

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

gratis op je deurmat september 2023 · jaargang 4 · nr 15

## IN DIT NUMMER

Sociale eettafels &  
**Belle's Bistro**

Tot rust komen bij de  
**Vrouwengroep**

Nieuws uit het  
**Burennetwerk**

*zie pagina 4  
Jolanda Peters  
laat haar stem  
horen!*



FOTO JEROEN KNEVEL

## Zuilen leeft!

Wie kent de countryzangeres Jolanda Peters uit Zuilen nog niet? Binnenkort kent iedereen haar, en dat is, volgens onze redacteur Ronald, een zegen. Want ze is volgens hem de beste countryzangeres van Nederland. In dit magazine kun je een mooi interview met haar lezen. Ook nemen we een kijkje bij twee ondernemers uit de Stauntonstraat en de vrouwengroep van Josina. En natuurlijk zetten we weer wat mensen uit Zuilen in het zonnetje.

Op 17 oktober is het Wereldarmoededag. Dat vieren we in Utrecht met het Grote Utrecht Stadsdiner. Doe je mee? Kijk op pagina 6. Pao heeft ook weer een lekker recept voor ons, dat zie je op pagina 11. Wil je uit eten voor weinig geld? Kijk dan op pagina 16. Daar staan we even stil bij de sociale eettafels.

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

## Dit blad wordt financieel mogelijk gemaakt door:

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

## Mailadres redactie

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

## Niala Masoumi (37)

'Het is toeval, maar ik ben blij dat ik in Zuilen zit met mijn schoonheidssalon. Deze salon is een droom die ik als kind al koesterde en het staat voor mijn levensmotto: doe het goed of doe het niet.' Dit is meer dan een positieve boodschap: er zit een bijzonder levensverhaal achter.

Niala Masoumi kwam als tiener uit Iran met haar moeder en broertje. Ondanks vele verhuizingen doorliep zij met een bewonderenswaardig doorzettingsvermogen verschillende scholen. 'Het was geen gemakkelijke tijd. Ik liep veel vertraging op, maar ik wilde verder komen. Zelfs het overlijden van mijn moeder, mijn grote steun en toeverlaat, heeft mij niet van mijn voornemen afgebracht om mijn dromen te verwezenlijken. Naast de studie voor schoonheidsspecialiste aan de hogeschool, ben ik afgestudeerd als moleculair biologe aan de universiteit, waar ik ook een PhD heb gedaan.'

Zokomt het dat Niala naast haar eigen schoonheidssalon ook werkt bij een farmaceutisch bedrijf als onderzoeksmanager, waarvoor ze af en toe moet reizen. 'Ik stuur een team aan om strategisch klantonderzoek te doen en heb daar veel plezier in. Maar mijn hart ligt bij mijn schoonheidssalon. Ik zorg ervoor vaak in Zuilen te zijn voor mijn klanten, want ik werk graag met mensen.'

van Hoornekade 39 C  
06-8361 9146  
[info@nialas.nl](mailto:info@nialas.nl)  
[www.nialas.nl](http://www.nialas.nl)

TEKST ERICK AUFDERHEYDE  
FOTO KIM EVERSE

*'Ik werk graag met mensen'*



# Countryzangers Jolanda Peters



TEKST RONALD BESEMER FOTO'S RENATE BEENSE

Artiesten en kunstenaars zijn doorgaans op zoek naar erkenning en succes. Dat geldt niet voor Jolanda Peters. Zij leidt een normaal en gelukkig leven als echtgenote, moeder en manager op een kantoor. Sporadisch liet ze in de afgelopen jaren haar bijzondere stem horen. Jolanda Peters is mijns inziens de beste countryzangeres van Nederland. En dat gaan binnenkort meer mensen merken.

'De meeste van mijn collega's weten nog steeds niet dat ik muziek maak', zegt Jolanda Peters (45) als we een kop koffie drinken in het café van oefenstudio-complex dB's. In het dagelijks leven is ze manager bij de overheid. 'Ik was een keer met mijn werk in TivoliVredenburg bij een optreden van het Nederlands Douane Orkest. Ik heb daar een paar nummers meegezongen. Toen ik het podium opkwam, zag ik mijn collega's verbaasd kijken: "Ojee, Jolanda gaat zingen..." Inmiddels praat Jolanda open over ongemakkelijke situaties waarin zij kon belanden omdat zingen en optreden een soort schaduwleven voor haar waren waar ze nooit echt voor ging. Maar nu, zeker na een noodgedwongen lange muzikale pauze door de corona-

pandemie, heeft ze plannen. Zo staat ze met haar band Jo & The Folk op het gerenommeerde Ramblin Roots festival op 21 oktober. 'Ik geloof dat ik daarvan nu maar een postertje ophang bij het koffiezetapparaat op mijn werk.'

## Ogen dicht

We brengen iets teweeg als we vragen waarom ze zo onzeker is over zingen en optreden terwijl ze haar schapjes aardig op het droge heeft met haar opleiding, carrière en gezin. Jolanda formuleert zoekend, tast naar de redenen en achtergronden en noemt haar situatie en zichzelf meermaals 'ingewikkeld'. Jolanda is opgegroeid in een dorpje bij Nijmegen en haar ouders leerden haar dat ze zelf haar broek moest kunnen ophouden en moest

## De klank, het bereik en de ziel van het Diepe Zuiden van Amerika maken haar stem uitzonderlijk

kiezen voor zekerheid en een baan. Een loopbaan in de muziek is nou eenmaal onzeker. Maar dan komt ze op de essentie: tegenover optreden en doen wat mensen van je willen, staat haar overtuiging dat zingen 'enorm privé' is. 'Dat is het ingewikkelde van op een podium staan, dan is het per definitie niet meer privé. Dat is de reden waarom ik vaak met mijn ogen dicht op het podium sta. Het is een kunst om te zingen en tegelijkertijd contact te maken met de mensen die luisteren, en dat heb ik altijd heel moeilijk gevonden.' Gelukkig verdwijnt haar podiumvrees als ze eenmaal op de planken staat. 'Ik kan helemaal vertrouwen op mijn stem en ben niet onzeker over het zingen zelf.'



## Emmylou Harris

Dat geloof je onmiddellijk als je Jolanda hoort. De klank, het bereik en de ziel van het Diepe Zuiden van Amerika maken haar stem uitzonderlijk. Alsof bij ons in Zuilen een Emmylou Harris woont. 'Toen ik mijn man Erik Bosten - hij is gitarist en liedjesschrijver in de band - net leerde kennen had hij de platencollectie van zijn vader gekregen met Emmylou Harris en Gram Parsons en andere countryklassiekers. Die zijn we toen gaan beluisteren. Erik stelde voor dat wij nummers van Gram Parsons zouden oefenen. Hij kende de Blue Grass Boogiemen en bij hen kwamen we in het voorprogramma en zo is het gaan rollen.'

## Zuilen

En nu volgt er dus een optreden

**'Zingen en tegelijkertijd contact maken met de mensen die luisteren, dat heb ik altijd heel moeilijk gevonden'**

op Ramblin Roots te midden van grootheden als Iris DeMent, The Sonics en Jim White en komt er een plaat uit van Jo & The Folk. 'Als het nu meer zou worden met deze band, dan zouden we dat volledig omarmen', zegt Jolanda. 'We kijken wel wat het brengt.' Anders is er altijd nog het leven van alledag, want ze is domweg gelukkig aan de Sweder van Zuylengeweg. 'In 2007 zijn we hier komen wonen. Ik fietste toevallig door de straat en zag een huis te koop. We zijn er snel gaan kijken en hebben het gekocht en wonen er nu al meer dan vijftien jaar met plezier.' Voor het muzikale echtpaar speelt dB's hier om de hoek een grote rol met het podium en de oefenruimtes. Over het voortbestaan van deze broedplaats maakt Jolanda zich zorgen.

Maar voorlopig geniet iedereen nog van deze plek, de sfeer en de veiligheid om anders te zijn en nieuwe dingen uit te proberen. Dat dit tot bijzondere resultaten leidt, is duidelijk als je Jolanda Peters hoort zingen.

## Optreden

**Op zaterdag 21 oktober** treedt Jo & The Folk op in TivoliVredenburg.

**Op 1 oktober om 14.00 uur** wordt de nieuwe plaat 'Don't let true love get in the way' gepresenteerd in Café de Stad.

Meer informatie zie [www.facebook.com/joandthefolk](https://www.facebook.com/joandthefolk)

## HET GROTE UTRECHT STADSDINER

# DEEL JE MAALTIJD # DEEL OM JE STAD

17 OKTOBER 2023

### Eet je mee met het Grote Utrecht Stadsdiner?

Op dinsdag 17 oktober, Wereldarmoededag, zitten duizenden Utrechters voor het vierde jaar achter elkaar als een grote familie met elkaar aan tafel. We delen een maaltijd en verhalen met elkaar, verspreid over tientallen plekken in de stad. Want samen eten verbindt!

### Hoe kun je meedoen?

- Bestel een dinerpakket voor vijf euro en kook zelf thuis voor familie of vrienden of
- Eet gezellig mee bij een van de eetlocaties in de stad.

De gehele opbrengst, plus vrijwillige extra bijdragen, gaat naar de actie Geef om je Stad. Ruim 900 deelnemers van de Voedselbanken in Utrecht worden zo voorzien van een gratis dinerpakket.

### Eet je mee?

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

## ZIMIHC THEATER ZUILEN

### Jij in de Raad van Toezicht? Ja, graag!



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

### Geen ervaring? Geen probleem!

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

### Kom kennismaken

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



Wil je weten wat het precies inhoudt om lid te zijn van de raad? Scan de QR-code of ga naar deze website:

Daar vind je ook de meest actuele informatie over de kennismakingsdagen. Hopelijk tot dan!

[www.zimihc.nl/vacature-raad-van-toezicht](http://www.zimihc.nl/vacature-raad-van-toezicht)

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

ZIMIHC theater Zuilen  
Prinses Christinalaan 1, 3554 JL Utrecht

## Nu met echt Gagelbier!



### Fort de Gagel

Op fietsafstand van Zuilen, aan de rand van het Noorderpark, vind je de nieuwe horeca van Fort de Gagel. Wat een waanzinnige mooie locatie is dit geworden!

De ruimte is groot maar toch knus. Alles is met zorg ingericht en het voelt als een huiskamer. Op de muur een groot schilderij van Jan van Goyen, en door de grote schuine ramen schijnt de zon heerlijk naar binnen. Buiten is nog een gigantisch terras. Zowel binnen als buiten is een kinderspeelhoek en ook op de kaart is aan klein en groot gedacht. Wat een heerlijke plek!

Sybre Ophof (50) runt met zijn vrouw Pascale Heinsius (45) het nieuwe restaurant, en ook het bijbehorende café en de evenementenlocatie Fort de Gagel worden door hen beheerd. Zij wonen met vier kinderen in Maarssen.

Het is een prachtige plek en we mogen genieten van deze nieuwe horeca. Voor alle fietsers en wandelaars is het een uitstekende plek om even te gaan eten of borrelen. En mocht je een feest willen geven: dan is dit een toplek! Ook voor vergaderingen, congressen, groeps lunches en groepsdiners.

Dagelijks vanaf 10 uur geopend.  
Fort de Gagel, Gageldijk 167, 030-200 8788,  
[www.fortdegagel.nl](http://www.fortdegagel.nl)

## De hipste hotspot van Utrecht!

FOTO URSULA FOTOGRAFIE TEKST PUCK 'T HART

## Arbeidsongeschikt!

Wil je info over de medische keuring en de verschillende soorten uitkeringen?



Kom **17 oktober** naar de gratis informatiebijeenkomst 'Financiën bij arbeidsongeschiktheid'

13.30 - 16.15 uur  
U Centraal, Pieterskerkhof 16 (ook online)



Meer informatie en aanmelden:  
[www.u-centraal.nl/arbeidsongeschikt](http://www.u-centraal.nl/arbeidsongeschikt)



## Je wordt er blij, maar niet rijk van

Een kijkje in de gymzaal van de Stauntonstraat, waar diverse creatieve ondernemers hun bedrijf hadden. Agnes Agterberg (52) en Ingeborg Kopp (37) hebben ieder een eigen bedrijf in het online verkopen van vintage en design meubels, lampen en woonaccessoires. Zij delen sinds juli 2022 een showroom om klanten op afspraak en tijdens vaste openingstijden te ontvangen. Helaas zijn zij bij het verschijnen van dit nummer alweer verhuisd. Maar velen in Zuilen kennen de showroom en Vintage Mooiste en De dikke deen. 'Klanten zoeken vaak iets specifiek en vinden het verhaal achter een product belangrijk. Ze willen komen kijken, voelen en ruiken.'

TEKST ERICK AUFDERHEYDE  
FOTO'S INGEBORG KOPP

Agnes: 'Van dit werk word je blij, maar niet rijk. Daar zijn we graag eerlijk over. We hebben een korte maar gouden tijd in Zuilen gehad. We werken nog niet zo lang samen onder één dak en in Zuilen zijn we dicht naar elkaar toegegroeid en echte maatjes geworden. Niet alleen was de gymzaal van het schoolgebouw aan de Stauntonstraat een fantastische plek voor onze spullen, juist de buurtbewoners die zomaar langskwamen, zorgden ervoor dat het zo'n prettige plek was om te werken.'

Ingeborg: 'Buurtbewoners staken ons een hart onder de riem. Ze maakten regelmatig de opmerking dat ze blij waren met de invulling die wij als ondernemers aan de gymzaal gaven. Voor hen was het eerst alleen maar een leeg pand.'

### Vintage Mooiste

Agnes is eigenaar van Vintage Mooiste en kiest na een loopbaan in het bedrijfsleven voor de verkoop van vintage en design. Zij wilde graag iets gaan doen waar haar echte passie ligt en waar ze blij van wordt. 'Kijk, je hebt in elke branche concurrentie, maar ik vind het juist een uitdaging om op mijn eigen manier op zoek te gaan naar vintage parels en hiermee een mooi en gevarieerd aanbod te verzamelen. Ik vind het belangrijk dat een item uit de jaren 50, 60 of 70 -na lichte herstelwerkzaamheden- een tweede leven krijgt. Ik maak klanten blij met een duurzaam en tijdloos product. Mijn grote inspirator is Drew Pritchard uit Engeland, die met zijn tv-programma *Salvage Hunters* stad en land afreist. Net als Drew vind ik

'de jacht', de ontmoetingen met verschillende mensen en het onderhandelen het leukste van mijn vak.'

### De dikke deen

Ingeborg is eigenaar van de dikke deen en is half Deense en is van oorsprong fotografe. Verzamelen zit haar in het bloed en daarom begon zij naast haar reguliere baan met het verzamelen en opknappen van vintage meubels. Op een avond zag ze online een Van Teeffelen stoel te koop voor een leuke prijs, waarop ze tegen haar broer zei: 'Ik durf te wedden dat het mij lukt deze voor het dubbele te verkopen.' Haar broer reageerde door geld te investeren in haar bedrijf. Ingeborg: 'Deze prachtige design stoel, die de start van mijn bedrijf symboli-



Ondernemers Ingeborg en Agnes hangen een vintage lamp op in hun showroom in Zuilen

seert, is mijn logo geworden. Mijn aanbod heeft een Scandinavisch karakter. Ik vind het leuk wat van mijn Deense roots naar Nederland te brengen en koop zoveel mogelijk daar in. Denemarken staat bekend om zijn uniek ontworpen meubels met finesse die al tientallen jaren gewilde objecten zijn. Ik heb altijd al een interesse gehad in interieurs. Ik probeer me met een breed aanbod te richten op wat vintage items aan een interieur kunnen toevoegen.'

### Voelen en ruiken

Hun handel is duurzaam omdat er recycling plaatsvindt, de producten uniek zijn (geen massaproductie) en het gaat om producten die voor lange tijd mee gaan. Beide ondernemers verkopen vooral online via hun website of webshop, waarop al hun producten duidelijk gefotografeerd staan. Agnes

en Ingeborg begrijpen het risico van het vak, want al het werk zit elke keer in één product, dus het is tijdrovend werk. Ingeborg: 'Klanten zoeken vaak iets specifiek, zien de producten online en willen in de showroom komen kijken, voelen en ruiken. Vaak zoeken en vinden ze een verhaal achter een product belangrijk. Met een grote glimlach verlaten ze dan onze zaak.' 'Je wordt er blij, maar niet rijk van', voegt Agnes er lachend aan toe.

Op dit moment is de showroom verhuisd naar IJsselstein, aan de rand van een industrieterrein. Een hele andere plek dan de gymzaal in Zuilen, waar de diverse gymtoestellen handig gebruikt werden voor de uitstalling van de vintage meubelen. Maar ook aan de rand van Utrecht weten de klanten hen te vinden om juist die ene toevoe-

ging voor hun woning te vinden dat een verhaal vertelt. Er heerst een relaxte sfeer op de open dagen. En wie weet; mocht er ooit weer een gave ruimte vrijkomen in Zuilen, dan zijn Agnes en Ingeborg weer van de partij om hun vintage spullen te verkopen in een wijk, die zich van binnen en van buiten kenmerkt door vintage elementen en bijpassende verhalen en bewoners.

Voor meer informatie of openingstijden, zie de websites:

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

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

### Noot redactie

*De gymzaal aan de Stauntonstraat is van de school voor speciaal onderwijs LUX. Het gebouw wordt nu grondig verbouwd. De kinderen komen na de zomer van 2024 in een duurzaam vernieuwd gebouw.*

*'Tijd voor een andere hobby is er niet, sommige collega's zie ik meer dan mijn vrouw'*

### Chris van Weverwijk (33)

Chris is een brandweerman in hart en nieren. Hij startte op zijn achtste als vrijwilliger, maar is inmiddels ook beroepsmatig bij de brandweer werkzaam. In Zuilen is hij ook postcommandant.

'De kazerne is uiterst efficiënt ingericht. Met een drukknop bij de ingang maak je alvast de poort van de garage open. Ieders brandweerpak ligt instapklaar op zijn laarzen te wachten in de omkleedruimte. En de hoogbouwuitrusting ligt voor het grijpen, want we rukken naast Zuilen bijvoorbeeld ook uit naar Overvecht.'

Ze zetten alles op alles om binnen de voorgeschreven acht minuten na een 112-belletje ter plaatse te zijn. 'Onze gemiddelde uitruktijd is 3:35 minuten, ook 's nachts. Dat betekent dat ik in mijn dienstweek aan de kant van de deur slaap. Ons uitrukgebied reikt tot aan de Maarsseveense Plassen en de Zuilense Ring in Overvecht. We bestrijken niet heel Zuilen, want daar is het gebied te groot voor.'

'De brandweer heeft vier kerntaken: brandbestrijding, technische hulpverlening, incidentbestrijding gevaarlijke stoffen en waterongevallen. We doen dus van alles, van de welbekende kat uit de boom of motorkap redden tot grote bedrijfsbranden blussen. En we voeren levensreddende handelingen uit totdat we iemand kunnen overdragen aan een zorgprofessional. We opereren in twee duo's: de aanvalsploeg en de waterploeg, aangevuld met de chauffeur en de bevelvoerder. Als brandweerman voeg je echt iets toe aan de samenleving. En het is gewoon leuk.'

De brandweer Zuilen is altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers! Ben je enthousiast of wil je je oriënteren, neem een kijkje op de website: [www.brandweertzuil.nl](http://www.brandweertzuil.nl).

TEKST INE SMEETS  
FOTO JEROEN KNEVEL

# Zuilen eet

TEKST EN FOTO PAO CHOI

*In deze rubriek delen buurtbewoners herinneringen en een recept met Pao Choi. We schuiven dit keer aan bij Saskia Kappers, van Voortborduren. Zij is de overbuuf op het Hof van Cartesius van Pao. In juni dit jaar maakte ze samen met diabetes-lotgenoten een pittige stoere trektocht door het noorden van Spanje.*



'Ik heb sinds mijn zestiende diabetes type 1 en door mee te lopen met deze trektocht vragen wij (en de Bas van de Goor Foundation) aandacht voor diabetes. Diabetes type 1 is een auto-immuunziekte en komt minder vaak voor dan type 2. Ik loop 24/7 met twee apparaatjes rond die mijn bloedsuiker meten en insuline afgeven. Veel mensen denken dat wanneer je diabetes hebt je helemaal geen suiker mag. Dat is een fabeltje. Mijn eetpatroon is niet heel anders dan dat van mensen zonder diabetes. Wel eet ik gezond, veel volkoren producten zoals zilvervliesrijst, volkoren brood en -pasta. Ik eet drie gezonde maaltijden per dag en weinig tussendoortjes. Behalve natuurlijk als ik een hypo (te lage bloedsuiker) heb. Ik moet altijd nauwkeurig in mijn hoofd het aantal koolhydraten wat ik binnen krijg berekenen. Die apparaatjes helpen me daarbij. Toch moet ik constant vooruit denken, rekening houden met mijn dagindeling (extra inspanning of stress).'

'Samen met mijn man Berrie en onze twee kinderen wonen we in Geuzenwijk. We hebben goed contact met onze straat. Negen jaar geleden zijn we van Rotterdam naar Zuilen verhuisd. Ons huis was toen een studentenhuis, maar als interieurarchitecte kon ik goed door de rommel heen kijken. Na een grondige verbouwing hebben we nu een heel fijn huis. We wonen hier fijn, er is wel een periode geweest van onrust in de buurt door de dagelijkse vuurwerkbommen. Dat is gelukkig voorbij. Onlangs heb ik bij Guerilla Gardners een training gevolgd om in mijn buurt een braakliggend stukje grond te vergroenen. Koken heb ik niet van huis uit meegekregen. Mijn moeder kookte, omdat het moest. Thuis aten we AVG (aardappels, vlees, groente) en wereldgerechten uit een pakje. Op mijn vijftiende ben ik gaan koken en haalde recepten uit de Allerhande, zo bracht ik meer diversiteit in het avondeten. Ik bak regelmatig en halveer standaard de hoeveelheid suiker van een recept.'

'Berrie en ik koken allebei graag. En nu we kinderen hebben koken we altijd vers. Een keer in de maand hebben we date-night. Dan kiest een van ons een kookboek en de ander kookt dan een diner uit dat boek. Dit recept voor Dadar hebben we nog van onze huwelijksreis in Indonesië, waar we een kookworkshop volgden. En hoe mooi is het om juist dit recept met jullie te mogen delen. Vandaag (op de dag van dit interview) zijn we namelijk tien jaar getrouwd.'

### Dadar

met minder suiker

### Wat heb je nodig

#### Voor de kokosvulling

- 75 g losse palmsuiker
- 300 ml water
- 200 g kokos (gedroogd)
- 3 el tarwemeel
- 4 cm gemberwortel (geschild en fijnggehakt)

#### Voor de pannenkoek

- 200g tarwemeel
- 300 ml water
- pandan kleurstof (toko)
- 300 ml dikke kokosmelk
- 2 eieren
- 35 g suiker
- kokosolie (of andere olie)

### Hoe maak je het

#### Kokosvulling:

Doe suiker en water in een steelpan en kook dit op een zacht vuurtje. Roer tot de suiker is opgelost. Voeg hierbij de kokos en het meel. Roer het tot een smeug geheel. Haal de pan van het vuur en zet deze apart.

#### Pannenkoek:

1. Doe meel, water, kokosmelk suiker en eieren in een beslagkom. Mix alles tot een mooi dun beslag (zo dun als melk).
2. Neem een koekenpan. Verhit wat kokosolie en doe een soeplepel beslag in de pan. Verdeel het beslag goed door de koekenpan op te tillen en een cirkelbeweging te maken. Het pannenkoekje moet dun en rond zijn. Bak het ongeveer 30 seconden op niet te hoog vuur aan beide kanten zodat ze heel lichtbruin worden en haal ze dan uit de pan. Herhaal dit tot het beslag op is.
3. Neem een pannenkoek en doe twee eetlepels vulling iets onder het midden. Vouw de onderste zijde over de vulling. Vervolgens vouw je de linker en de rechterzijde naar binnen. Rol de pannenkoek dan op tot een mooi 'loempiaatje'.

# Tot rust komen bij de vrouwengroep van Josina

TEKST GERJANNE VAN OORT FOTO'S BORIS SCHMIDT

**Dendert de trein bij jou ook maar door? Met haar vrouwen-groep nodigt Josina Trompetter (51) je uit om de rem erop te zetten. Even stilstaan. Elke twee weken komt de groep bij elkaar. Met dans, meditatie en lichaamsgerichte oefeningen zoeken de vrouwen verbinding met zichzelf, hun vrouw-zijn en elkaar. 'Ik voel me gekoesterd en verzorgd.'**

Vanuit een behoefte om samen te komen met andere vrouwen, richtte Josina de groep in 2018 op. Elke vrouw is welkom, benadrukt ze. 'We zijn nu met zo'n tien leden, de jongste is in de twintig en de oudste in de zestig. We hebben allemaal ons eigen verhaal en zijn allemaal anders. Dat is juist mooi, iedereen brengt wat anders mee naar de groep.'

Waarom een groep speciaal voor vrouwen? 'Iedereen heeft manne-

lijke en vrouwelijke eigenschappen in zich', legt Josina uit. 'Maar in deze tijd is die mannelijke kant dominant: jezelf neerzetten, vasthoudend zijn. We zijn allemaal zo bezig met vooruit willen, doelen halen. Mannen hebben daar net zo goed last van. Hier laten we die controle los. Zo ontstaat er ruimte om te verbinden met jezelf. Daarin zit voor mij de schoonheid van het leven. Het leven is magisch. Als je jezelf eraan overgeeft, gebeuren er wonderschone dingen.'

**'We zijn allemaal zo bezig met vooruit willen, doelen halen'**

## Gekoesterd en verzorgd

Naast haar zit Annemiek (44). Dat ze inmiddels alweer vier jaar lid is van de vrouwengroep, had Annemiek van tevoren nooit gedacht. 'In het begin had ik mijn bedenkingen. Ik ben nogal verbaal cognitief ingesteld en dit leek me wat te zweverig.' Op uitnodiging van Josina ging ze toch naar een open avond. 'Daarna voelde ik me zóveel rustiger in mijn lijf, mijn man merkte het verschil ook. Ik ging altijd maar door en nam nooit bewust de tijd voor mezelf. Dat heb ik hier echt geleerd.'

Elke sessie heeft dezelfde opbouw van meditatie, yoga, dans en lichaamsgerichte oefeningen. Die vaste structuur werkt prettig, vindt Annemiek. 'We delen dingen met elkaar, maar er wordt relatief weinig gepraat. Wat we hier doen neem ik mee in mijn dagelijkse leven. Omdat het elke twee weken is, check ik makkelijker even



Annemiek, Josina, Marloes

tussendoor bij mezelf: hoe zit ik erbij? De cirkel van vrouwen is heel steunend en acceptierend. Dat voel ik ook als ik er niet ben, ik heb het geïnternaliseerd. Ik voel me gekoesterd en verzorgd.'

## Niet alleen maar zwaar

Marloes (43) herkent zich in de woorden van haar groepsgeenoot. 'Voordat ik me opgaf, heb ik lang getwijfeld. Ik vond het spannend, vooral de aanrakingsoefeningen. Maar na de eerste avond dacht ik meteen: hier kan ik wat aan hebben. Het gaat om voelen wat er is, dat vind ik nog steeds enorm ingewikkeld. Soms lukt dat niet, en dat is oké. We hoeven niet allemaal zenboeddhist te zijn.' De sessies zijn niet alleen maar zwaar en serieus, benadrukt ze. 'Het is ook gewoon luchtig, we hebben echt lol met elkaar. Als we door de ruimte dansen, liggen we soms in een deuk met z'n allen.'

Dat spannende is eigenlijk nooit weggegaan, vertelt Marloes. 'In het midden van een kring dansen ligt totaal niet in mijn comfortzone. Ik voel geen oordeel van de andere vrouwen. Toch heb ik dan nog steeds gedachten: hoe zie ik eruit, dans ik niet gek? Die gedachten blijven. En ze hoeven ook niet weg, dat is niet het doel. De uitdaging is om die er gewoon te laten zijn, het hoort bij het leven.'

'En als je een oefening echt niet ziet zitten, zeg je dat gewoon. Die ruimte is er', vult Annemiek haar aan. Ze draait zich om naar Josina. 'Dat vind ik zo gaaf. Jij creëert een veilige sfeer. Je nodigt ons uit om mee te doen, maar als we dat niet willen is dat helemaal oké. Ik zou het nu niet meer omschrijven als zweverig. Eigenlijk ben jij heel nuchter, en gewoon jezelf. Als jij je een keer rot voelt, zeg je dat tegen ons. Dat maakt het heel menselijk.'

## Netflix kijken

'Wat fijn om te horen allemaal zeg!' Josina glimlacht, blij met de mooie woorden van de leden van haar vrouwenclub. 'Voor mij is het ook nog steeds spannend. In mijn werk als beleidsmedewerker ben ik heel doelgericht bezig. Wat ik hier doe, komt meer uit een kwetsbare kant. Ik doe het ook voor mezelf. Ik wil ook vaak even niet voelen, en dan ga ik Netflix kijken. Daarin zit de uitdaging voor mij: leren voelen. Want als je het ongemak niet kan voelen, kan je ook het genieten niet voelen.'

**'We hoeven niet allemaal zenboeddhist te zijn'**

## Meer informatie:

De groep komt elke twee weken op maandagavond bij elkaar, van 19.45 - 22.00 uur. De groep is net verhuisd van De Nijverheid naar Dijkzigt, Boorstraat 107 in Utrecht.

Kosten open avond € 17,50, daarna € 22,- per avond.

E-mailadres Josina Trompetter: jtrompetter@hotmail.com.

# SCHATJE, WAAR GA JE HEEN ZO LAAT HAAR MET RUST.

STOP STRAATINTIMIDATIE

## Stop straatintimidatie!

Straatintimidatie is onacceptabel. Door meldingen weet de afdeling Openbare Orde en Veiligheid van Wijkbureau Noordwest beter waar, wanneer en hoe straatintimidatie zich afspeelt in Noordwest. Zo kunnen we maatregelen nemen. Help je ook mee?

### Wanneer is iets straatintimidatie?

We spreken van straatintimidatie als een persoon of een groep op een vervelende manier contact zoekt en iemand zich daardoor angstig of onveilig voelt. Straatintimidatie uit zich in verschillende vormen.

- Naropen, seksuele of beledigende opmerkingen, maar ook vragen om seksuele handelingen, vallen onder de categorie verbale intimidatie. Er wordt gebruikgemaakt van woorden of geluid.
- Wanneer er sprake is van achternalopen, in het nauw drijven, ongewenst aanraken en betasten, noemen we dit fysieke, ofwel lichamelijke straatintimidatie.
- De laatste vorm van straatintimidatie is non-verbaal, waarbij er geen woorden gebruikt worden. Hierbij kun je denken aan het nastaren van een persoon.

### Rol omstanders

Mensen die straatintimidatie zien gebeuren spelen een belangrijke rol en kunnen op verschillende manieren helpen. Het is dan ook belangrijk om de situatie te doorbreken en je uit te spreken als omstander. Tips over hoe je kan ingrijpen of waar je straatintimidatie kan melden? Kijk op [www.utrecht.nl/straatintimidatie](http://www.utrecht.nl/straatintimidatie).



Wijkbureau Noordwest  
Openbare Orde en Veiligheid  
Thorbeckelaan 18b, 3552 CS Utrecht  
Open, ma t/m vr: 9.00 – 13.00 uur



### 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 ontplooien.

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 ALLE VACATURES OP  
[www.werkenbijtheopouw.nl](http://www.werkenbijtheopouw.nl)

TEKST ERICK AUFDERHEYDE  
FOTO KIM EVERSE

### Wil Verhoeven (67)

'Toon de visboer, mijn vader, had aan het Bisschopsplein een viszaak, waar mijn moeder en mijn tante meestal achter de toonbank stonden. Hijzelf ging vaak op pad om te venten, zoals dat ging.' Wil Verhoeven (67) heeft bijzondere herinneringen aan zijn jeugd in Zuilen. 'Mijn vader belde vaak naar de winkel om door te geven welke vis nog nodig was en die bracht ik hem dan op mijn fietsje, naar zijn bakfiets met de beroemde spreuk: Verhoeven's Vis Op Uw Dis!'

Het is plezierig praten met Wil, die de ene levendige anekdote na de andere vertelt, waarmee het huidige Zuilen kleur krijgt. 'Ik voel me nog steeds een echte Zuilenaar, trots op mijn wijk: op de sportmomenten, waar café Elinkwijk verbindende factor was, op de ijsbaan die bij elkaar gecollecteerd werd, en op de hockeywedstrijden met tweedehands hockeysticks op ons pleintje.'

'Zuilen had een boeiend verenigingsleven met altijd genoeg vrijwilligers wat ik later ook in ook in De Meern - waar ik naar toe verhuisde - ben tegengekomen, waar Leidsche Rijn van geprofiteerd heeft. De uitbreiding van Zuilen kwam destijds met de twee grote bedrijven van buiten, die met personeel en al een hechte gemeenschap creëerden. Natuurlijk verandert er van alles. Spijtig dat gemeente Utrecht zich nooit afvroeg wat het verdwijnen van toonaangevende gemeenschapsplekken, zoals het Schiltehuis, met Zuilen deed. Voor mij was het een fijne wijk om in op te groeien.'

*'Ik voel me nog  
steeds een echte  
Zuilenaar, trots  
op mijn wijk'*



Wil met zijn opa Toon alias 'het neusje': palingverkoper op markten



# Belle's Bistro

## & de sociale eettafels

'De sociale eettafel is een plek waar mensen welkom zijn om een hapje te eten of gewoon langs willen komen voor een praatje. Ons hart ligt bij mensen die net wat extra aandacht nodig hebben. De sociale eettafel mag het gevoel uitstralen van een eetkamer van de wijk. Een plek waar iedereen welkom is. Een plek waar de onderlinge contacten van de wijkbewoners versterkt worden. Belle's Bistron is een van deze sociale eettafels.'

TEKST LAURA KOOL FOTO'S KIM EVERSE

Bij Belle's Bistro geniet je tegen een bescheiden prijs (4 euro) van een versbereid driegangenu menu en een gezellige avond met stadsgenoten. Op een woensdagavond schuif ik om 18.00 uur aan bij de wekelijkse sociale eettafel van Belle's Bistro in buurthuis Zuilen.

*Belle's Bistro, niet te verwarren met Bistro Belle, het restaurant aan de Vecht.*

Al tien jaar verzorgen de vrijwilligers van stichting Onder Anderen hier een smakelijke driegangemaaltijd voor inwoners van Utrecht die geen zin hebben om alleen te dineren. Tot vorig jaar was er ook een vestiging in Sterrenwijk, maar helaas moest deze locatie de deuren sluiten wegens een tekort aan vrijwilligers.

Aan de lange tafel in het buurthuis zitten de (vaste) gasten al gezellig te kletsen. Een aantal van hen was

er al eerder om de kok te helpen met het schillen van de aardappelen: een behoorlijke klus voor twintig personen.

**Vanaf 17.30 uur kun je gewoon binnenlopen en als je aardappelen wilt schillen ben je eerder welkom**

In de keuken ontmoet ik de chefkok en twee vrijwilligers die bezig zijn met snijden en voorbereiden. Voor vanavond staat er een verse tomatensoep op het menu als voorgerecht. Het hoofdgerecht bestaat uit kippenpootjes met citroen en tijm uit de oven, een witlofsalade, sperziebonen en dus de aardappelen met jus. Het nagerecht is vanillevla met een enorme

**Eten bij Belle's Bistro, een driegangenu voor 4 euro!**

bak gesneden vers fruit. Na de maaltijd wordt de avond afgesloten met koffie en thee met een koekje, samen met de kookvrijwilligers en de gastvrouw.

De eettafel is bedoeld voor iedereen die vaak alleen eet en het gezellig vindt om in gezelschap te dineren. Belle's Bistro werkt zonder reservering, je kunt er vanaf 17.30 uur gewoon binnenlopen. De deur staat altijd open!

**Belle's Bistro, Sociale eettafel**  
Buurthuis Zuilen  
Sint-Ludgerusstraat 251  
info@bellesbistro.nl  
[www.bellesbistro.nl](http://www.bellesbistro.nl)

### Samen eten

De sociale eettafel is een plek waar je in een rustige en veilige en ongedwongen sfeer een heerlijke maaltijd kan eten. Hier eet je niet alléén, maar samen met de andere gasten en vrijwilligers. Leer nieuwe mensen kennen.



Gezellig samen eten bij Belle's Bistro

### Oproep vrijwilligers!

Belle's Bistro is op zoek naar vrijwilligers. Het is soms wat hectisch, koken, opdienen en afruimen voor een grote groep (20 gasten), maar de vaste groep vrijwilligers van een tiental personen helpt je er graag bij om het van een leien dak te laten gaan. En een bedankje van de gasten is er altijd. Heb je na het lezen van dit artikel zin om te komen helpen als kok of als medewerker in de bediening, loop dan eens binnen op een woensdagmiddag.

Eet je vaak alleen en lijkt het je leuk om soms met anderen uit de wijk te eten en te kletsen? Kom dan een keertje langs!

### Wees welkom!

Er zijn elke dag van de week plekken in de wijk waar je kan meeten. Bekijk het schema en de adressen op deze pagina en wees welkom!

### SOCIALE EETTAfels ADRESSEN:

Buurthuis De Beatrix  
Prinses Beatrixlaan 2

Bij Bosshardt  
Prinses Margrietstraat 22

Buurthuis Zuilen  
Sint-Ludgerusstraat 251

Maliëgilde  
Demkawei 27

Buurthuis De Speler  
Thorbeckelaan 18

Buurthuis Plein 11  
Zwanenvechtplein

De Dame  
Prinses Irenelaan 18

Roobol Kapel  
Cornelis Roobolstraat 86

Oog voor Utrecht  
Antje Drijver Paviljoen Julianapark

De Verbinding  
Zwanenvechtplein 11,

Stadstuin Zuilen  
Daalseweg 150

Buurtbuik  
Prinses Beatrixlaan 2

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZA/ZO
OCHTEND	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen Stadstuin Zuilen	Stadstuin Zuilen
MIDDAG	Buurthuis Zuilen	Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen Maliëgilde	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen De Dame Maliëgilde Oog voor Utrecht	Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen De Dame Maliëgilde	Buurthuis Zuilen Maliëgilde De Verbinding Stadstuin Zuilen	Stadstuin Zuilen Buurtbuik Zuilen
AVOND			Buurthuis Zuilen Roobol Kapel Oog voor Utrecht	De Verbinding*	Bij Bosshardt* De Verbinding*	

\* niet wekelijks



Een stukje  
geschiedenis  
van Zuilen

*Mensenmenigte bij het eindpunt van tramlijn 3, op de hoek van de Westinghousestraat (links) en Amsterdamsestraatweg te Utrecht, ter gelegenheid van de opening van de tot Zuilen doorgetrokken lijn.*

TEKST WIM VAN SCHARENBURG FOTO HET MUSEUM VAN ZUILEN

## Westinghousestraat

**Het benoemen van een straat in dit complex naar George Westinghouse (1846-1914) is juist hier in de wijk heel erg op zijn plaats. Westinghouse verdiende zijn straatnaam omdat hij belangrijke remsystemen voor treinen ontwikkelde. Die worden dan ook Westinghouse-remmen genoemd.**

### De Oude Bouw

Door de komst van de Wagon- en Bruggenfabriek Werkspoor en de Staalfabrieken van Demka aan het begin van de twintigste eeuw, ontstond een grote behoefte aan woningen. Vrijwel gelijk met de bouw van 'Elinkwijk' aan de andere kant van de Amsterdamsestraatweg, bouwde woningbouwvereniging 'Zuilen' haar eerste complex, met de De Lessepsstraat als hoofdstraat. De straten in deze wijk werden net als in Elinkwijk genoemd naar uitvinders. Complex 1 van deze woningbouwvereniging werd ontworpen door architect Ph.J. Hamers. Na het gereedkomen van complex 2 ('t Zand) kreeg dit eerste complexe de geuzennaam 'De Oude Bouw'.

### De Westinghousestraat

Het bestuur van woningbouwvereniging 'Zuilen' gaf graag goede raad aan zijn huurders, dat is herkenbaar aan de gevelsteen in de zijgevel van het pand op de hoek van de Amsterdamsestraatweg. Daar leest u de tekst: 'RUIJTE, VOOR HARE MAJESTEIT DE ZON!'. Winkels vinden we niet in deze straat. Op nummer 3 woonde de 'in heel Zuilen' bekende K. Bloemendaal, bode op het Zuilense gemeentehuis. De enige van wie het Museum van Zuilen weet dat

hij in de (melk)handel zat, was de heer Verhoef. Deze Verhoef woonde op nummer 4. Hij had daar geen winkel maar ventte de melk: met melk, groenten en brood kwam men vroeger dagelijks langs de deur. De familie Verhoef zat met meerdere broers in de melkhandel: ook een broer Verhoef in de De Bazelstraat verdiende zo zijn brood. In de Utrechtse Seringstraat 79 kwamen we de derde melk(r)oer tegen.

De bewoners van de Westinghousestraat aan de Maarsse kant hadden vele jaren nog geen achterburen. Dat wil zeggen: daar was tot kort voor de Tweede Wereldoorlog geen bebouwing. Nadat men midden jaren twintig van de vorige eeuw de koeien van het weiland van slager Vergeer had gehaald, realiseerde men hier drie naast elkaar liggende voetbalvelden (tussen de Amsterdamsestraatweg en de Edisonstraat, die overigens toen nog 'Daalseweg' heette) voor drie verschillende voetbalverenigingen: E.D.O., Victoria en De Toekomst.

### 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.zoizuilen.nl](http://www.zoizuilen.nl).

*'Mensen die stralend weggaan  
met een mooie outfit,  
dat maakt me blij'*

### Lonni de Groot (32)

**Lonni heeft op het Hof van Cartesius de winkel Lonni's Vintage. Zij is altijd op zoek naar mooie tweedehands kledingstukken. 'Ik selecteer op kwaliteit: hoe is het gemaakt en waarmee is het gemaakt? Ik hou van kleurrijke en uitgesproken kleding. Op een markt een eyecatcher ontdekken voor een speciale gelegenheid, is een feest.'**

De winkel Lonni's Vintage in het Hof van Cartesius is onlangs helemaal verbouwd. 'Het Hof is een geweldige plek, hier zijn veel mogelijkheden om te groeien. Samenwerken met andere creatievelingen in het Hof is superfijn. Elke laatste zaterdag van de maand is er een duurzame winkel-dag op het Hof van Cartesius.'

De drijfveer van Lonni is: hergebruik en tweedehands kleding een nieuw leven geven. 'Het is zo jammer dat zoveel mooie tweedehands producten niet opnieuw gebruikt worden. Ik wil een tegenhanger bieden. Laten zien dat er heel veel moois is en dat veel vintage kleding van waanzinnige kwaliteit is.'

De promotie doet Lonni vooral via Instagram. Daar kun je de kleding zien, bestellen of reserveren. 'Samen met mijn zus sta ik model en tonen we wekelijks de nieuwe kledingstukken op Instagram.' Lonni is trots dat ze in een hele korte tijd een goedlopende winkel heeft opgebouwd. 'Mensen die stralend weggaan met een mooie outfit, dat maakt me blij.'

Lonni woont met veel plezier in Zuilen. 'Ik geniet van de gemoedelijke sfeer, het is fijn om contact te hebben met mijn burens'.

### Lonni's Vintage

Vlampijpstraat 84, Utrecht  
Openingstijden:  
Donderdag 15.00-20.00 uur  
Vrijdag 12.00-17.00 uur  
Woensdag en zaterdag open  
op afspraak  
Instagram: [lonnis.vintage](https://www.instagram.com/lonnis.vintage)

TEKST BEPIE SPRUIT  
FOTO JEROEN KNEVEL

# Nieuws uit het burennetwerk

TEKST ADY HOITINK

*In deze rubriek praten we je bij over ontwikkelingen in de wijk, vanuit stichting Kracht van Zuilen.*

## Energieke weken in Zuilen

In de Zwanenvechtbuurt ging de deurbel in één week bij meer dan 950 burens. Het waren de energiecoaches van Energiebox. Een actie in samenwerking met stichting de Kracht van Zuilen en Buurtwerkkamer De Verbinding. Thijs Melkert van Energiebox: 'We hebben op 417 adressen een gratis energieadvies en een Energiebox gegeven. Daar zijn we trots op! De Buurtwerkkamer had bovendien zestig extra douchekoppen en dertig brievenbusborstels geregeld. Op de facebookgroep Burennetwerk Zuilen stonden dagelijks energiebesparingstips. Daar zorgde Kracht van Zuilen voor. Al met al een zéér geslaagde huis-aan-huisactie. We komen graag terug!'

Eind oktober of begin november herhalen we de actie in de buurt tussen Prins Bernhardplein en Theo Thijssenplein. Zie daarvoor de wijkagenda op [www.zoiszuiden.nl](http://www.zoiszuiden.nl) of kijk op facebook bij Burennetwerk Zuilen. Je kunt je ook individueel aanmelden voor een gratis Energiebox en advies via: [www.energiebox.org/utrecht](http://www.energiebox.org/utrecht).

## Collectieve inkoopactie voor energiebesparing

In Elinkwijk bracht Laura Smid al meer dan twintig van haar burens bij elkaar voor een collectieve inkoopactie voor energiebesparingsmaatregelen. Door samenwerking kunnen zij 15% burenkorting krijgen op offertes voor bijvoorbeeld zonnepanelen, warmtewisselaars of isolatiemaatregelen. Wil jij ook zo'n actie organiseren in je buurt? Neem dan contact op met Laura via: [l.smid@nmu.nl](mailto:l.smid@nmu.nl).

## Buurtagenda Zuilen-Oost

In Zuilen-Oost is een eerste Buurtagenda gemaakt. Wat kan er beter in jouw buurt? Dat was de startvraag aan bewoners van de buurten Queeckhovenplein, Schaakbuurt en Geuzenwijk. Een paar van de acties die het wijkbureau nu met bewoners wil vormgeven:

- Opknappen van de speeltuin Zwanenvechtplein.
- Opruimacties en meer informatie over hoe je afval kunt wegbrengen.
- Picknicktafels en bankjes.
- Verbeteringen aan het Zwarte Plein in de Geuzenwijk.

Voor de speerpunten en de concrete ideeën is geld beschikbaar, en zoekt het wijkbureau bewo-

ners uit de betrokken buurten die mee willen denken en doen. Aanmelden vanuit de buurt? Mail dan naar: [noordwest@utrecht.nl](mailto: noordwest@utrecht.nl).

## Hartverwarmend: 9 AED's erbij

Heel Zuilen kleurt nu groen op [www.hartslag.nu](http://www.hartslag.nu). Want in september kwamen er in Zuilen in één klap negen AED-apparaten bij. Elke 500 meter is er nu een AED beschikbaar. Ook konden we een reanimatiecursus weggeven aan 32 aanstaande burgerhulpverleners. Dit een actie van het Diakonessenhuis, Fuego BV en stichting Kracht van Zuilen, met steun van het Initiatievenfonds van de gemeente.



## Zuilen in tien jaar de groenste en de coolste

Zuilen is nu een wijk met weinig groen en veel hittestress. Daarom zijn er sinds twee jaar allerlei acties om de wijk groener te maken. Zodat Zuilen in tien jaar de groenste en coolste wijk wordt! Drie dingen die jij binnenkort al kunt doen:

### 1. Maak een geveltuintje

Stenen eruit, planten erin! Heb je de 'geveltuintjes burendag' van 23 september gemist? De gemeente kan je ook op andere dagen gratis aarde en opsluitbanden leveren. Op het afvalstation aan de Tractieweg kun je zelfs een hele bakfiets met materialen reserveren. Start je zoektocht op [www.utrecht.nl/wonen-en-leven/parken-en-groen/zelfbeheer/geveltuintje](http://www.utrecht.nl/wonen-en-leven/parken-en-groen/zelfbeheer/geveltuintje)



### 2. Vier het boomspiegelfeest

Wil je een tuintje maken van een boomspiegel in je straat? Tot eind september kun je een 'adoptieformulier' invullen op [www.utrechtnatuurlijk.nl](http://www.utrechtnatuurlijk.nl). Dan kun je op 7 oktober gratis planten ophalen en meteen in de grond zetten.



### 3. Sociaal tuinieren

Sociaal tuinieren is het samen opknappen van een verwaarloosde tuin voor een buur die dat zelf niet (meer) kan. Op 14 oktober maken we er weer een feestje van. Help je mee? Het is een gezellige dag en je hoeft geen groene vingers te hebben. Je kunt je opgeven via de website van Stichting Present: [stichtingpresent.nl/utrecht/wat-wil-jij-doen/sociaal-tuinieren](http://stichtingpresent.nl/utrecht/wat-wil-jij-doen/sociaal-tuinieren). Wil je vaker iemands tuinmaatje zijn? Kijk dan eens op [www.Burennetwerkzuilen.nl](http://www.Burennetwerkzuilen.nl).

## Wijkplatform Noordwest

Heb jij hart voor de wijk? Word dan lid van wijkplatform Noordwest. Mail naar: [utrechtnoordwest@gmail.com](mailto:utrechtnoordwest@gmail.com) en Wim Kuijt neemt contact met je op.

En wil je meewerken aan de buurtagenda in Zuilen-Oost? Het wijkbureau vertelt je er graag meer over.

Het wijkplatform Noordwest is voor en van bewoners en zoekt nieuwe leden. Het wijkplatform kan gevraagd en ongevraagd adviseren aan college van B&W en de gemeenteraad.

Secretaris Eric Nijst: 'Dit laatste is een serieus punt voor de gemeente, omdat men het vertrouwen wil herstellen met de inwoners van Noordwest. We zoeken naar mensen met hart voor de wijk, die willen meebouwen aan de samenhang tussen wijkbewoners. We zoeken mensen uit verschillende culturen, met verschillende achtergronden en leeftijden. We vergaderen tien keer per jaar. We hebben niet alleen praters en denkers, maar ook doeners en verbinders nodig!'

[utrechtnoordwest@gmail.com](mailto:utrechtnoordwest@gmail.com)  
[www.WijkplatformNoordwest.nl](http://www.WijkplatformNoordwest.nl)

# Raad het plaatje

Je kunt een bloemetje winnen als je weet waar dit is!



### Oplossing vorige keer:

Het paaltje staat op de Amsterdamsestraatweg tegenover nummer 385 en geeft de grens tussen Utrecht en Zuilen aan. Weet jij het plaatje van deze keer? Waar is dit?

### Winnaar vorige keer:

Simone van Es-Everwennink: 'Bij alle feestelijke gebeurtenissen, zoals mijn huwelijk en bij de geboorte van mijn zoon, hing ik de vlag van Zuilen uit. Nu had ik als winnaar weer een reden om de vlag uit te hangen!'



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

### ADVERTENTIES

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

## MILIEUGROEP ZUILEN

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

Tegen inlevering van deze coupon:

**EEN GRATIS BITTERGARNITUUR BIJ BESTELLING VAN EEN DRANKJE**

Tractieweg 43, 3534 AP Utrecht  
Deze coupon is geldig t/m 31 oktober.

**WERK SPOOR CAFE**

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)



TEKST MARGA SUTHERLAND

## Een goed gesprek over roken

Als je wandelt door de wijk valt al op dat er veel mensen roken. Het is té gemakkelijk om te denken dat er genoeg redenen zijn om te stoppen. Het is duur, ongezond en je wordt op feestjes of het werk naar buiten verbannen. Dat doet iets met je. Waarom lukt stoppen dan toch niet?

**'Ik moet al zoveel en nou pakken ze mij het roken ook nog eens af'**

Zorg- en hulpverleners in de wijk willen leren van bewoners. Leren wat maakt dat je blijft roken, wat roken met je doet en wat nou écht helpt. Daarom gaan zij in gesprek met rokers. Uit die gesprekken komen rake opmerkingen.

**'Ik ben al eens gestopt, maar na de begeleiding viel ik in een zwart gat'**

**'Ik had niemand meer met wie ik mijn moeilijke momenten kon delen'**

Wendy (praktijkondersteuner bij huisartsenpraktijk De Dame) vertelt: 'Dan voel je je dus eenzaam en dat had ik mij niet gerealiseerd. De eerste stap is zwaar en vergt moed. We hebben geleerd dat het helpt om het gesprek over roken bij buurtkoffies en andere activiteiten in de wijk te voeren. Dat doen we nu ook steeds vaker. Samen met Micha van Eck (DOCK) en Sunita Chote (Buurtwerkkamer) zijn we bezig om te kijken hoe we dat kunnen aanpakken. Dat levert mooie gesprekken op over wat bewoners helpt en wat niet. Mooi wat oprechte aandacht met mensen doet.'

Micha spreekt veel mensen op straat en bij buurtcentrum de Beatrix. Hij merkt dat rokers graag met elkaar willen praten over roken, maar ook over stoppen.

Micha: 'Je hoeft van mij niks. Ik merk dat door die gesprekken mensen meer steunend zijn naar elkaar.'

Rook jij en wil je anderen ontmoeten om ervaringen uit te wisselen? Denk je aan stoppen met roken, maar weet je niet waar je terecht kunt? Laat het ons weten. We kunnen jou in contact brengen met anderen in de wijk die graag naar jou luisteren.

Loop eens binnen bij buurthuis de Beatrix of bij buurtwerkkamer De Verbinding aan het Zwanenvechtplein of neem contact op met Wendy Jansen bij huisartsenpraktijk De Dame.

Huisartsenpraktijk De Dame  
Dr. Max Euwestraat 64  
3554 EZ UTRECHT  
030-243 7707

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

Waar anders dan in Zuilen  
beland je op loopafstand  
oog in oog met koeien  
die kalmpjes grazen?  
Waar anders dan in Zuilen  
werd al in vroeger eeuwen  
de pas vertraagd  
voor zoveel schoonheid?  
Open zichtlijnen  
bermen vol bloemen  
bijen, libellen, vlinders.  
Gele lis in een sloot,  
in glashelder water.

GEDICHT INEKE WINNIPS

FOTO JEROEN KNEVEL

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

