Dreef nieuws

NR 36

VIJFDE NUMMER 2023 **Voor en door bewoners**



IN DIT NUMMER:

BuurtMaaltijden
Het recept voor goed zorgen voor elkaar

Hulp bij geldzorgen
Maak gebruik van je rechten

Muziek verbindt
Op de Pahud

www.echtovervecht.nl

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

Echt Overvecht

Dreef POST

We moeten helaas afscheid nemen van ons trouwe redactielid Henriëtte! Ze heeft acht jaar (!) de rubriek 'Waardevol' met veel enthousiasme verzorgd. Heel veel dank voor alle mooie tips en adviezen Henriëtte!

Verder wil ik graag iedereen motiveren om elkaar te groeten, in navolging van de column van Koos Smits. Er is genoeg ellende en verdeeldheid in de wereld, een glimlach kost niets.
En doen jullie allemaal mee met de Dreefpuzzel?

Veel leesplezier!
Puck 't Hart

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



Voedselbank Overvecht

Sinds 2 oktober zit de Voedselbank Overvecht op een nieuwe en hopelijk permanente locatie. Samen met het Leger des Heils, stagebureau ROC, Werkwinkel en UW-bedrijven. Op deze prachtige plek (met een mooie tuin) werken de organisaties met elkaar samen om inwoners van Overvecht, die dat nodig hebben, nieuwe kansen en ondersteuning te bieden. De locatie is onderdeel van Tamarinde (Careyn). De ingang is tegenover het Johannescentrum aan de Moldaudreef.

Tamarinde Moldaudreef
Op **maandag-, dinsdag- en donderdagmiddag** is de Voedselbank open en staat vanaf **12.30 uur** de koffie en thee klaar. Kom vooral een keer kijken. Welkom!

Bezorgers gezocht!

Dreefnieuws is hard op zoek naar huis-aan-huisbezorgers!
Lijkt het je leuk om 5x per jaar een vast wijkje in Overvecht te lopen?
Wil je 20 euro verdienen in een paar uur? Dan zoeken we jou!
Mail dan snel je naam, leeftijd, adres en tel naar: redactie@dreefnieuws.nl

Colofon

Dreefnieuws is een uitgave van Stichting Echt Overvecht en wordt 5 x per jaar gratis huis-aan-huis verspreid.
Hoofdredactie, coördinatie en grafisch ontwerp Puck 't Hart
Eindredactie en redactie-assistent Stephanie de Blieck
Social media & website Echt Overvecht Olivier Beens (website, Twitter, Facebook, Instagram)
Bestuur Echt Overvecht Bart Engbers, Ab Kools, Mohammed Saiah
Redactieadres mail: redactie@dreefnieuws.nl **post** Zamenhofdreef 17, 3562 JT Utrecht
Redactie Dreefnieuws Marga Achterbergh, Susana Casas Valle, Marja de Ruiter, Margriet Dings, Amina Haitoute, 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, Woonin, Portaal, Brede School, Bewonersplatform Overvecht, Wijkplatform Overvecht, Overvecht Vastgoed, wijkbureau Overvecht, Veiligheid, Seniorvriendelijk Overvecht, Cultuur Platform Overvecht (ZIMIHC), Werk en inkomen, Overvecht Aardgasvrij, Initiatievenfonds en Samen voor Overvecht.

‘Echt Overvecht-bruiloft’

In september trouwde onze gedreven socialmediamanager en webredacteur Olivier Beens met zijn Marieke. Ze hebben elkaar ontmoet op de Sociale Buurtmarkt in 2018, op het plein van Buurtcentrum de Dreef waar Marieke haar sieraden van fietsbinnenband verkocht. Van het een kwam het ander en nu wonen ze alweer een tijdje samen in de Experimentele Flats. Het bruiloftsfeest vond plaats in een bos op de Veluwe, maar ze wilden per se hun trouwdag zelf in Overvecht vieren. Het werd zo een echte Overvechtse bruiloft, met Vandestreek-biertjes, broodjes van Panino Fresco, een bakfietstocht door de wijk en een intiem huwelijksfeest in het park naast hun flat.



TEKST **PUCK ’T HART**
GROTE FOTO **REMKE SPIJKERS**
WWW.REMKESPIJKERS.COM



BuurtMaaltijden
het recept voor goed zorgen voor elkaar

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

Samen eten verbindt. Dat weten we allemaal. Het is gezellig om samen te eten. Als je alleen woont en geen zin hebt om elke dag te koken. Of als je door lichamelijke of psychische problemen er niet aan toe komt om voor jezelf en voor je kinderen te koken. Of als je geen gezonde maaltijd kunt betalen. Als je de deur niet uit kunt dan is het fijn als er iemand elke week een gezonde maaltijd komt brengen en even een praatje met je maakt.

BuurtMaaltijden: zo'n drie jaar geleden door vrijwilligers gestart in coronatijd. Inmiddels uitgegroeid tot een organisatie die niet meer weg te denken is uit Overvecht. Elke dinsdagochtend worden er zeventig tot negentig gezonde, vegetarische maaltijden gemaakt. Vrijwilligers brengen de maaltijden rond in de wijk. Vaak bij mensen die niet meer zelf kunnen koken of te weinig geld hebben om een gezonde maaltijd te bereiden. Maar het praatje dat vrijwilligers aan de deur maken is minstens zo belangrijk als de maaltijd. Daar wordt door bewoners echt naar uitgekeken. Als vrijwilliger bouw je zo een band op met mensen, die veel thuis zitten en weinig anderen zien. Er wordt zoveel mogelijk gestimuleerd dat mensen in het buurthuis komen eten, want dan zien en spreken ze ook anderen. Op dinsdag eten er in De Boog om 13.00 uur zo'n twintig gasten samen met vrijwilligers. Sinds kort wordt er ook op donderdag gekookt en schuiven er om 18.00 uur zo'n veertig mensen aan. Op donderdag worden er geen maaltijden rondgebracht. Op de coördinator na draait de organisatie helemaal op vrijwilligers.

BuurtMaaltijden geeft je de kans om weer mee te doen

Flip Roncken (24) werkt nu ongeveer een jaar als sociaal coördinator bij BuurtMaaltijden. Daarvoor was hij actief bij de Buurtcamping. Naast het coördineren van allerlei praktische zaken is bij BuurtMaaltijden vooral ook het sociale aspect van belang. Flip: 'Naast aandacht voor de deelnemers vinden we de ontwikkeling van onze vrijwilligers heel belangrijk. Mensen die hier als vrijwilliger binnen komen hebben zelf vaak het een en ander meegemaakt. Ze kunnen of mogen (tijdelijk) niet meer werken, maar willen zich wel nuttig voelen. Het is fijn als je gewaardeerd wordt en anderen kunt helpen. Je krijgt meer zelfvertrouwen. Door minder vaak alleen thuis te zitten word je weer onderdeel van de samenleving. Soms lukt het met hulp van bijvoorbeeld de Werkwinkel om iemand weer aan het werk te krijgen. We hebben goed contact met partners in de wijk zoals DOCK, het buurtteam, de Wilg en thuiszorgorganisaties. Met



'Het praatje dat vrijwilligers aan de deur maken is minstens zo belangrijk als de maaltijd'

dat netwerk van partners kunnen we goed inspelen op de behoeften van de bewoners in de wijk. We vinden een goede samenwerking belangrijk, want met elkaar bereik je meer.'

Bibi (48): 'Toen ik in Overvecht kwam wonen kende ik niemand. Ik zat vooral thuis. Sinds ik bij BuurtMaaltijden vrijwilliger ben, voel ik me weer happy. Ik ben hier op dinsdag en donderdag. Ik help met koken en ik ben gastvrouw. Helpen zit in mijn dna. BuurtMaaltijden heeft me de rust en stabiliteit gegeven om van daaruit op zoek te gaan naar een baan. Ze hebben me in contact gebracht met de Werkwinkel. Het is me gelukt! Ik ga nu aan de slag in de zorg. Het mooie is dat iedereen hier bij BuurtMaaltijden iets bijdraagt: de een dekt de tafel, de ander is gastvrouw of heer, iemand anders helpt met afwassen. Als je vaker komt eten bouw je vriendschappen op. Ik heb hier iemand leren kennen die me helpt met klussen en bij iemand anders ga ik soms koffie drinken.'

Oliebollenactie

Flip: 'Eind december komt er weer een oliebollenactie. Twee jaar geleden hebben we in De Boog zeshonderd oliebollen gebakken. Een groot deel is rondgebracht naar mensen, die als steun wel iets lekkers en een gezellig praatje konden gebruiken. Dat werd heel erg gewaardeerd. Dus daarom doen we het dit jaar weer, om te laten zien dat we de inwoners van Overvecht een warm hart toedragen. Daarnaast horen we vanuit de wijk dat er behoefte is aan meer kookdagen en meer sociale eettafels.

In 2024 gaan we op twee nieuwe locaties in de wijk koken. We willen zoveel mogelijk mensen de kans geven om zinvol vrijwilligerswerk te doen. En we willen zoveel mogelijk mensen laten profiteren van onze gezonde maaltijden.'

Oproep

Ben of ken je iemand die wil helpen in de keuken, maaltijden wil bezorgen in de wijk, mee wil komen eten of een maaltijd bezorgd wil krijgen, neem dan contact op met Flip of kom langs in Buurtcentrum de Boog.

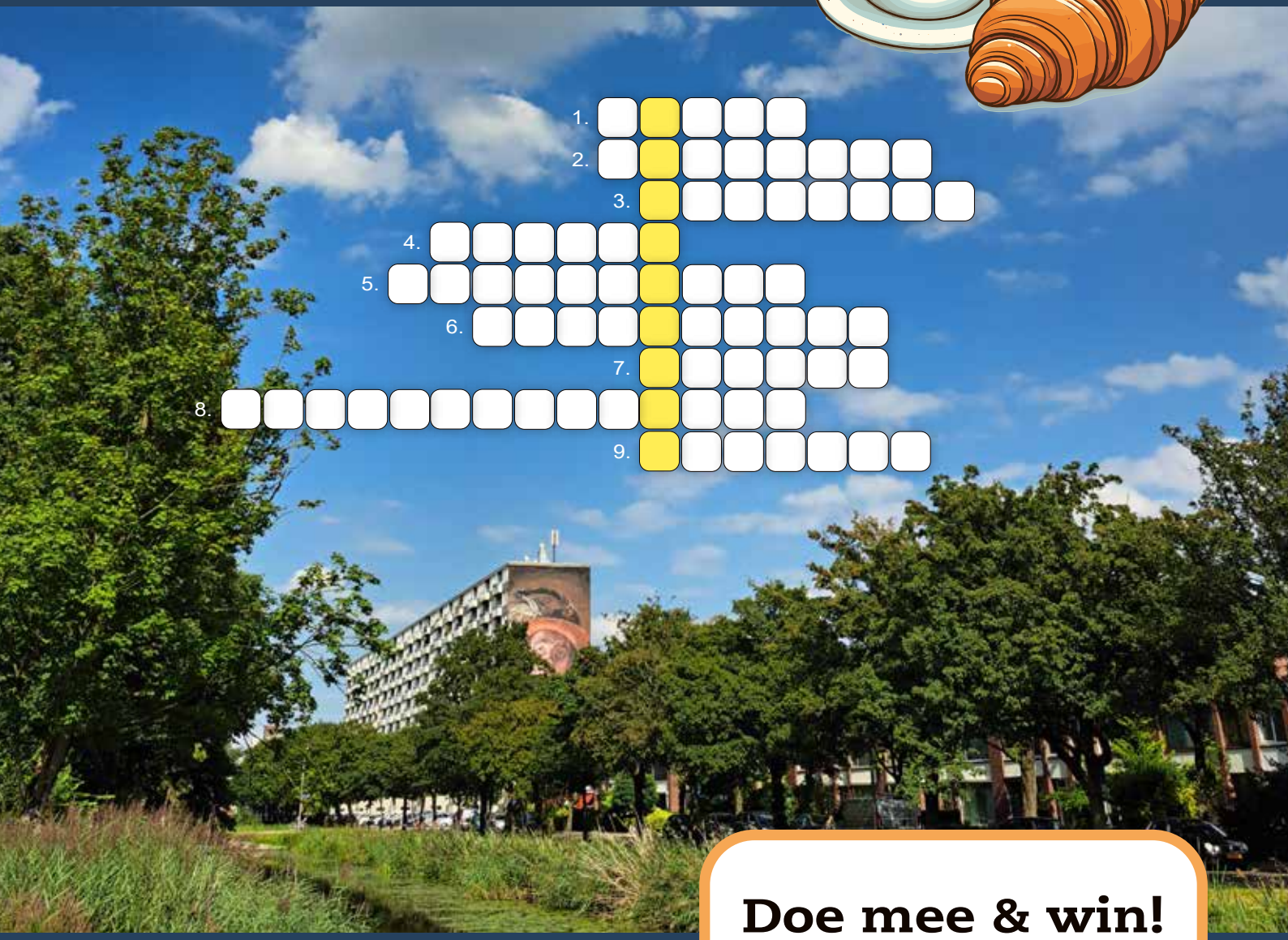
BuurtMaaltijden
Elke dinsdag om 13.00 uur
Elke donderdag om 18.00 uur
Buurtcentrum de Boog
Gambiadreef 60, Utrecht

Flip Roncken: 06-4954 8162,
flip@buurtmaaltijden.nl
www.buurtmaaltijden.nl

Dreefpuzzel

PUZZEL & FOTO **EMIL VAN DER WAL**





1. In deze muziekstijl zingt zangeres Viktoria Spans.

2. Groep van U-Centraal voor jonge mantelzorgers.

3. Waarover ging het vorige Dreefnieuws-themanummer?

4. Zat ik maar in Hoog Catherijne... (afkorting)

5. Naar dit fort loopt de Sint Anthoniedijk vanaf de Gageldijk.

6. Creatief beroep van Saadi al Rahal.

7. Deze woningbouwvereniging heeft een nieuwe naam sinds 2023 en is vaste partner van Dreefnieuws.

8. Deze stichting bereidt gezonde maaltijden voor buurtbewoners in de wijk.

9. Vaste column in Dreefnieuws van Marga Achterbergh.

Doe mee & win!

Beantwoord alle vragen en de oplossing is te lezen van boven naar beneden in de gele vlakken. Stuur je oplossing naar **redactie@echtovervecht.nl** en maak kans op thee of koffie met een stuk gebak voor twee personen bij Oproer Biercafé!

OPROER
BIERCAFÉ



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

TEKST **WILLEMIJN MUNTINGA**

IJsclub Siberia

'We willen iedereen uit Overvecht verbinden'

Gratis schaatsen en sleeën, koek-en-zopie voor lage prijzen en een heleboel plezier. Dat is wat IJsclub Siberia al jaren biedt. De IJsclub heeft met de natuurijsbaan een plek gecreëerd waar jong en oud op een veilige manier het plezier van schaatsen kan ervaren. De IJsclub ligt in een openbaar park, dat het hele jaar toegankelijk is. Op de grote krabbelbaan is iedereen welkom, benadrukt voorzitter Robbert van Vliet, die samen met zijn vrouw, een grote club vrijwilligers en verschillende partners aan een belangrijk doel werkt. IJsclub Siberia biedt de Oud-hollandse koek-en-zopie met vegetarisch eten, recyclet bekertjes en maakt kinderen bewust van de uitdagingen van de natuur.

Ook door elk seizoen een buitenfeestje te organiseren. De ijsclub leert kinderen risicovol spelen, bijvoorbeeld door in bomen te klimmen. 'Kinderen kunnen heel goed zelf bepalen wat ze durven. Wij hangen niet met allerlei plastic netten eronder.'

Doe je mee

Onze groep vrijwilligers zoekt nog nieuwe leden. Doe je ook mee met team IJsclub Siberia? Stuur dan een mail naar: ijsclubsiberia@gmail.com

Let op: nieuwe website en nú ook in meerdere talen toegankelijk! Echt Overvecht!
www.ijsclubsiberia.nl





ZIMIHC presenteert

MoveZ: dansen in Overvecht!

Dans is de taal van je lichaam waarmee je de wereld vertelt wie je bent. MoveZ Overvecht is het nieuwe dansplatform waar jongeren en jongvolwassenen maandelijks samen komen om elkaar te ontmoeten, naar een dansvoorstelling te kijken en als je wil: een workshop te volgen.

Beweging is een krachtige manier om jouw verhaal en jouw kijk op de grote thema's in de wereld uit te drukken en te zeggen wie je bent. Laat je aansteken door de moves van professionele dansers! Vanaf 2024 kun je kennismaken met heel veel verschillende dansstijlen. Van krumping tot moderne dans en van klassieke vormen tot samenwerkingen met voetbal! Naast de voorstellingen, kun je ook meedoen aan workshops. Ieder niveau is van harte welkom.

De Utrechtse organisaties ZIMIHC, theater Kikker en De Dansers vinden het belangrijk het aanbod van beweging, street culture en dans laagdrempelig aan te bieden in Overvecht zodat iedereen gehoord wordt.

Kun jij niet zonder beweging en dans of ben je nieuwsgierig naar dans? Kom dan vanaf 2024 elke maand naar MoveZ! Daar maak je kennis met allerlei vormen van dans met professionele artiesten en performances. Wil je meer? Kom zelf dansen tijdens de workshops: elk niveau is welkom!

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

TEKST **ANNEMIEK KLUVER**

Fotocursus jongeren



Fotograaf en voormalig jongerenwerker Abdelhak Salmi geeft fotografiecursussen aan jongeren. ‘Ik wil jongeren een richting bieden, waarin ze zelf verder kunnen.’

Abdelhak (25) was tot voor kort jongerenwerker bij JoU. Inmiddels is hij beroepsfotograaf. Jarenlang plaatste hij foto’s op social media. Lovende en enthousiaste reacties volgden van de meer dan 35.000 volgers. Sinds 2022 geeft hij cursussen Fotografie aan jongeren bij 030 Office.

‘Met behulp van het Initiatievenfonds kocht ik een aantal fotocamera’s en betaalde ik de cursus. De camera’s zijn eigendom van de gemeente, ik beheer en onderhoud ze. De cursisten stuurde ik bij de eerste opdracht erop uit om ondernemers op het bedrijventerrein te portretteren. Dat leverde leuke contacten op. Zo waren sommige ondernemers heel nieuwsgierig naar de foto’s van hun onderneming.’

Doel van de cursus

Abdelhak richt zich alleen op jongeren van 16 tot maximaal 25 jaar. ‘Zij zijn vaak zoekende, weten nog niet welke richting ze op willen. Ik wil hen een kans geven het fotograferen te leren ontdekken. Al is er maar eentje die daarna heel gedreven gaat fotograferen, dan is mijn doel bereikt.’ Inmiddels werken er twee cursisten aan betaalde opdrachten. ‘Een meisje fotografeert voor social media allerlei evenementen. En een jongen maakt voor autoverhuurbedrijven en dealers foto’s van hun auto’s voor op hun websites. Ja, dat vind ik gaaf!’

Elke foto heeft een verhaal

‘De opdrachten die ik de cursisten meegeef, hebben vaak hetzelfde thema: fotografeer verschillende mensen die in de wijk wonen, werken, of die dicht bij je staan. Maak een portret maar vertel ook het verhaal erachter. Want om een succesvol fotograaf te zijn, moet je je oprecht verdiepen in de ander. Er zijn wel een miljoen fotografen, maar wat maakt jou uniek? Hoe kijk jij als fotograaf tegen de dingen aan? Een mooi voorbeeld: een meisje was in Turkije op bezoek bij familie, die woonde in het rampgebied van de aardbeving. Ze had foto’s gemaakt van haar kleine nichtje. Haar broer was overleden door de aardbeving, en haar school was helemaal verdwenen. Als je dan dat verhaal achter het portret hoort, dan ben je wel even stil.’

Wat brengt de toekomst?

In 2024 ga ik verder met de fotografiecursus. Misschien breid ik de groep uit, maar dan vraag ik wel een professionele fotograaf erbij om mee les te geven.’

Interesse in de fotografiecursus?

Bezoek Abdelhak Salmi in 030 Office. De eerste cursus in 2024 zit al vol, maar er is een wachtlijst.

Cursus Fotografie
Deelname is gratis, 4-5 weken
Vijf bijeenkomsten van 3 uur
Voor jongeren van 16-25 jaar
030 Office, Mississippidreef 85
06-55 688 158, info@030office.nl
www.030office.nl

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

‘Samen maken we de buurt mooi’



Mbarak Al Hamouti (50)

Woont samen met zijn vrouw en vijf kinderen
Mooiste plek: Burezina (buurthuis Overvecht-Zuid)

‘Ik woon al 23 jaar in Overvecht en ben nu drie jaar vrijwillig beheerder bij Burezina. We organiseren allerlei activiteiten voor de buurt, zoals koken, muziek maken en werken in de moestuin. Het is een ontmoetingsplek voor ouders, kinderen en andere bewoners. Ik ben verantwoordelijk voor het onderhoud, maar ik houd me ook bezig met koken. Wij hebben als doel om de inwoners van Overvecht te helpen. We kunnen ze met alles helpen en hun vragen beantwoorden. Ik zou graag aan Utrechters willen meegeven dat iedereen welkom is.
We werken graag samen om activiteiten te organiseren en ontwikkelen nieuwe dingen. De samenwerking met een aantal organisaties, zoals met Zorgtrecht en de Voedseltuin, maakt Overvecht bijzonder. Er worden zoveel activiteiten bedacht en doordat we dat samen doen voor elke inwoner van de wijk zorgt dat voor saamhorigheid. Ook halen we jongeren die op straat hangen naar binnen, zodat ze mee kunnen doen aan verschillende activiteiten. Samen is echt het sleutelwoord.’

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

Muziek verbindt!

op de Pahud



Bij het asielzoekerscentrum (AZC) aan de Pahud de Mortangesdreef kun je iedere week meedoen aan leuke activiteiten. Wat dacht je van een muziekavond, spelletjesmiddag, Engelse lessen, vrouwenmiddag of een zeer nuttig taalcafé?!

TEKST **MAUD BREDERO EN EVA LEEN**

Vluchtelingen en mensen uit de buurt ontmoeten elkaar tijdens een muziekavondje of koken en eten samen. Ook volgen ze samen cursussen, werken met elkaar aan een kunstproject of doen samen aan sport. Zo leren vluchtelingen mensen kennen en de taal spreken. Daardoor gaan ze zich een beetje thuis voelen in hun nieuwe omgeving. Voor de buurtbewoners in Overvecht is dit persoonlijke contact met vluchtelingen ook heel belangrijk. Ze voelen zich betrokken bij mensen die hun huis moesten verlaten, vaak vanwege een oorlog. En door samen leuke dingen te doen, vallen verschillen tussen mensen weg. Stichting Welkom in Utrecht begeleidt veel van deze activiteiten op de Pahud. Zoals de muziekavonden. Iman Abrontan, een van de programmamedewerkers, vertelt erover.

Musicaz

Iedere vrijdagavond van 20.00 tot 22.00 uur organiseert Musicaz een muziekavond op de Pahud de Mortangesdreef voor de azc-bewoners en de mensen uit de buurt. Iman is er altijd bij: ‘Buurtbewoners komen hier naartoe voor de muziek zelf, maar ook omdat ze het leuk vinden om andere culturen te leren kennen. Voor weer andere mensen is het net een café waar je even wat gaat drinken en een praatje maakt. Iedereen zit die avond aan tafeltjes waar ze gratis getrakteerd worden op wereldmuziek. Dat kan een liefdesliedje zijn uit Afghanistan of het Utrechtse ‘Als ik boven op de Dom sta’. Er wordt samen muziek gemaakt en gezongen, want er zijn ook altijd mensen bij van het koor Duniya (betekent wereld).’

Koor Duniya

Koor Duniya bestaat uit ongeveer vijftig mensen en negentien verschillende nationaliteiten die liedjes zingen in allerlei talen. Een koorlid zei: ‘Als onze samenleving hetzelfde zou werken als de wereld van ons koor, dan zijn we veilig. Dan leven we echt in harmonie.’

Huiskamerconcertje

Iman: ‘Je kan vrijdagavond komen luisteren, maar je mag ook een eigen muziekinstrument meenemen als je dat leuk vindt. Of spelen op de instrumenten die daar al zijn, zoals een piano, ud, gitaar en trommel. En kom je op de derde vrijdagavond van de maand, dan is er ook eten bij. Dan hebben we hier wel 80 mensen binnen, soms ook uit andere steden. Iedereen die hier voor het eerst komt, is na afloop heel enthousiast. Wisten niet dat het hier zo gezellig was. Willen soms ook een instrument gaan leren spelen. Van dat samen muziek maken wordt iedereen vrolijk. Voor de azc-bewoners valt de zwaarte van hun zorgen even weg. En de buurtbewoners? Die hebben een compleet nieuw beeld gekregen van vluchtelingen.’



Gratis programma

Engelse lessen op dinsdag
Volg gratis lessen Engels op alle niveaus. Van startniveau tot Cambridge Engels certificaat. De lessen zijn voor buurtbewoners en bewoners van het azc. Ben je geïnteresseerd? Mail of bel: planeinstein@vluchtelingenwerk.nl, 06-5103 5316. www.plan-einstein.nl/cursusaanbod/engels

Vrouwentijd op maandag
Elke maandag van 11.00 tot 13.00 uur komen vrouwen samen in de woonkamer van Pahud. Er is eten en drinken, veel gezelligheid en elke week doen we een activiteit met elkaar.

Speeltijd op maandag
Elke maandag van 15.30-17.00 uur.
Actieve buurtbewoners organiseren elke maandag leuke kinder- en tieneractiviteiten. Wil jij hen helpen of je eigen kinderen/tieners brengen, wees welkom in de woonkamer van Pahud. Aanmelden is niet nodig.

Spelletjes op vrijdag
Elke vrijdagmiddag van 12.00-14.00 uur zijn er leuke spelletjes in de huiskamer van Pahud. Een leuke manier om nieuwe mensen te leren kennen! Aanmelden is niet nodig.

Muziek op vrijdag
Elke vrijdagavond van 20.00-22.00 uur komt Musicaz om samen te zingen en muziek te maken uit allerlei culturen. De jamsessies zijn altijd een feestje, ervaring in muziek is niet vereist. Aanmelden is niet nodig.

Community Gathering met eten
15 dec en 19 jan
Elke derde vrijdag van 18.30 - 22.30 uur komen we samen om te eten en muziek te maken met Musicaz. We delen verhalen en organiseren samen activiteiten. Wil je meedoen of heb je zelf een leuk idee? Mail dan naar iman@welkominutrecht.nl

Wees welkom: Plan Einstein Pahud
De Pahud een plek waar buurtbewoners en bewoners van Plan Einstein (jongeren en azc-bewoners) elkaar ontmoeten, meedoen met workshops en activiteiten of gewoon een kopje koffie met elkaar drinken. Je kunt op ma t/m vr tussen 10.00-16.00 uur gewoon binnenlopen. Pahud de Mortangesdreef 61 (naast het azc).

Help Nederlands leren!

Op drie momenten worden de taalcafés gehouden op de Pahud. Vrijwilligers en de mensen die Nederlands willen leren, verzamelen zich in de huiskamer en gaan dan in kleine groepjes een uurtje Nederlands oefenen. Lang niet iedereen krijgt al officiële taallessen aangeboden dus dit helpt veel nieuwkomers om een begin te maken met het leren van Nederlands én om andere mensen te ontmoeten.

We hebben meer taalvrijwilligers nodig! Lijkt het jou leuk om ook iemand op weg te helpen? Meld je dan aan als taalvrijwilliger bij Linda: 06-3970 0864
linda@welkominutrecht.nu

Heimwee recept

TEKST **MARGO MULDER**

Surinaamse pom



Freddy (80 jaar) is afkomstig uit Suriname en woont sinds 1969 in Nederland. Het grootste gedeelte daarvan in Overvecht. Freddy is weduwnaar. Hij heeft twee kinderen en vijf kleinkinderen.

‘Eten is belangrijk voor alle Surinamers. Al ben ik opgevoed met Hollandse kost, voor Surinaams eten kun je me altijd wakker maken. Mijn moeder was een van de grootste koks van Suriname. Ze kookte voor de high society. Ze had niets op papier en kookte uit het hoofd, gebruikmakend van haar ogen, geur en smaak. Ook ik kook uit het hoofd.

Pom is van origine een Joods recept en is een delicatesse. Het roept fijne herinneringen bij me op aan vroeger en aan toen de kinderen klein waren. Herinneringen van verjaardagen. Zonder Pom is een verjaardag geen Surinaamse verjaardag. Daarbij hoort namelijk pom, gemberbier en veel gezelligheid.

Pom wordt altijd samen bereid. Dat is een traditie. Het wordt bij tante klaargemaakt. Iedereen kan Pom klaarmaken. Iedere familie bereidt het op zijn eigen manier.’

Wat heb je nodig:

VOOR DE VULLING VAN KIP:

- 3 kippenbouten of kippendijen
- 1 half onsje uitgekookt zoutvlees
- 1 halve witte ui
- 1 halve tomaat
- snufje zout
- 1 eetlepel piment
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel roomboter
- 1 takje selderij fijngesneden
- 2 eetlepels suiker
- 4 eetlepels ketchup
- 300 ml water

VOOR DE POMTAYER BASIS:

- 1 pak Lufo pomtayer
- 1 eetlepel piment
- 1 theelepel zout
- 2 theelepels piccalilly
- 2 eetlepels ketchup
- Het sap van 1 perssinaasappel
- 2 eetlepels suiker
- Boter om je bakblik in te vetten

Zo maak je het:

- Snijd de ui, tomaat en selderij fijn.
- Kruid de kip met de piment en het zout.
- Zet een braadpan op hoog vuur, voeg de olijfolie en 1 eetlepel roomboter toe en bak de kip.
- Als de kip bruin is, voeg het zoutvlees en de gesneden tomaat en ui toe. Bak tot de ui zacht is.
- Zet het vuur zachter, voeg ketchup toe zodat er een jus ontstaat.
- Voeg nu de selderij en suiker toe en roer alles goed door. Doe een deksel op de pan en laat dit 25 minuten op laag vuur sudderen.
- Als het zoutvlees zacht is, is het mengsel klaar.
- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Haal de pomtayer uit het pak en doe het in een grote kom. Voeg alle ingrediënten toe, behalve de boter.
- Roer dit goed door. Pak daarna drie flinke eetlepels jus van het kipmengsel dat je als eerste hebt gemaakt en voeg dit aan het mengsel toe. Roer alles door.
- Vet het bakblik in. Alles mengen; de kip, het zoutvlees en pomtayer en dan in de oven ongeveer op 175 graden. Let op dat alles niet te vochtig wordt.
- Doe de pom 1,5 uur in de oven op 175 graden. Prik na 1,5 uur met een vork in de pom om te kijken of hij gaar is. De bovenkant van de pom moet donkerbruin worden en van binnen goed gaar. De pom is pas klaar als je op een paar plekken met een vork in de pom hebt geprikt en er geen pom aan je vork vast blijft zitten.
- **Serveren met rijst en kouseband.**

Nayan Switi!

Misschien heb jij ook 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**

Katten & Kerst

Kerstmis is voor mij een tijd voor familie en vrienden. Het is voor mij ook een tijd van bezinning. Dierbaren die er niet meer zijn, breng ik weer tot leven in mijn herinnering. Ik denk terug aan de mooie en ook minder mooie tijden die we samen hebben beleefd. Af en toe laat ik een traan... en dat mag. Maar liever denk ik aan al die mensen terug met een lach! Ook denk ik dan terug aan mijn 'kerstkatten'.

Bijvoorbeeld mijn eerste twee katten: een poes en een katertje die elkaar enkel duldden. Tenzij het op kattenkwaad aankwam, dan spanden ze samen. Het poesje nam het voortouw en het katertje sleurde ze mee in haar pret. Zo sloeg ze regelmatig een slinger uit de boom terwijl de kater eronder stond. Die vervolgens tijdenlang door het hele huis heen liep met een kerstslinger rond zijn staart...

Jaren later mijn poezenmeiske Cheetah: zij vond de kerstKLIMboom geweldig! Het eerste jaar ging dat goed, ze was nog maar een klein poesje. Het jaar daarop was ze een flinke poezendame. Ze klom in de kerstboom: de kerstboom donderde natuurlijk om, poes raakte verstrikt in de draden van de lampjes en kwam luid klagend naar me toe lopen... de kerstboom in haar kielzog achter zich aan trekkend.

Dus kocht ik dat jaar - na me wat middernachtelijk uurtjes bezig te hebben gehouden met het stofzuigen van glinsterende, glazen kerstbalsplinters - een assortiment onbreekbare kerstballen.

Mijn huidige poezelige vriendinnetje Roosje, dacht bij het zien van haar eerste kerstboom: 'WAUW, een boom van kattengras... en begon enthousiast aan de takken te knagen. Gelukkig snapte ze al snel dat het geen kattengras was. Ze heeft daarna voor de vorm nog een paar keer tegen wat ballen geslagen, maar die ballen deden niets terug... en vindt ze de kerstboom inmiddels maar een saai ding. Dit tot mijn grote opluchting ;-)

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



DOCK

TEKST JEFFREY VAN HOUWELINGEN

Een ode aan de bewoner

Dit is een ode aan alle (toekomstige) gebruikers van het buurtcentrum. Bewoners die ervoor zorgen dat het buurtcentrum voor de buurt is, waar iedereen mag zijn wie hij is en iedereen zijn plek kan vinden.

Bewoners die mopperen in het buurtcentrum, omdat zij hun frustratie kwijt moeten. Over het weer, de harde stoel, de koffie, de gemeente, en het leven. En aan bewoners die luisteren naar het gemopper, omdat zij weten dat hun buurman dat even nodig heeft.

Aan de bewoner die na een activiteit mee helpt met het opruimen van de gebruikte ruimte. De vieze kopjes weg brengt, de stoelen aanschuift en de tafels goed zet. Zodat andere buren ook hun activiteit goed kunnen beginnen.

Aan de bewoner die dankbaar is voor het, net wat slappe bakkie koffie, gezet door een vrijwilliger. En een ode aan de vrijwilliger die vanochtend door weer en wind naar het buurtcentrum is gekomen om dat ietwat slappe bakkie koffie te zetten.

Aan de 'little sister' die haar 'big sister' genoeg vertrouwt om haar te volgen naar een pleinfeest bij een van de buurtcentra. En een bedankje naar de 'big sister' die er altijd is voor de 'little sister' wanneer die een beroep op haar doet.

Een hulde aan de student die komt studeren op het buurtcentrum, omdat het thuis niet lukt. En de bewoner die interesse toont in de studie van de student en hem er enthousiast over laat vertellen en waar mogelijk helpt.

In het buurtcentrum is er plek voor iedereen en is iedereen welkom. Om te studeren, om te spelen, om te leren, om te koken, voor theater, voor workshops, om te zijn. Als DOCK willen we graag het zonnetje zetten op alle gebruikers van het buurtcentrum. Jullie maken van de buurt een thuis!

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 **NINA SMIT DUIJZENTKUNST**

Leerpracht Overvecht

In Overvecht wil je werken als je leerkracht bent! Steeds meer scholen hebben moeite om leraren te vinden voor alle klassen. Landelijk en stedelijk is er veel aandacht voor het lerarentekort. Leerpracht richt zich specifiek op de wijk Overvecht. Wij willen zorgen dat meer (toekomstige) leraren de weg naar de mooie wijk Overvecht vinden. En dat leraren goed voorbereid worden op het lesgeven in Overvecht en er lang willen blijven werken.

Dit doen we onder andere door onderzoek te doen naar wat startende en toekomstige leraren nodig hebben aan kennis en ervaring op de opleiding en de stagescholen over cultureel responsief lesgeven. Dit betekent lesgeven waarbij je rekening houdt met de achtergrond van de kinderen in de klas. Ook zorgen wij dat er op de lerarenopleidingen meer aandacht is voor lesgeven in divers samengestelde wijken en brengen wij de scholen in Overvecht positief onder de aandacht bij studenten en leraren. Uit onderzoeken blijkt dat leraren die goed worden voorbereid op divers samengestelde klassen, kansenongelijkheid kunnen verkleinen. Wij gunnen ieder kind een mooie schoolloopbaan vol kansen en iedere leerkracht veel werkplezier!

Lesgeven in Overvecht doe je niet alleen. In Overvecht is een geweldig netwerk aan organisaties die samen zorgen voor een brede ontwikkeling van alle kinderen in de wijk. Het is belangrijk dat leraren weten welke organisaties dat zijn, daarom hebben wij een sociale kaart van de wijk gemaakt met alle belangrijke kernpartners in Overvecht. Mocht er een organisatie missen, dan horen we dit heel graag.
www.leerpracht.nl

Leerpracht is een samenwerking tussen alle basisscholen in Overvecht, de twee lerarenopleidingen in Utrecht, De Brede School Overvecht, de universiteit Utrecht en wordt mogelijk gemaakt de Gemeente Utrecht.
Het project loopt nog door tot 2025.

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

Seniorvriendelijk Overvecht

TEKST **MARJA DE RUITER**

Het is koud en nat. Laat je droog en comfortabel vervoeren door de Buurt Mobiel.



Buurt Mobiel

Wist je dat er elke week honderden mensen gebruik maken van de Buurt Mobiel? Ze verwachten binnenkort zelfs hun veertigduizendste unieke klant. Alle bewoners van Overvecht, Zuilen, Ondiep en de wijk Noordoost kunnen er gebruik van maken. En je huisdier (hond, andere dieren in een mand of kooi) mag gratis mee. Dat is fijn als je een bezoek moet brengen aan de dierenarts.

Buurt Mobiel rijdt met eigen hybride personenauto's. Vrijwillige chauffeurs brengen je overal naartoe, als het maar binnen de genoemde wijken is. Ook rijden ze naar alle ziekenhuizen in Utrecht. Je wordt rechtstreeks van je huis naar de plek waar je naartoe wilt gebracht. Soms wordt een rit gecombineerd met iemand die in de buurt woont en zit je met meerderen in een auto. Een opvouwbare rollator of rolstoel kan ook altijd mee.

Ze rijden van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 16.30 uur. In het weekend dus niet. Betalen kan met een strippenkaart. Die koop je met je pinpas in de auto bij de chauffeur. Je betaalt per persoon, per rit. Wel kunnen er meer mensen gebruik maken van dezelfde strippenkaart. Naar het ziekenhuis mag je gratis een begeleider meenemen.

Een rit reserveren: bel 06-3972 1486.
Maandag t/m vrijdag van 9.00 – 16.30 uur
Kosten: een rit binnen een wijk kost 1 strip per persoon. Er zijn strippenkaarten met twee (€ 5,50), vijf (€ 12,50) of tien strippen (€ 25,00).
www.buurtmobiel.com

Seniorvriendelijk Overvecht
Voor meer tips, vragen of informatie over andere activiteiten: Dieuwertje van Toor (DOCK), 06-59951573, dvtoor@dock.nl



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

Zelfbeheer in Overvecht

Ronald Wolf, de steun voor alle zelfbeheerders

Ronald Wolf is voorman Groen&Grijs bij Stadsbedrijven in Overvecht. Hij is de man op wie zelfbeheerders altijd kunnen rekenen bij allerlei klussen.

Ronald: 'Er zijn zeker honderd zelfbeheerders in deze wijk. De meesten heb ik minstens één keer gezien. Bij de start vaak. Dan kijken we samen wat er kan. Ik geef advies, maar smaken verschillen. De voorkeur van de bewoners telt het meest, want zij gaan het werk doen. De beplanting moet wel passen bij de plek. Ik regel soms ook ondersteuning bij zwaar werk. Dan vraag ik de jongens van mijn team om even een heg te snoeien voor een oudere zelfbeheerder. Of er komt van mensen die een of meer bosplantsoenen beheren een aanvraag om snoeiafval af te voeren. Doen we.'

Honderd zelfbeheerders of meer. Dat zijn er veel!
'Zeker, en ze beheren allerlei groen; van stukken park en bosplantsoen tot boomspiegels en plantenbakken. Vaak zie je een stoeptegel liggen met de tekst HIER WERKT EEN ZELFBEHEERDER. Zeker bij boomspiegels moet dat. Je wilt niet dat een toevallige onderaannemer de boel weg schoffelt. Soms ben ik van Groen, Grijs en Schoon. Veel bewoners weten me te vinden voor een schoonmaakactie. Zorgen wij voor het materiaal en het afvoeren van de rommel en zorgen zij voor een schone buurt.'

'Ik ben blij met al die mensen die iets moois maken van hun omgeving. Vaak hebben zij ook iets meer tijd dan wij ervoor krijgen. Nog een tip: voor groenplannen kun je bij het Wijkbureau geld aanvragen uit het Initiatievenfonds.'

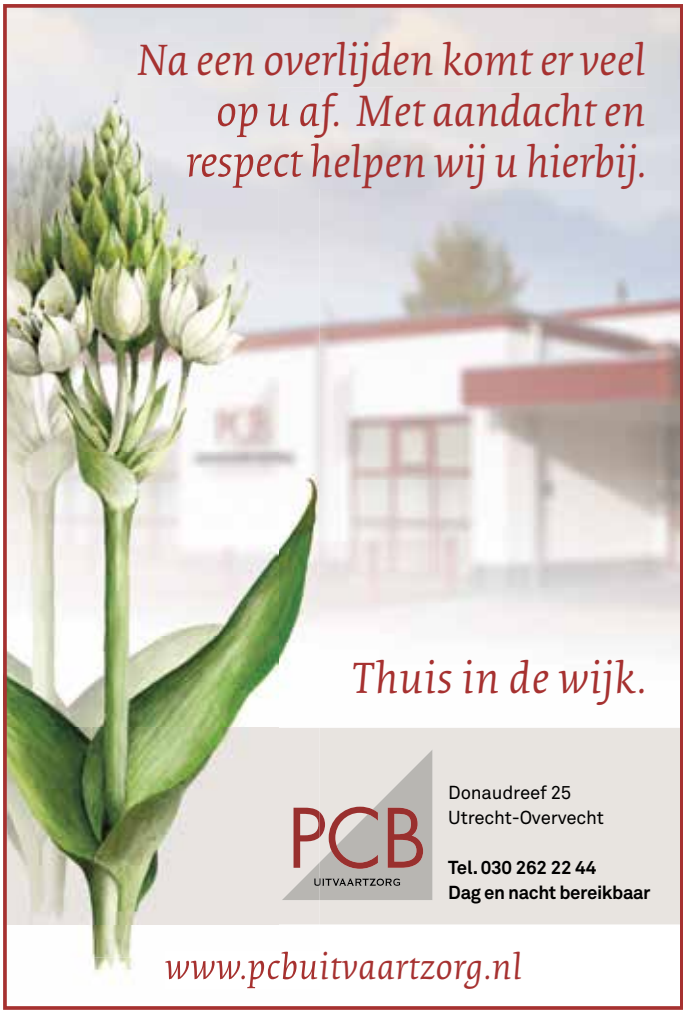
VERHUISBEDRIJFUTRECHT
vertrouwd betaalbaar veelzijdig

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



Goeiedag
Overvecht



TEKST **KOOS SMITS**
(priester Rafaëlkerk)

Goeiedag, wat een Licht !

Donker en licht
Licht en donker: het is een oude filosofie (Chinese leer van Yang en Yin), maar tegelijk een alledaagse ervaring, ook bij ons in Overvecht. Het gaat namelijk om twee tegengestelden die bij elkaar horen. Neem 'dag en nacht' of 'licht en donker'. Beide zijn gelijkelijk mooi en nuttig! Maar het maakt wel een groot verschil, of je overdag of 's avonds op een Overvechtse dreef iemand tegenkomt. Zeg je dan even makkelijk 'Goeienacht' als 'Goeiedag'?

Op naar de winter
Herfst: het klinkt misschien donker en somber, maar is dat wel zo? Zeker de herfst met al die kleuren van bruin en geel en rood, dat is toch een prachtig panorama, een spel van licht en kleur! Dan groet je van pure blijdschap toch iedereen die je op je wandeltocht over de dreven tegenkomt! En zie, hoe een glimlachende groet iemands gezicht kan doen oplichten! Dat is geen herfst, maar lente!

Op naar het licht
Winter: dan is het inmiddels december, zo een beetje de donkerste maand. Maar merkwaardig deze maand: hoe donkerder, hoe lichter. Hierbij zie ik in gedachten reeds al die lichtjes en lampjes, achter de ramen, in de voortuinen, langs de straten, in de winkelcentra. Wat zou het mooi zijn, als nu ook alle Overvechters zelf zouden zijn als lichtpunten, anderen groetend, helpend en verlichtend!

Feesten van het Licht
Het is een religieus gegeven in het mensenhart: verlangen naar licht als goddelijke werkelijkheid. Onze germaanse voorouders hadden hun wintervuren. Hindoes hebben hun Divali-feest, Boeddhisten hun Loi Krathong-feest, Joden hun Chanouka-feest, Christenen hun Kerstfeest (geboorte van Christus), Moslims hun Mouloud-feest (geboorte van Mohamed). Zijn al die feesten geen prachtige gelegenheden om elkaar zingend en dansend te begroeten?!

De Bibliotheek Overvecht

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

TEKST **ISABELLA ARONS**

VOOR VOLWASSENEN

Nooit te oud om te groeien
Vrijdag 15 december, van 10.00 tot 12.00 uur
Wat betekent het om ouder te worden? Wat is in deze levensfase van belang en wat geeft zin in het leven? Ontmoet je leeftijdsgenoten. Elke keer zetten we een onderwerp centraal.

Digicafé Overvecht
Woensdag 27 december, van 10.00 tot 11.30 uur
Nieuwsgierig naar de online wereld? Wil jij meer leren over actuele digitale thema's? Of je digitale vaardigheden verbeteren? Kom dan naar het Digicafé. Iedere maand bespreken we een ander onderwerp.



VOOR KINDEREN

Kleur een ster en hang het in onze boom (4+)
11 t/m 22 december, tijdens openingstijden
In jouw bibliotheek staat een boom zonder versiering. Kom jij onze boom mooi maken? Er liggen sterren voor je klaar die je kan inkleuren en in de kerstboom mag hangen. Zo mooi dat de boom ervan gaat stralen.

Kerstfilmverrassing! (6+)
Vrijdag 29 december, van 15.00 tot 16.30 uur
Kom je gezellig een kerstfilm kijken in de bibliotheek met je broertje, zusje, vriendjes, buurman, buurvrouw? Laat je verrassen! Maar een ding is zeker: er zal veel sneeuw te zien zijn.

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

Viktoria Spans

Favoriete plekken: de parken in Overvecht, de Maarsseveense Plassen, kasteel Oud Zuylen en de mooie bossen richting Lage Vuursche.

‘Ik ben geboren in IJsland en kwam op mijn vierde met mijn IJslandse moeder en Nederlandse vader naar Nederland. Inmiddels woon ik alweer dertig jaar in Overvecht. Voordat ik hier kwam wonen, reisde ik de hele wereld over. Ik ben klassiek zangeres en heb daardoor veel gereisd om op te treden. Ook heb ik jaren zangers gecoacht en masterclasses gegeven.
Met producer Lieke Claassen (ook op de foto) maak ik de podcast ‘Vergeten Stemmen’, over grote operasterren van vroeger die je nooit meer hoort. We geven ze een nieuw podium. Ik stel ze samen en met Lieke presenteer ik de podcasts waarbij Lieke leuke vragen stelt om het extra levendig te maken. Vanwege mijn grote kennis noemt Lieke mij soms gekscherend de ‘Leo Blokhuis van de opera’. De podcasts staan op Spotify en extra informatie staat op Instagram.’

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

‘Muziek is voor mij van levensbelang’

FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT**
TEKST **JANNE VAN MALENSTEIN**

Coen Lefferts (53)

Vrijwilliger bij Operation Food Freedom aan de Seinedreef. Hij woont sinds 12,5 jaar bij Reinaerde op de Grote Trekdreef. Favoriete plek: park de Watertoren

‘Ik heb 19 jaar voor het UWV gewerkt, maar dat lukte niet meer. Het is fijn om elke dag iets te doen. Sinds juni helpen we iedere woensdag hier. We pakken groente en fruit in. Straks komen de mensen hun pakket ophalen.’

‘Ze betalen € 70 en dan mogen ze vier keer een flinke voorraad groente en fruit meenemen. Vandaag heb ik samen met Richard (links op de foto) rode bieten, paprika’s en appels ingepakt. Wendy en Terry deden de peren, uien en spruitjes. De spinazie was al verpakt en de prei gaat los mee. We hebben 40 pakketten klaargezet. Dit is leuk werk. Er mogen best nog meer mensen een abonnement nemen.’

Het voedsel komt van telers uit de buurt en maakt geen lange vervuilende kilometers. De prijs blijft ook prettig, € 17,50 per pakket. Meer weten? Zie www.operationfoodfreedom.nl of overvecht.local2local.nl.

‘Dit is leuk werk. Er mogen best nog meer mensen een abonnement nemen’

Recept voor

een kleine portemonnee

TEKST **MARGA ACHTERBERGH**



Ikan Pepesan

Ikan Pepesan is een feestelijk en pittig Indonesisch gerecht met gerookte makreel. Een heel gezonde vissoort! Zodra die in de aanbieding is, haal ik er twee. Eén voor op de boterham en één voor in de pan.

Voor de originele Ikan Pepesan heb je eigenlijk veel meer ingrediënten nodig. Die gebruik ik echter zo weinig, dat ik ging experimenteren met wat ik meestal wel in huis heb. Hieronder mijn simpele versie van Ikan Pepesan. Lekker voor de feestdagen.

Voorbereiding: 25 minuten
Bereidingstijd: 25 minuten
Prijs per portie: ca. € 1,25
Recept voor: 4 personen

Wat heb je nodig:

- Een oven en een staafmixer
- Aluminiumfolie
- 1 gerookte makreel
- 1 flinke ui
- 4-6 teentjes knoflook
- 1 duim verse gember
- 2 rawit chilipepers en/of
- 2 eetlepels gebakken sambal (badjak of brandal)
- 6 kerstomaatjes doormidden gesneden
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 theelepel ketjap manis
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel gemalen koriander
- 2 theelepels (palm)suiker
- 1-2 eetlepels limoensap
- Plantaardige olie

Hoe maak je de makreel:

- Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
- Maak de makreel schoon en fileer deze.
- Schil de ui, knoflook en gember en snijd ze grof.
- Snijd de chilipepers in stukjes of doe de sambal erbij.
- Doe dit alles met een klein scheutje olie in een beker en maal dit tot een pasta.
- Bak de pasta samen met de kerstomaatjes en tomatenpuree met een klein beetje olie in een koekenpan aan.
- Voeg dan de ketjap manis, kurkuma, gemalen koriander, suiker en limoensap toe en roer goed door.
- Wrijf een flink stuk dubbele aluminiumfolie in met een klein beetje olie.
- Schep hier de helft van de pasta op.
- Leg daar de makreelfilet op.
- Dek de makreel af met de rest van de pasta.
- Vouw de folie goed dicht.
- Plaats het pakketje 25 minuten in het midden van de oven.

Serveer de makreel met rijst en groentes zoals broccoli, sperzieboontjes en/of een frisse komkommersalade.

TIP:
Nog nooit makreel gefileerd? Op internet staan instructievideo's voor het schoonmaken en fileren van gerookte makreel. Pas vooral op voor de rugvin van de makreel, die heeft veel piepkleine graatjes!



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



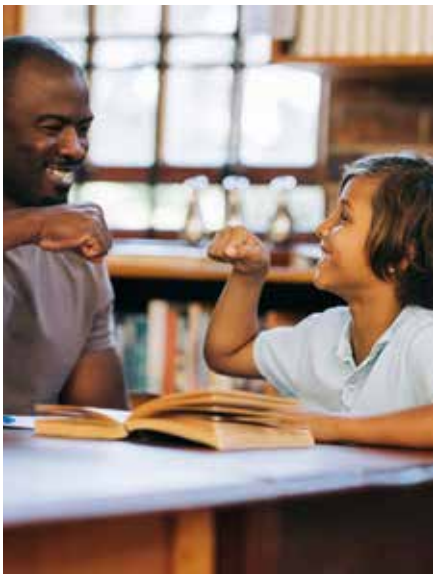
(Bijna) gratis én heel Waardevol

TEKST **HENRIETTE ROCKLAND**

Speelotheek Tuf-Tuf

Speelotheek Tuf-Tuf leent (aangepast) speelgoed aan kinderen die chronisch ziek zijn en aan kinderen die zich anders of langzamer ontwikkelen. Een jaarabonnement kost tussen € 27,50 en € 47,50, afhankelijk van hoeveel speelgoed je per keer wil lenen. U-pashouders krijgen 25% korting. Voor meer informatie mail naar: speelotheek@tuftuf.net of kijk op www.tuftuf.net.
Koningsweg 2, open op:
maandag van 19.00-20.30 uur,
woensdag van 9.30-11.00 uur
zaterdag van 10.00-12.00 uur
(gesloten: feestdagen/schoolvakanties).





Leren voor de toekomst

Stichting Leren voor de Toekomst biedt persoonlijke huiswerkbegeleiding tegen een lage vergoeding. Met de U-pas krijgen leerlingen korting. De stichting helpt ook ouders om hun kinderen te begeleiden bij het schoolwerk. Uitleg wordt in meerdere talen gegeven (bijvoorbeeld Arabisch). In Overvecht zijn de bijlessen in de Bibliotheek Overvecht op **zondagen**, voor het basisonderwijs **van 10.00-12.00 uur** en het voortgezet onderwijs van **12.00-14.00 uur.**

Meer informatie:
06-1029 0312,
contact@lerenvoordetoekomst.nl
www.lerenvoordetoekomst.nl
Bibliotheek, Gloriantdreef 1
3562 KW, Utrecht

Ben ik een mantelzorger?

Zorgen voor iemand in jouw omgeving is voor veel mensen logisch. Je bent mantelzorger als je:

- zorgt voor iemand die extra hulp nodig heeft
- dat doet omdat je een band hebt (bijvoorbeeld familie, een vriend of buur)
- je niet betaald krijgt voor die hulp (behalve als degene voor wie je zorgt, jou betaalt uit zijn/haar persoonsgebonden budget)
- je meer dan acht uur per week en/of langer dan drie maanden zorg verleent



Eén op de vier kinderen groeit op in een gezin waar iemand een chronische ziekte, beperking of verslaving heeft. Als kind ben je dan niet altijd actief aan het zorgen. Wel heeft de situatie invloed op hoe je opgroeit en kan het zijn dat je later meer risico loopt om zelf gezondheidsproblemen te krijgen.





Voor veel mensen die mantelzorg verlenen is dit een zware belasting. Op de website van Mantelzorg Utrecht vind je allerlei informatie om de zorg beter te kunnen volhouden. Je kunt je gratis inschrijven, dan blijf je op de hoogte van nieuws en activiteiten voor mantelzorgers in Utrecht. Je kunt een cursus volgen of deelnemen aan een gespreksgroep. En wil je even stoom afblazen of heb je behoefte aan advies, dan kun je met jouw vragen terecht bij het Buurtteam in jouw wijk. Ook kan jouw huisarts, of de POH (praktijkondersteuner huisarts) je een luisterend oor en ondersteuning bieden.
www.mantelzorgutrecht.nl

Steun voor mantelzorgers

U-Centraal biedt diverse cursussen en ontmoetingen met lotgenotengroepen aan.

- AMWAHT
  Alle Mantelzorgers Werken Aan Hun Toekomst (AMWAHT). Bij AMWAHT ontmoeten mantelzorgers met een migratieachtergrond elkaar in lotgenotengroepen. De groepen worden begeleid door vrijwilligers die door AMWAHT zijn opgeleid.
- **Alzheimer Theehuis**
  Het Alzheimer Theehuis is er speciaal voor mensen van Marokkaanse of Turkse afkomst. Tijdens deze bijeenkomsten krijg je informatie over dementie en alzheimer in de Marokkaanse of Turkse taal.
- **De Drifters**
  Als je een jonge mantelzorger bent, weten mensen om je heen niet altijd hoe de situatie voor jou is. Andere jonge mantelzorgers begrijpen je vaak juist wél heel goed!
- **Gesprekgroep NAH**
  Als je zorgt voor iemand met niet aangeboren hersenletsel (NAH) kun je vele lastige situaties tegenkomen. In deze gespreksgroep deel je je ervaringen met andere mantelzorgers.
- **Mantelzorg en belastingaangifte**
  Als mantelzorger moet je misschien dingen betalen die in verband staan met de zorg voor je naaste. Wist je dat deze kosten soms aftrekbaar zijn van de belasting? Ook als je zorgkosten voor jezelf hebt, kunt je deze misschien voor een deel aftrekken van de belasting.
- **Vergroot je veerkracht**
  Mantelzorgers moeten goed voor zichzelf zorgen. Zo kunnen ze de zorg voor hun naaste beter volhouden. Maar hoe doe je dat, zorgen voor jezelf en overeind blijven?

www.u-centraal.nl/cursussen

Utrecht Natuurlijk

In de Gagelsteede kun je dagelijks genieten van de dieren, meewerken in de tuinen, spelen en terecht in de boerderijwinkel en horeca.
De Stadstuin Klopvaart is open op maandag en dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur, op woensdag t/m vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur en op zaterdag (even weken) van 10.00 tot 16.00 uur.
Kijk op de website voor de vele activiteiten: www.utrechtnatuurlijk.nl.



Aan alles komt een einde!

Dit is de laatste aflevering van de rubriek '(Bijna) gratis én heel waardevol'. Ik heb hier acht jaar met veel plezier aan gewerkt, daarnaast heb ik tijdens de coronaperiode heel veel energie gestoken in de Facebookpagina 'Hart voor Overvechters'.

Ik wil iedereen die de afgelopen jaren een bijdrage heeft geleverd aan deze rubriek bedanken, in het bijzonder denk ik daarbij aan Puck 't Hart.

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

Alle Utrechters hebben recht op **hulp bij het betalen van rekeningen**



Maak er gebruik van!

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

Gemeente Utrecht

utrecht.nl/rondkomen



Hulp bij geldzorgen

TEKST: **WERK EN INKOMEN GEMEENTE UTRECHT**

Wist je dat je recht hebt op gratis hulp bij geldzorgen? Bijvoorbeeld als je bezorgd bent over rekeningen die je moet betalen? Problemen met geld zijn heel normaal. Er is hulp voor jou bij de gemeente en andere organisaties. Je kunt zelf kiezen waar je naartoe gaat.

Aanmelden voor hulp
Wil je je aanmelden voor hulp bij rekeningen of schulden? Neem contact op met de gemeente.

- Bel naar de gemeente via 14030.
- Meld je aan voor een gesprek via utrecht.nl/geldzorgen
- Of stuur een mailtje naar hulpbijschulden@utrecht.nl
- Liever persoonlijk langskomen? Kom naar het servicepunt in het Stadskantoor. De balie is open op maandag, woensdag en vrijdag tussen 10.00 en 14.00 uur. Het adres is Stadsplateau 1.
- Je kunt ook contact opnemen met jouw buurtteam via buurtteamsutrecht.nl.

Nieuw: sneller van al je schulden af
Sinds 1 juli 2023 helpt de gemeente je sneller van je schulden af. De tijd waarin je schulden afbetaalt is verkort: van 36 maanden naar 18 maanden.

Veel Utrechters hebben recht op geld

- Wil je weten waar jij recht op hebt? Kijk eens op: wwwutrecht.nl/rondkomen.
- Of ga naar de Geldzaak. De Geldzaak kijkt samen met jou waar je recht op hebt. Of helpt je met het aanvragen van geld. Kijk op www.degeldzaak.nl of ga naar de Geldzaak in Overvecht:

Geldzaak in Overvecht
Gratis inloopspreekuur Geldzaak
Amazonedreef 41
Elke donderdag
van 9.00 tot 11.30 uur



Het Wijkonderhoudsteam houdt de wijk schoon!

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

Het Wijkonderhoudsteam in Overvecht is een activiteit van het Wijkbedrijf van WIJ 3.0, dat een locatie heeft aan de Ghanadreef 2. WIJ 3.0 is een organisatie voor activering en re-integratie. Ze bieden dagactiviteiten, begeleiding naar betaald werk, opleiding, trainingen en jobcoaching. We praten met Jelle Teuling van WIJ 3.0 over het Wijkonderhoudsteam in Overvecht.

'Ze krijgen vaak complimenten van bewoners uit de wijk'

'Het is de bedoeling om de mensen te begeleiden naar een reguliere (of beschutte) betaalde baan. De deelnemers worden vaak aangeleverd door het buurtteam Overvecht, maar komen zich ook zelf aanmelden', aldus Jelle den Teuling van WIJ 3.0. Hij is verantwoordelijk voor het project.

Jelle werkt al vierenhalf jaar bij WIJ 3.0, eerst bij de Circulaire Werkplaats in Hoograven en sinds anderhalf jaar bij het Wijkonderhoudsteam in Overvecht.

'Bij ons worden de deelnemers echt geactiveerd.' Het project wordt op verschillende manieren gefinancierd. De deelnemers houden de omgeving van drie flats in Overvecht schoon. De afdeling Stadsdiensten van de gemeente Utrecht ondersteunt het Wijkonderhoudsteam en financiert een gedeelte van het project. 'De overige financiering komt via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en het fonds Sociale Prestatie (SP)', aldus Jelle. 'De deelnemers dragen iets bij aan de maatschappij, ze maken de straten schoon. Dat geeft ze een goed gevoel en een stukje eigenwaarde', vertelt Jelle. 'Daarnaast zorgt het voor structuur en ritme en hebben ze weer een doel in het leven.'

Eigen kracht

Voor deelnemers wordt een begeleidingsplan opgesteld met leerdoelen. 'Wij noemen dat sturen op zelfsturing. Dit houdt in dat we uitgaan van de eigen kracht van de deelnemers. Hoe kijken ze zelf tegen



‘De deelnemers maken de straten schoon. Dat geeft ze een goed gevoel en een stukje eigenwaarde’

dingen aan, hoe denken ze dat op te lossen? Het gaat om empowerment’, legt Jelle uit. ‘Zo werken we ook aan de sociale omgangsvormen en proberen we een werksfeer te creëren die je ook bij een ‘gewoon’ bedrijf zou vinden.’

Structuur

‘We werken via een soort stappenplan aan structuur en ritme. We bekijken wat voor soort werk de deelnemers kunnen doen en we helpen bij het ontwikkelen van bepaalde vaardigheden. Altijd afgestemd op wat een deelnemer wel en niet kan,’ aldus Jelle. ‘De deelnemers zijn blij dat ze bezig zijn. Ze krijgen vaak complimenten van bewoners uit de wijk.’

Het Wijkonderhoudsteam werkt op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag in de ochtend; op donderdag en vrijdag ook ’s middags. Voor de inzet ontvangen deelnemers een kleine onkostenvergoeding.

Wat is WIJ 3.0?

WIJ 3.0 staat voor hoe wij en onze cliënten met elkaar omgaan: we doen het samen. Ieder heeft een eigen inbreng en kracht die tezamen leiden tot resultaat. We geloven dat WIJ 3.0 het middel is voor de cliënt en de medewerker om zich te ontwikkelen en dat deze groei ook onze organisatie en haar omgeving op een unieke manier versterkt en verrijkt. Ruim een kwart van de medewerkers van WIJ 3.0 is zelf ervaringskundig. Het verstevigt de kracht van onze benadering om uit te gaan van gezamenlijkheid.

Wat biedt Wij3.0 nog meer?

Atelier Naald & Draad

In het werkatelier van Naald & Draad repareren en maken deelnemers kleding en tassen.

Werkbedrijf ICT

Computers oplappen zodat mensen die geen geld hebben voor een computer er eentje kunnen krijgen.

Wijkbedrijf

Tegen een gunstig tarief doet het Werkbedrijf klussen zoals schilderwerk, groenwerk, schoonmaak en verhuizingen.

Digiwijs 3.0

Voor iedereen die beter wil leren omgaan met computers en internet biedt Digiwijs cursussen.

Ghana Actief en Expogroep

Denk aan keramiek, edelsmeden, figuurzagen, tekenen, knutselen, schilderen en licht timmerwerk.

Er zijn ook beweegactiviteiten, met een wandelgroep, yoga en mindfulness, een filosofiegroep, een bakgroep en één keer per maand een gezellige kookinstuif (kosten: € 4,- per keer). En er is meer... kijk op de website.

WIJ 3.0 Ghanaplein
Ghanadreef 2, Utrecht
030 – 303 99 89
www.wij30.nl/ghanaplein



Sporten maakt niet alleen gezond maar ook gelukkig

TEKST **MAUD BREDERO** FOTO'S **LUCY NIEUWDORP**

Wil je meer bewegen of sporten? Maar weet je niet hoe je dat moet aanpakken? Of waar je dat het beste kan doen? Dan helpen Jacky Boland en Thirza Verkerk inwoners van Overvecht graag bij het maken van een goede keuze. Zij werken allebei als beweegmakelaar bij het wijksportteam in Overvecht. Veel sporten en beweegactiviteiten in de wijk zijn gratis of goedkoop, omdat iedereen eraan mee moet kunnen doen.

Thirza: 'Als mensen de taal bijvoorbeeld niet goed spreken of het lastig vinden om hun kind in te schrijven bij een zwembad of sportclub, helpen we hen daarmee. We kennen alle sportaanbieders in de wijk en weten wat zij te bieden hebben. We werken ook samen met de basisscholen en buurtteams in de wijk, zodat we veel kinderen in Overvecht kunnen laten sporten en bewegen. Ook kinderen die niet lekker in hun vel zitten en iets nodig hebben om fitter en blijer te worden.'

Voor elkaar en voor de wijk

Jacky: 'Als je sport of veel beweegt, doet alles het beter. Je hersenen werken beter, je hart wordt sterker, je slaapt ook beter en je wordt er gelukkiger van. Er zijn mensen met diabetes die sinds ze meer zijn gaan bewegen, een beter suikergehalte hebben in hun bloed en minder medicijnen hoeven te gebruiken. Een goed ritme opbouwen en dat vasthouden is dan heel belangrijk. Daar kunnen de beweegmakelaars goed bij helpen. Ik ben betrokken bij het sport- en beweegaanbod voor volwassenen vanaf 18 jaar. In oktober was er dankzij onze sportaanbieders in de wijk een hele mooie ouderenweek georganiseerd. Daardoor konden veel mensen kennis maken met het brede beweeg- en sportaanbod in Overvecht. Voor iedereen zit er wel iets goeds bij. Denk aan het aanbod voor alleen vrouwen, of voor alleen mannen en voor 55-plussers. Er is van alles, dansen, wandelen, buiten sporten en ook medisch bewegen. Ook ben ik heel blij met de mensen die zelf initiatieven nemen voor een activiteit, zoals vrouwen die zelfstandig een wandel- of sportgroep opzetten. Dit doen ze voor elkaar en voor de wijk. Hoe mooi is dat!'

Wil je graag sporten en bewegen?

Kijk op: www.doemeeinutrecht.nl

Vragen over sport en bewegen? Wij helpen graag! Bel, app, mail of kom langs.

Beweegmakelaar jeugd en gezin:
Thirza Verkerk: 06 -8384 6369
Thirza.verkerk@sportutrecht.nl

Beweegmakelaar volwassenen:
Jacky Boland: 06-1004 2189
Jacky.boland@sportutrecht.nl

Inloopspreekuur:
Elke donderdag van 13.00-15.00 uur in bibliotheek Overvecht
Gloriantdreef 1, Utrecht





Niet meer bang zijn om te vallen dankzij

stoel fitness

Veel oudere mensen zijn bang om te vallen en iets te breken. Daarom is het belangrijk om conditie, spierkracht en beweeglijkheid zo lang mogelijk op peil te houden en ervoor te zorgen dat je stevig op je benen blijft staan. Iedere woensdag kunnen 55-plussers meedoen aan stoelfitness bij oefentherapeute Helma van den Bol. Deelnemers merken het effect in het dagelijks leven waardoor ze meer zelfvertrouwen krijgen.

Samen voor Overvecht

Hechte groep

Bij stoelfitness zit je op een stoel of je staat erachter. De oefeningen helpen je om beter en soepeler te bewegen. En zo houd je ook je spierkracht op peil. Helma: 'Ik word altijd blij als mensen me vertellen dat zij nu veel makkelijker iets hoog uit het keukenkastje kunnen pakken zonder hun evenwicht te verliezen. Een vrouw die iedere week met haar rollator in de buurttaxi naar De Dreef komt, vertelde me dat ze het effect goed merkt. Ze is minder bang om te vallen en voelt zich zekerder op straat. Ook geeft zo'n vast moment op woensdag structuur in het leven van ouderen. Sommige deelnemers kennen elkaar al jaren, maken lief en leed met elkaar mee en worden een hechte groep.'

Kom een keertje gratis meedoen

Helma geeft iedere woensdagochtend van 10.30 – 11.15 uur stoelfitness in sporthal De Dreef en 's middags van 13.30 – 14.15 uur in buurthuis De Boog. Gemiddeld doen er zo'n tien mensen mee. Het is € 4,- per les, maar 55-plussers die het een keertje willen uitproberen, krijgen de eerste les gratis.



Overstappen op stadswarmte

TEKST **GEMEENTE UTRECHT** FOTO WATERTOREN **OLIVIER BEENS**

De gemeente wil bewoners het liefst gratis laten overstappen op stadswarmte in Overvecht-Noord De meestgestelde vragen over Overvecht-Noord aardgasvrij zijn: wanneer starten de werkzaamheden en wat gaat het kosten? In een gesprek met wethouder Lot van Hooijdonk en omgevingsmanager Daan Giebels gaan we in op deze vragen.



Eigen bijdrage voor bewoners

Wethouder Lot van Hooijdonk blikt terug: 'Ik heb aan de bewoners van Overvecht-Noord toegezegd dat we alleen overstappen op een andere manier van verwarmen en koken als het haalbaar en betaalbaar is. Ons streven is om bewoners gratis over te laten stappen op stadswarmte. Zover zijn we nu alleen nog niet, er is nu nog geen plan dat voldoet aan onze wensen van betaalbaarheid. Dat betekent dat we op dit moment helaas nog geen aanbod kunnen doen aan bewoners, maar werken wel door aan het plan met het voornemen dit alsnog te kunnen doen.'

Samen met Portaal, Woonin en Eneco blijft de gemeente alles op alles zetten om het warmtenet te laten slagen. 'Tegelijkertijd verkennen wij nu ook hoe alternatieve scenario's voor Overvecht-Noord eruit kunnen zien. We hebben de buurtinitiatieven uitgenodigd om hierover mee te denken.'

'Betaalbaarheid is altijd het belangrijkste onderwerp geweest in de gesprekken'

Proeftuin

'Aangezien Overvecht-Noord een van de proeftuinwijken is, heeft Utrecht geld gekregen van de Rijksoverheid om hier tot een uniek aanbod te komen. Dit aanbod zal niet de standaard voor de rest van Utrecht worden. 'Voor de andere wijken hebben we immers niet de beschikking over het geld dat we van het Rijk hebben gekregen', licht Lot van Hooijdonk toe.
Voor de bewoners die aansluiten op stadswarmte wil de gemeente met een aanbod komen waarbij bewoners geen eenmalige bijdrage betalen. En dus alleen betalen voor de warmtelevering. Die kosten zijn naar verwachting vergelijkbaar met de huidige energierekening voor aardgas.

Werken aan een betaalbaar aanbod

Daan Giebels, omgevingsmanager Overvecht-Noord aardgasvrij geeft aan dat er geluisterd wordt naar de wens van bewoners rondom betaalbaarheid. 'De afgelopen jaren hebben we heel veel bewoners gesproken in Overvecht-Noord. Betaalbaarheid is altijd het belangrijkste onderwerp geweest in de gesprekken. Het belangrijkste is dat iedereen mee kan



FOTO **EDDY STEENVOORDEN**

Daan Giebels: 'Als we erin slagen om een betaalbaar aanbod te ontwikkelen gaan we de wijk in om dit aanbod voor te leggen aan de bewoners'

in de overstap naar een nieuwe manier van verwarmen en koken.'

'De maandelijkse lasten gaan flink dalen'

Het maken van een betaalbaar en goed aanbod voor de wijk kost veel tijd en nauwkeurigheid. 'Overvecht-Noord gaat als een van de eerste wijken in Nederland in zijn geheel aardgasvrij worden. Het is jammer dat er we er nu langer over doen dan we dachten, maar dat komt doordat het moeilijk is en omdat we dit voor de eerste keer doen. '

Vechtdijk, Antoniuskwartier, Klopvaartbuurt-Zuid en Bedrijven

Niet alle gebouwen in Overvecht-Noord zullen de overstap maken naar stadswarmte. Voor de woningen en gebouwen in de Vechtdijk, het Antoniuskwartier en de nieuwere woningen in de Klopvaartbuurt-Zuid is een overstap op een warmtepomp geschikt. 'Ook hier werken wij aan een betaalbaar aanbod, maar dit zal er anders uitzien dan het aanbod voor stadswarmte.

De afgelopen maanden hebben we informatiebijeenkomsten gehouden en zijn adviseurs aan de slag gegaan om de betaalbaarheid beter in beeld te krijgen. Waarschijnlijk zal er voor deze woningen een eigen bijdrage gevraagd worden, maar zullen de maandelijkse lasten flink dalen.'

Overvecht-Noord heeft ook bedrijven die aardgas gebruiken om dingen warm te maken (proceswarmte), bijvoorbeeld een (afhaal)restaurant, een stomerij of een snackbar. 'Voor deze bedrijven werken we ook aan een betaalbaar aanbod. Dit vraag echt om maatwerk, want elk bedrijf is anders en de apparatuur is verschillend. Bedrijven zullen op termijn moeten overstappen op elektrische ovens, elektrische bakplaten, elektrische wokbranders of elektrische dönergrills. Hier gaan we de bedrijven bij helpen, zowel financieel als met kennis.'

De wijk in om reacties op te halen

Daan Giebels: 'Als we erin slagen om een betaalbaar aanbod te ontwikkelen, gaan we de wijk in om dit aanbod voor te leggen aan de bewoners. De gemeente organiseert dan bijeenkomsten om meer informatie te geven. Ook halen we dan reacties op het aanbod op. Bewoners ontvangen tegen die tijd een uitnodiging hiervoor. De reacties op het plan verwerken we in het wijkuitvoeringsprogramma. Als het uitvoeringsprogramma is goedgekeurd door het college en de raad ontvangen woningeigenaren een aanbod. Woningeigenaren kunnen dan zelf kiezen of ze gebruik willen maken van het aanbod of dat ze zelf een andere oplossing zoeken. Huurders worden via hun verhuurder geïnformeerd wanneer ze overstappen naar aardgasvrij. Ik hoop snel de wijk in te kunnen met het plan om jullie reacties erop te horen.'

Utrecht Veilig dat doen we samen!



TEKST **MYLA ZWAGA**

Oud en nieuw komt er weer aan! In Overvecht gaan we voor een jaarwisseling die feestelijk én veilig is voor iedereen. We vertellen je graag wat wij doen en wat jij kunt doen.

Tijdens en in de aanloop naar de jaarwisseling is de Gemeente Utrecht al druk bezig met voorbereidingen en afstemming over de jaarwisseling. We stemmen af met politie, jongerenwerk, toezicht en handhaving en nog veel meer partijen. Er zijn vuurwerkvrije zones, we zorgen dat er tijdelijk cameratoezicht is op een plek waar we denken dat het nodig is, en we zorgen dat er geen afval meer op straat is. We organiseren elk jaar trainingen zoals 'Herken verdacht gedrag' en workshops brand blussen. Onze Stadsmakers maken hier gebruik van; buurtvaders en buurtmoeders die zich inzetten voor de wijk doen dit ook voor en tijdens de jaarwisseling.

Vuurwerk

In Overvecht hebben we helaas al ruim voor de jaarwisseling last van vuurwerkoverlast. Je kunt helpen door vuurwerkoverlast te melden. Vanaf november is er een speciaal vuurwerkteam van boa's die wordt ingezet in de stad. Vermoedens van verkoop of opslag van illegaal vuurwerk kun je ook (anoniem) melden. De handel en opslag van illegaal vuurwerk levert levensgevaarlijke situaties op. Vaak het ligt het opgeslagen in woningen, schuren en loodsen, waarbij omwonenden het risico lopen van ontploffingsgevaar. De kracht van de explosie kan zo groot zijn dat dit iemand ernstig kan verwonden.

Waarom moet ik melden?

Als bewoner ben jij onze belangrijkste partner: jij bent onze oren en ogen in Overvecht. Wij zien niet wat jij allemaal ziet als je in de wijk woont. Dankzij jouw melding kunnen wij in kaart brengen waar wij onze mensen (extra) moeten inzetten. Dankzij meldingen en politie-informatie krijgen we een overzicht van de overlast in de wijk. Op basis daarvan gaan handhavers de wijk in.

Initiatievenfonds

Wil je iets bijzonders of iets extra's doen voor je buurt? Samen met je buren kan je een extra feestelijke jaarwisseling organiseren met een extra budget vanuit het Initiatievenfonds. Voor meer informatie www.utrecht.nl/jaarwisseling.

Meld Misdaad Anoniem

Meld Misdaad Anoniem ontvangt elk jaar honderden meldingen over de handel, transport en opslag van illegaal vuurwerk. Dankzij deze tips worden jaarlijks tienduizenden kilo's illegaal vuurwerk opgespoord. Heb jij informatie over de handel, transport en opslag van illegaal vuurwerk? Houd je buurt veilig en meld vermoedens anoniem.

Signalen van de handel en opslag van illegaal vuurwerk:

- Verkoop(punten) van illegaal vuurwerk
- Gegevens van handelaren (naam, adres, telefoonnummer of accounts)
- Kentekens van scooters of auto's die af- en aanrijden
- Tijdstippen waarop wordt verkocht
- In- en uitsjouwen van dozen of zakken met Chinese tekens of gevaarsymbolen



Bij Meld misdaad anoniem blijft onbekend wie jij bent. Zij staan volledig los van de politie. Ze zien geen telefoonnummer of IP-adres. Ze nemen het gesprek niet op en slaan geen gegevens op. Dankzij anonieme melders worden dagelijks zaken opgelost.

Veilige feestdagen

Ervaar je overlast?

- Bel Politie op het moment van overlast op 0900-8844
- Meld bij de gemeente Utrecht op www.meldingen.utrecht.nl

Zie je een verdachte situatie?

- Let op signalementen, kentekens en andere bijzonderheden
- Bel direct Politie op 112

Wil je anoniem melden?

- Bel Meld Misdaad anoniem op 0800-7000
- Online anoniem melden kan ook via www.meldmisdaadanoniem.nl/melden

Feestje buiten de deur?

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

Ga je inkopen doen met de auto?

- Laat geen waardevolle spullen achter in je auto
- Zorg dat de ramen en deuren dicht en op slot zijn

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

Wist je dat...

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

UTRECHT VEILIG!
Dat doen we samen

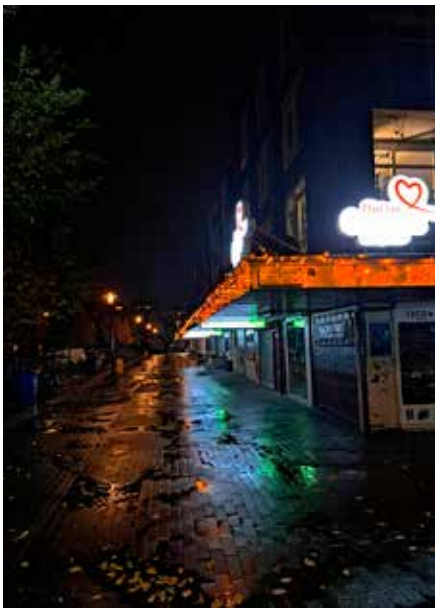
Team Veiligheid Overvecht wenst je veilige feestdagen!

Gemeente Utrecht

Ondernemersfonds Overvecht-Zuid

FOTO'S **HOUCINE HATROUF**







Feestverlichting!

Het Ondernemersfonds Overvecht-Zuid zorgt elk jaar weer voor gezellige feestverlichting. Ook hier op winkelcentrum Hart van Overvecht tegenover het station branden de lichtjes, en ook op de Theemsdreef. De lichtjes geven je het gevoel van welkom, het ultieme kerstgevoel.

Geniet jij ook zo van de magische wintersfeer?

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 **ELS WEGDAM** FOTO **GODFRIED VAN UTRECHT**

Woonwensenonderzoek

We deden dit onderzoek omdat de gemeente bezig is met het opstellen van een Omgevingsvisie voor Overvecht waarin ook plannen staan voor de bouw van 5000 woningen tot 2040. Met de informatie uit het onderzoek kunnen we de gemeente laten weten wat voor woningen er volgens bewoners in de toekomst in de wijk nodig zullen zijn.

> *Wat zeggen bewoners over wonen in Overvecht? Zijn ze tevreden met hun woning en omgeving of zouden ze willen verhuizen? En zo ja, waarnaartoe en naar wat voor soort woning zijn ze op zoek? En zijn er eigenlijk veel jongeren die nu nog noodgedwongen thuis wonen en het liefst in de wijk zouden willen blijven?*

Deze en andere vragen en een levendig gesprek daarover onder leiding van Cees Grimbergen staan 12 december a.s. op het programma.



Uitnodiging presentatie Woonwensenonderzoek
Wees welkom: Dinsdagavond 12 december a.s. vanaf 19.30 uur in café Oproer, Beyaertdreef 5.
Wees er snel bij en meld je aan via:
info@wijkplatformovervecht.nl

Leden gezocht!

Wijkplatform Overvecht is een enthousiaste club mensen die gaan voor een mooie en fijne wijk. Wij houden wijkbijeenkomsten met bewoners over belangrijke onderwerpen waar de mening van bewoners gehoord wordt. Daarbij nodigen we zo nodig deskundigen uit om uitleg te geven. Er is veel te doen en we zijn op zoek naar bewoners die met ons mee willen doen.
Binnenkort komt er een aantal functies vrij, dus ook lid worden van het bestuur behoort tot de mogelijkheden. We willen graag in gesprek met bewoners die daar interesse voor hebben. Heb je gevoel voor de wijk en wil je graag daarbij betrokken zijn?
Bel of mail secretaris Els Wegdam 06-2243 9186
info@wijkplatformovervecht.nl.

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

info@wijkplatformovervecht.nl
www.wijkplatformovervecht.nl

Wij zijn open!

Amyon is een gedreven groep fysiotherapeuten, die jou de ruimte, tijd en aandacht geven die jouw hulpvraag verdient.



In onze hypermoderne en goed uitgeruste praktijk bieden wij jou deze specialisaties:

fysiotherapie
manuele therapie
fasciatherapie
psychosomatiek
oedeemtherapie
medische training
dry needling
echografie
shockwave
personal training
massage
hijama

Kom langs of bel voor een afspraak

Reinoutdreef 146
3562 LL Utrecht
085 27 37 157

info@amyon.nl
www.amyon.nl



amyon gezondheid en leefstijl

Kerstdiensten in Overvecht

Buurtkerk Overvecht
Camera Obscuradreef 120
Zondagavond 24 december, 19.30 uur, inloop met koffie/chocolademelk 19.00 uur
Met muziek, een verhaal voor kinderen en volwassenen, vertaling: Engels, Farsi, Arabisch
www.leveninovervecht.nl/overhoop, Frank Mulder: 06-1840 9284

Johannescentrumgemeente
Protestants oecumenische gemeenschap, Moezeldreef 400
Zondagavond 24 december, 21.00 uur
Eerste kerstdag 25 december, 10.30 uur
Met het gezongen kerstevangelie 'Een uur genade en waarheid' van H. Oosterhuis en A. Oomen.
www.johannescentrum.nl, ds. Jesse de Bruin: predikant@johannescentrum.nl

Leger des Heils
Neckardreef 6, ingang Moldaudreef (grenst aan zorgcentrum Tamarinde)
Zondagochtend 24 december, 10.00 uur
Eerste kerstdag 25 december, 10.00 uur
ad.nederveen@legerdesheils.nl, 06-1565 1276
www.legerdesheils.nl/kerst

Rafaëlkerk
Rooms Katholieke viering, Lichtenberchdreef 2
Zondagavond 24 december, 20.00 uur, Eucharistie met Rafaëlkoor
Eerste kerstdag 25 december, 10.30 uur, Eucharistie met vrouwenschola (Gregoriaans)
www.sint-rafael-nl, priester J.J.J.M. Koos Smits: 030-261 12 52

Jeruëlkapel
Evangelische Broedergemeente, Ivoordreef 2
Zondagavond 24 december, 19.30 uur
Eerste kerstdag 25 december, 12.00 uur met het kerkkoor
www.ebgu.nl, ds. R. Mijnals-Doth, info@ebgu.nl

Huis van Licht,
Nederlands-Arabische gemeenschap, Prinses Margrietstraat 126
Zondagmiddag 24 december, 16.00 uur, een gezinsdienst in het teken van Kerst,
met buikspreekpop voor de kinderen, en iets lekkers na de dienst.
Eerste kerstdag 25 december, 16.00 uur, een Kerstdienst, met na afloop samen eten.
Hoofdgerecht wordt verzorgd. Je mag een voorgerecht of toetje meenemen.
Aanmelden voor het eten bij: Abeer: 06-4413 8253 of Annemarie: 06-1168 9535
www.huisvanlicht.nl





Saadi al Rahal (63)

Saadi al Rahal is kunstenaar, komt uit Irak en woont met zijn gezin op de Ankaradreef.
Favoriete plekken: de kringloopwinkel en het water Klopvaart/Vecht

Saadi: 'De rivier en ik; we hebben een goede relatie. Verder leef ik vooral in mijn hoofd. Dit is mijn tweede leven hier. Van 1993 tot 2003 was ik ook in Nederland. Ik deed mijn opleiding aan de Hogeschool voor Kunsten en kreeg voet aan de grond als kunstenaar. Na de val van Saddam keerde ik terug naar Irak, uit mijn ballingschap. Vol hoop en dromen. Tien jaar later kwam ik teleurgesteld weer naar Nederland. Nu ben ik mijn netwerk als kunstenaar weer aan het opbouwen.

Ik streef naar een mix van culturen, de Arabische en de westerse. In Teheran, waar ik ook heb gestudeerd, raakte ik zo geïnspireerd. Kijk, dit grafische werk heb ik onlangs geëxposeerd in Gent. Ik beheers een bijzondere techniek die ik over wil brengen aan studenten of in workshops. Voor groot werk heb ik een groter atelier nodig. Mocht je iets weten, graag! Wie wil, kan mijn werk zien op Instagram. Op alrahalsaadi.'

'Na de val van Saddam keerde ik terug naar Irak, vol hoop en dromen'

FOTO **LUCY NIEUWDORP**
TEKST **JANNE VAN MALENSTEIN**

Portaal



Kees Werner:
‘Voor het eerste overleg over de renovatie had ik een vragenlijst gemaakt’

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 Danny Mooren van Portaal en bewoner Kees Werner hebben samengewerkt aan de renovatie van de Scharlakendreef.

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

Kees Werner is voorzitter van de bewonerscommissie van de Scharlakendreef. De bewonerscommissie van een flat behartigt de belangen van de huurders. Tijdens een renovatie is dat heel belangrijk. Een bewonerscommissie heeft recht om schriftelijk advies te geven over de plannen.

Vorig jaar december vroeg Portaal of de bewonerscommissie mee wilde denken over de renovatie.
Kees: ‘Onze bewonerscommissie bestaat al sinds 2007 en bestaat nu uit zes leden. Ik zit ook in de Huurdersraad van Portaal, dus ik weet dat een bewonerscommissie vroeg betrokken moet worden bij zo’n traject. Voor het eerste overleg met Portaal over de renovatie hadden we al een hele vragenlijst gemaakt.’

‘We vinden het fijn dat de bewonerscommissie meekijkt’

Danny Mooren, sociaal projectleider van Portaal: ‘De bewonerscommissie geeft bij een renovatie altijd advies over het technisch en sociaal plan. De renovatie van deze flat volgt op die van de andere flats: Nigerdreef, Ibisdreef (twee flats) en de Haarlemmerhoutdreef.’

Kees: ‘De Nigerdreef en beide flats op de Ibisdreef zijn al (bijna) klaar. We zijn daar gaan kijken. We hebben aangegeven bij Portaal wat we graag anders zouden willen. Portaal en de architect beslissen natuurlijk.’

Danny: ‘Iedere flat is anders. We vinden het fijn dat de bewonerscommissie meekijkt. We schakelen al jaren met deze bewonerscommissie en dat gaat ook nu goed. Juist omdat zij hier al zo lang wonen en daardoor alles weten van de flat.’

Kees: ‘We konden BAM inderdaad veel vertellen over de staat van de technische installatie van het complex. Ook weten wij precies wat er ooit wel en niet hersteld is. Bewoners kunnen ons vragen stellen over de renovatie die hopelijk snel gaat starten. Op dit moment worden de plannen gemaakt. We weten echter nog niet of de renovatie definitief doorgaat, dat hangt onder andere af of er voldoende draagvlak is onder de bewoners. Als het plan definitief is gaat de bewonerscommissie samen het projectteam in gesprek met de bewoners. De bewoners kunnen dan persoonlijk hun vragen stellen.’

Wijkzorg van **Careyn**

TEKST **BEA OTTEN**

Net uit het ziekenhuis?

Opeens sta je voor taken waarvan jij en je familie zelf moeten uitvinden hoe je het aanpakt. Met wijkzorg van Careyn sta je er nooit alleen voor. Samen met jou en de mensen in je omgeving kijken we welke zorgmogelijkheden er zijn om zo zelfstandig mogelijk te blijven thuis.



Onze wijkverpleegkundige overlegt met jou welke zorg er nodig is en wat je zelf kunt doen. Welke hulpmiddelen zijn er die je daarbij kunnen helpen en hoe kunnen je naasten het beste hulp bieden. Ook hebben we beeldzorg waarmee jij snel en makkelijk contact hebt met ons wijkteam en waar we online veel voor je kunnen betekenen. Passende zorg is onze insteek.

Voordelen van Careyn:

- *We regelen zorg en indiceren zelf.*
- *We werken samen met je huisarts en kennen de wijk.*
- *Je krijgt professionele zorg van goede kwaliteit.*
- *Het wijkteam in de buurt is snel bereikbaar.*
- *Waar nodig kunnen we gespecialiseerde verpleging inzetten of hen advies vragen.*

Heb je wijkzorg nodig?
Bel met de Careyn klantenservice 088-123 99 88
Of kijk op de website: www.careyn.nl

Wijkteams in Overvecht
Zuid: Spoorzoom Neckardreef 6 · 088 - 123 9416
Noord: Gagelvecht Indusdreef 5 · 088 - 123 9414

Zorglocaties in Overvecht
Careyn Nieuw Tamarinde Neckardreef 6 · 030 258 8700
Careyn Rosendael Indusdreef 5 · 088 123 9988
Careyn Warande Werradreef 89, 99 · 030 258 8924

Straten uit Overvecht

TEKST **HARM SCHOONHOVEN**

De Sint-Antoniedijk

De Sint-Antoniedijk begint nu bij een rare kronkel van de Gageldijk en loopt tot aan de grens met Maartensdijk. De weg heet daarna Kanonsdijk en eindigt bij de poort van Fort Ruigenhoek. De Sint-Antoniedijk is genoemd naar het Sint Antoniegasthuis dat tot de sloop in 1817 niet ver van de Rode Brug stond.

De St.-Antoniedijk of Sint Anthonis Dijck liep toen tot aan de Vecht en later, toen de Brandenburghdreef en de NRU nog niet bestonden, liep de Sint-Antoniedijk aan de overzijde van de Gageldijk door tot bij de Watertoren.

Het gasthuis werd gesticht in 1435. Het was een van de Utrechtse gasthuizen waar in de Middeleeuwen reizigers van buiten de stad tijdelijk onderdak konden vinden. Ze lagen buiten de stadsmuur. Dat was wel zo handig, want de stadspoorten gingen ‘s avonds op slot en niemand mocht dan de stad meer in of uit.

Later werd het Sint Antoniegasthuis een bejaardentehuis en tenslotte een echt ziekenhuis. Dat is de betekenis die we nu aan het woord gasthuis geven. Denk aan het Wilhelmina Gasthuis en het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis in Amsterdam.

Het Sint Antoniegasthuis is vernoemd naar de Heilige Antonius van Padua die in 1195 in Lissabon geboren werd. Hij is de beschermheilige van reizigers. Hij wordt ook aangeroepen om zoekgeraakte voorwerpen terug te vinden. Of het helpt weet ik niet.



Het Sint Antoniegasthuis: prent van K.F. Bendorp naar een tekening van J. Bulthuis uit 1788 in de collectie van het Koninklijk Huisarchief.

Bewonersplatform Overvecht

Inzet van bewoners loont

Het Bewonersplatform zet zich in voor een betere wijk. Die inzet loont. We noemen enkele successen.

De **adviesgroep NRU** (Noordelijke Randweg Utrecht) is er gekomen omdat het Bewonersplatform aandrong op betrokkenheid van bewoners bij de plannen. Volgend jaar start het onderhoud aan de weg. De adviesgroep heeft zich ingezet voor extra leefbaarheidsmaatregelen rondom de NRU en blijft dat doen.

De **verkeerswerkgroep** kijkt mee bij verkeersprojecten en geeft de gemeente kritische opmerkingen. De werkgroep heeft zich ingezet voor de herinrichting van de Orinocodreef en doet dat nu bij de Donaudreef, Taagdreef en omgeving en het Amazonekwartier.

Samen met het Wijkplatform staat het Bewonersplatform sterk om de gemeente duidelijk te maken dat bewoners mee willen praten over het masterplan **Centrum Overvecht** en de **Omgevingsvisie**.

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



Een groene wijk waar kinderen buiten kunnen spelen.

Doet de gemeente genoeg om bewoners te informeren en is het duidelijk wat de plannen zijn? En worden de ideeën van bewoners over een herinrichting Einsteindreef meegenomen? Steeds meer bewoners willen weten wat het Einsteinkwartier is.

De gemeente wilde in het groen laten bouwen en dan is het Bewonersplatform kritisch. **Groen en parken** zijn belangrijk voor bewoners. Eerst moet de groenstructuur vastgelegd worden. Helaas zijn er veel te vroeg bomen gekapt voor het Nieuwe Zandpad. Met de inzet van bewoners is voorlopig wel voorkomen dat er een prostitutiezone komt. Het Zandpad kan weer een fijne groene plek worden.

info@bewonersplatformovervecht.nl
www.bewonersplatformovervecht.nl

Gespecialiseerd in:
- Algemene Fysiotherapie
- Psychosomatische Fysiotherapie
- Handtherapie
- Oedeemtherapie/Lymfdrainage
- Kinderfysiotherapie
- Fysio Fitness
- Dry needling
- Bekkenpijn tijdens en na de zwangerschap
- Medical Taping
- Covid Revalidatie
- ParkinsonNet Fysiotherapie

FYSIO centrum overvecht

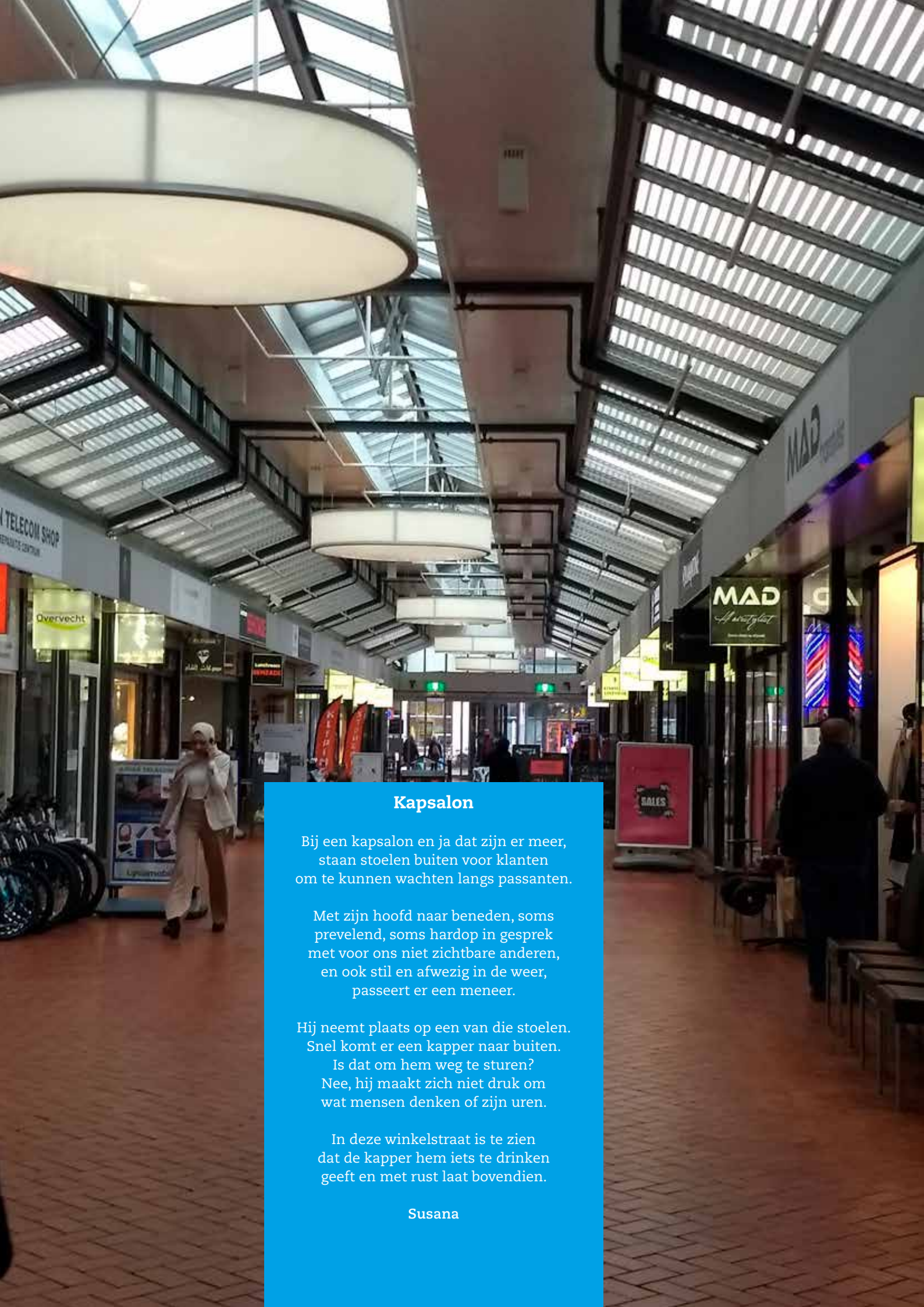
030-262 40 64
info@fysio-overvecht.nl
www.fysio-overvecht.nl

Locaties:
Carnegiedreef 18
3563 AA Utrecht

Amazonedreef 41b
3563 CA Utrecht

Welkom in onze praktijk!





Kapsalon

Bij een kapsalon en ja dat zijn er meer,
staan stoelen buiten voor klanten
om te kunnen wachten langs passanten.

Met zijn hoofd naar beneden, soms
prevelend, soms hardop in gesprek
met voor ons niet zichtbare anderen,
en ook stil en afwezig in de weer,
passeert er een meneer.

Hij neemt plaats op een van die stoelen.
Snel komt er een kapper naar buiten.
Is dat om hem weg te sturen?
Nee, hij maakt zich niet druk om
wat mensen denken of zijn uren.

In deze winkelstraat is te zien
dat de kapper hem iets te drinken
geeft en met rust laat bovendien.

Susana

DREEFSTRIP

Met liefde gemaakt: tassen van Naaiatelier Overhoop

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

Sinds maart ratelen de naaimachines op volle toeren bij Naaiatelier Overhoop aan de Camera Obscuradreef 122. Hier worden namelijk tassen gemaakt van allerlei lapjes stof, oude spijkerbroeken en andere gedoneerde stoffen. Het naaiatelier is een initiatief van Shima Sabghi; een vrolijke jonge vrouw uit Iran die graag bruggen slaat tussen culturen en mensen. Ze wil heel graag mensen blij maken, zowel met het maken van de tassen als met een nieuwe tas. En met deze groep is dat zeker gelukt, want vrouwen van Iraanse, Marokkaanse, Egyptische en Nederlandse afkomst werken hier samen aan de tassen en aan een band met elkaar.



Eerst worden de lappen stof uitgezocht waarmee de tas gemaakt gaat worden. Hm, deze passen wel heel mooi bij elkaar!





Het in elkaar zetten van de tassen gebeurt met de grootste zorg.

Het samenwerken maakt de middagen heel gezellig. Het is heerlijk om creatief bezig te zijn en hulp van elkaar te krijgen.





Dit was iemands favoriete jeans. Straks is het weer een favoriete tas. Zo worden dingen die niet meer bruikbaar zijn, weer iets moois.



Shima showt met plezier een van de tassen. Tas kopen? Dat kan iedere vrijdag van 10.00 uur tot 14.00 uur in het naaiatelier.



Deze tas rolde zojuist van de naaimachine.



Stof doneren? Graag!
Dit kan in de Buurtwinkel of bij het Naaiatelier.

Zelf ook aan de slag? Je bent van harte welkom op maandag en woensdag in het atelier.
Bel voor meer informatie met Shima: 06-8706 7287.
Je wordt met open armen ontvangen.

EINDE