

# Zo <sup>is</sup> **Zuilen**



gratis op je deurmat juni 2023 • jaargang 4 • nr 14

## IN DIT NUMMER

### **Keti Koti**

Festival in Zuilen

### **Alzheimer**

Trefpunt voor al je vragen

### **Bewegen**

voor jong en oud

zie pagina 4  
Izaak Campbell  
organiseert  
Keti Koti



**Slazengor**



## Zomer in Zuilen

Op de voorkant zie je het portret van Izaak Campbell (van DOCK), de man die sinds vorig jaar Keti Koti organiseert in Zuilen. Een van oorsprong Surinaamse feestdag, jaarlijks op 1 juli, ter viering van de afschaffing van de slavernij. De naam stamt uit het Sranantongo en betekent 'ketenen gebroken.'

Dit jaar is het feest nog groter, want het is 150 jaar geleden dat de slavernij werd afgeschaft. Er wordt daarom een bijzonder herdenkingsbeeld, gemaakt door de kunstenares Patricia Kaersenhout, in het Griftpark in Utrecht geplaatst. Ook het recept van Pao, op pagina 19, staat in het teken van Keti Koti.

In dit magazine kun je ook een mooi artikel lezen over het Alzheimer Trefpunt en vind je tips voor Bewegen In Zuilen. En kom je straks kijken naar het mooie kindertheaterproject Heimwee naar Thuis?

Ken jij een wijkbewoner die weleens in het zonnetje gezet mag worden? Of heb je mooie Zuilense onderwerpen waar we een keer aandacht aan kunnen besteden? Mail het ons dan, want we horen graag van je. Ook op onze sociale media plaatsen we graag leuk nieuws. Dus tussen de bladen door is elk nieuwtje welkom! Mail al je tips naar: [zoiszuilenblad@krachtvanzuilen.nl](mailto:zoiszuilenblad@krachtvanzuilen.nl)

**Puck 't Hart**  
Hoofdredacteur

## Colofon

### Redactie magazine

Ady Hoitink, Annelies Buit - Kooiman, Beppie Spruit, Boris Schmidt, Cas Slagboom, Erick Aufderheyde, Gerjanne van Oort, Ine Smeets, Ineke Winnips, Jeroen Knevel, Kim Everse, Laura Kool, Marga Sutherland, Nathalie Nijkamp, Pao Choi, Renate Beense, Ronald Besemer, Wim van Scharenburg.

### Hoofdredactie & coördinatie & grafisch ontwerp

Puck 't Hart  
([www.puckpuckpuck.com](http://www.puckpuckpuck.com))

### Eindredactie

Annelies Buit - Kooiman

### Drukwerk

Veldhuis Media, oplage: 8.300, 4x per jaar gratis huis-aan-huis

### Redactie website en socials

Beppie Spruit, Bart de Bruijn, Gerjanne van Oort.  
[www.zoiszuilen.nl](http://www.zoiszuilen.nl)

### Uitgever Zo is Zuilen

Stichting Kracht van Zuilen  
[Krachtvanzuilen@gmail.com](mailto:Krachtvanzuilen@gmail.com)

### Dit blad wordt financieel mogelijk gemaakt door:

- Stichting Kracht van Zuilen
- Ondernemersfonds
- Initiatievenfonds
- Zuilen Ondiep GEZond
- ZIMIHC theater Zuilen
- Veiligheid Noordwest
- Utrecht Natuurlijk

### Mailadres redactie (nieuw!)

[zoiszuilenblad@krachtvanzuilen.nl](mailto:zoiszuilenblad@krachtvanzuilen.nl)



### Miranda XXL

Petra van Engelen (47) werkt bij de grootste seksshop van de Benelux, met maar liefst een oppervlakte van duizend vierkante meter. Miranda XXL zit al 23 jaar aan de Amsterdamsestraatweg. Petra is als winkelmanager verantwoordelijk voor alle zeven Miranda seksshops verspreid door Nederland.

Petra: 'De naam 'Miranda' is bedacht door de toenmalige eigenaar. Het is de naam van zijn dochter. Bij de verkoop in 2004 was het zijn wens om de naam Miranda te blijven gebruiken. Mensen denken vaak dat vooral mannen een seksshop bezoeken. Bij ons is het fifty-fifty: er komen net zoveel mannen als vrouwen. Vriendinnen maken er vaak een gezellig uitje van.'

Bij binnenkomst zie je een assortiment van lingerie en schoenen. Op een voorbeeldtafel staat een selectie van de honderden verschillende dildo's en vibrators die Miranda XXL verkoopt.

'Mijn vent zegt altijd: 'Wat heb jij leuk werk, voor jou is elke dag anders.' Laatst had ik hier een stel: hij was 87 en zij 84 jaar. Dat vind ik fantastisch. Ik ben trots dat klanten in mijn winkel open durven te zijn en een gesprek aangaan over hun wensen. Ik krijg ook vrouwen met vaginisme en mannen met prostaatproblemen die doorverwezen zijn door een dokter. Het is geweldig dat we die vaak kunnen adviseren om anders om te gaan met de beperkingen.'

Petra vindt het jammer dat er nog steeds een verkeerd beeld bestaat over seksshops. Vind je een bezoek toch nog een te hoge drempel? Op de website [miranda.nl](http://miranda.nl) kan je ook spullen online bestellen.

**Miranda XXL,**  
Amsterdamsestraatweg 427  
030-242 1222  
[www.miranda.nl](http://www.miranda.nl)  
Open: maandag tot zaterdag van 10.00 tot 22.00 uur  
Zondag van 12.00 tot 19.00 uur.

FOTO JEROEN KNEVEL  
TEKST BEPPIE SPRUIT

**'Vriendinnen  
maken  
er vaak  
een gezellig  
uitje van'**



# Keti Koti

Nationale herdenking slavernijverleden ook in Zuilen!

Dit jaar is het 150 jaar geleden dat de slavernij werd afgeschaft. En dat herdenken we met Keti Koti, het festival ter viering van deze afschaffing. Ook in Zuilen vieren we Keti Koti: op 30 juni staan we stil bij de afschaffing van de slavernij in de voormalig Nederlandse koloniën en de volgende dag - 1 juli - zijn er festiviteiten met muziek, dans, traditionele kledij en eten om te vieren dat een gezamenlijke toekomst mogelijk is.

TEKST ERICK AUFDERHEYDE FOTO LINKS ERIC KAMPHERBEEK  
FOTO RECHTS BORIS SCHMIDT

**'Keti Koti is een proces om elk jaar te leren herdenken, verbinden en te vieren!'**



Izaak Campbell (www.ketikoti030.nl • www.facebook.com/ketikotiutrecht)

Na Amsterdam en Rotterdam heeft ook Utrecht excuses aangeboden voor het slavernijverleden van hun stad. De Nederlandse regering echter nog niet. Keti Koti is een belangrijke dag voor mensen uit Suriname en de Antillen die in Nederland wonen. Gehuld in traditionele kleding vieren zij dat op 1 juli 1863 de ketenen van hun tot slaaf gemaakte voorouders zijn gebroken. Een feest waarbij we uitspreken dat de geschiedenis zich nooit meer herhaalt en dat we met alle Nederlanders vieren.

In Utrecht wordt dit jaar op 30 juni in het Griftpark een speciaal kunstwerk van Patricia Kaarsenhout onthuld. Bij dit monument kunnen bezoekers via QR-codes iedere dag van het jaar verhalen horen over slavernij, of ze kunnen langskomen om hun voorouders te eren. Op 1 juli is er een festival in het Griftpark, waar alle Utrechters welkom zijn.

## Keti Koti in Zuilen

Ook Zuilen heeft zijn eigen Keti Koti viering, georganiseerd door Izaak Campbell (62), sport en spelbegeleider en sociaal makelaar van DOCK in Zuilen en Ondiep. 'In 1988 kwam ik uit Paramaribo, waar ik geboren en getogen ben, via Amsterdam naar Utrecht. Werken met de jeugd zit in mijn bloed en nu na dertig jaar heb ik bereikt dat de Speelmee Bus een begrip is geworden op diverse pleinen in Noordwest. Ik heb het naar mijn zin en ben voor veel jongeren een bekend gezicht geworden.'

De Surinaamse bevolking woont verspreid in Utrecht. De meeste Surinamers in Zuilen zou je tegen kunnen komen als je winkelt in Toko de Waag op het Prins Bernhardplein. Op zich lijkt dit multiculturele onderdeel van Zuilen zijn eigen leven te leiden. 'Maar er is ook discriminatie in Zuilen', aldus Izaak. 'Het steekt dat ik soms vervelende opmerkingen moet

incasseren, die met mijn huidskleur te maken hebben. Het is niet leuk als ik opmerkingen als 'ga terug naar jouw apenland' of 'zwarte piet' naar mijn hoofd geslingerd krijg. Niet vaak, maar het komt voor. Als mens probeer ik dan tolerant te zijn. Maar als professional heb ik een paar jaar geleden besloten er stapsgewijs iets mee te gaan doen. De tijd en samenleving is er nu rijp voor.'

## De tweede keer

Samen met een collega van DOCK richtte Izaak een informatiehoek in bij buurthuis de Beatrix over het slavernijverleden en Suriname. Dit initiatief leverde positieve reacties en interessante discussies op. 'Het was mijn manier om het verleden van mijn land dichterbij de mensen in Zuilen te brengen. Ik was soms verbaasd hoe weinig kennis er was, zowel bij jong als oud, over de koloniale rol die Nederland in de wereld speelde. Uiteindelijk is onwetendheid en onbegrip zo'n

belangrijke basis voor discriminatie.' Al met al werd dit eerste belangrijke initiatief in het buurthuis positief opgepakt door DOCK en ZIMIHC, die ervoor zorgden dat vorig jaar de eerste Zuilense Keti Koti van start ging. Met vrijwillige hulp van studenten uit buurthuis de Beatrix ontstond er die eerste juli een cultureel feest met dans, livemuziek, hapjes en diverse informatiestands.

## Multicultureel

Dit jaar opnieuw wordt Keti Koti bij de Beatrix een feest met een inhoudelijk randje. 'Deze tweede versie wordt nog beter dan de eerste, omdat we zoveel steun en positieve aandacht krijgen. Theaterschool Utrecht startte een speciaal project met een groep jongeren die een voorstelling uitwerkt met theateronderzoek naar slavernij, vrijheid en afkomst. Op verschillende locaties gaat deze voorstelling spelen, en natuurlijk bij ons in ZIMIHC theater Zuilen.'

Izaak heeft goede hoop dat Keti Koti in Zuilen een jaarlijks evenement gaat worden. 'Alle culturen zijn het waard om op de kaart gezet te worden. Deze dag is een proces. Uiteindelijk gaat het over ons allemaal: samen leren herdenken en verbinden en vieren. En begrijpen wat er gevierd wordt'.

## 150 of 160 jaar?

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

## Programma

### Zaterdag 1 juli ZIMIHC Theater

- 15.00 uur opening door Izaak Campbell
- 15.30 uur Eliza Spoken Word Poetry
- 16.00 uur Amara Afrikaanse percussie
- 16.30 uur Theaterschool Utrecht Keti Koti voorstelling
- 18.00 uur Surinaamse slavernij kleding voordracht (Koto)
- 19.00 - 21.30 uur dansen met Surinaamse band Master Kaseko

Op het plein bij de Beatrix staan:

- twee stands van Toko de Waag met Surinaamse hapjes en drankjes
- een stand met informatie over de slavernij
- een stand van Bibliotheek Utrecht met boeken over de slavernij
- een stand van boekhandel Savannah Bay met boeken over slavernijverleden.



# Alzheimer Trefpunt

**Alzheimer Trefpunt: een ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun naasten en andere belangstellenden. Ook in Zuilen is er om de maand in Zorgrecht een bijeenkomst.**

*Nasrin Yari (links) naast haar ouders, mevrouw en meneer Yari*

TEKST GERJANNE VAN OORT FOTO'S BORIS SCHMIDT

Rouwen om iemand die er nog is. Bij dementie neem je afscheid van een deel van je naaste. Hoe ga je hiermee om? En welke hulp is er? Wie met deze vragen zit, is welkom bij het Alzheimer Trefpunt, een tweemaandelijks bijeenkomst voor tips en informatie over dementie. Vrijwilligers Nynke Kok (27) en Ineke van Veenendaal (67) vertellen erover. En we spreken Nasrin Yari (61). Nasrins beide ouders hebben dementie: 'De rollen zijn omgedraaid: ik zorg nu voor hen.'

'Met het Alzheimer Trefpunt bieden we mensen herkenning en ondersteuning', vertelt Nynke. 'Mensen delen hier ervaringen met elkaar. Elke keer staat een ander thema centraal en aan de hand daarvan nodigen we gast-sprekers uit. Laatst was het thema bijvoorbeeld muziektherapie.

Dat is dan de insteek, maar het mag ook ergens anders over gaan. Als iemand vertelt dat zijn vrouw in de war is en steeds wegloopt van huis, gaan we het daarover hebben. Mensen op deze manier ondersteunen is heel waardevol.' De bijeenkomsten vinden plaats bij Zorgrecht. Het is een van 260 Alzheimer Trefpunten en Cafés verspreid door het land, georganiseerd door Alzheimer Nederland.

## **Een verstoord wegennet**

Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziekten waarbij de hersenen informatie niet goed meer verwerken. 'Vergelijk het met een groot wegennet met snelwegen, N-wegen en tussen-doorweggetjes', verduidelijkt Nynke. 'Sluit je een weg af, dan kom je lastiger van a naar b. Sommige gebieden worden zelfs helemaal onbereikbaar. Vaak komen bij de-

mentie primaire reacties terug, je wordt weer kind. Hoe de ziekte zich uit, verschilt enorm per type. De naam Alzheimer Trefpunt kan verwarrend zijn, omdat Alzheimer een van de vormen van dementie is, maar het maakt bij ons niet uit met welke vorm van dementie je te maken hebt', benadrukt ze. 'Iedereen is welkom.'

Nynke: 'Mensen komen naar het Trefpunt om ervaringen uit te wisselen, maar krijgen ook concrete tips en informatie. Zo ging het laatst over een zogenaamde mantelzorgmakelaar, iemand die mantelzorgers ondersteunt bij het regelen van allerlei zaken die komen kijken bij de zorg voor een van je naasten, zoals PGB of een WMO-aanvraag. Het is een totaal onbekende wereld waar je in terecht komt.'



*Ineke van Veenendaal (links) en Nynke Kok (rechts)*

## **Zorgen tot het eind**

Voorals mensen met een migratieachtergrond weten vaak niet welke ondersteuning er allemaal is, merkt Nynke. 'Zij vangen het binnen de familie op en zorgen net zo lang voor hun naaste met dementie totdat het niet meer gaat. Wij proberen als boodschap mee te geven: heel mooi dat je wilt blijven zorgen tot het eind, maar denk ook aan jezelf.' Ineke knikt en vult haar collega aan: 'Laatst kwam hier een ouder Marokkaans stel. Hij heeft dementie. Zij heeft veel lichamelijke problemen maar wil per se voor haar man blijven zorgen. Dat kan ze eigenlijk niet meer opbrengen.'

Mensen met een migratieachtergrond aantrekken is een uitdaging, vindt Ineke. 'Ons team bestaat uit zes mensen met een Nederlandse achtergrond, dat maakt het lastig om bijvoorbeeld mensen uit de Turkse of Marok-

kanse gemeenschap te bereiken. Nieuwe vrijwilligers zijn dus welkom!' Toch ziet Ineke een steeds diverser publiek sinds ze een jaar geleden vrijwilliger werd. 'We nodigen regelmatig tweetalige gastsprekers uit. En sinds we het Alzheimer Trefpunt noemen in plaats van Alzheimer Café, komen er ook meer mensen. Het woord café gaf soms een verkeerde indruk.' Ineke is blij op deze manier iets te kunnen betekenen. 'Dementie is een trieste ziekte. Als naaste zit je in een rouwproces, je moet afscheid nemen van iemand die er nog is.'

## **'Het blijven je ouders'**

Dat verdrietige proces is voor Nasrin de realiteit. Haar beide ouders hebben dementie. 'Mijn vader heeft het al een paar jaar, bij mijn moeder is het pas net geconstateerd. Zij gaat snel achteruit. Mijn ouders wonen nog zelfstandig, maar we durven hen

niet meer alleen te laten. Met mijn broers en zussen verdelen we de zorg, elke nacht slaapt er iemand bij ze. Sinds ze een paar maanden geleden verhuisden, is mijn moeder helemaal de weg kwijt. In haar hoofd is ze teruggegaan naar haar ouderlijk huis in Afghanistan. Ze heeft het bijvoorbeeld over de kelder, maar die hebben ze helemaal niet. En ze verdwaalt in huis.' Zolang ze de energie heeft, blijft Nasrin voor haar ouders zorgen.

'Ik wil niet dat ze naar een verpleegtehuis gaan, alleen als het echt niet anders kan. Soms vind ik het eng. Dan denk ik: wat gaat er allemaal gebeuren? Hiernaast heb ik nog twee banen, daarom heb ik het te druk om naar het Alzheimer Trefpunt te gaan. Ik zou er graag met anderen over praten. Het is zwaar. De rollen zijn volledig omgedraaid, ik zorg nu voor hen. Maar het blijven toch je ouders.'

**Het volgende Alzheimer Trefpunt is op maandag 12 juni van 19.30 - 21.00 uur.**

Zorgrecht, Pr. Irenelaan 14, 3554 HE Utrecht  
Geef je even op bij: [ac.zuilen@alzheimervrijwilligers.nl](mailto:ac.zuilen@alzheimervrijwilligers.nl)

[www.alzheimer-nederland.nl/regios/gemeente-utrecht/alzheimer-trefpunt-zuilen-en-overvecht](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/gemeente-utrecht/alzheimer-trefpunt-zuilen-en-overvecht)

## Utrecht Natuurlijk

TEKST EN FOTO WIETSKA KOOT

# Stadstuin Zuilen

Het tuinseizoen is begonnen! Alles groeit en bloeit. Wat fijn om weer mensen te mogen ontvangen op onze mooie stadstuin. De vrijwilligers van de oogsttuin, pluktuin en het voedselbos zijn druk in de weer. De tuinders zijn in maart gestart met hun moestuincursus XL. En ook basisschoolleerlingen uit de wijk zijn gestart in de schooltuintjes.



### Openstelling van de stadstuin

De stadstuin en het theehuis zijn weer open op vrijdag tot en met zondag van 10.00 tot 17.00 uur. In het theehuis kun je genieten van heerlijke koffie of thee met een lekker taartje.

## Bezoek de mooie stadstuin in Zuilen!

### Activiteiten

We zijn dit jaar gestart met een drieluik 'Peuters op de tuin'. Wat een succes! We maken plannen voor een herhaling in de herfst. Ook de 'Buiten Yoga' is weer begonnen. Op donderdagavond van 19.30 tot 20.30 uur pak je je moment rust. Kijk op [www.utrechtnatuurlijk.nl/activiteiten](http://www.utrechtnatuurlijk.nl/activiteiten) voor deze en andere activiteiten op de stadstuin.

### Oogsten en plukken

Op vrijdag kun je van 10.00 tot 12.00 uur terecht op de oogsttuin om zelf verse groenten en kruiden te oogsten, vanaf half mei. En vanaf eind juni is de pluktuin weer geopend op zondag van 11.00 tot 13.00 uur voor een mooi bosje bloemen.

### Stadstuin Zuilen

Daalseweg 150/150a  
3555 SW Utrecht  
vrijdag t/m zondag van 10.00-17.00 uur  
[www.utrechtnatuurlijk.nl/locaties/stadstuin-zuilen](http://www.utrechtnatuurlijk.nl/locaties/stadstuin-zuilen)

# ZIMIHC THEATER ZUILEN

## Het ZON festival komt eraan: geef je op!



Het gezelligste culturele festival van Zuilen en Ondiep is terug! Op zondag september 17 viert het Vorstelijke Complex de opening van het nieuwe culturele seizoen met het jaarlijkse ZON festival. Dat doet ze met live optredens, kraampjes waar je spulletjes kunt kopen en heerlijke hapjes en drankjes.

### Talent gezocht

En jij kunt ook op één van onze podia staan! Heb je een band, ben je soloartiest, of zit je in een koor? Geef je op! Ook andere podiumkunstenaars zijn welkom. Doe je aan spoken word, theatersport, dans of wil je op een andere manier schitteren op een podium? Meld je aan via het e-mailadres: [zonfestival@zimihc.nl](mailto:zonfestival@zimihc.nl)

### Buurtmarkt

Naast podia is er de sociale buurtmarkt. Buurtinitiatieven, sociale ondernemers en bewoners staan er met informatie en zelfgemaakt lekkers of moois. Wil jij een stand of geef je graag een creatieve workshop? Neem dan contact op met: [info@krachtvanzuilen.nl](mailto:info@krachtvanzuilen.nl) of [zonfestival@zimihc.nl](mailto:zonfestival@zimihc.nl).

### ZON festival 17 september

Het ZON festival is al jaren een begrip in de wijken Zuilen en Ondiep. Hier kun je als bezoeker genieten van kunst en cultuur, gezelligheid met je burens, leuke kinderactiviteiten, heerlijke hapjes en drankjes en kraampjes met snuisterijtjes. Houd onze website in de gaten voor het meest actuele programma.

### [www.zimihc.nl/agenda](http://www.zimihc.nl/agenda)

ZIMIHC theater Zuilen  
Prinses Christinalaan 1, 3554 JL Utrecht

## Zuilen Repair Café

Alex de Lanée (40) is reparateur van het eerste uur bij het Zuilense Repair Café. 'Koffiezetapparaten worden het vaakst bij ons gebracht voor reparatie. In de apparatuur zie je de tijdsgeest: vroeger kwamen mensen met Senseo's, tegenwoordig met bonenmalers.'

'In oktober 2016 is het Repair Café gestart op initiatief van Ady Hoitink van Kracht van Zuilen en sociaal makelaar Ed Lasseur van DOCK. De reparaties worden uitgevoerd door vrijwilligers die dat doen omdat ze het leuk en uitdagend vinden. Ik zelf vind het ook fijn om iets met mijn handen te doen, want doordeweeks zit ik voor mijn werk de hele dag achter de computer.'

'Wat mensen vaak niet weten, is dat we ook mobiele telefoons en kleding repareren. Eén van onze opmerkelijkste reparaties kwam bij onze naaiers langs. Twee dames wilden één broekspijp van een broek afgeknipt en dichtgenaaid hebben voor hun neef met een geamputeerd been. Alleen knipten ze zelf de verkeerde pijp eraf en daarom hebben de naaiers er maar een korte broek van gemaakt.'

'Niet alles kan gerepareerd worden. Maar als dat wél kan, dan maken we er een momentje van. Dan mag de hulpvrager een slinger aan onze ouderwetse bel geven en vieren we zo de reparatie.'

### Heb je een reparatie?

Welkom bij het Repair Café Zuilen, Elke tweede zaterdag van de maand van 10.00-12.30 uur  
Buurthuis Zuilen  
St. Ludgerusstraat 251  
[info@repaircafezuilen.nl](mailto:info@repaircafezuilen.nl)  
[www.repaircafezuilen.nl](http://www.repaircafezuilen.nl)

TEKST INE SMEETS  
FOTO KIM EVERSE

'Vroeger kwamen mensen met Senseo's, tegenwoordig met bonenmalers'





Een bijzondere samenwerking tussen drie culturele instellingen, één maatschappelijke instelling en vier scholen in Zuilen en Ondiep: ZIMIHC, Muziek in de Wijk, Kunstkasteel Zuilen, Theaterschool Utrecht en de Emigratie Generatie werken samen aan 'Heimwee naar Thuis', een project waarin oudere migranten hun levensverhaal delen met kinderen.

# Heimwee naar Thuis

Wat is thuis? Waar voel je je thuis? Hoe ruikt thuis?

TEKST PUCK 'T HART

*De koffer van een van de ouderen van de Emigratie Generatie*

**Wat betekent 'thuis'? Hoe ruikt het? En hoe voelt het? De afgelopen maanden stelden zes basisschoolkinderen dit soort vragen aan tien vertelouderen met een migratie achtergrond. Samen met theatermaker Marieke Braaksma werken de kinderen nu aan een voorstelling: Heimwee naar Thuis. Op 1 juli, tijdens Keti Koti, kun je genieten van deze voorstelling in ZIMIHC theater Zuilen.**

echte verhalen van de vertel opa's en oma's. Wat hebben ze meege maakt tijdens hun reis van hun land naar Nederland? Wat waren hun avonturen, waar hebben ze zich over verwonderd? En wat zat er in hun koffer? Hetzelfde als in die van jou tijdens je vakantie?

## 'We kunnen echt iets betekenen voor de wijk'

### Trots

De groep theatermakers bestaat uit zes jonge spelers. Marieke: 'En daarbij hebben we een orkest van Muziek in de Wijk met twintig kinderen. De muziekgroep en de theatergroep reageren mooi op elkaar. We komen ledere woensdagmiddag bij elkaar. Zowel de theatergroep als de muziekgroep oefent wekelijks.'

De groepen werken vanuit het thema 'thuis': wat is dat: hoe voelt dat, hoe ruikt dat? Marieke: 'De tien ouderen van de Emigratie Generatie hebben hun verhalen aan de kinderen verteld. Hoeveel lijken de verhalen op elkaar en hoeveel verschillen zijn er? Veiligheid en warmte komen vaak terug. Persoonlijk word ik het meest geraakt door de ontmoeting en de nieuwsgierigheid van de kinderen. Kinderen vragen zo mooi door. Ik kijk met trots naar de kinderen en krijg steeds weer een warm gevoel als dat gebeurt. Waanzinnig om te zien hoeveel jong en oud van elkaar kunnen leren.'

### Gesprek

Het meest waardevolle is het gesprek met elkaar, vindt Marieke. 'Daar gaat het om met dit project. We brengen bewoners van verschillende generaties en met uiteenlopende culturele achter-



*Publiek doet mee tijdens de voorstelling en ouderen doen oefeningen*



gronden met elkaar in contact. Zo ontstaat wederzijds begrip en verbinding.'

### Voorstelling

Marieke: 'En het is voor mij als maker een prachtige uitdaging om een vertaalslag te maken, zodat we de gesprekken voor onze voorstelling kunnen gebruiken. De verhalen van de ouderen van de Emigratie Generatie komen met muziek en theater erbij echt tot leven. En doordat de kinderen het spelen wordt het verhaal echt invoelbaar voor de bezoeker.' Marieke organiseert af en toe ook

bijeenkomsten voor de ouderen, met theater- en muziekworkshops. 'Uiteindelijk hopen we ooit een voorstelling te kunnen gaan maken met kinderen én ouderen.'

### Uitdiepen

Het project startte een jaar geleden en duurt ook nog zeker een jaar. Marieke: 'Het moet een groeiend project worden, waarbij steeds meer mensen kunnen aansluiten. Het is zo fantastisch dat we de kans krijgen om langere tijd aan dit project te werken, zodat we de verhalen echt kunnen uitdiepen.'

### Oproep aan alle Zuilenaren

Verhalen die loskomen zijn zo waardevol voor iedereen. We zijn altijd op zoek naar meer kinderen die mee willen doen en naar meer ouderen die hun verhaal willen delen. Lijkt het je leuk? Kom eens langs op woensdagmiddag of stuur en mail naar Tjarda van Vugt: t.vanvugt@zimihc.nl

### Kom je ook kijken?

De eindvoorstelling 'Heimwee naar Thuis' is op 1 juli (tijdens Keti Koti) in ZIMIHC Zuilen te zien. De voorstelling is voor iedereen toegankelijk. Kaartjes zijn te koop via de website van ZIMIHC: [www.zimihc.nl](http://www.zimihc.nl)



Marieke Braaksma studeerde Theatre in Education aan Hogeschool voor de Kunsten Utrecht (HKU) en begeleidt nu elke woensdagmiddag de groep jonge theatermakers.

'De kinderen interviewden de ouderen: wat betekent thuis voor jou? We laten ons inspireren door

# Heel Zuilen in Beweging!

TEKST ESTHER KERSTEN

**Bewegen is leuk en gezond. Vooral als je wat ouder wordt, is het goed de spieren en het hoofd soepel te houden. Naast dat het je jong houdt, zorgt het er ook voor dat je de deur uit bent en andere mensen ontmoet. Ook als je wat ouder bent of een kleine beurs hebt, zijn er gelukkig veel mogelijkheden in Zuilen om iets aan beweging te doen.**

## Bewegen met je brein

Beoefen je graag een denksport? Dat kan! In buurthuis De Beatrix kun je wekelijks klaverjassen en bridgen of dammen. In het SEB-gebouw zit een kaartclub waar je lid van kunt worden.

**Klaverjassen De Beatrix:** Kaartclub het Bruisend Hart, iedere dinsdag en donderdag van 13.00 tot 16.00 uur. Donderdagavond van 19.00 tot 22.00 uur.

**Bridge de Beatrix Bridgeclub Zuilen,** iedere donderdagavond van 19.00 tot 22.00 uur. Lid worden? Bel Paula & Herman Oost 030-2937436 of kom op donderdag even langs.

**Klaverjassen SEB-gebouw:** vereniging Kaartclub Elinkwijken Belang, elke donderdagavond vanaf 20.00 uur. Info: info@sebophetweb.nl, of loop dinsdagavond binnen bij SEB.

**Dam-groep Zuilen recreatief:** iedere woensdag van 13.00 tot 16.00 uur in de huiskamer van De Beatrix. Vrije inloop en gratis.

*Buurthuis De Beatrix, Prinses Beatrixlaan 2*

*SEB-gebouw, Wattlaan 10*

*Buurthuis van Zuilen Samen Sterk, Plesmanlaan 44A*

## Nog meer binnen bewegen

Oog voor Utrecht heeft wekelijks twee keer een ontmoetingsinloop voor ouderen: **Utrecht in Beweging.** Op donderdag ben je welkom in het SEB-gebouw en op vrijdag in wooncomplex De Sweserengh. Van 10.00 tot 12.30 uur. Er wordt een kleine vergoeding gevraagd. De huiskamer Bij Bosshardt in de Margrietstraat start elke maandagochtend met **Fit bij de Koffie.** Van 11.00 tot 12.00 uur, en van 13.30-14.30 uur.

*SEB-gebouw, Wattlaan 10*

*De Sweserengh, Van Hornekade*

*Bij Bosshardt, Pr. Margrietstraat 22*

## BINNEN BEWEGEN

### De Beatrix:

**Yoga voor senioren:** maandag van 15.30 tot 16.30 uur. Info: Elsa Balázs: 06-15622476

**Zumba:** maandag van 19.00 tot 20.00 uur Info: Elsa Balázs: 06 -15622476

**Bewegen op Muziek:** donderdag van 10.00 tot 11.00 uur. Info: Elsa Balázs: 06-15622476

**Yoga voor senioren:** donderdag van 11.30 tot 12.45 uur. Info: Elsa Balázs: 06-15622476

**Koersbal:** vrijdag van 9.30 tot 11.30 uur, vrije inloop

**Tai Chi:** vrijdag van 13.00 tot 14.15 uur.

Info: Hennie Beukers: 06-24792200

### Ontmoetingsruimte De Dame:

**Dagelijks bewegen** van 9.00 tot 12.00 uur, op dinsdag en donderdag zijn de groepen alleen voor vrouwen.

Aanmelden bij Arie Nico Verheul, 06-55800168, info@dedamezuilen.nl. Een kwartaalabonnement kost €15 bij een keer in de week sporten.

### Buurthuis Zuilen:

**Darten** elke woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur. Vrije inloop.

### Sporten voor Marokkaanse ouderen:

Van 17.00 tot 22.00 uur. Gratis, aanmelden via 06-12733191, obeqqali@live.nl

*Buurthuis De Beatrix, Prinses Beatrixlaan 2*

*De Dame, Pr. Irenelaan 18*

*Buurthuis Zuilen, Sint-Ludgerusstraat 251*

## Hallo buur(t)!

Buurtwerkkamer De Verbinding/Plein 11 en ontmoetingsruimte De Dame doen mee met Hallo Buur(t)!, waar ontmoeten en bewegen centraal staan. Samen koffie- of theedrinken en samen bewegen.

Op dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur is er **stoelfitness** en **stoelyoga** in De Dame, en op donderdag van 10.00 tot 12.00 uur is er **ontspanning** en **mindfulness** in De Buurtwerkkamer. Iedereen is welkom.

*De Dame, Pr. Irenelaan 18*

*Buurtwerkkamer, Zwanenvechtplein 11*

## Leer levens redden in Zuilen!

Doe mee met een **gratis reanimatiecursus** van drie uur. Leer hoe je een hartaanval kunt behandelen en hoe je een AED-apparaat bedient. Daarmee kun je iemands leven redden! De cursussen worden gegeven in juni en september (elk 1 datum, ochtend of middag). Na afloop krijg je een certificaat. Je mag je dan op Hartslog.nu inschrijven als burgerhulpverlener. Er zijn 32 plaatsen beschikbaar dus meld je snel aan via [info@fuego-bv.nl](mailto:info@fuego-bv.nl) of scan de QR code.



Nog meer goed nieuws! Dankzij het Diaconessenziekenhuis en het Initiatievenfonds worden er acht nieuwe AED's geplaatst in Zuilen, zodat er nu elke 500 meter een apparaat staat.

De cursus wordt gegeven door professionele trainers van Fuego, het bedrijf dat ook de apparaten zal plaatsen en onderhouden. Laten we samen levens redden!

## Liever op eigen houtje?

Op de website Zo is Zuilen vind je een pagina met wandelroutes in Zuilen. Vanaf 13 mei gaat de kunstroute weer van start. Op verschillende plekken in de wijk hangt kunst. De app met een wandelroute is te downloaden via de ZIMIHC site.

[www.zoizuilen.nl/rubriek/wandelroutes](http://www.zoizuilen.nl/rubriek/wandelroutes)

[www.zimihc.nl/agenda/zimihc-kunstroute-de-wijk-in-zuilen](http://www.zimihc.nl/agenda/zimihc-kunstroute-de-wijk-in-zuilen)

## Wandelen en hardlopen

De **gratis wandelclub** van Oog voor Utrecht start woensdagmiddag om 15.00 uur vanuit het Antje Drijverpaviljoen in het Julianapark. Iedere vrijdagmiddag om 11.30 uur kun je vanaf het buurthuis Zuilen ook gratis wandelen. Je hoeft je niet van tevoren aan te melden.

Liever iets harder lopen? Bij **loopgroep Julianapark** kun je hardlopen op je eigen niveau of sportief wandelen. [www.loopgroepjulianapark.nl](http://www.loopgroepjulianapark.nl) Wil je meedoen met een echte loop? Op 11 juni organiseren huisartsenpraktijk De Dame en fysiotherapiepraktijk Hubert Duyfhuysstraat de **Loop van Zuilen.** Vanaf 12.00 uur op het Rokadeplein.

*Buurthuis Zuilen, Ludgerusstraat 251*

*Huisartsenpraktijk De Dame*

*Doctor Max Euwestraat 64*

*Fysiopraktijk Hubert Duyfhuysstraat 7*

## Beweegmakelaar

Vind je het lastig om uit het grote aanbod een keuze te maken of kun je wel wat hulp gebruiken om weer te gaan bewegen? Beweegmakelaar Janette Brouwer is aanspreekbaar voor alle bewoners met vragen over bewegen en vitaliteit.

Janette Brouwer, 06-4178 5891, [janette.brouwer@sportutrecht.nl](mailto:janette.brouwer@sportutrecht.nl).

## Meer informatie

Wil je meer informatie over de verschillende activiteiten of wat er nog meer is in Zuilen? Kijk dan op de websites [www.zoizuilen.nl](http://www.zoizuilen.nl) of [www.doemeeinutrecht.nl](http://www.doemeeinutrecht.nl). Ook liggen in de buurthuizen en ontmoetingsplekken folders over activiteiten in de wijk. Loop gerust binnen en vraag om meer informatie.



**Volksuniversiteit  
Utrecht**

#### Leren doe je bij de Volksuniversiteit van Utrecht!

Of je nu wilt leren om je die ene taal eigen te maken, om maatschappelijke ontwikkelingen te volgen, om creatief bezig te zijn of om anderen te ontmoeten. Bij de Volksuniversiteit van Utrecht is het allemaal mogelijk. Je vindt hier een breed aanbod van cursussen en workshops. De Volksuniversiteit van Utrecht is al ruim 100 jaar een begrip in Utrecht en omstreken, in een prachtig pand in hartje Utrecht, waar iedereen zich snel thuis voelt. Je hoeft geen specifieke vooropleiding of diploma's te hebben om een cursus te kunnen volgen. De Volksuniversiteit is er voor iedereen! Deze zomer hebben we een paar leuke zomercursussen.

#### Botanische illustraties maken op groeipapier

Dinsdag 4 juli: vier lessen van 2,5 uur, meerdere bijeenkomsten per week. Aanvangstijd 10.00 uur.

#### Workshop edelsmeden

Woensdag 12 juli en 23 augustus: twee lessen van elk drie uur, meerdere bijeenkomsten per week. Aanvangstijd 13.00 uur.

#### Dieren tekenen met inkt en aquarelverf

Dinsdag 18 juli: vier lessen van 2,5 uur, meerdere bijeenkomsten per week. Aanvangstijd 10.00 uur.

#### Diepzeedieren tekenen

met aquarelkrijt op zwart papier  
Dinsdag 8 augustus: vier lessen van 2,5 uur, meerdere bijeenkomsten per week. Aanvangstijd 10.00 uur.

#### Cartoontekenen en illustreren

Dinsdag 15 augustus: vier lessen van 3 uur en 15 minuten, meerdere bijeenkomsten per week. Aanvangstijd 13.00 uur.

#### Kunst ontmoet Wiskunde

Dinsdag 15 augustus: 4 lessen van 2,5 uur, meerdere bijeenkomsten per week. Aanvangstijd 13.00 uur.

## Volksuniversiteit Utrecht

Nieuwegracht 41, 030-231 3395,  
[www.volksuniversiteitutrecht.nl/zomeraanbod](http://www.volksuniversiteitutrecht.nl/zomeraanbod)



## Wie heeft nog ZUILEN in zijn paspoort staan?

**Per 1 januari 2024 is het precies zeventig jaar geleden dat Utrecht de gemeente Zuilen voor een groot deel annexeerde.**

Daar wil het Museum van Zuilen graag bij stilstaan. Het museum organiseert op 7 januari 2024 een Herdenkingsreünie, alléén voor mensen die ZUILEN in hun paspoort hebben staan!

Om te kunnen inschatten hoe groot de belangstelling hiervoor zal zijn, doet het museum nu al een oproep aan iedereen die in januari 2024 minimaal 70 jaar oud is én ZUILEN in het paspoort heeft staan.

#### Wil je meedoen?

Geef je dan op en stuur een mail aan:  
[info@museumvanzuilen.nl](mailto:info@museumvanzuilen.nl)

# 70+

**Museum van Zuilen:**  
[www.museumvanzuilen.nl](http://www.museumvanzuilen.nl)  
Schaverijstraat 13,  
3534 AS Utrecht  
De openingstijden:  
Woensdag t/m zaterdag van  
10.00-17.00 uur.



*'Zuilen vroeger, Zuilen nu?  
Lekker warm en fuzzy!'*

### DeKleineBaron

Elise Baron (44) is opgegroeid aan de Van Hoornekade, grootgebracht in een horecagezin en nu eigenaresse van deKleineBaron. Een grote wens ging in vervulling om juist in Zuilen een huiselijke eetgelegenheden te openen. Op de ruime kaart staan zowel klassieke als trendy gerechten. Je kunt er daarom perfect samenkomen, daar in de woonkamer van Zuilen, of dKB, zoals deKleineBaron in de volksmond is gaan heten.

'De dKB draait goed; in coronatijd heb ik samengewerkt met andere horeca. Daardoor heb ik 50 procent kunnen draaien en waren we er als dKB gewoon in die tijd. Vooral op momenten zoals Kerstmis en Valentijnsdag. Nieuwe bewoners melden zich snel en zo creëer je een sociaal net, dat past in een klein dorp als Zuilen. Tijdens corona stimuleerde ik de sociale functie van ons restaurant. Dat heeft me een creatievere ondernemer gemaakt.'

'Inmiddels ben ik actief in de ondernemersvereniging van Zuilen. Ik vind het belangrijk om in het belang van de wijk mee te denken. Graag ben ik aanwezig bij vergaderingen en overleggen over het verbeteren van het ondernemersleven: plantje hier, kerstboom daar en het wel en wee van Zuilen. Bovenal wens ik dat Zuilen zijn karakter behoudt en met alle buurtbewoners en nieuwkomers een veilige sfeer bouwt, lekker warm en fuzzy!'

#### DeKleineBaron

Sweder van Zuylenweg 56  
030-244 51 51  
[elise@dekleinebaron.nl](mailto:elise@dekleinebaron.nl)  
[www.dekleinebaron.nl](http://www.dekleinebaron.nl)





## Hans Spekman over de verkiezingen

TEKST RONALD BESEMER FOTO'S RENATE BEENSE

De uitslag van de verkiezingen voor de Provinciale Staten in maart: een verpletterende winst voor de BoerBurgerBeweging (BBB). Zelfs in Zuilen zag je de omgekeerde vlaggen. In de stad en de provincie Utrecht is dan ook flink op de BBB gestemd. Hoe kan dat? We vragen het Hans Spekman. Spekman is de politieke senior in onze wijk als oud-wethouder, Tweede Kamerlid en voorzitter van de PvdA.

'Ja, ik heb die omgekeerde vlaggen in Zuilen gezien,' zegt Spekman (57) op een zaterdagochtend in zijn gezellige woning in Elinkwijk. 'Ook Rotterdam-Zuid stemt BBB kan ik je vertellen en daar groeit geen grasspriet. Mensen die nog nooit gras hebben gezien, stemmen BBB.' Al vijf jaar is Spekman directeur van het Jeugdeducatiefonds en zet hij zich in voor jeugd met achterstanden. Maar hij volgt de politiek nog op de voet. Zoals het gedoe laatst in Utrecht over de marktplaatsen die Europees aanbesteed moeten worden: de bekende kraamhouders verliezen hun vaste plek tenzij ze daar succesvol naar 'pitchen', alleen hoe is nog onduidelijk.\*

'Iedereen kan op zijn kop gaan staan,' zegt de oud-wethouder,

'maar de gemeente Utrecht is een zelfstandig bestuursorgaan en wij hoeven ons hoofd niet te buigen voor Europa.' Een stad besturen gaat nou eenmaal om risico's nemen, broemt Spekman als zijn partner verse koffie inschenkt, een kat langs onze benen strijkt en een dochter van boven komt om in de keuken een ontbijtje te maken.

### Geen vertrouwen meer

Hoe komt het nou dat de bekende politieke partijen massaal verliezen en een nieuwe partij zo groots wint? Spekman: 'Kijk, er woedt al lang een veenbrand in de samenleving. In Utrecht adresseerde Henk Westbroek dat met zijn Leefbaren die gelukkig links georiënteerd waren. Iedere keer groeit het percentage aanhangers van dit soort bewegingen. Na de

**'Ik ben optimistisch over de democratie omdat ik denk dat het altijd goed komt'**

Leefbaren kwam de lijst Pim Fortuyn en daarna Geert Wilders en weer groeide de beweging. Mensen vertrouwen bestaande partijen niet meer, ook de SP niet, en denken niet dat zij het verschil maken.' Dus ook zijn eigen PvdA niet, de partij waaraan Spekman zegt zeer trouw te zijn, al is hij geen fan van het geflirt met GroenLinks.

'Bestaande partijen worden niet meer als oplossing gezien, maar juist als deel van het probleem. Ze zijn het vertrouwen van de mensen kwijt. Dat komt deels omdat ze alleen maar bezig zijn met hoe ze overkomen in de media. Alle partijen moeten weg bij dat beeldvormingsgezeik waardoor alles en iedereen even grijs wordt. Maar omdat ze steeds kleiner worden, nemen partijen de toevlucht tot



**"Er woedt een veenbrand in de samenleving"**

campagnemachines en hopen dat het goed komt. Uiteindelijk veroorzaakt dit nog meer cynisme,' waarschuwt Spekman. 'Het is zoals de naamsverandering van Betonbuurt in Geuzenwijk. Je koopt er geen brood voor, je krijgt er geen huis door. We moeten gaan bouwen voor alle inkomensgroepen. Ik ben voor betekenisvolle politiek in plaats van beeldvormingsacties, snap je? Daar trappen mensen niet meer in, dat zie je toch aan de uitslagen. De verklaring van het succes van de BBB is dat het vertrouwen in de oplossende kracht van de bestaande politiek heel klein is.'

### Los het op

Deze situatie gaat de sociaaldemocraat aan het hart: 'De overheid moet er zijn voor mensen. Maar mensen zijn radeloos, woedend en super wantrouwend geworden. Dat speelt in de toeslagenaffaire en gaat steeds dieper zitten. Zoals bij een vermoeden over het gedwongen vaccineren

van kinderen. Facebookgroepen zijn veel invloedrijker dan overheids campagnes. Ieder woord van de overheid bekijken de mensen met wantrouwen.' Stemmen mensen dan alleen ergens tégen of zijn ze ook ergens vóór? Spekman: 'Men stemt voor een persoon van wie men denkt: die zegt het tenminste. Dat is al heel lang zo. En men denkt dat die het op zal lossen. Maar kijk naar Geert Wilders: die zegt het al lang, maar lost het ook niet op.'

### Optimisme

Toch is de oud-politicus mild positief over Caroline van der Plas van de BBB. 'Ik hoop dat ze het volhoudt. We moeten weer unieke volksvertegenwoordigers toestaan. Zij verbindt groepen aan elkaar. Dat is de oer-opgave van de sociaaldemocratie. Zo houd je één samenleving. Je redeneert dan vanuit bestaanszekerheid en niet alleen vanuit de vrijheid om jezelf te kunnen zijn. Dat verschil zit heel diep,' verklaart Spekman

zijn overtuiging. Hij moet het nog zien met de BBB nu die partij zo hard groeit en Van der Plas een grote fractie moet gaan besturen. 'Maar ik ben optimistisch over de democratie omdat ik denk dat het altijd goed komt. We kiezen uiteindelijk de mensen die terecht gekozen worden.'

*\*Per 1 januari 2024 zouden alle ondernemers - dus de vaste kraamhouders die wij kennen - naar hun marktplaatsen moeten dingen. Dat concludeerde de gemeente op basis van Europese regelgeving. De wethouder stelde voor dat de ondernemers zouden loten naar een plaats, maar dat wilde de gemeenteraad niet. Hoe het wel moet, daar wordt nu opnieuw over nagedacht. De huidige marktstraten worden daarom één jaar langer gedoogd: tot 2025.*



## Help jij Utrecht veiliger te maken?

In Utrecht gebeuren misdrijven die te maken hebben met het maken, verhandelen of verkopen van drugs. Dit noemen we drugscriminaliteit. In onze stad zijn andere vormen van criminaliteit, zoals (grof) geweld, vaak het gevolg van ruzies in de drugshandel.

Veiligheid is de voorwaarde voor een leefbare samenleving. Het is de basis voor een goede toekomst voor kinderen en nodig voor de economische ontwikkeling. Door drugscriminaliteit staat onze veiligheid onder druk.

In het kader van bewustwording rondom criminaliteit biedt de gemeente Utrecht in samenwerking met de politie een gratis City game en escaperoom aan voor alle inwoners van Utrecht. Leuk om te spelen met vrienden, collega's, families en gezinnen. Kijk voor meer informatie op [www.eenheid75.nl](http://www.eenheid75.nl).

- Download de app Eenheid75.
- aanmeldcode E75UTRECHT

Ook wij van team Veiligheid Noordwest hebben een poging gedaan om het drugslab in de game op te rollen. De puzzels vergden goed teamwork en creatief nadenken. Tijdens het spel kom je erachter hoe gedetailleerd drugscriminelen te werk gaan. De escaperoom laat zien dat tijd een cruciale factor is om de missie te doen slagen.

### Lever een bijdrage aan de veiligheid in jouw omgeving

Om ervoor te kunnen zorgen dat de criminaliteit in Utrecht daalt, hebben we jouw hulp nodig. Door meldingen te maken bij de politie kunnen wij criminaliteit sneller en beter aanpakken.

Bel 0900-8844 voor de politie of wijkagent, 112 als er direct hulp nodig is. Wil je anoniem melden? Dat kan via [www.meldmisdadanoniem.nl](http://www.meldmisdadanoniem.nl) of 0800 7000. Dit is volledig anoniem en binnen een paar tellen gedaan. Met jouw hulp kunnen de politie en andere betrokken partners de stad en daarmee jouw leefomgeving een stuk veiliger maken.



### Heb je last van overlast?

Dan kan je een melding doen bij de gemeente via 14 030 of [www.utrecht.nl/melding](http://www.utrecht.nl/melding)

## POUW

THEO POUW GROEP

### WERKEN BIJ DE THEO POUW GROEP

Ben jij opzoek naar een uitdagende baan bij een innovatief en duurzaam bedrijf? Dan is de Theo Pouw Groep de plek voor jou!

Als medewerker van de Theo Pouw Groep werk je bij een toonaangevend bedrijf in de grond- weg- water- en betonbouw. Bij ons krijg je de kans om jezelf te ontwikkelen en je talenten te ontplooiën.

We werken met modern materieel en een informele, collegiale sfeer. Daarnaast bieden we goede arbeidsvoorwaarden en investeren we veel in scholing.

Meer weten? Neem dan een kijkje op onze website(s): [www.theopouw.nl](http://www.theopouw.nl) en [www.werkenbijtheopouw.nl](http://www.werkenbijtheopouw.nl)

### BEKIJK ONZE VACATURES OP

[www.werkenbijtheopouw.nl](http://www.werkenbijtheopouw.nl)

HR ADVISEUR

COMMERCIEEL MEDEWERKER

MEDEWERKER BETONCENTRALE

HOOFD HUISHOUDELIJKE DIENST

# Zuilen eet

TEKST EN FOTO PAO CHOI

*In deze rubriek delen buurtbewoners herinneringen en een recept met Pao Choi. In het kader van 150 jaar Ketu Koti ben ik in de wijk op zoek gegaan naar het recept van Heri Heri. Al gauw kom ik terecht bij Toko de Waag, de Surinaamse supermarkt in Zuilen en wijde omstreken. Meneer Winston is de eigenaar.*

'Inmiddels zitten we hier al 22 jaar. Het leefklimaat in de wijk wordt steeds beter. De wijk is heel divers en verjongt ook. Jonge mensen reizen veel, leren verschillende smaken kennen en komen bij mij in de winkel boodschappen doen.'

Ketu Koti is van oorsprong een Surinaamse feestdag die op 1 juli plaatsvindt. Het is de viering van de afschaffing van de slavernij. 'Men viert feest met pijn in de hart', vertelt meneer Winston. 'Ik vind het een eer dat ik ben gevraagd mee te denken over de viering in de wijk. Bij het Vorstelijk Complex staan alle activiteiten op 1 juli in het teken van 150 jaar Ketu Koti.'

'Wij staan er dan met Heri Heri, een gerecht wat de tot slaven gemaakte Afrikanen in Suriname aten na een lange dag van arbeid. Het is stevige kost, na deze zware maaltijd vielen ze gauw in slaap. Er zijn verschillende recepten van Heri Heri. De basis bestaat uit bakkeljauw, groene en gele bananen - later werden deze vervangen door aardappel -, cassave en zoete aardappel. Wortelgroenten ofwel vrij vertaald 'voedsel van de grond'. Voor de meest 'authentieke' bereidingswijze verhit je olie die je vervolgens over de gekookte vis giet.

Het voelt wel dubbel om vrijheid te vieren met juist dit gerecht dat door slaven werd gegeten. Door dit gerecht samen te eten, herdenken we het grote verdriet en delen we de verhalen van de nazaten van de Afrikanen in Suriname.'



**Heri Heri**  
4 personen

#### Wat heb je nodig:

- 1 pak bakkeljauw (500 gram)
- 1 ui (versnipperd)
- halve theelepel witte peper
- 5 eetlepels olie
- 2 stukken verse cassave
- 4 zoete grote aardappelen
- 2 rijpe bakbananen
- 2 groene bakbananen
- 4 eieren
- zout

#### Hoe maak je het:

1) Door de bakkeljauw 30 minuten te laten koken in water, ontzout je de vis. Spoel vervolgens de vis goed af en ontvel en ontgraat de vis. Maak de bakkeljauw goed fijn met een vork. Laat de vis goed uitlekken en knijp het een beetje uit.

2) Neem een ruime pan of wok en verhit daarin de olie. Fruit hierin de ui. Voeg naar smaak peper toe. Giet de hete olie over de bakkeljauw. En meng dit goed door.

3) Schil de cassave en de zoete aardappelen. Was de buitenkant van de bananen en snij de toppen eraf. Snij daarna de banaan in 2 stukken maar laat de schil erom zitten.

4) Neem een grote pan en vul deze met voldoende water en voeg zout toe. Kook als eerste de cassave 10 minuten. Na 10 minuten voeg je de bananen en de zoete aardappelen toe. Kook alles ongeveer 15 minuten tot het gaar is. Haal de rijpe bananen als eerste eruit, anders worden ze te zacht. Haal daarna de zoete aardappelen en de cassave uit de pan. De groene bananen laat je op heel zacht vuur nog even doorkoken. Als je ze uit het water haalt voor je het opdient worden ze taai.

5) Kook de 4 eieren in 8 minuten hard, pel ze en snijd ze doormidden.

6) Haal de schil van de bananen af. Verdeel alles over 4 borden.



TEKST WIM VAN SCHARENBURG FOTO HET MUSEUM VAN ZUILEN

Een stukje  
geschiedenis  
van Zuilen

Naast de vele rollen staaldraad vervoerde Verkuil ook de grote tandwielen voor de beweging van de Haringvlietschuiven.

## H. Wijnmalenstraat

Deze straat ligt in de Vliegenierswijk, waar de Nederlandse luchtvaartpioniers worden genoemd. Zo heeft Henry Wijnmalen in 1910 het wereldhoogterecord van 2800 meter op zijn naam gezet. Hij vertrok naar het buitenland en toen hij in 1913 terugkwam, had hij een vergunning op zak om Farman-vliegtuigen te mogen bouwen. Later richtte hij een vliegtuigfabriek in Soesterberg op.

Omdat de Eerste Wereldoorlog zich aankondigde, werd die locatie niet veilig genoeg geacht. In 1914 huurde hij bedrijfsruimte bij de Industriële Maatschappij Trompenburg aan de Amstedijk in Amsterdam. Trompenburg had zich in de voorgaande jaren beziggehouden met de bouw van Spyker-automobielen, genoemd naar de automakers Jacobus en Hendrik Spyker. Toen Wijnmalen de leiding van autofabriek 'Trompenburg' op zich nam, eindigde daarmee zijn vliegersloopbaan.

De naar H. Wijnmalen genoemde straat kent geen winkels. Wel een onderneming die in 2023 nog steeds actief is: de Luxe Was- en Stomerij van Van Rooijen. Nadat vader en moeder van Rooijen in 1942 de basis hadden gelegd, werd en wordt de zaak voortgezet door hun zoon Marinus (en zijn vrouw natuurlijk). Schuin tegenover de wasserij woonde lange tijd de familie Jacobs. Mevrouw Jacobs was een zeer bedreven borduurster en maakte onder andere altaarkleden voor de St.-Jacobuskerk.

In deze straat zaten ook twee ondernemers die beide in de transportsector actief zijn: de heren Verkuil en Barten op de nummers 1 en 44. Transportbedrijf

Verkuil vervoerde voor de Demka-staal fabrieken onder andere de rollen staaldraad naar de Haringvlietschuiven. Daarvoor werd ongeveer duizend keer een lading van 23 ton staaldraad naar Zuid-Holland gereden.

Aan ondernemers had de H. Wijnmalenstraat geen gebrek. Op nummer 25 zat de heer Linnenbank met zijn loodgietersbedrijf. Toen dat te groot werd, verhuisde hij naar de Amsterdamsestraatweg, waar zoon Nico zich op verkoop van sportartikelen wierp. Op de hoek met de Adriaan Mulderstraat kwamen we rechts nog de kruidenierswinkel van de heer Klabbers tegen waarin later Hobby-shop Zuilen is gekomen.

Aan de linkerkant van de straat zat het schildersbedrijf Pijper. De heer Pijper had wat ruimte over en daar ging Cor Macco met zijn fietsenhandel van start. De fietsenhandel floreerde en Macco vestigde zich op de hoek van de Adriaan Mulderstraat met de F. Koolhovenstraat. Later verhuisde zoon Peter de winkel naar de Amsterdamsestraatweg en tegenwoordig zit de winkel Peter Macco op het Werkspoorkwartier.

**Meer weten over Zuilen:**  
[www.museumvanzuilen.nl](http://www.museumvanzuilen.nl)  
Schaverijstraat 13,  
3534 AS Utrecht

De openingstijden van het museum zijn:  
Woensdag t/m zaterdag van 10.00-17.00 uur.

Meer dan 300 historische verhalen over Zuilen vind je op [www.zoiszuielen.nl](http://www.zoiszuielen.nl).

'Naast het geven van personal training, begeleid ik bootcamps voor moeders uit de buurt'

TEKST LAURA KOOL  
FOTO KIM EVERSE

### Personal training

Junny Brejita (46) enthousiasmeert anderen om op sportgebied alles uit zichzelf te halen. Op jonge leeftijd is hij uit Curaçao gekomen om in het Nederlandse leger te dienen. Sinds tien jaar gebruikt hij zijn ervaringen als marinier in zijn eigen bedrijf 'Domcity Personal Training'.

Junny heeft in zijn huis aan de Roka-destraat een workout-studio waar hij zijn cliënten een-op-een of in duo's begeleidt. Tijdens het gesprek met Junny spat de energie en de opgewektheid van hem af.

'Naast het geven van personal training, begeleid ik bootcamps voor moeders uit de buurt en een bootcamp voor de meer gevorderde sporter in het Noordse Park. Daarnaast geef ik BMX-clinics (crossfiets) in Baarn, en binnenkort ook wat dichterbij op het Skatepark Ruigenhoek. Ook super leuk om te doen zijn de BMX clinics voor kinder-, bedrijfs- en vrijgezellenfeestjes. De trainingen die ik geef zijn voor alle leeftijden: de jongste deelnemer is 8 en de oudste is 65 jaar.'

Junny's studio staat vol prijzen. Zo won hij in 2017 de Dutch Fitness Award voor beste personal trainer van Utrecht. Ook viel hij meerdere keren in de prijzen bij de Europese kampioenschappen BMX, met als kroon op het werk Europees kampioen in 2022.

Junny: 'Ik heb echt een paar gaves gekregen. Alles wat het leven mij gegeven heeft, wil ik graag doorgeven aan anderen.'

#### Domcity Personal Training

Rokadestraat 7  
3554 EJ Utrecht  
06-87390913  
[www.domcitypersonaltraining.nl](http://www.domcitypersonaltraining.nl)



# Raad het plaatje

Je kunt een bloemetje winnen als je weet in welke straat dit beeld staat



Oplossing van de vorige keer: de Boeddha staat op de hoek van de Amsterdamsestraatweg 622 en de Demkaweg. Het is een verwijzing naar Yoga Point Zuilen.

**Natasha Correia-de Abreu is de gelukkige winnaar!**



Mail je oplossing met je naam, telefoonnummer en adres naar: [zoiszuilenblad@krachtvanzuilen.nl](mailto:zoiszuilenblad@krachtvanzuilen.nl)

ADVERTENTIES

[www.milieugroepzuilen.nl](http://www.milieugroepzuilen.nl)

**MILIEUGROEP  
ZUILEN**

**Zoekt vrijwilligers!**  
vragen@milieugroepzuilen.nl, 06-1406 6466

**HulpNUMMERS**

Alarm 112, Politie (0900) 8844  
Luisterlijn (0900) 0767  
Kindertelefoon (0800) 0432  
Zelfmoordpreventie (0900) 0113  
Slachtofferhulp, bel (0900) 0101  
Veilig Thuis (0800) 2000  
DigiHulplijn (0800)1508

Kind & Co  
LUDENS

**WIJ ZOEKEN COLLEGA'S!**

Creatief en zinvol werk op BSO De Stins of BSO Margriet. Flexibel werken of vast? We kijken samen wat past!

[WWW.WERKENBIJKINDENCOLUDENS.NL](http://WWW.WERKENBIJKINDENCOLUDENS.NL)

Zuilens nieuws  
[www.zoiszuilen.nl](http://www.zoiszuilen.nl)

**SENS**  
uitvaarten

030 - 737 02 02 [sensuitvaarten.nl](http://sensuitvaarten.nl)

## Slaapproblemen

TEKST EN FOTO HANNEKE OOMS

Anja:  
**'Het heeft me zo geholpen dat ik erover kon praten'**



### Marcel & Anja hebben slaapproblemen: **'Goede professionele hulp heeft veel voor mij betekend'**

Marcel (62): 'Ik kan niet precies aangeven wanneer mijn slaapproblemen zijn begonnen. Tot in 2017, toen ik met een blindardarmontsteking in het ziekenhuis lag.' Zijn medepatiënten vertelden hem toen dat zijn ademhaling heel onregelmatig was.

'Ik werd verwezen naar de slaapafdeling, er werd een kastje geïnstalleerd en daardoor werd duidelijk dat ik gedurende de nacht 93 stops had. Het gevolg was, dat ik niet in mijn diepe slaap kwam, en dat dit ten koste ging van mijn geheugen, veroorzaakt door zuurstofgebrek.'

Anja Dorresteyn-van Meerte Janse (58) vertelt: 'Bij mij begonnen de slaapproblemen in 2012. Ik werd weggepest op mijn werk en dat had een grote impact. Dat gaf me veel stress en ik had veel nachtmerries. Ik schaamde me voor wat er gebeurde in mijn dromen. In die schaamte en angst was ik eenzaam.'

**Consequenties en gevolgen**  
Slaapproblemen kunnen grote

gevolgen hebben. Marcel: 'In mijn werk merkte ik dat ik mijn taken niet meer adequaat kon afhandelen.' Ook het wegdoezelen werd steeds meer zichtbaar bij Marcel, waardoor hij uiteindelijk in de ziektekwam kwam.

**'Het is belangrijk dat bijvoorbeeld de huisarts doorvraagt waarom je slecht slaapt'**

#### Professionele hulp

Voor Anja heeft goede professionele hulp van haar begeleider Jacomijn veel betekend. 'Ik had zo lang naar de juiste hulp gezocht, en Jacomijn was mijn redding. Ze begreep me, zonder veel te zeggen. Het heeft me geholpen dat ik erover kon praten, daardoor ben ik van de bank af gekomen.' Het vinden van de juiste behandeling tegen slaapproblemen is heel lastig. Zo kon de huisarts van Marcel hem niet verder helpen. 'Misschien was het duidelijk geworden als we er samen meer over hadden kunnen praten.'

#### Tips voor professionals!

Zowel Marcel als Anja denken dat zorg- en hulpverleners een grotere rol kunnen spelen. 'Het is belangrijk dat bijvoorbeeld de huisarts doorvraagt waarom je slecht slaapt.' Daarnaast is veiligheid belangrijk. 'Mijn begeleider droeg me niet op wat ik moest doen', zegt Anja. 'Ik mocht kleine stapjes zetten en dat motiveerde mij om het uit te vogelen. Omdat er geen druk op zat, en het me de veiligheid gaf: 'Zie je wel, ik kan het wel.'

Met dit interview willen we illustreren dat slaapproblemen eerder herkend én erkend kunnen worden. Wil je meer lezen en leren over slaapproblemen? Dat kan hier: [www.slaapstraat.nl](http://www.slaapstraat.nl)

**Gezonde Wijk Alliantie**  
[www.zuilenondiegezond.nl](http://www.zuilenondiegezond.nl)



Behoud de rust in het Zuilens Natuurgebied

Misschien volgend jaar - zoef - weg

De wei is in het koele ochtendlicht  
nog leeg en winderig, maar we genieten.

We weten er wilde dieren.

Ze schuilen tussen pollen gras.

We zien de sporen van een mol:

bolle bergjes zand. Kijk, daar,  
dat bultje zand heeft lange oren  
de wind blaast kruinen in een vacht.

GEDICHT INEKE WINNIPS

FOTO JEROEN KNEVEL



Kijk voor actueel nieuws op  
[www.zoiszuil.nl](http://www.zoiszuil.nl)

