeheerder van Portaal gaat bij een aantal mensen in de wijk af en toe even langs. ‘Eigenlijk is dat begonnen in coronatijd. We hadden toen niet goed zicht op wat er speelt in de wijk en besloten toen om bij een aantal mensen op bezoek te gaan die alleen waren. Zodat we konden kijken hoe het ermee ging. En we indien nodig hulp konden inschakelen. Bij Bep en Joke, die toen al heel ziek was, ging ik ook langs. Ik ben dat blijven doen. Ik vind het belangrijk dat ik als wijkbeheerder van Portaal weet wat er speelt in de wijk. Dat doe ik door buiten te lopen maar ook door bij mensen langs te gaan.’

Het contact met Eric ging heel vanzelfsprekend, zegt Bep. ‘Hij belde gelijk op na het overlijden van Joke. En ook nu stuurt hij soms een appje om te vragen hoe het gaat. Ook komt hij soms even langs. Dat is heel gezellig, maar ja hij lust geen koffie dus dan zijn we snel klaar.’



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

Jij in de Raad van Toezicht? Ja, graag!

ZIMIHC gaat iets nieuws doen: een Raad van Toezicht inrichten waar jij als wijkbewoner het voor het zeggen hebt! In april 2025 maken de huidige leden van de Raad van Toezicht plaats voor nieuwe gezichten. Daarom zijn we op zoek naar nieuwe leden. Houd jij van Utrecht en kunstbeoefening? Dan nodigt ZIMIHC je uit om lid te worden van de nieuwe Raad van Toezicht.

Geen ervaring? Geen probleem!
Je hoeft geen ervaring te hebben als RvT-lid: we vragen iedereen die ZIMIHC een leuke club vindt te reageren. ZIMIHC wil iedereen een kans bieden ervaring op te doen als raadslid en leert graag van alle culturen en achtergronden die Utrecht rijk is. Dat vinden we zo belangrijk, dat je een trainingstraject wordt aangeboden door de huidige leden. Als lid doe je waardevolle ervaring op en zet je je in voor wijk, stad en provincie én voor het leukste podium voor de amateurkunst in Utrecht!





Kom kennismaken
Bij interesse hoef je je niet aan te melden. Je kunt langskomen tijdens een van onze kennismakingsdagen. Die zijn op woensdagavond 18 oktober 2023 en zaterdagochtend 21 oktober 2023. De tijden volgen nog.

Wil je weten wat het precies inhoudt om lid te zijn van de raad? Scan de QR-code of ga naar deze website:
www.zimihc.nl/vacature-raad-van-toezicht
Daar vind je ook de meest actuele informatie over de kennismakingsdagen. Hopelijk tot dan!

Zet je in voor het leukste podium voor amateurkunst in Utrecht!

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

‘Ik zag een tunnel, bloemen en een man in het wit, die zei dat het mijn tijd nog niet was’

FOTO **LUCY NIEUWDORP**
TEKST **MARGO MULDER**



Richard Slotboom (74)

Woonde in Overvecht sinds negen jaar. De laatste periode woonde hij in Huis aan de Vecht, maar tijdens dit interview lag hij in het ziekenhuis. Op 5 juli is hij helaas overleden.

‘Oorspronkelijk ben ik geboren in Den Haag. Mijn vader was banketbakker. Hij overleed toen ik nog een klein jochie was. Hij was het lichtpunt in mijn leven. Vanaf toen moest ik overleven. Ik heb een moeilijke jeugd gehad. Ik ben ‘hier verdwaald’ toen mijn moeder hertrouwde met een banketbakker in Utrecht.

Mijn leven was niet makkelijk. Ik ben mantelzorger geweest tot mijn 27e jaar. Ik heb gewerkt als elektricien, in de beveiliging en later ook bij de sociale werkvoorziening.

Ik heb leukemie en word niet meer beter. Ik heb in mijn leven ooit een bijna doodervaring meegemaakt. Het was heel mooi wat ik zag. Ik zag een tunnel, bloemen en een man in het wit die zei dat het mijn tijd nog niet was. Deze ervaring geeft me nu een geruststellend gevoel. Ik ben niet bang om dood te gaan. Ik weet dat ik mijn vader dan weer zie. Dat vooruitzicht is een opluchting en geeft me rust.’



Wijkbureau Overvecht

TEKST **ANNEMIEK KLUVER**

Beleeftuin van Tamarinde

In de Beleeftuin van Tamarinde kun je even los komen van je problemen, kun je even je hoofd leegmaken. Door bewust je aandacht te richten op werken in de moestuin, er doorheen te wandelen of kippen en konijnen te aaien. De Beleeftuin is er voor, van en met de wijk.

Activiteitenbegeleidster Anna Martin van Careyn en Cornélie Sleurink van het Leger des Heils beheren samen de tuin en sturen vrijwilligers aan. Voor de moestuin kregen ze zaden en stekjes gedoneerd van buurtbewoners en de Groene Golf. Met een bijdrage uit het Initiatievenfonds vulden ze dat verder aan en deden achterstallig onderhoud in de tuin.

Anna: 'Dankzij veel vrijwilligers en vooral de Groene Golf is de voormalige bloementuin opgeknapt en uitgebreid. We hebben nu nog meer activiteiten voor pandbewoners en de buurt.'

Zelfvoorzienend

Cornélie: 'We bieden pandbewoners, omwonenden, en op den duur bezoekers van de Voedselbank, de Werkwinkel en het gezondheidscentrum hier een plek om te ontspannen. Door een wandelingetje of onkruid wieden, komen ze even los van hun dagelijkse problemen. Bovendien kunnen zij later via de Werkwinkel bij ons als vrijwilliger aan de slag. Of via de Voedselbank hun zelf verbouwde groente eten. Ook studenten van het ROC doen hier praktijkervaring op.'

Interesse in (werken in) de Beleeftuin?
Neem contact op met a.martin@careyn.nl of cornelie.sleurink@legerdesheils.nl.



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

Levenseinde

Je kunt niet kiezen hoe je doodgaat, maar een lange pijnlijke laatste fase is wel te vermijden als je het goed regelt. In het Oudgrieks betekent euthanasie: een goede dood (Eu = goede en thanatos = dood).

Wanneer euthanasie?
Sommige mensen lijden zo erg, dat ze niet meer verder willen leven. Ze kunnen niet meer. Dan spreek je van ondraaglijk lijden. Wat dat is, verschilt van mens tot mens. Het kan om lichamelijke klachten gaan, zoals pijn, uitputting, misselijkheid of benauwdheid. Het kan ook om geestelijke klachten gaan, zoals angst, somberheid en verwarring. Vaak gaat het om een combinatie van klachten. Belangrijk is dat je jouw wensen alvast vastlegt (in een verklaring) als je nog niet ziek bent. Praat er op tijd over met je huisarts en de mensen om je heen.

Er zijn drie soorten schriftelijke wilsverklaringen:

Behandelverbod
Met een schriftelijk behandelverbod leg je vast dat je geen behandeling meer wilt, en dus liever overlijdt, als je geen kwaliteit van leven meer hebt.

Euthanasieverzoek
Met een schriftelijk euthanasieverzoek leg je vast dat je euthanasie wilt krijgen als je ondraaglijk lijdt.

Volmacht
Met een schriftelijke volmacht leg je vast wie jou mag vertegenwoordigen als je zelf geen medische beslissingen meer kunt nemen. De gevolmachtigde mag niet om euthanasie vragen, dan kan alleen de patiënt zelf doen.

Kijk voor meer informatie op:
www.nvve.nl/informatie/euthanasie
www.ikwilmetjepraten.nu



Bewonersplatform Overvecht

Afscheid van verkeerschaos

Er wordt te hard gereden in de wijk. Oversteekpunten zijn niet veilig. De bus maakt een omweg. Iedere verkeersdeelnemer heeft een mening over het verkeer. Er wordt nu een mobiliteitsplan gemaakt voor Overvecht. Dat is een onderdeel van de Omgevingsvisie. Hoe wordt met meer inwoners de wijk leefbaar, verkeersveilig en toch bereikbaar? De werkgroep verkeer van het Bewonersplatform en Wijkplatform praat mee over het verkeersplan.

De gemeente wil de groei van het autoverkeer afremmen. Dat gaat ook gebeuren in onze wijk. De auto zal niet meer overal via de kortste en snelste route kunnen rijden. Tegelijkertijd moeten een ambulance, brandweerauto en politie wel snel ter plaatse zijn.
Fietsen en het openbaar vervoer worden steeds belangijker om je te verplaatsen in de wijk. Gaat de bus dan wel vaak genoeg rijden en komen de haltes op de juiste plekken?

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



Wordt filerijden bij de school verleden tijd? Komen kinderen dan met de fiets?

Kunnen kinderen veilig een straat oversteken om naar hun speelveldje te gaan? Gaan straks meer kinderen met de fiets naar school? Dan moet de snelheid van de auto omlaag.

Het is een hele puzzel om al die verkeersdeelnemers een plek te geven. Er zullen keuzes gemaakt moeten worden. Niet iedereen heeft straks de auto voor de voordeur en je moet wel eens omrijden. De auto gaat meer plaats maken voor andere verkeersdeelnemers. Zodat Overvecht een prettige en veilige woonwijk wordt!

info@bewonersplatformovervecht.nl
www.bewonersplatformovervecht.nl

VBU
VERHUISBEDRIJFUTRECHT
vertrouwd betaalbaar veelzijdig

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



Lever deze advertentie in en ontvang 10% korting!

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

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



Tekens

nog altijd
zoek ik je,

nog altijd
zie ik je,

nog altijd
vind je mij.

Susana

Afscheidskunst

Op de begraafplaats Daelwijck staat een prachtig rouwkunstwerk. Het is gebouwd van handgemaakte keramische stenen. Ingeborg Meulendijks heeft in 2017 het kleine paviljoen getiteld ‘Aan mijn liefste’ gebouwd rondom een bestaande boom.

Bezoekers kunnen een brief schrijven aan een overledene en die vervolgens in een nis in het muurtje stoppen. Het papier verdwijnt in de muur en zal daar blijven. Aan de binnenzijde van het kunstwerk is plaats voor naamplaatjes van overleden personen waarvan het graf opgeheven is.

www.aanmijnliefste.nl
Daelwijck, Floridadreef 7, Overvecht.



FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT**