

# Zo is Zuilen



gratis op je deurmat nov / dec 2023 · jaargang 4 · nr 16



## IN DIT NUMMER

### Loekie Alflen

Vlogger 'Loekie doet een onderzoekie'

### Weggeefmiddagen

Voor gezinnen met een kleine beurs

### De Geldzaak

Voor alle vragen of zorgen over geld

HILF  
S T M C



FOTO JEROEN KNEVEL

## Winter in Zuilen

Op de achterkant van dit magazine zetten dichteres Ineke Winnips en fotograaf Jeroen Knevel een hele mooie winterse sfeer neer. De kassière die snapt dat het soms wat langer duurt. Dat ouderen liever contant betalen dan met de pinpas. Begrip voor elkaar is zo belangrijk. En in de winter, met al die feestdagen, kan de eenzaamheid mensen ook vaker overvallen. Denk dus aan elkaar. Vraag die buurvrouw die net weduwe is geworden bij je kerstdiner. Bel eens wat vaker bij iemand aan. Zeg elkaar gedag op straat, strooi met warmte. Lach de ander vriendelijk toe, dat kost je namelijk helemaal niets.

In dit mooie winternummer een mooi artikel over de weggeefmiddagen van Lenie en een artikel over De Geldzaak. Want er zitten steeds meer mensen met hun handen in hun haar omdat ze niet kunnen rondkomen. Dat zou niet moeten mogen. Zoals Confucius zei:

*'In een goed geregeerd land is armoede iets om je over te schamen. In een slecht geregeerd land is rijkdom iets om je voor te schamen.'*

Veel leesplezier! Heb je nog goeie tips? Leuk! Mail ze 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, Pao Choi, Renate Beense, Ronald Besemer, Wim van Scharenburg, Lucy Nieuwdorp

### 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, Helen Kramers, Gülsah Dogan  
[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)

### Leonie van Henten (36)

Leonie van Henten heeft sinds 2019 slaap-coachingspraktijk The Dream Company op de Vlampijpstraat 78.

Leonie start de slaapcoaching met een gratis vrijblijvend telefonisch kennismakingsgesprek. Het intake-gesprek vindt plaats bij de ouders thuis. 'Tijdens het gesprek krijg ik inzicht in de gezinssituatie, maak kennis met het kind en krijg informatie over hoe ouders het slaapprobleem ervaren. Een gemiddelde coaching duurt drie weken.'

'Na de geboorte van mijn tweeling ben ik gestopt met mijn baan in de jeugdhulpverlening. Ik werk nu als gecertificeerd Gentle Sleep Coach®.'

'Nederland is een van de weinige landen in de wereld waar ze vroege bedtijden hanteren. Peuters gaan vaak om zes of zeven uur naar bed. Soms is dat de oorzaak dat ouders al om vijf uur gewekt worden door een huilend of wakker kind. Simpelweg omdat het kind zijn benodigde slaapuren heeft gehad. Op den duur put dat ouders volledig uit.'

'Het temperament van een kind speelt een grote rol bij hoe het slapen verloopt. De slaapbehoefte is bij elk kind anders. Ouders krijgen vaak adviezen van vrienden en op sociale media. Daardoor kunnen ze onzeker worden. Ik zie regelmatig ouders die niet meer durven te vertrouwen op hun gevoel en intuïtie.'

'Een baby krijgen is een kwetsbaar en ingrijpend moment. Laten we als ouders eerlijk en open zijn naar elkaar en accepteren dat het af en toe zwaar mag zijn. Het idee van een roze wolk en dat alles vanzelf gaat, is niet altijd de werkelijkheid.'

### The Dream Company

Leonie van Henten  
Vlampijpstraat 78, Utrecht  
06 - 2507 7145  
[leonie@thedreamcompany.nl](mailto:leonie@thedreamcompany.nl)  
[www.thedreamcompany.nl](http://www.thedreamcompany.nl)

TEKST BEPPIE SPRUIT  
FOTO LUCY NIEUWDORP

*'Tijdens mijn zwangerschap ontdekte ik dat je met te weinig slaap steeds slechter gaat functioneren'*





# Weggeefmiddagen

voor gezinnen met een kleine beurs

TEKST ANNELIES BUIT FOTO KIM EVERSE (links Marloes Pieper en rechts Lenie Oudenalder)

**In buurthuis Zuilen organiseert Lenie van den Oudenalder weggeefmiddagen. Mensen met jonge kinderen en weinig geld zijn welkom om kleding, verzorgingsproducten en speelgoed uit te zoeken. 'Wat is er nou mooier dan een jochie dat met een autootje in zijn hand?'**

Afgelopen zomer sliep Lenie van den Oudenalder (64) een paar dagen op de bank in haar woonkamer, want in de slaapkamer was geen plek meer. 'Kleding, potten, pannen, speelgoed, een babybadje en 106 paar rolschaatsen. Alles lag vol.'

Het zijn spullen voor de weggeefmiddagen die ze sinds dit voorjaar organiseert in buurthuis Zuilen: gezellige middagen voor gezinnen met weinig geld. De kinderen worden geschminkt en ouders kunnen gratis kleding uitzoeken en snuffelen tussen het speelgoed en andere spullen. 'We hebben ook shampoo, tandpasta en menstruatieproducten. Dat is zo duur. Je ziet ouders soms een zucht van

verlichting slaken als ik ze een grote fles wasmiddel meegeef.'

#### Nieuwe burens

Het idee voor de middagen ontstond een jaar geleden, vertelt Lenie. 'Ik kreeg nieuwe burens: een alleenstaande moeder met twee kinderen. Hun huis was kaal, ze hadden helemaal niks. Dus ik belde mijn vriendin en mijn schoondochter: hebben jullie nog spullen? Zij vroegen anderen weer om hulp en zo ging het balletje rollen. Lenie kan er wel om lachen: 'Het liep helemaal uit de hand, ik had al snel veel te veel spullen!'

#### Schuldhelpverlening

In diezelfde tijd bezocht Lenie de buurthuizen in Noordwest om te

vertellen over haar ervaringen met schulphulpverlening. Toen ik in Zuilen was, vertelde ik de beheerder hier dat ik iets met al mijn spullen wilde doen.' Zo ontstond het idee voor de weggeefmiddag. Bij buurthuis Zuilen zijn ze blij met het initiatief, vertelt sociaal beheerder Marloes Pieper. 'Ik vind het altijd mooi als mensen uit de buurt iets willen doen voor bewoners. We ondersteunen hen, met tips, geld of het aanvragen van budget uit het Initiatievenfonds.' Lenie vult aan: 'Ik krijg hier alle steun. Als ik tegen Marloes zeg dat ik 16 december weer een weggeefmiddag wil organiseren, heb ik de volgende ochtend van haar een ontwerp voor de flyer in mijn mailbox.'

#### Kleine moeite

Lenie weet zelf hoe het is om weinig geld te hebben. Door zware slijtage in haar onderrug, kan ze al acht jaar niet werken. Ze bouwde schulden op en kwam terecht in een schuldhulpverleningstraject. 'Je moet elkaar een beetje helpen



**'Kinderen die bijna niks hebben: dat kan in mijn wereld niet!'**

als je de mogelijkheid hebt. Ik vind het leuk om voor mensen te zorgen. Ik doe boodschappen voor twee hoogbejaarde dames in mijn flat en zoek uit hoe ze energietoelagen moeten aanvragen.' Lachend: 'Kleine moeite.'

#### Grijns van oor tot oor

Veel mensen in Noordwest hebben het financieel zwaar, ziet Marloes. 'Ze moeten de eindjes aan elkaar knopen. Zeker gezinnen met kinderen.' Lenie ziet kinderen om zich heen die bijna niks hebben. 'Dat kan in mijn wereld niet, dat vind ik vreselijk.' Daarom is ze ook zo gemotiveerd om de weggeefmiddagen te blijven organiseren. 'Wat is er nou mooier dan een jochie dat met een grijns van oor tot oor naar buiten loopt, geschminkt en met een autootje in zijn hand?' Aan de weggeefmiddagen wer-

ken veel vaste vrijwilligers uit het buurthuis mee, vertelt Marloes. 'Buug verspreidt de folders. Hij weet precies waar en wanneer hij ze het beste kan neerleggen en ophangen. Ronnie vindt het leuk om pannenkoeken te bakken voor de bezoekers en Ali bracht de vorige keer tosti's rond. Iedereen mag doen wat hij leuk vindt. Zo voelen ze zich verantwoordelijk.'

#### Hondsbrutaal

De spullen voor de weggeefmiddagen komen overal vandaan. Lenie: 'Mijn telefoonnummer staat op de flyer, dus mensen bellen mij. Ik zeg overal ja op, als het maar heel en schoon is.' Van de nicht van haar schoondochter kreeg ze de rolschaatsen. 'Zij zit op rolschaatsdansen en de vereniging ging over op een nieuwe lijn.' Zelf is Lenie ook altijd aan het

'schooien'. 'Bedelen', verduidelijkt ze. Ze regelde dat de sigarenboer op de hoek lolly's doneerde, en voor andere versnaperingen wordt ze gesponseed door Plus Meeuwen op de Plantage. 'Ik ben hondsbrutaal als ik iets voor anderen moet regelen.'

#### Sponsors gezocht

De volgende weggeefmiddag staat alweer gepland: 16 december, met het thema Kerst. Lenie: 'Ik ga het over de top versieren en alle kerstversiering wordt aan het einde meegegeven aan de bezoekers.' Ze wil ieder kind dat komt een nieuw kerstcadeautje geven. 'Ik zoek daarvoor nog sponsors. Dat kan een speelgoedwinkel zijn. Maar als je thuis nog een cadeaubon van de Action hebt liggen met een paar euro erop, dan is die ook heel welkom.'

#### Meer informatie:

De volgende weggeefmiddag Kind & Gezin is op **zaterdagmiddag 16 december van 12.00 tot 15.00 uur** en bedoeld voor mensen met een kleine beurs. De toegang is gratis. Bij het meenemen van verzorgingsproducten is het verplicht je U-pas te laten zien. Locatie: buurthuis Zuilen, Sint-Ludgerusstraat 251.

## 'Theater maken en verhalen vertellen zitten me in het bloed'

**Said M'barki (59)**  
Conciërge De Cirkel

Said M'barki (59) woont sinds zijn komst naar Nederland, dertig jaar geleden, in Zuilen. Als conciërge van basisschool De Cirkel, acteur en theatermaker staat hij midden in de wijk. 'Ik heb nooit ergens anders gewoond en ga hier ook nooit meer weg.'

'Mensen vragen me weleens waarom ik bij De Cirkel werk, omdat ik ook met zoveel andere dingen bezig ben. Maar stoppen wil ik niet, want door dit werk heb ik contact met iedereen. Ik laat me ook inspireren door wat er om me heen gebeurt en zet dit om in theatervoorstellingen. Zo maak ik voorstellingen over en mét jongeren over bijvoorbeeld hun problemen of de relatie met hun ouders.'

Said speelt als acteur in voorstellingen in het ZIMIHC Theater en heeft meerdere voorstellingen gemaakt met Stut Theater. Ook figureerde hij in films als Wolf en Infiltrant. In november verschijnt hij in een nieuwe film. 'In Marokko had ik al op achttienjarige leeftijd een eigen theaterstichting. En in Nederland heb ik me meteen gemeld bij Stut Theater. Theater maken en verhalen vertellen zitten me in het bloed. Ik wil altijd iets bereiken met mijn voorstellingen. Bij een voorstelling over gokken zat er ooit een gokverslaafde in de zaal die tot tranen toe geroerd was. Daar doe ik het voor.'

Said is een bekende voor velen in Zuilen, en ook veel jongeren kennen hem. 'Ik zie veel jongeren tot 's avonds laat op straat hangen. Vaak stap ik op hen af en vraag ik ze waarom ze dat doen. Ik roep hen op te denken aan hun toekomst. Ik zeg altijd: jongeren zonder goed gedrag zijn als een tuin zonder bloemen. Maar ook: leven zonder problemen is als een tuin zonder bloemen. Problemen heeft iedereen. Als je weet hoe je ermee om moet gaan, verrijken ze je.'

TEKST INE SMEETS  
FOTO KIM EVERSE



### Veilige wijk Zuilen

Utrecht: een veilige stad voor iedereen

Het vuurwerkseizoen is weer aangebroken. Dit betekent overlast, en gevaar bij het opslaan en verhandelen van illegaal vuurwerk. Vaak ligt het vuurwerk opgeslagen in woningen, schuren en loodsen, waarbij omwonenden het risico lopen van ontploffingsgevaar. Een explosie kan leiden tot schade en slachtoffers.

Heb je het vermoeden dat er bij jou in de straat illegaal vuurwerk is opgeslagen of misschien wordt verhandeld? Melden kan via **0900-8844** (politie) of meld anoniem via **0800-7000** (Meld Misdaad Anoniem).

#### Vuurwerkoverlast?

Melden bij de gemeente kan via [www.utrecht.nl/melding](http://www.utrecht.nl/melding)

Jouw melding helpt ons een goed overzicht te krijgen van de vuurwerkoverlast. We kunnen niet overal direct heen. Op basis van signalen, meldingen en politie-informatie, zetten wij (extra) inzet in daar waar dringend nodig.

#### Vernieling, vervuiling of rommel?

Neem contact op met de gemeente via 14 030.



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

## Hulp bij geldzorgen

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



#### Aanmelden voor hulp

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

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

#### Nieuw: sneller van al je schulden af

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

#### Veel Utrechters hebben recht op geld

Wil je weten waar jij recht op hebt? Kijk eens op: [www.utrecht.nl/rondkomen](http://www.utrecht.nl/rondkomen).



deGeldzaak

Voor alle vragen of  
zorgen over geld



De Geldzaak geeft gratis laagdrempelig advies aan iedereen die vragen of zorgen heeft over geld. Het is een project van U Centraal, de welzijnsorganisatie voor mantelzorg, persoonlijke ontwikkeling, sociaal contact en financiën.

TEKST ERICK AUFDERHEYDE FOTO'S PUCK 'T HART

En laten we er geen doekjes om winden: het is er in Nederland niet eenvoudiger op geworden wegwijz te worden in de steeds veranderende regels van subsidies, geldpotjes en toeslagen. Daarbij heeft iedereen weleens vragen over geldzaken of wil je weten of je misschien wel recht hebt op geld. De medewerkers en vrijwilligers van De Geldzaak helpen iedereen gratis en anoniem.

#### Mensen helpen

Elianne de Jong (35) komt uit Zeeland en heeft in Utrecht rechten gestudeerd. Zij wilde graag in Utrecht blijven wonen om ook hier te gaan werken. 'In mijn vorige banen heb ik werkervaring opgedaan in allerlei rechtsgebieden, zoals vreemdelingenrecht en sociaal zekerheidsrecht maar ik merkte dat ik toch te weinig voor mensen kon betekenen en

ben gaan zoeken naar werk in het sociaal domein. Ik ben heel blij dat ik twee jaar geleden met ervaringen in allerlei rechtsgebieden bij U Centraal kon beginnen.'

#### Kennis bij elkaar

Bij De Geldzaak werkt Elianne met zeven beroepskrachten, waaronder een ervaringsdeskundige, en daarnaast nog met twee stagiaires en twee vrijwilligers. 'Ieder kwartaal maken wij een rapportage, die we naar de gemeente sturen als verantwoording. Ons werk reflecteert vaak wat er zoal speelt in de maatschappij. Vorig jaar hebben we bijvoorbeeld veel mensen geholpen die de energietoeslag wilden aanvragen, maar ook klanten die wilden dat iemand meekeek of hun huurtoeslag niet te hoog was ingesteld om te voorkomen dat ze later moesten gaan terugbetalen.'

#### Kleine vragen

De Geldzaak is voor kleine vragen en eerste hulp om de klant op weg te helpen, waarbij laagdrempeligheid en anonimiteit voorop staan. Om in contact te komen met allerlei Utrechters is bewust gekozen voor een plek bij verschillende locaties, zoals bibliotheken, gezondheidscentra en buurthuizen. 'Het komt wel eens voor dat een klant een groter probleem heeft. Dan is er meer tijd nodig om weer in balans te komen. Vanuit de plek waar wij zitten, is het eenvoudiger door te verwijzen naar andere organisaties om de desbetreffende klant verder te helpen. Wij vinden het belangrijk dat iedereen met een hulpvraag -hoe klein of groot ook- een oplossing aangeboden krijgt. Het is begrijpelijk dat op een gegeven moment iemand even het financiële overzicht kwijt is: niet meer goed weten wat er binnen-



[www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuiskamerutrecht-3](http://www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuiskamerutrecht-3)

komt en wat er uitgaat. Dan hebben wij verschillende hulpmiddelen om het uitgavenpatroon weer in balans te brengen. De U Map is een gratis en handige map met tabbladen om alles te bewaren en te organiseren in overzichtelijke categorieën. Na een eenvoudige uitleg gaat de klant met rust en overzicht de deur uit. Daarnaast hebben we brochures met tips en een Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld.'

#### Dinsdag van 13.30-15.30 uur

Vooral tijdens en na de coronatijd is de vraag naar hulp rondom financiële kwesties toegenomen en zijn de gesprekken van De Geldzaak uitgebreid. Dit jaar nog houdt De Geldzaak in Zuilen één keer per twee weken op **dinsdag van 13.30 tot 15.30 uur** in de **even weken** spreekuur in de buurthuiskamer Bij Bosshardt Zuilen aan de Prin-

ses Margrietlaan. Met ingang van volgend jaar verhuist dit spreekuur echter naar de Amsterdamsestraatweg 210.

#### Inloopsprekkuur

Daarnaast is er elke week een inloopsprekkuur bij het buurtcentrum **De Oase op dinsdagmiddag van 15.00 tot 17.00 uur**. De Oase zit naast het station Zuilen, makkelijk te vinden voor inwoners in Noordwest Utrecht. Op de hoofdlocatie van De Geldzaak in het centrum van Utrecht kun je doordeeweeks (bijna) dagelijks terecht. Het adres is Steenweg 20.

Bij Bosshardt Zuilen is een buurthuiskamer en een bijzondere ontmoetingsplek. Elianne vindt het prettig om hier in Zuilen een positieve bijdrage te leveren: 'Dit is een fijne plek waar vooral mensen uit de buurt graag komen. Deze

buurthuiskamer brengt mensen actief samen: jong, oud, mensen met verschillende culturele achtergronden, student, werkend. Inclusiviteit staat hoog in het vaandel. Uiteindelijk is dit wat ik zo bijzonder vind in het werken bij De Geldzaak: elke situatie is anders, maar iedereen heeft weleens vragen over geldzaken. Zijn er vragen of zorgen over geld, dan is er bij ons geen drempel om te komen praten om te ontdekken of er mogelijkheden zijn. De klant maakt een stap en wij lopen mee!'

#### De Geldzaak

030-2361766

[info@degeldzaak.nl](mailto:info@degeldzaak.nl)

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



## Broedplaats dB's nog in CAB-gebouw!

Muzikale broedplaats dB's is sinds 25 jaar een onafhankelijke vrijplaats voor Utrechtse muziek. Er zijn daar zeventien oefenstudio's, een drukbezochte concertzaal (honderdvijftig concerten per jaar), de opnamestudio Moskou, muziekschool Backstage Utrecht en het veganistisch restaurant Roots Rock Kitchen. Ze moeten weg uit het CAB-gebouw, waar woningen gebouwd gaan worden. Het project is onderdeel van de nieuwe stadswijk Cartesius.

In ieder geval **tot 1 mei 2024** kan creatieve broedplaats dB's in het CAB-gebouw blijven. En dat is erg fijn!

CAB-Rondom 100  
[www.dbstudio.nl](http://www.dbstudio.nl)



## Arbeidsongeschikt!

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



Kom 12 december naar de gratis informatiebijeenkomst 'Financien 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)



# ZIMIHC THEATER ZUILEN



## Even voorstellen: wijkprogrammeur Jacqueline van Dijk

Misschien weet je als wijkbewoner al dat je allerlei leuke evenementen kunt bezoeken bij ZIMIHC theater Zuilen. Wellicht heb je genoten van The Greatest Christmas Songs Show, een kindervoorstelling van Podium Sprits, of van het ZON festival... Maar wist je dat je bij ZIMIHC ook zelf iets kunt organiseren? Klinkt je dat als muziek in de oren? Dan ben je bij Jacqueline van Dijk - de nieuwste aanwinst van ons theater - aan het juiste adres.

### Wijkprogrammeur

Jacqueline vertelt: 'Ons theater is er voor de wijk. Dat betekent dat ik als wijkprogrammeur kijk en luister naar de wensen van de bewoners. Waar is vraag naar? Welke evenementen worden goed of juist niet goed bezocht? En zou iedereen zich welkom voelen bij zo'n evenement?'

### ZON Festival

Het jaarlijkse ZON festival is een mooi voorbeeld van zo'n gezamenlijk wijk-evenement. 'Een programma voor en door wijkbewoners uit Zuilen en Ondiep, maar ook mensen van buiten Utrecht weten ons inmiddels te vinden. Georganiseerd door diverse partijen uit de wijk, waar ondernemers en initiatieven hun producten en diensten kunnen promoten, met een kleurenpalet aan beginnende en al meer bekende artiesten op het podium, en waar juist plek is voor de lokale talenten zoals de Buurtband en kinderen van Muziek in de Wijk. Dat is waar het in Zuilen om draait.'

Wil jij jouw idee delen met Jacqueline, of meedelen over het komende jaarprogramma? Stuur een mailtje met je gegevens naar [redactie@zimihc.nl](mailto:redactie@zimihc.nl). Dan nodigt zij je uit voor een kennismaking op locatie!

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

ZIMIHC theater Zuilen  
Prinses Christinalaan 1, 3554 JL Utrecht

## 'Dankzij mijn vader heb ik van mijn hobby mijn werk kunnen maken'



### Danny Kers (49) Horlogebandenspecialist

Danny Kers (49) en zijn zus Diana Kers (51) runnen al achttien jaar samen de winkel Horlogebandenspecialist op de Jodocus van Lodensteinstraat 29.

'Wij hielpen al op jonge leeftijd onze vader met de verkoop van horlogebandjes op de Vredenburg markt. Wij zijn allebei geboren en getogen in Zuilen en vrienden van vroeger, waarmee we opgegroeid zijn, komen op zaterdag nog altijd een koppie koffie drinken in de winkel. Onze ouders wonen in de straat en komen ook regelmatig aanwaaien.'

De klantenkring bestaat voor tachtig procent uit mannen, maar er is een kleine verschuiving te zien naar vrouwen en jongeren.

'We zijn met onze winkel uniek in Nederland. We werken al twintig jaar samen met drie ateliers in Duitsland. Die kunnen op maat alle horlogebanden maken voor onze klanten. We verkopen naast leren bandjes ook vegan bandjes. Die zijn gemaakt van appelvezel, petfles, ananas, kurk, jeans, biologisch leer en stof.'

Veel mensen vinden de horlogebandenspecialist via internet. Daar kunnen ze ook in de webshop de horlogebandjes bestellen. Vanuit de winkel worden elke dag de bestellingen verstuurd. Op de website van de winkel staan bijna 10.000 beoordelingen: 'Wij zijn trots dat onze winkel een 9.1 scoort.'

De winkel is er beslist niet alleen voor mensen die houden van dure horloges. Voor tien euro kan je een batterij laten vervangen en de horlogebandjes zijn er in alle prijsklassen.

### Horlogebandenspecialist

Jodocus van Lodensteinstraat 29  
030-244 5964  
[info@dehorlogebandenspecialist.nl](mailto:info@dehorlogebandenspecialist.nl)  
[www.dehorlogebandenspecialist.nl](http://www.dehorlogebandenspecialist.nl)  
Open: wo t/m za: 9.00 tot 17.00 uur.

TEKST BEPIE SPRUIT  
FOTO LUCY NIEUWDORP

## Vlogger Loekie Alflen

**'Je moet je Utrechter voelen en dan ben je Utrechter'**

TEKST RONALD BESEMER FOTO'S RENATE BEENSE

Ruim twintig vlogs maakte hij in opdracht van de gemeente en dat deed hij zelfstandig. 'Loekie doet een onderzoekie' is inmiddels een begrip. Honderdduizenden keren keken Utrechters naar de filmpjes van Loekie Alflen (62) op Facebook en YouTube. Vanuit zijn woning in Zuilen bekend hij dat hij nu wel herkend wordt op straat.

Misschien scoren zijn onderzoekies zo goed omdat ze geen hete hangijzers behandelen, denkt Alflen. 'Ik ga er niet één doen over betaald parkeren. Dan krijg je heel Utrecht over je heen. Bovendien wordt dat al door de gewone media gedaan.' Hoewel hij voor de gemeente werkt en het nest niet zal bevuilen, gaat hij puur op eigen intuïtie af als hij een onderwerp kiest. 'Ik vraag me af wat ik als inwoner wil weten. Bijvoorbeeld over dat groen op de bushokjes. Je denkt: ja, het zal, nou ja er groeit gras op de bushokjes. Of iemand zegt: Utrecht heeft geweldig kraanwater. Hoe kan dat dan, vraag ik me af.'

### Oud hoofd

Zijn vlog begon toen hij nog voor

de griffie van de gemeenteraad werkte. Eigenlijk bestond de vlog al. Alflen: 'Er was een meisje, een stagiair of trainee, die vlogde voor hen en die ging weg. Toen vroegen ze: wil jij het niet doen? Ik dacht eerst dat ik er een te oud hoofd voor had. Dat moet een jong meisje met vragende ogen doen. Maar Merel van Hall, de griffier, had lef en gaf me de vrije hand en zei: doe er dan één en dan kijken we hoe het loopt. En die scoorde als een tierelier, dat was het onderzoekie 'Wie is de baas van Utrecht'. Toen vroeg ze of ik er meer wilde maken. Ik zei: dat is goed en dan gaan we op dezelfde voet verder.'

### De Uteregse charme

De Uteregse charme van de vlogs en Alflens spraak en humor dragen

bij aan de populariteit van 'Loekie doet een onderzoekie'. Alflen: 'Het Utrechts is altijd een schande geweest. Vroeger werd je er bijna uitgetrapt als je Utrechts praatte. Dat was verschrikkelijk. Amsterdams was geweldig want dat hoorde je op televisie en Rotterdams was ook stoer en Haags was grappig maar Utrechts was asociaal. En nog steeds zijn er ouders die niet willen dat hun kinderen zo praten. Het verdwijnt, ik vind dat jammer. Ik vind het leuk als een taal leeft en dat mensen nog weten waar ze vandaan komen. Maar ja, ik ben onderhand de enige in het Stads-kantoor die zo praat hoor. Ik ben ook een van de weinigen die in Utrecht woont, want iedereen die hier werkt woont buiten de stad.'

**'De Uteregse  
charme van de  
vlogs dragen  
bij aan de  
populariteit'**



**'Mijn vader was de worstelaar Loek Alflen, hij was negentien keer Nederlands kampioen'**

### Voel je Utrechter!

'In Zuilen en Ondiep vinden ze misschien dat je plat moet praten,' zegt Alflen. 'Maar dat gebeurt niet meer. Een heleboel mensen hebben een spraakgebrek dat anders klinkt dan het spraakgebrek dat Utrechters hebben, haha. Je moet je Utrechter voelen en dan ben je Utrechter. Je hoeft hier niet geboren te zijn. Je hebt mensen die gaan ergens wonen maar blijven zich altijd voelen wat ze waren. Dat kan een stad of een land zijn. Ik heb vrienden die in Spanje zijn gaan wonen en die voelen zich nu al Spanjaard. Ik heb ook vrienden die in Spanje wonen en alleen maar Nederlanders opzoeken en zich Nederlander blijven voelen.'

### Meer van feestjes

De wieg van de vlogger in gemeentelijke dienst stond in de Vogelenbuurt. Hij is de zoon van een Utrechtse legende, de worstelaar Loek Alflen. 'Hij was negentien keer Nederlands kampioen Grieks-Romeins worstelen in de tijd dat Utrecht een echte worstelstad was. Dan praat ik over de jaren 50, 60 en 70. Mijn vader worstelde tot zijn 41e en deed mee aan de Olympische Spelen in de equipe van Anton Geesink en Erica Terpstra.' Loekies zus deed aan taekwondo en zijn broer was profvoetballer bij FC Utrecht en Ajax. 'Maar ik ben geen sporttalent. Ik heb gevoetbald, geturnd, gejudoed en ben zelfs gaan korfballen. Bleek dat ik dat ook niet kon. Ik was meer van de feestjes. Ik ging

een keer tennissen en dan vond ik het zo truttig om op te slaan en de bal was weer onvindbaar omdat ie hoog het veld uit vloog en dan vond ik het al niet meer leuk. Een beetje van dat.'

Zeventien jaar woont Alflen nu in Zuilen. Hij kon ooit een woning kopen via een overheidsregeling die niet meer bestaat en prijst zich nu gelukkig dat hij een eigen huis heeft. Binnenkort switcht hij van baan binnen de gemeente en wordt adviseur interne communicatie. Het goede nieuws is dat de onderzoekies blijven bestaan, zoals het er nu naar uitziet.

**De 21 afleveringen van 'Loekie doet een onderzoekie' zijn terug te kijken op YouTube.**



## Gezocht: leuke activiteiten voor in de buurt

Juist in de decembermaand is het fijn om mensen te ontmoeten. Wist je dat de gemeente met het initiatievenfonds graag helpt dit mogelijk te maken? Zo kun je samen met burens een gezellige activiteit organiseren. Denk bijvoorbeeld aan een gezellig buurtfeest, een silent-nieuwjaarsdisco voor jongeren, kerststukjes maken met ouderen, een lichtjesoptocht met kinderen of een dansworkshop.

Via het initiatievenfonds van de gemeente kun je geld aanvragen voor bijvoorbeeld het huren van disco-apparatuur, het huren van partytent, tafels en stoelen, of voor het kopen van de spullen voor een lampionensoptocht of een workshop. Of misschien heb je zelf een ander goed idee. Meld je idee dan snel aan!

Kijk voor meer informatie op [www.utrecht.nl/initiatievenfonds](http://www.utrecht.nl/initiatievenfonds).

Mail naar: [noordwest@utrecht.nl](mailto:oordwest@utrecht.nl) of kom langs op Wijkbureau Noordwest (Thorbeckelaan 18b). Dan helpen we je graag verder.



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



## WERKEN BIJ CONTAINER TERMINAL UTRECHT

Ben jij opzoek naar een nieuwe uitdaging in het dynamische containertransport, met goede arbeidsvoorwaarden en uitzicht op een vast dienstverband?

Als medewerker bij CTU Utrecht werk je met modern en goed onderhouden materieel in een informele, collegiale sfeer.

Als logistieke dienstverlener verzorgen wij de op- en overslag en het transport (met eigen wagenpark) van containers. Dit doen we op 3 locaties. Naast Utrecht hebben we een terminal in Tiel en een terminal in Lelystad. We zijn onderdeel van de Theo Pouw Groep, gezamenlijk hebben we ruim 500 collega's.

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



# Kerst in Julianapark

Dit jaar net even anders

**Goed nieuws!** Er komt dit jaar toch een editie van Kerst in het Julianapark. Het wordt anders en kleiner dan voorgaande edities, maar wel zoals altijd vol warmte en licht.

Eerder dit jaar moesten we met pijn in het hart meedelen dat Kerst in het Julianapark dit jaar niet door zou kunnen gaan doordat een aantal belangrijke rollen niet ingevuld konden worden. De lopende theatervoorstelling, zoals bij de voorgaande edities, is daardoor dit jaar niet mogelijk. Maar... we zijn met betrokken wijkbewoners op zoek gegaan naar een mooi alternatief en dat hebben we gevonden!

### Lichtjesticht

Op zaterdag 16 december 2023 is er een sfeervolle lichtjesticht door het park van 18.00-21.00 uur. Onderweg kun je je verwonderen over de creativiteit die er is in de wijk – en die kan allerlei vormen aannemen. Het wordt anders, maar net zo sfeervol.

### Kinderworkshops bij het Antje Drijver Paviljoen

De pret begint op 16 december 's middags al. Kinderen kunnen dan meedoen aan creatieve workshops bij het Antje Drijver Paviljoen in het park. Onder begeleiding gaan ze iets moois maken. De resultaten zijn deels te zien tijdens de lichtjeswandeling 's avonds.

### We doen het samen!

Kerst in het Julianapark brengt de wijk samen, zo vlak voor de feestdagen. Het is een evenement voor de wijk, maar zeker ook ván de wijk. Een enthousiaste groep vrijwilligers zorgt ervoor dat het evenement goed en veilig verloopt. Veel mensen uit de wijk werken mee om elk jaar weer een unieke editie van Kerst in het Julianapark neer te zetten. Ook ondernemers uit de wijk steunen Kerst in het Julianapark door te sponsoren en te helpen waar ze kunnen. Samen maken we er een bijzondere dag van! Vrijwilligers welkom!

Meer informatie: [www.kerstinhetjulianapark.nl](http://www.kerstinhetjulianapark.nl)

**WERK SPOOR CAFE**

**NIUW IN UTRECHT**

Reserveer je tafel

De plek waar mensen samenkomen, elkaar ontmoeten, genieten van het leven... en van ons kloosterbier!





Ontdek de veelzijdigheid van

# Parkzicht

van koffie met gebak tot high frieterie

Op de hoek van de Amsterdamsestraatweg en de Sweder van Zuylenweg, recht tegenover de ingang van het Julianapark, hebben Zuilenaren Audrey en Maikel onlangs lunchroom Parkzicht geopend. 'Er is een beperkte kaart, omdat we willen garanderen dat alles vers is en van optimale kwaliteit.'

TEKST LAURA KOOL FOTO'S PARKZICHT

Ze hebben het pand van de voormalige Sandwich Company een make-over gegeven, waardoor de inrichting bijzonder gezellig is geworden. Aan de muur prijkt een grote poster van het pand zoals het er in de jaren 50 uitzag. De nieuwe eigenaren hebben echter wel een hobbelige start gehad. Toen ze het pand overnamen, was hun intentie om al in februari te openen. Maar plotseling bleek dat er geen horecaverunning meer op het pand rustte, dus moesten ze alles opnieuw aanvragen bij de gemeente... en dat duurde en duurde. Uiteindelijk kregen ze eind juli de benodigde vergunningen en konden ze openen, zij het zonder terras. Want daar was weer een andere vergunning voor nodig. Gelukkig duurde de aanvraag van de terrasvergunning 'slechts' twee maanden, dus nu kun je heerlijk buiten zitten in het najaars- en winterzonnetje.

**'Hoe vaak ben ik niet op zoek naar een restaurant om op maandag te lunchen, koffie te drinken of 's avonds een hapje te eten?'**

#### Het menu

Maikel legt uit dat ze niet te veel gerechten op de menukaart willen zetten, omdat ze graag willen garanderen dat alles vers is en van optimale kwaliteit. Dat lukt het beste met een beperkte kaart. Overigens vind ik de kaart helemaal niet beperkt. Je hebt keuze uit warme en koude broodjes, maaltijdsalades en klassiekers zoals het twaalfuurtje en twee kroketten op brood. Maar ook uitgebreide schotels zoals saté van de haas met friet en broodje angus hamburger.

Deze laatste gerechten komen goed van pas wanneer ze binnenkort de openingstijden verruimen naar 20.00 uur. Het wordt dan niet alleen een lunchroom, maar ook een dinerroom. Bovendien kun je met drie bieren op de tap, een aantal op de fles, diverse wijnen en lekker bittergarnituur bij Parkzicht ook heel goed borrelen.

#### Bijzonderheden

Wat ik echt een pluspunt vind, is dat Audrey en Maikel ervoor hebben gekozen om op maandag open te zijn. Hoe vaak ben ik niet op zoek naar een restaurant om te lunchen, koffie te drinken of 's avonds een hapje te eten? Maandag is namelijk mijn vrije dag en daar ben ik vast niet de enige in. Ik hoop dan ook dat ze worden beloond voor deze dappere keuze en dat de maandag een goede drukke dag wordt. Anders zullen ook zij in de toekomst op maandag gaan sluiten.



#### High frieterie

Een ander pluspunt vind ik de 'high frieterie'; een high tea, maar dan hartig. Op de zondag dat ik bij Parkzicht ben is er een groot gezelschap aanwezig dat deze high frieterie op tafel heeft staan: mini broodjes hamburger, zoete aardappel friet, gewone friet, mini snacks (loempia's, frikadellen, inktvisringen) samen met een mini milkshake. Het water loopt me in de mond.

#### Conclusie

Ik ben blij dat op deze locatie van de voormalige Sandwich Company weer een geweldige horecagelegenheid is gevestigd. Binnen is het gezellig, de eigenaren en het personeel zijn heel vriendelijk, de menukaart is aantrekkelijk en vriendelijk geprijsd, en je kunt er alle kanten op: koffie met gebak, lunchen met een broodje of maaltijdsalade, een high frieterie of high tea met vrienden en fa-

milie, borrelen met bitterballen en straks ook avondeten. Je bent ook van harte welkom om met je laptop te komen werken, want er is uitstekende wifi. Ga vooral eens langs om het zelf te ervaren!

#### Lunchroom Parkzicht

Amsterdamsestraatweg 543  
3553 EG Utrecht  
[www.lunchroomparkzicht.nl](http://www.lunchroomparkzicht.nl)

**'High frieterie: mini broodjes hamburger, zoete aardappel friet, gewone friet, loempia's, frikadellen, inktvisringen, samen met een mini milkshake'**





TEKST WIM VAN SCHARENBURG FOTO HET MUSEUM VAN ZUILEN

Een stukje  
geschiedenis  
van Zuilen

## Adelboldstraat

De Adelboldstraat is genoemd naar Adelbold II (975-1026). Hij was een leerling van de kathedraalschool van bisschop Notger in Luik en hij ontwikkelde zich in wiskunde en sterrenkunde en doceerde in Luik en Lobbes. Later correspondeerde hij met geleerden als Heriger van Lobbes en Gerbert van Aurillac, de latere paus Sylvester II. Hij was aartsdiaken van de Luikse Sint-Lambertuskathedraal voordat hij in 1010 benoemd werd tot bisschop van Utrecht.

Voor een beschrijving van de Adelboldstraat 'van toen' gaan we aan de wandel alsof het 1938-'39 is en lopen vanaf de St.-Winfridusstraat. Dit tijdspad is niet toevallig gekozen. We beschikken over een adressenbestand uit die tijd, dus kunnen we als we door deze straat lopen aangeven wie er woont of welke winkel er zat.

Veel winkels treffen we in deze straat niet. Nummer 7 huisvest de familie Klaasen. De heer Klaasen heeft een groothandel in horlogefourituren. Het is jammer dat de heer Klaasen, die later verder gaat onder de naam Klaasen-Kreusen, verhuist naar de Amsterdamsestraatweg en nog later naar de Zadelstraat, hier niet meer zit. Ik heb zelf vele jaren horloges gerepareerd, dan is zo'n adres dichtbij huis wel makkelijk voor horlogeonderdelen.

De familie Hoogenboom uit de Adelboldstraat 11 besloot mee te gaan met de rest van de familie. Men emigreerde (twintig man sterk) naar Australië. Voor de verplaatsing van deze twintig familieleden naar de haven werd een touringcar ingezet. Hoogenboom zelf was timmerman, doch meende in dat groeiend Australië betere kansen te hebben.

Op nummer 37 zit kruidenier M. Dammers. In zijn pand komt later een Nutsspaarbank te zitten.

Op de foto staat geheel rechts op het trottoir fotograaf Heidenis. In de deuropening van Adelboldstraat 9 staat de familie Neerrijnen. Die mevrouw in haar lichte jurk is onbekend, maar de vrouw naast haar in de deuropening is mevrouw Klaasen. Rechts van de regenpijp zien we de familie Schoenmaker(s). De vrouw met het kindje (Toos) op haar arm is mevrouw Van der Kaai, zij woont op nummer 52.

Van de kinderen zijn ook een aantal namen bekend. Zij zijn echter zo op een kluitje gezet, dat 'aanwijzen wie waar staat' bijna zeker een flop wordt. Daarom alleen maar de namen die tot nu toe bekend zijn. We zien onder andere Wim Tukker, Martha van Eimeren, Jan Hogevest, Joop en Wim Schoenmaker, Joop Klaasen, mevrouw Moor, mevrouw Jenner met haar dochttertje op de arm, Marietje van Doorn, Dien Hoge(r)(n)vest, Lieda Moor, Tonnie van Neerrijnen (die zit!), Lies van der Kaai, Beppie van Doorn, Willie van Rijn en als laatste staat vermeld dat er ook nog een dochttertje van mevrouw Jenner bij staat.

**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).

'Baklava is mijn specialiteit'



### Bakkerij Funda

Op de foto eigenaar Cengiz (58) met zijn dochters Funda (27) en Nazil (22). Zijn vrouw Sevgi is op het moment van deze foto niet aanwezig.

'Elke zes maanden komen we bij elkaar en overleggen wij hoe ons aanbod in de bakkerij en het restaurant verbeterd en vernieuwd kan worden. Dit familiebesluit vind ik belangrijk, omdat ik graag naar de adviezen van mijn kinderen luister.' Cengiz kijkt trots naar zijn dochters als hij vertelt hoe hij in coronatijd de bakkerij aan de Van Hoornekade overnam om zijn culinaire kennis met Nederland te delen.

'Mijn droom is uitgekomen: met mijn gezin een eigen zaak in Zuilen! Hier deel ik mijn werkervaring in de Turkse en Franse horeca met Nederland. Wij deden onderzoek wat Zuilen nodig heeft en voilà: naast brood en gebak, verschillende, lekkere schotels en voor elk wat wils.'

Ze verzorgen ook ontbijt en catering voor zowel bedrijven als particulieren. 'Baklava is mijn specialiteit.'

Funda steunt haar vader. 'Dankzij de uitgebreide Turkse kookkunst vullen wij de Nederlandse keuken aan en krijgen hier complimenten over. Papa maakt alles zelf en wij maken een verschil in Zuilen door te luisteren naar onze klanten. Op dit moment bieden wij bijvoorbeeld ook lekkere Turkse tapas aan.'

Funda: 'Zuilen is een diversewijk met verschillende culturen die een gevoelsband met elkaar hebben opgebouwd. Wij voelen ons thuis hier'. Nazil bevestigt dit: 'Als we in Turkije op familiebezoek zijn, gaan we daar naar nieuwe restaurants om te proeven wat we hier thuis in onze bakkerij kunnen uitproberen.'

**Bakkerij Funda**  
Van Hoornekade 219  
06-3435 5437

TEKST ERICK AUFDERHEYDE  
FOTO KIM EVERSE



## Energieke weken:

energiebesparen voor elk huis en elke portemonnee

De 'Energieke weken Zuilen' komen terug! Dit keer gaan we vanaf 23 november langs de huurwoningen in Zuilen-Noordom, net als in juni, Energieboxen uit te delen en energieadvies te geven.

TEKST **ADY HOITINK**  
FOTO RECHTS **LARS LENSINK**

Wijkbewoonster Laura Smid van Natuur en Milieu Utrecht verzamelde twintig burens voor een collectieve inkoopactie van isolatiemaatregelen. En Kracht van Zuilen organiseerde deze actie en deelde besparingstips via de socials van het Burennetwerk Zuilen. Een aantal van die tips zetten ze hier alvast op een rijtje voor je!

### Stroom besparen zonder investering

1. Was zoveel mogelijk op dertig graden.
2. Gebruik de eco-stand van je apparaten.
3. Zet apparaten helemaal uit als ze niet gebruikt worden (dus niet op stand-by).
4. Gebruik de energiestand van de computer of laptop.
5. Laat stekkers van bijvoorbeeld opladers niet ongebruikt in het stopcontact zitten.
6. Gebruik de wasdroger zo weinig mogelijk, maak in plaats daarvan gebruik van een droogrek.
7. Ontdooi je vriezer regelmatig. Een ijslaagje van meer dan twee millimeter op het vrieselement geeft tien procent meer stroomverbruik! Kouder dan -18 °C is niet nodig.
8. Gebruik thermoskannen voor koffie en thee. De grote stroomslurper van het koffiezetapparaat is de warmhoudplaat.
9. Laat bevroren etenswaren ontdooien in koelkast. Dan hoeft je koelkast minder hard te werken.
10. Als je net gedoucht hebt, ben je schoon. Die handdoek kan je dus vaker gebruiken voor je hem wast.

### Gas of warmte besparen

1. Verwarm alleen de ruimtes waar je bent.
2. Zet je cv-ketel op 60 graden of lager.
3. Zet de thermostaat 's nachts en als het huis leeg is op 15 graden.
4. Zet je thermostaat op 19 of maximaal 20 graden. Doe een vest en sloffen aan en kruip lekker onder een dekentje op de bank!
5. Douche niet langer dan vijf minuten.
6. Houd je verwarming vrij van meubels en gordijnen.
7. Houd tijdens het koken zoveel mogelijk de deksels op je pannen.
8. Ontlucht je radiatoren regelmatig.
9. Vul de cv-ketel regelmatig bij, zodat de waterdruk goed is.
10. Ventileer je woon- of werkkamer, je keuken en je badkamer goed. Schone lucht is belangrijk voor je gezondheid, en droge lucht warmt sneller op dan vochtige. Al komt de kou zo een kwartiertje per dag binnen, toch bespaart dat de rest van de dag energie!

### Uitgeven om geld te besparen en klimaat te sparen

Kun je wel investeren? De meest efficiënte manier om energie te besparen is het isoleren van je woning. Of kleinere maatregelen zoals het vervangen van al je lampen door ledlampen. En een ventilator op je radiator, met folie erachter. Zelfs een gordijn voor je buitendeur of die koude buitenmuur kan flink wat bijdragen. Apparaten zoals de wasdroger en de koelkast zijn afgelopen tien jaar veel energiezuiniger



geworden. Daarom is het als ze ouder zijn dan tien jaar, bijna altijd zuiniger om ze te vervangen dan om te wachten tot ze stuk gaan. Ook spaar je heel wat gas als je je gasfornuis vervangt door inductie (op elektra).

### Betrouwbare informatiebronnen

[www.jouwhuisslimmer.nl](http://www.jouwhuisslimmer.nl)  
[www.hier.nu](http://www.hier.nu)  
[www.milieucentraal.nl](http://www.milieucentraal.nl)

### 'In een gemiddeld huishouden gaat er 450 KWh per jaar op aan sluimerverbruik'

## Groenteam Zuilen

Binnen het Burennetwerk is afgelopen jaar een Groenteam Zuilen ontstaan. Een groep enthousiaste tuiniers die tuinen opknapt en onderhoudt; alleen voor mensen die dat zelf niet (meer) kunnen en daarvoor ook het geld of netwerk niet hebben. Ook tussen de twee jaarlijkse sociaaltuinieren-dagen door (zie foto), gaat het groenteam in kleine groepjes op zelf afgesproken momenten langs de tuinen. Als je een tuin wilt aanmelden, kan dat op [www.burennetwerkzuilen.nl](http://www.burennetwerkzuilen.nl). Wil je in dit leuke en gezellige groenteam, dan kan je je aanmelden bij Lia Oosterwaal via: [groener@krachtvanzuilen.nl](mailto:groener@krachtvanzuilen.nl).

### Oproep voor groene en duurzame doeners

Zuilen bruist van de duurzame mensen en initiatieven! Wat te denken van alle Zuilenplandelaars, milieubeschermers, boomspiegel-beheerders, guerilla gardeners, energiecoaches en -ambassadeurs, natuurgidsen, Vechtaanbidders, geveltuin-aanleggers en (school)pleinvergroeners?!

We willen een keer een bijeenkomst organiseren waarin we al die groene en duurzame doeners bij elkaar brengen met een leuk programma. Ook willen we kijken of we het Antje Drijver Paviljoen kunnen inzetten als geregelde 'eigen ontmoetingsplek' voor al deze groene doeners. Heb jij daarvoor interesse of wil je meedenken over het programma, mail dan naar: [groener@krachtvanzuilen.nl](mailto:groener@krachtvanzuilen.nl).

### Meer informatie

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

### Aanmelden voor groenteam

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

### Wil je ook in het leuke en gezellige groenteam?

# Raad het plaatje

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



### Oplossing vorige keer:

De ronde bol van het plaatje is bij de ingang van CAB Rondon 90. Weet jij waar het plaatje deze keer gemaakt is?

### Winnaar vorige keer:

Michiel IJff: 'Van elke Raad het plaatje maak ik een wedstrijd met mijn zoon. Wie weet als eerste waar de plaat is gemaakt? Nu ben ik helemaal blij dat ik de bloemen heb gewonnen.'



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

**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)





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



Er is nu een campagne om jongeren en hun omgeving in gesprek te laten gaan over hun mentale gezondheid. Zie: [www.utrecht.nl/zorg-en-onderwijs/jeugd-en-gezin/unbox-jezelf/](http://www.utrecht.nl/zorg-en-onderwijs/jeugd-en-gezin/unbox-jezelf/)

# Jeugd in de knel

TEKST MARGA SUTHERLAND

**Onzekerheid, angsten, stemmingswisselingen, problemen in de klas... Wat moet je als ouder, als je merkt dat je kind het moeilijk heeft en het is niet iets lichamelijks.**

Huisarts Yvonne Spormans van huisartsenpraktijk de Dame krijgt regelmatig ouders met dit soort vragen op haar spreekuur. 'Vaak krijg ik dan de vraag of hun kind misschien ADHD heeft, of een vorm van autisme. Een diagnose geeft dan duidelijkheid en soms is er ook behandeling of eventueel medicatie mogelijk. Want het is heel moeilijk om je kind zo te zien worstelen.'

Maar ook zonder medisch probleem kunnen kinderen problemen ervaren. Ze komen ook met vervelende situaties in aanraking zoals echtscheiding of pesten. Dat kan hen onzeker, angstig of somber maken. Een huisarts betreft in zulke gevallen het Buurteam.

Yvonne: 'Het scheelt dat bij alle huisartsenpraktijken korte lijntjes zijn tussen huisarts en het Buurteam. Bijna elke huisartsenpraktijk heeft iemand van het Buurteam op vaste dagen in de praktijk en ze zitten ook op scholen. Soms kan het Buurteam het probleem al direct oplossen. Soms is er meer nodig, in dat geval betreft het Buurteam Spoor030, zij zijn er onder meer voor hulp bij psychische problemen van jeugd.'

## Soms is er meer nodig

Fokke Leenstra is teammanager van het Buurteam Jeugd en Gezin in Zuilen.

'In het algemeen ervaren jongeren meer prestatiedruk en ontbreekt voor een aantal van hen een positief perspectief. Naast de individuele hulpverlening steken we ook in op wat concreet de

gezondheid bij een jongere bevordert. Denk daarbij aan de sociale contacten, sport en een perspectief voor jezelf zien.' Maar soms is er meer nodig, weet Fokke, 'en dan is het Buurteam er, eventueel met Spoor030. Want er zijn situaties waarbij je snel specifieke hulp wilt inzetten, bijvoorbeeld bij suïcidale gedachten.'

Het is bekend dat de jeugdhulp behoorlijk onder druk staat. Daar lopen ouders ook tegenaan. 'Wij merken dat ook bij het Buurteam', zegt Fokke. 'Daar wordt natuurlijk met man en macht aan gewerkt. Het helpt als jongeren, ouders en samenwerkingspartners bij problemen tijdig het Buurteam opzoeken. Via de huisarts, op school en natuurlijk direct met ons als Buurteam.'

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

De kassière

Kerstverlichting in de Schaakwijk

Zuilen sjokt in dikke jassen

Druil en miezer. Op een ochtend

Even buurten bij de super

Lange rijen voor de kassa's

Daar staat Lana - Crocsandalen

van buiten hinde, van binnen slak -

diep te graven in haar tasje.

Ach, waar is haar pasje toch?

De code is een lastig ding.

Ach, haar parapluutje valt.

De humus nog vergeten.

De kassière kent haar wel

"Betaalt u maar contant, hoor.

Wacht, we leggen het apart voor u.

Komt u gauw terug, mevrouw?"

GEDICHT INEKE WINNIPS

FOTO JEROEN KNEVEL



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