

Zo^{is} Zuilen



gratis op je deurmat feb 2024 • jaargang 5 • nr 17



IN DIT NUMMER

Popkoor Zuilen

muziek van en door de wijk

Best Life Church

bruist van leven

Heleen Blesgraaf

schrijver van 'De C is voor Celia'



FOTO JEROEN KNEVEL

Lichtpuntjes in Zuilen

In ons magazine zetten we mensen en initiatieven in de schijnwerpers, omdat ze dat verdienen: het zijn de lichtpuntjes van Zuilen. Op de voor-kant pronken bijvoorbeeld twee leden van Popkoor Zuilen, muzikale stemmingmakers in de wijk. Ook besteden we aandacht aan de Best Life Church, die elke zondag 800 bezoekers trekt. Dat is best opmerkelijk voor een kerk in deze tijd. Verderop in het blad vertelt schrijfster Heleen Biesgraaf over haar Young Adult boek. En er is nog zoveel meer te lezen in dit leuke wijkmagazine.

Voor veel ouderen wordt het leven steeds lastiger, omdat zoveel gewone dingen digitaal zijn geworden. Op pagina 16 en 17 lees je daarover, en ook waar en wanneer je hulp kan krijgen. Nuttige informatie dus!

Hierboven een foto van de lichtjesticht in het Julianapark, die deze winter in plaats van Kerst in Julianapark werd gehouden. Een groot succes en wat ons betreft voor herhaling vatbaar.

Veel leesplezier! Heb je nog goeie tips of suggesties voor lichtpuntjes in Zuilen? Ze zijn zeer welkom! Mail ze naar: zoiszuilenblad@krachtvanzuilen.nl

Puck 't Hart
Hoofdredacteur

Colofon

Redactie magazine

Annelies Buit - Kooiman, Beppie Spruit, Boris Schmidt, Erick Aufderheyde, Gerjanne van Oort, Helen Kramers, Ine Smeets, Ineke Winnips, Jeroen Knevel, Kim Everse, Marga Sutherland, Pao Choi, Renate Beense, Ronald Besemer, Wim van Scharenburg, Lucy Nieuwdorp.

Hoofdredactie & coördinatie & grafisch ontwerp

Puck 't Hart
(www.puckpuckpuck.com)

Eindredactie

Annelies Buit - Kooiman

Drukwerk

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

Redactie website en socials

Ady Hoitink, Beppie Spruit, Bart de Bruijn, Gerjanne van Oort, Helen Kramers, Gülsah Dogan
www.zoiszuilen.nl

Uitgever Zo is Zuilen

Stichting Kracht van Zuilen
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

'Ik vind het erg als iemand van 16 jaar al stress en slaapproblemen heeft'

Kalina Petkova (41)

Kalina Petkova werkt in de Buurtwerkkamer Zuilen. Zij organiseert elke woensdag van 15.00 tot 17.00 uur het Jongerenspreekuur: FOR (YO)U. Het spreekuur is gestart in november.

Kalina: 'De meeste aandacht gaat nu nog naar het verwerven van bekendheid bij Zuilense jongeren tussen 16 en 25 jaar.'

'Tijdens het spreekuur kan je anoniem praten over alles waar je mee zit: eenzaamheid, depressie, onzekerheid, angst, drugsgebruik, pesten, een onveilige thuissituatie. Ook als je even niet lekker in je vel zit, ben je welkom.'

'Ik vind het erg als iemand van 16 jaar al stress en slaapproblemen heeft. Je kunt veel problemen in de volwassenheid voorkomen als je op jonge leeftijd praat over wat je dwars zit. Weglopen van je probleem maakt het alleen maar groter.'

'Veel jongeren willen graag zelf de oplossing vinden voor dat waar ze mee zitten. Vaak durven ze niet met vrienden of familie te praten. Dan kan het juist fijn zijn om met iemand te praten die je verder niet kent en waar je geen verplichtingen bij voelt.'

Woon je in Zuilen en heb je een idee voor de buurt? Dan ben je welkom in Buurtwerkkamer de Verbinding in Zuilen. Alle ondersteuning en hulp is gratis.

Buurtwerkkamer de Verbinding

Zwanenvechtplein 11
www.buurtwerkkamerdeverbinding.nl
maandag t/m vrijdag
10.00 - 17.00 uur

Jongerenspreekuur

Elke woensdag, 15.00-17.00 uur

TEKST BEPPIE SPRUIT
FOTO LUCY NIEUWDORP



Popkoor Zuilen

Popkoor Zuilen is in 2004 opgericht door een groepje Zuilenaren dat graag wilde zingen. Inmiddels bestaat het popkoor uit meer dan zestig leden, een dirigent en een vierkoppig combo. Over het popoor ga ik in gesprek met: dirigent Rutger de Groot (35), voorzitter Ton Kraaij (60) en koorlid Hanneke van der Linden (47).

'We zijn een gezellig koor, maar geen gezelligheidskoor'

TEKST ERICK AUFDERHEYDE FOTO'S BORIS SCHMIDT (op de foto links Rutger en rechts Ton)

Elke donderdagavond wordt er flink gerepeteerd in de aula van basisschool De Kleine Vliegenier. Afgelopen kerst gaf Popkoor Zuilen een prachtig concert in de Dominicuskerk in Oog en Al.

Ton Kraaij is al sinds een half jaar na oprichting betrokken bij het popkoor en is nu de voorzitter. 'Dit koor heeft een link met de lagere school, omdat we ontstaan zijn op het schoolplein van de Ludgerschool. Marijke van der Ouderaa van Muze van Zuilen is met een enthousiaste groep ouders destijds gaan zingen om een koor te beginnen. Dat initiatief is de basis van wat nu Popkoor Zuilen is. Wij zijn nu een gezellige en bonte groep mensen uit Zuilen en omstreken, die graag willen werken aan een gevarieerd koorrepertoire dat gaat van Red Hot Chili Peppers tot Son Mieux.

De dirigent

Rutger de Groot (35) kwam het popkoor tegen toen hij op zoek was naar een vierde koor waar hij mee wilde werken. Rutger: 'Deze groep zangers is echt gretig, ze willen graag nieuwe dingen leren. De koorleden oefenen ook thuis; voor een dirigent is dit fijn werken.' Rutger studeerde aan de Hogeschool voor de Kunsten in Utrecht en vervolgt nu zijn studie met een master Vocal Leadership aan het Rotterdams conservatorium. Naast koordirigent is Rutger muziekworkshopleider bij onder andere Het Concertgebouw. 'Het samen zingen in dit koor is voornamelijk gebaseerd op vriendschap en plezier. Ik vind het grappig dat enkele koorleden soms samenkomen om ook zonder mij liederen door te nemen.'

Het koorlid

Hanneke van der Linden (47) is twee jaar geleden koorlid geworden: 'Wat mij motiveert is dat alle koorleden elke donderdagavond steeds beter naar elkaar leren luisteren, om zo zonder bladmuziek een goede voorstelling te maken. Uiteindelijk vertel je met muziek een verhaal aan het publiek. Tekstbeleving en de manier van zingen zijn de elementen die moeten overtuigen. Zo hadden we bijvoorbeeld bij 'Nothing Else Matters' van Metallica discussies over waar dit nummer over gaat, en we kwamen samen op een grote gemene deler uit: dat zingen we, en dat hoor je! Elk nummer heeft zijn eigen sfeer en dat willen we overbrengen.' Dirigent Rutger vult aan: 'Popmuziek gaat in eerste instantie over de verbinding zoeken met elkaar om het verhaal te vertellen dat in de compositie klinkt. We moeten



samen het speelse element vinden en dat met energie uitdragen. We kiezen ervoor om popmuziek te zingen, omdat we daarmee de tijd waarin we leven kunnen duiden: populaire muziek met een eigen klankverhaal. Het koor heeft een repertoirecommissie die uiteindelijk democratisch met mij de liedjes bepaalt. Belangrijk is de technische haalbaarheid, maar ook of het koor zich in het nieuwe repertoire herkent. Daar werk ik graag aan als dirigent: een repertoire met verschillende muzikale kleuren dat gedragen wordt door elk koorlid.'

Swingend

'Het is nu extra leuk omdat Rutger een swingende dirigent is', zegt Hanneke met een grote glimlach. 'Als hij dirigeert beweegt hij met zijn hele lichaam. Op die manier is het fijn om samen de sfeer van het lied te vinden. We zijn goed bezig met het mengen van stemmen.

Bijvoorbeeld bij een ballad: daar heb je een genuanceerde harmonie nodig, want dan ontstaat er iets magisch, waarbij het lied kwetsbaarheid uitdrukt. Daar krijg ik kippenvel van.'

Combo

'Maar laten we niet vergeten dat wij als koor iets unieks hebben: het combo', voegt Ton hieraan toe. 'Onze pianist, basgitarist, drummer en gitarist zijn er altijd bij optredens en om de week zijn ze ook bij onze repetities. Pianist Wouter is er zelfs elke week bij. Het instrumentale element is onmisbaar en steunt het koor. Tevens is het uitdagend voor Rutger om alles gelijkgestemd en ritmisch kloppend te krijgen'. Volgend jaar bestaat het koor twintig jaar en dat wordt groots gevierd in ZIMIHC Zuilen met twee jubileumconcerten. Menig koorlid is al jaren lid en er is voldoende belangstelling voor nieuwe leden,

maar er is een wachtlijst voor sopranen en altten. Mannen zijn wel welkom! Wil je meezingen? Dan is commitment net zo belangrijk als enthousiasme.

Oefenruimte

Tot slot wil voorzitter Ton nog iets belangrijks kwijt: 'Volgend jaar wordt De Kleine Vliegenier verbouwd en daarom zijn we op zoek naar een andere oefenruimte. Hierbij dus een oproep aan wie misschien iets weet, dat als repetitieruimte kan dienen. Het zou zo mooi zijn om in ons jubileumjaar elders door te gaan.' Dus, beste lezers, gebruik het mailadres op de website, als u een gouden tip hebt. Alvast dank namens alle koorleden.

www.popkoorzuil.nl

Wees sportief en dank ook aan de omwonenden!
De spoeivelden mogen tussen 8.00 en 22.00 uur gebruikt worden.
Houd het schoon en houd je 'volume' laag.

'Soms spreek ik studenten en het volgende moment sta ik plat Utrechts met iemand te praten. Dat maakt Zuilen zo leuk'

Nihat Karadag (54)

De echte Zuilenaar herkent hem ongetwijfeld ook zonder zijn blauw-gele uniform. Al dertien jaar loopt wijkagent Nihat Karadag rond in Zuilen.

Nihat heeft zo zijn vaste routes door de wijk. Hij komt altijd wel bekenden tegen. 'Vooraf jongeren kennen mij goed. Hé Nihat, roepen ze dan. Staat er een bewoner in de voortuin, dan maak ik even een kletspraatje. Ik ben benaderbaar. Het is lastig om het vertrouwen van mensen te winnen, in de ene wijk nog meer dan in de andere. Je komt moeilijk achter de voordeur. Het is belangrijk dat mensen een vast gezicht zien in de wijk, dat geeft rust.'

'Burenoverlast, jeugdoverlast, parkeeroverlast, huiselijk geweld: je krijgt met van alles te maken. Als het nodig is, zitten we met de bewoner om tafel samen met andere partijen, zoals het buurtteam, de woningbouwvereniging of Veilig Thuis. Zo'n gezamenlijke aanpak is belangrijk, samen kom je beter tot een oplossing. Het is hier een mix van bewoners. Soms spreek ik studenten en het volgende moment sta ik plat Utrechts met iemand te praten. Dat maakt Zuilen zo leuk.'

TEKST GERJANNE VAN OORT
FOTO JEROEN KNEVEL



Veilige wijk Zuilen

iets melden? Zo doe je dat!

Via onderstaande nummers kun je onveilige situaties, overlast en misdrijven in de wijk melden.

Onveilige situaties, overlast en misdrijven

14 030 Gemeente Utrecht

Dit kan ook online via www.utrecht.nl/melding

112 spoed: politie – ambulance – brandweer

- Gevaar, gewonden en brand of gaslucht
- Diefstal, beroving of een overval
- Inbraak in een woning, auto of een verdachte situatie
- Mishandeling, geweld of vechtpartij
- Vermoedens van drugshandel

0900-8844: geen spoed, wel politie

Als er geen acuut gevaar is, maar je hebt wel informatie of wilt contact met de wijkagent. Melden kan ook op: www.politie.nl

0800-7000: Meld Misdaad Anoniem

Als je criminaliteit wilt melden en niet bekend wilt worden bij de politie of dader. Melden kan ook online via: www.meldmisdaadanoniem.nl

0800-2000: Veilig thuis www.veiligthuis.nl

Voor advies en ondersteuning en het melden van huiselijk geweld en kindermishandeling.

0800-1205: Meldpunt Zorgwekkend Gedrag

Wanneer je je zorgen maakt over iemand die in de war lijkt of niet meer voor zichzelf lijkt te zorgen.

Jouw melding telt!

Met jouw melding krijgen wij een overzicht van welke overlast waar speelt. We kunnen niet overal meteen naartoe. De 112 meldingen krijgen voorrang. De rest van de meldingen nemen de handhavers en de wijkagenten mee op hun dagelijkse rondes. Als het nodig is, ondernemen zij meteen actie.



Wijkbureau Noordwest

Openbare Orde en Veiligheid

Thorbeckelaan 18b, 3552 CS Utrecht

Open: ma t/m vr: 9.00 – 13.00 uur



Kom schaatsen op het Lumbresplein!

Van 18 t/m 24 februari (voorjaarsvakantie) kun je schaatsen op het Lumbresplein! De knusse kunststofschaatsbaan is elke dag open van 10.00-20.00 uur.

Buurtbewoners zijn van harte welkom en kunnen gratis schaatsen lenen bij de ijsbaan. Om drukte te voorkomen, is het aantal schaatsen beperkt. Er zijn de hele week leuke activiteiten. Op maandag-, dinsdag- en vrijdagmiddag zorgt Sport Utrecht voor een mooi programma en op woensdag- en donderdagmiddag is Dock aan zet. Kijk bij de schaatsbaan wat er allemaal te doen is.

18 februari: feestelijke opening schaatsbaan

Wijkwethouder Dennis de Vries opent op 18 februari om 11.00 uur de schaatsbaan. Onze eigen Julia Marks zingt en dj Kane gaat draaien. Kom langs en geniet tussen 11.00-13.00 uur van warme chocolademelk, iets lekkers en spetterende optredens!

Het idee van de kunststofschaatsbaan komt uit de buurtagenda Zuilen-Oost. Het is fijn als bewoners elkaar kennen en deze baan is een mooie ontmoetingsplaats. Met verschillende activiteiten op en rond de schaatsbaan. Wijkbureau Noordwest zorgt vanuit de gemeente Utrecht voor de organisatie samen met buurtbewoners, Dock, SportUtrecht en JoU. Ben je er ook bij?

Schaatsen in de voorjaarsvakantie

- **Zondag 18 februari t/m zaterdag 24 februari**
- **Lumbresplein (Zwarte Plein)**
- **10.00 – 20.00 uur**





Best Life Church

De kerk aan het Prins Bernhardplein bruist van leven

TEKST ANNELIES BUIT FOTO'S LUCY NIEUWDORP

Midden in Zuilen, aan het Prins Bernhardplein, staat de 'Sint Jacobuskerk'. Sinds 2017 kerkt hier de evangelische Best Life Church. Wie zijn zij? Een kijkje achter de kerkdeuren, met Christa, Rens en Timon.

Woensdagochtend. De deuren van de 'Sint Jacobuskerk' zijn gesloten. Al sinds 1957 kijkt deze kerk – gebouwd als katholieke kerk – uit over het Prins Bernhardplein. Van buiten is er in al die jaren weinig veranderd aan het gebouw en iedere wijkbewoner loopt er, net als ik, waarschijnlijk gewoon zijn hele Zuilense leven al langs.

Binnen in het gebouw is er de afgelopen zes jaar wel van alles aangepast. Christa van Zuijlen, Rens ter Veer en Timon Zintel laten me zien hoe het er nu uitziet. Ze zijn alle drie twintigers en kerken in de evangelische Best Life Church, die in 2016 het kerkgebouw kocht. Ze willen graag vertellen wat 'church' voor hen, en voor Zuilen, betekent.

Hartstikke druk

Van een serene rust, houten bankjes, grijze hoofden of een muffe geur is geen sprake. Het gebouw zit vol leven: mensen, muziek en etensgeuren vullen de moderne ruimtes en zalen. Het is hartstikke druk deze woensdagochtend. 'Dit is de bijbeltrack: mensen die drie dagen in de week bijbellessen volgen', vertelt Rens, terwijl hij wijst op de twintig jongelui die rond tafels zitten te studeren.

Best Life Church begon 28 jaar geleden op een veldje in Zuilen, vertelt Christa. Pastors Paul en Irma wilden een nieuwe kerk starten en organiseerden diensten in een grote tent op een grasveld voor hun huis. Best Life Church heeft nu drie verschillende locaties – Zuilen is er een van – waar op zondag zo'n

achthonderd mensen naar toe komen vanuit heel Utrecht. En ze hopen nog verder te groeien, vertelt Timon: 'We hebben een soort visioen ontvangen, dat er twaalf locaties in heel Utrecht zijn.'

Het hart van de kerk

Rens, Timon en Christa vielen voor de warmte en liefde die ze voelden toen ze Best Life Church binnenstapten. Rens: 'Ik werd aangesproken door iemand die ik een half jaar daarvoor heel kort gesproken had. Hij kende mijn naam nog en wist wat ik hem toen had verteld. Die warmte, dat geven om mensen, dat wilde ik ook.' Het gezien worden, de liefde ervaren van anderen, ze maakten het alle drie mee. 'Jezus was ook zo', zegt Timon. 'Je mag bij hem komen zoals je bent. Er is geen veroordeling. Dat is hier ook.'

Naast de zondagse diensten – met aantrekkelijke muziek, lichten en eigentijdse en laagdrempelige toespraken – zijn er op woensdag connectgroepen: kleine groepjes

Rens ter Veer (links) en Timon Zintel kerken in de evangelische Best Life Church.

waarin mensen samenkomen om te kletsen, bidden, eten en praten over het woord van zondag. De connectgroep, daar proef je het hart van de kerk, zeggen de twintigers, die alle drie actief zijn in het aansturen van een of meerdere groepen. Christa: 'Daar huil je en vier je met elkaar, zijn we open en kwetsbaar.' Rens: 'En er gebeuren prachtige dingen. Toen in mijn groep een eenzame, depressieve jongen aanhaakte, zagen we hem opbloeien. Samen zijn, een luisterend oor bieden, dat is hét vaccin tegen de eenzaamheid en depressie die veel jongeren nu ervaren.' Timon: 'En ik denk dat gebed de geheime sleutel is. Er wordt hier 24/7 gebeden. We bidden voor de kerk en de kerkleiders, voor Nederland, voor Zuilen, voor groei.'

'Samen zijn, een luisterend oor bieden, dat is hét vaccin tegen de eenzaamheid en depressie die veel jongeren nu ervaren.'

In Zuilen

De ambitie van Best Life Church is dat heel Utrecht met Jezus meegaat als hij terugkomt naar de aarde, vertelt Rens. Hij hoopt dat ook heel Zuilen mee zal gaan. Wat gaan we daarvan merken in de buurt? Christa: 'Kom eens langs, de deur staat altijd open.' Timon: 'In dit gebouw komen we met verschillende soorten mensen en culturen bij elkaar, en toch is er eenheid.' Christa: 'Die eenheid, die liefde, ik hoop dat Zuilen dat ook gaat ervaren. Kijk naar wat je

verbindt, niet waar je in verschilt.' Rens: 'Als church hebben we twee winkels aan het plein gekocht. We willen daar op zondag kinderdiensten organiseren, en op woensdagmiddagen een Kids College, met theater, dans en muziek. Kinderen uit de buurt zijn ook welkom.'

Timon: 'En misschien kom je mij tegen, bij Rokade of in het Juliana-park: daar treed ik af en toe op als straatartiest, samen met anderen uit de kerk. We zingen positieve liedjes. Muziek opent harten en verbindt.'

Meer informatie Best Life Church:

Prins Bernhardplein 39
Zuilen@bestlifechurch.nl, www.bestlifechurch.nl
Elke zondag diensten om:
9.30 | 11.00 | 12.30 | 19.00

Kidschurch

Tijdens de dienst van 9.30 en 11.00 uur is er Kidschurch. Zingen, dansen, knutselen, spelen, lachen, voetballen met elkaar en limonade met wat lekkers.



RITJE BESTELLEN?
EVEN BUURT MOBIEL BELLEN!
06-39721486
WWW.BUURTMOBIEL.COM

Vervoer voor en door de wijk.
Vrijwilligers besturen de voertuigen en halen u thuis op en brengen u weg. Ook verzorgen wij ziekenhuisvervoer.



18 jaar?

Vanaf nu moet je je geldzaken zelf regelen



Zorg dat je krijgt waar je recht op hebt!

Volg **12 mrt** van 19-21 uur de gratis online bijeenkomst '18 jaar? Word geldwijzer!'

Aanmelden:
www.u-centraal.nl/18jaar



ZIMIHC THEATER ZUILEN



De ZIMIHC sessies: lekkere live muziek bij jou in de wijk

Misschien ben je wel eens langs geweest tijdens deze gezellige vrijdagavondconcertjes of misschien heb je er nog nooit van gehoord; we stellen je graag voor aan de ZIMIHC sessies! Een maandelijkse chillavond waar je als muzikliefhebber een lekker drankje haalt bij de bar en achteroverleunend naar nieuw en ervaren talent uit je eigen wijk of heel Utrecht luistert.

De ZIMIHC sessies staan in het teken van eigen werk en covers. Er is ruimte voor singer-songwriters, bandjes, mixed media, spoken-word-artiesten en meer. Elk genre is welkom. De ene keer hebben we een meer jazzy sessie voor je in de aanbieding, de andere keer kun je rekenen op Noord-Afrikaanse klanken, rock, folk of pop en alles wat daartussen ligt.

Ook optreden?

Niet alleen kun je komen luisteren, we zijn ook altijd op zoek naar bands en (solo)artiesten die een plek zoeken om op te treden. Het maakt daarbij niet uit hoeveel ervaring je hebt. Begint het te kriebelen en lijkt het je leuk om op een podium te staan in je eigen wijk? Scan de QR-code met je mobiel en geef je op via het formulier!

De eerstvolgende sessie is op **vrijdag 23 februari**. Je bent van harte welkom vanaf 19.30 uur. Toegang is gratis.



www.zimihc.nl/agenda

ZIMIHC theater Zuilen
Prinses Christinalaan 1, 3554 JL Utrecht

Silvijn van Pinxteren (30)

Belevingen verkopen. Simpel gezegd is dat wat Silvijn van Pinxteren doet met zijn vacatureplatform Leisureworkers. Dat gebeurt grotendeels vanaf zijn zolderkamer aan de Burgemeester van Tuylkade. Silvijn legt uit hoe het werkt.

'Met Leisureworkers koppelen we kandidaten aan vacatures in de toeristische sector in het buitenland. Afgelopen winter stuurden we veel skileraren naar Oostenrijk bijvoorbeeld, en in de zomer doen we vooral campings in Frankrijk. Ik zie het echt als een beleving. Je kan een onwijs leuke tijd hebben, je ontdekt mooie bestemmingen en je leert nieuwe mensen kennen. Zo ontstonden er al heel wat vriendschappen, en zelfs liefdes.

Nu werken er vooral studenten in de horeca. Mijn ambitie is uiteindelijk om de opleiding leisure en hospitality meer te professionaliseren. Ik wil die opleidingen weer vol krijgen.'

De van oorsprong Nijmeegse ondernemer woont sinds eind 2022 in de wijk, maar kent inmiddels heel wat Zuilense gezichten.

'Ik draai af en toe een dienst bij de Kleine Baron, hier om de hoek. Zo hou ik nog een beetje contact met de toeristische sector. En ik vind het ook gewoon heel leuk.'

Leisureworkers

Burgemeester van Tuylkade 37 BIS
3553 AB Utrecht
Nederland
hello@leisureworkers.com
www.leisureworkers.com

TEKST GERJANNE VAN OORT
FOTO BORIS SCHMIDT

'Ik zie het echt als een beleving; je kan een onwijs leuke tijd hebben, je ontdekt mooie bestemmingen en je leert nieuwe mensen leren'



Schrijven is leuker dan netflixen; *hoe Heleen Blesgraaf jeugdboeken schrijft*

TEKST RONALD BESEMER FOTO'S RENATE BEENSE

'Mijn voordeel is dat ik schrijven leuker vind om te doen dan Netflix kijken en dat ik er energie van krijg als ik moe ben', zegt Heleen Blesgraaf (38) uit Zuilen. Moeder in een gezin met jonge kinderen, medewerker van Solidaridad én schrijfster. Als de kids op bed liggen, typt ze nog een paar uurtjes op haar laptop. Recent werd haar debuutroman over een gewoon pubermeisje in bijzondere omstandigheden uitgegeven.

Daar heeft ze geluk mee gehad, denkt Blesgraaf, dat ze zo graag schrijft. Laconiek: 'Ik heb ook niet veel keus, het is iedere dag een stukje schrijven of helemaal niets. Een enkele keer heb ik meer tijd. Eergisteren was ik vrij en ging ik naar Bagels & Beans aan de Amsterdamsestraatweg, bestelde er van die fijne koffietjes en kon er een paar uur lekker werken.' Dat Blesgraaf pragmatisch met haar tijd omgaat, neemt niet weg dat ze bloedfanatiek is als schrijfster. Ze volgde tal van cursussen en vroeg mensen om feedback op haar schrijfsels. 'Ik wil echt steeds beter worden. Het is soms pijnlijk om reacties te krijgen van mensen die er kijk op hebben. Als je iets schrijft, dan komt dat uit je jezelf. Wanneer je een grapje opschrijft en iemand zegt dat dit stom is, dan

moet je leren om niet te denken: ik ben stom.'

Hiërarchie onder meiden

En hoe beeld je je dan in, thuis achter de laptop of aan de koffie bij Bagels & Beans, hoe het leven van een meisje van zestien jaar is en waar zij mee kampt? Blesgraaf: 'Ik heb een paar jaar in het onderwijs gewerkt met vijftien- en zestienjarigen. Deels kan ik mezelf nog herinneren hoe het is om jong te zijn. En ik heb feedback gegeven op een boek van iemand over een meisje van zestien dat getreiterd werd en dat bracht herinneringen terug over hoe het was vroeger. Die hiërarchie onder meiden, dat weet ik nog goed.' Ook keek ze naar programma's over gezinnen met veel kinderen, zoals over de familie Duggar op TLC en Net5.

'Als je schrijft dan komt dat echt uit jezelf'

Zelf speelde ze een kleine rol als onderwijzer in een realityserie over kinderen die van gezin en land wisselen. Daar zag ze dat de makers van die serie de neiging hadden alles voor te schrijven en maar weinig spontaan te laten gebeuren.

Cancelcultuur

Dit komt allemaal terug in Blesgraafs boek over Celia. 'Ik vond het een interessant gegeven dat je als zestienjarige zo druk bent met hoe je wordt gezien en wat iedereen van je vindt. En wat als je op zo'n moment ook nog zichtbaar bent op televisie? Door social media is je populariteit direct meetbaar. In mijn tijd had je dat niet, nu wel. Als je iets post, zie je snel of je door anderen wordt gelijkt of getagd. Wat anderen van je vinden, is heel



'Wie bepaalt eigenlijk een straf als je op social media voor iets veroordeeld wordt?'

zichtbaar. Ik ben blij dat ik dat niet had toen ik jong was', verzucht Blesgraaf. 'Vooral om die cancelcultuur op social media. Dat is iets wat mij wel raakt: dat je online veroordeeld wordt voor wat je gedaan hebt. Dat kan best terecht zijn of een reden hebben, maar is de straf dan wel reëel en wie bepaalt dat eigenlijk? Eigenlijk doen we dat online met z'n allen en toch weer niet.'

Nieuw boek

Ondertussen werkt Blesgraaf aan een volgend boek. Ze is gelukkig bij haar uitgever Moon en vertelt dat ze al een nieuw idee heeft voorgesteld voor een boek waar in principe groen licht voor kwam. Blij is ze ook met de presentatie van 'De C is voor Celia' in Broese en dat haar boek nu overal in Nederland verkrijgbaar is.

De C is voor Celia

Celia is een zestienjarige jongvolwassene en woont met een groot gezin met twaalf broers en zussen in een gerenoveerde boerderij. Ze werkt hard mee in het huishouden en daar lijdt haar schoolwerk een beetje onder. Haar leven verandert wanneer een filmploeg in huis komt en een realityserie over het gezin maakt. Ineens oordeelt de hele wereld over Celia en haar familie. In deze meeslepende jeugdroman staat de ontwikkeling van Celia centraal. Een normaal pubermeisje dat moet omgaan met de stress van schoolexamens, verliefdheid, haar uiterlijk en de verslavende social media die je gewoon elke minuut van de dag moet volgen als je zestien bent. Celia lijkt weg te glijden, maar komt er uiteindelijk sterker uit. Dit boek is een aanrader voor iedereen die op de middelbare school zit of een puber in zijn of haar omgeving heeft.

Uitgeverij Moon, prijs 19,99.





WERKEN BIJ DE THEO POUW GROEP

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

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

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

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



DIRECTIE- EN
MANAGEMENTASSISTENT (E)

PLANNER MACHINEPARK

MACHINIST
MOBIELE BREKER

PRODUCTIELEIDER

BEKIJK ALLE VACATURES OP
www.werkenbijtheopouw.nl

Buurtbijeenkomst Staat van de Wijk

in gesprek met wethouder Dennis de Vries

Op 6 december bracht wijkwethouder Dennis de Vries een bezoek aan onze wijk op uitnodiging van het Wijkplatform Noordwest, het wijkbureau Noordwest en de werkgroep Wonen. In deze eerste 'Staat van de Wijk' bijeenkomst wilde de wethouder in gesprek met inwoners uit Noordwest. Hoe gaat het met Noordwest? Wat gaat goed, wat kan beter? Welke zorgen zijn er, en welke kansen zien we?

In een vol en levendig Geuzenkwartier deelde hij de gemeentepannen voor 2024 met betrekking tot Noordwest. Onder begeleiding van buurtbewoner Ady Hoytink ging hij vervolgens in gesprek met de aanwezigen over diverse onderwerpen, waaronder betaalbaar wonen, verkoop van sociale huurwoningen, vergroening en verduurzaming van de wijk, bewonersgezondheid en de buurtagenda met bijbehorende activiteiten.

Het open gesprek leverde waardevolle inzichten op voor de wethouder en resulteerde in vervolgspraken en een oproep tot deelname aan initiatieven zoals het vergroenen van de wijk.

Het Wijkplatform Noordwest streeft ernaar bewoners regelmatig samen te brengen voor discussies over belangrijke thema's, met of zonder politieke vertegenwoordigers.

Wie interesse heeft in betrokkenheid of meer informatie over het wijkplatform, kan mailen naar utrecht Noordwest@gmail.com.

TEKST ESTHER KERSTEN FOTO BAS VAN ZETTEN



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 Elène Hulleman in haar Studio Nice Days. Zij is zelfstandig ondernemer bij het Hof van Cartesius en woont in Zuilen.



'Ik ben in februari 2023 bij het Hof gekomen, waar ik de studio deel met Dora Kloppenburg. Ik ben grafisch ontwerper en webdesigner. Ik werk voor mensen, organisaties en merken die onze toekomst radicaal anders durven vorm te geven. Samen met mijn vriend Sjors vorm ik Studio Nice Days. Ja, ik werk samen met mijn vriend en dat bevalt ons prima.' (redactie: bij het Hof runnen meerdere stelletjes met succes hun bedrijf.)

'Sjors en ik hebben in september 2020 ons huis gekocht in Zuilen. Gelukkig zagen we potentie in een uitgewoond studentenhuus en dat hebben we in acht maanden tijd eigenhandig verbouwd tot ons thuis. We wonen in een fijne straat met een leuke mix van bewoners. Al vanaf de eerste klusdag werden we regelmatig aangesproken door buurtbewoners. Dat is erg leuk en zo anders dan bij onze vorige woning: een flat in Kanaleneiland. In de flat spraken of ontmoetten we minder gauw andere bewoners. Het Hof van Cartesius kende ik al door Dora. En toen er bij haar in de werkruimte een plek vrijkwam was dat ideaal. Wonen en werken in dezelfde wijk, hoe fijn is dat! Mijn favoriete plek is toch wel het Julianapark. Ik loop graag van mijn huis door het park naar mijn studio.'

'Toen ik gevraagd werd voor deze rubriek moest ik even bedenken wat mijn favoriete recept is. Ik heb een gluten- en lactose-intolerantie. Met kerst maak ik altijd mijn chocoladetaart. Deze is vrij van gluten en lactose. Een ware hit in de familie. De taart is vol en romig van smaak en bereid met gezonde ingrediënten zoals avocado en vijgen.'



Chocolade feesttaart (gluten- en lactosevrij)

Wat heb je nodig

- 200 g geroosterde hazelnoten of (gemengde) noten naar keuze voor de bodem
- 250 g gedroogde vijgen
- 2 volle eetlepels kokosvet
- 300 g chocolade (min. 70% cacao)
- 5 à 6 rijpe avocado's
- 1 limoen
- optioneel: 200 g gemengde noten voor boven op de taart

Hoe maak je het

- Blend de noten, de vijgen en het kokosvet in een blender tot een grove mix. Bedek de bodem en de zijkant van de taartvorm met bakpapier. Leg het notenmengsel erin en druk stevig aan. Zet weg in de koelkast.
- Laat de chocolade rustig smelten au bain-marie. Prak het vruchtvlees van de avocado's en meng met een beetje sap van de limoen. Meng de gesmolten chocolade door de avocado-puree. Lepel het chocolademengsel over de noten in de taartvorm. Laat minstens 20 minuten afkoelen in de koelkast.
- Haal de taart vlak voor het serveren uit de koelkast. Zelf voeg ik nog extra noten toe voor boven op de taart, dit vind ik zelf erg lekker en het ziet er mooi uit. Doe de sluitring open en verwijder de zijkant van de vorm.

Actief blijven meedoen



“Als je geen smartphone hebt, kan je straks niet meer communiceren, betalen, de weg vinden of nieuws lezen...”

‘Volgens de laatste CBS-cijfers heeft nog geen 50% van de 75 plussers een smartphone’



TEKST ED KLUTE

De wereld wordt elke dag digitaler. De mobiele telefoon lijkt onmisbaar te worden. Als je geen smartphone hebt, kan je straks niet meer communiceren, betalen, de weg vinden of nieuws lezen. In brieven van de gemeente, bank, dokter word je voor informatie verwezen naar hun websites en apps. Als je een vraag per telefoon wilt stellen, krijg je een computer aan de lijn die je eerst adviseert om op de website kijken. Vervolgens word je in een lange wachtrij gezet. Steeds meer overheidszaken moeten online worden geregeld, waarbij een DigiD onmisbaar is.

Veel mensen, vooral de jongere generaties, vinden deze digitale ontwikkelingen prettig. Bedrijven en overheden spelen hierop in door hun serviceverlening te digitaliseren en tegelijkertijd op personeel te bezuinigen. Ouderen hebben hier steeds meer moeite mee. Zij hebben behoefte aan persoonlijk contact en persoonlijke ondersteuning als ze vragen hebben, willen betalen of een formulier moeten invullen. Steeds meer ouderen geven aan dat er niet naar hen wordt geluisterd. Ze voelen zich steeds minder gezien als volwaardig burger. Een groeiende groep voelt zich steeds afhankelijker van hulp van anderen.

Parkeren met een app

De reactie van Utrechters op de introductie van de nieuwe webapp 'Mijn Parkeeractie', maakte dit nog eens extra duidelijk. Tot voor kort konden bezoekers, mantelzorgers en thuiszorgmedewerkers parkeerkorting krijgen met een code op de parkeermeter. Nu moeten de bewoners zelf van iedereen op hun telefoon of laptop bijhouden wie wanneer komt en weggaat. De parkeerkosten moeten door de bewoner zelf worden betaald. Voor de installatie van de webapp is een DigiD-code, een persoonlijk emailadres en de mogelijkheid tot betalen via iDEAL nodig. En dit zijn nu juist de digitale hulpmiddelen die veel ouderen van 75 jaar en

ouder niet gebruiken. Volgens de laatste CBS-cijfers heeft nog geen 50% van deze groep een smartphone. Deze groep maakt ook weinig gebruik van iDEAL. Sommigen krijgen tot wel vijf keer per dag bezoek van de thuiszorg, mantelzorgers of familie om hen in hun huishouden en verzorging te ondersteunen.

Offline alternatief

Er zijn veel vergelijkbare voorbeelden van digitalisering die ouderen en andere minder digitaal- of taalvaardige Utrechters in de problemen brengen. En dat geldt ook voor mensen die uit principe hun gegevens niet willen afstaan. De gemeente Utrecht heeft beloofd dat voor inwoners die (nog) niet in de digitale samenleving mee kunnen of willen, hulp zal worden gefaciliteerd en dat waar nodig ook altijd een offline alternatief zal worden geboden. Helaas gebeurt dit tot nu toe zonder overleg met de mensen waar het om gaat. Zij

worden daardoor niet bereikt. De oplossingen sluiten daarom niet aan op hun wensen en concrete problemen.

Wijkbijeenkomsten

Om hier verandering in te brengen, organiseert 'U op leeftijd' de komende maanden samen met wijkpartners wijkbijeenkomsten met ouderen over digitalisering. Er wordt met hen gesproken over persoonlijke ervaringen rondom digitalisering en hun wensen bij offline dienstverlening en ondersteuning bij digitale zaken. 'U op leeftijd' bespreekt de uitkomsten met de gemeente en andere betrokken partijen. De verwachting is dat hierdoor meer aandacht komt voor de stem van de ouderen en dat toekomstige oplossingen en beleid veel meer in samenwerking met de doelgroepen zelf tot stand komen. Zo gauw we meer weten over deze bijeenkomsten laten we dat horen via DOCK en andere kanalen in de wijk.

Waar is de hulp in de wijk?

Bibliotheek Zuilen, Zwanenvechtdaan 4.

- Maandag, woensdag, donderdag en zaterdag van 14.00-17.00 uur is het spreekuur van het Informatiepunt Digitale Overheid in de bibliotheek. Hier kan je terecht met je vragen over onder meer de belasting, DigiD, toeslagen, AOW en over het aanvragen van een uitkering.
- Woensdag van 10.00 tot 12.00 uur een inloopspreekuur van het DigiTaalhuis waar je terecht kunt met verschillende digitale vragen.

U op leeftijd: 06-8350 5096 (op maandag en donderdag) info@uopleeftijd.nl www.uopleeftijd.nl

Sinds 1 januari 2023 zijn COS-BO-Stad-Utrecht en seniorenplatform ACO gefuseerd. Vanaf oktober 2023 is de nieuwe naam 'U op leeftijd'.

Gratis DigiHulplijn

Kom je er echt niet uit? Bel dan de Digi Hulplijn!

Getrainde vrijwilligers helpen je gratis op weg met al je digitale vragen over je computer, laptop, mobiel én tablet.

Bel: 0800 - 1508
maandag t/m vrijdag van 8.00 - 22.00 uur
zaterdag van 09.00 - 18.00 uur

Of stel je vraag via Whatsapp of mail: vragen@dighulp.nl



TEKST WIM VAN SCHARENBURG FOTO HET MUSEUM VAN ZUILEN

Een stukje
geschiedenis
van Zuilen

De Gruyter

In dit pand, Amsterdamsestraatweg 541, op de hoek met de Sweder van Zuylenweg, vestigde zich de winkel in kruidenierswaren P. de Gruyter. Het pand werd gebouwd door aannemer Avezaat van de Marnixlaan. Avezaat had dit stuk grond in eigendom en wilde het wel aan De Gruyter verkopen als hij het De Gruyter-pand dan ook zelf zou mogen bouwen.

P. de Gruyter (de familienaam werd geschreven met 'ij' maar om financiële redenen werd de winkelnaam geschreven met een 'y': dat scheelde een letter) ging akkoord, maar bedong dat aan de overzijde geen kruidenierswinkel mocht komen. Het was lange tijd de enige winkel van P. de Gruyter die niet door de 'eigen' aannemer van De Gruyter werd gebouwd.

Maar dit terzijde, we hebben het nu over de winkel van De Gruyter. Het was een grote kruidenier, die zich met uitsluitend eigen merkartikelen goed staande wist te houden. De beroemde reclamezin van de De Gruyter-keten was 'Én betere waar, én 10 procent, alleen de Gruyter'.

Het hoofdkantoor van De Gruyter stond in 's-Hertogenbosch. Rond 1937 had deze winkelorganisatie al zo'n driehonderd winkels in heel Nederland en op het hoogtepunt zelfs 550! Deze winkels staken door de grote mate van uniformiteit met kop en schouders boven de meeste andere uit.

De mensen konden de winkels van deze 'grootgrutter' aan de buitenkant herkennen aan de zeer eigen vormgeving die de directie de winkels gaf. Zij zagen het ook direct als zij in een winkel van De Gruyter stonden, omdat de inrichting dikwijls voorzien werd

van speciaal voor die winkel ontworpen tegelplaatsteaus, maar bovenal konden de klanten het ruiken als zij een De Gruyter-winkel binnenstapten.

Die lucht werd veroorzaakt door een over de gehele linie doorgevoerde strategie van in de winkel geplaatste koffiemolens die de koffiebonen vers maalden terwijl de klant wachtte. Samen met de naoorlogse bekende reclame voor 'Het snoepje van de week' was de succesformule in de jaren dertig (en lang erna) compleet.

Als klantenbinder gaf De Gruyter namelijk vanaf 1948 elke week een cadeautje weg voor kinderen. Dit ontstond toen na de Tweede Wereldoorlog de suiker van de bon ging en er te veel suiker in aanbod was. Bij enkele guldens aan boodschappen werd ongevraagd snoep voor de kinderen meegegeven. Later werd het 'snoepje' een plastic speelgoedje, een spelletje, een poppetje of een boekje. Elke week iets anders. Een langdurige actie was die van kartonnen bouwplaten van huizen en gebouwen.

Meer weten over Zuilen:

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.

'Acupunctuur is zoveel meer dan 'prikken', het is ook luisteren, mensen laten ontspannen en voedingstips geven'

Karen Vuijsters (35)

Karen Vuijsters (35) loopt meermaals per week van haar huis in Noordoost naar Zuilen, en werkt daar als acupuncturist op het Hof van Cartesius. 'In Zuilen hangt een sfeer van saamhorigheid. Ik was op zoek naar zo'n 'community' als werkomgeving en heb die gevonden op 't Hof'.

Karens 'Spirit Path' was lang en ze kwam pas relatief laat bij acupunctuur uit. 'Vroeger wilde ik dokter worden, maar door de Nederlandse dramaserie '12 Steden, 13 Ongelukken' was ik bang voor bloed. Ik heb uiteindelijk sociologie gestudeerd. Maar die studie paste me niet, ik ben er vooral achter gekomen wat ik niet wil.'

'Acupunctuur kwam op mijn pad. Ik kampte met existentiële angsten en was niet gelukkig. Destijds woonde ik in Amsterdam en instinctief ben ik een keer binnengewandeld bij de acupuncturist op de hoek. Hier voelde ik mijn ziel zingen.'

'Mensen kloppen met de meest uiteenlopende problemen bij me aan: long covid, hartritmestoornissen, niet zwanger kunnen worden, niet weten wat te willen met het leven. Er zijn zoveel mensen die meegaan in de mallemlen van het leven en die het gevoel hebben dat er iets in ze zit wat er niet uitkomt. Dat naar boven halen bij mensen, vind ik super bijzonder.'

'Acupunctuur is zoveel meer dan 'prikken', het is ook luisteren, mensen laten ontspannen en voedingstips geven. Ik vind het belangrijk dat mensen weten dat er meer is dan reguliere zorg waar ze gehoord en geholpen kunnen worden.'

TEKST INE SMEETS
FOTO JEROEN KNEVEL



Thuis in je wijk

De nieuwe kwartiermakelaar!

Monique Sluiman

Op verschillende plekken in Zuilen komen we de laatste tijd een nieuw gezicht tegen: Monique Sluiman is de nieuwe kwartiermakelaar. Tijd om eens kennis te maken en van haar te horen wat zij in Zuilen komt doen.

TEKST HELEN CRAMERS
FOTO BORIS SCHMIDT

Zou je je kort voor willen stellen?

'Mijn naam is Monique Sluiman. Ik woon in Ede, samen met mijn echtgenoot en onze twee jongvolwassen kinderen.'

Wat brengt jou in Zuilen?

'Sinds 1 september 2023 ben ik als kwartiermaker verbonden aan het project 'Thuis in je Wijk' voor Utrecht Noordwest.'

'Thuis in je wijk', wat is dat?

'Thuis in je Wijk is een project dat de gelijkwaardige samenwerking tussen allerlei partijen in de wijk wil verbeteren, zodat het voor mensen met een kwetsbaarheid makkelijker wordt om mee te doen en een sociaal netwerk op te bouwen. Voor het project is ongeveer twee jaar uitgetrokken.'

Wat doe je als kwartiermaker?

'Voor mensen met een kwetsbaarheid is het soms lastig om volledig mee te doen in de wijk. Als kwartiermaker is het mijn voornaamste taak verbinding te leggen tussen wijkbewoners, organisaties en professionals, zodat we met elkaar kunnen werken aan wederkerigheid op alle niveau's.

Er gebeurt al veel goeds in Zuilen en het is belangrijk dat te behouden en te versterken waar nodig. Daarnaast ga ik samen met verschillende partijen onderzoeken wat er verder nog nodig is, zodat het voor mensen met een kwetsbaarheid makkelijker wordt

om mee te doen. Bijvoorbeeld: is alles wat er in de wijk is ook toegankelijk voor hen? Is er kennis nodig over bepaalde doelgroepen binnen locaties om mensen volwaardig mee te kunnen laten doen en zich veilig te laten voelen? Het uitgangspunt is dat ik maar een passant ben. De wijk doet het zelf en ik loop een poosje mee op om te helpen, zodat men elkaar nog beter weet te vinden.'

'Als kwartiermaker is het mijn voornaamste taak verbinding te leggen tussen wijkbewoners, organisaties en professionals'

Wat is je eerste indruk van onze wijk?

'Heel positief! De mensen die ik tot nog toe ontmoet heb, vertellen heel trots over Zuilen. Ik heb het gevoel dat Zuilen een hechte wijk is, waarin naar elkaar



'Ik heb het gevoel dat Zuilen een hechte wijk is, waar naar elkaar omgekeken wordt'

FOTO JEROEN KNEVEL

omgekeken wordt. Het heeft een beetje dat gevoel van vroeger, toen mensen in een wijk elkaar kenden en nog veel samen deden.'

Wat wil je graag bereiken in Zuilen?

'Het is mijn streven dat het, in de twee jaar dat ik in deze wijk werk, heel gewoon geworden is dat iedereen meedoet in de wijk, ook als je een kwetsbaarheid hebt. We hebben allemaal iets te geven en iets te halen en het is fijn als ieder zijn of haar talenten in kan zetten. Als mensen elkaar kennen en ondersteunen, dan draagt dat bij aan wederkerigheid en een gevoel van veiligheid. Ik hoop dat we met het project daar een mooie bijdrage aan kunnen leveren.'

Wat vind je het leukst aan de taak in Zuilen?

'Het leukste aan mijn taak hier in Zuilen is het contact met de mensen in de wijk. Ik ben regelmatig te vinden in Zuilen en kom op verschillende plekken. Ik ga graag het gesprek aan en hoop dat wijkbewoners me aanspreken als ze me tegenkomen. Mijn grootste uitdaging is ervoor te zorgen dat iedereen in de wijk betrokken is en zich waardevol voelt.'

Heb je nog een boodschap aan onze lezers?

'Ben je wijkbewoner of hulpverlener en wil je meer informatie over het project 'Thuis in je Wijk', neem dan gerust contact met me op.'

Monique.sluiman-faro@philadelphia.nl
06-2321 4559.

'Ik ga graag het gesprek aan en hoop dat wijkbewoners me aanspreken als ze me tegenkomen'

Raad het plaatje

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



Winnaar van de vorige keer:

Lonni de Groot: 'Na een werkdag in mijn winkel 'Lonni's Vintage' in het Hof van Cartesius wandel ik regelmatig via de Forstmanstraat naar huis. Ik herkende deze keer direct de foto van het leuke speelpleintje.'



Oplossing vorige keer:

Het speelpleintje op het vorige plaatje is te vinden op de hoek van de Forstmanstraat en de Doctor Schaepmanstraat. Weet je ook waar dit nieuwe plaatje te vinden is?

Mail je oplossing met je naam, telefoonnummer en adres naar: zoiszuilenblad@krachtvanzuilen.nl

ADVERTENTIES

www.milieugroepzuilen.nl

MILIEUGROEP ZUILEN

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

HulpNUMMERS

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



Kind & Co
LUDENS

WIJ ZOEKEN COLLEGA'S!

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

[WWW.WERKENBIJKINDENCOLUDENS.NL](http://www.werkenbijkindencoludens.nl)

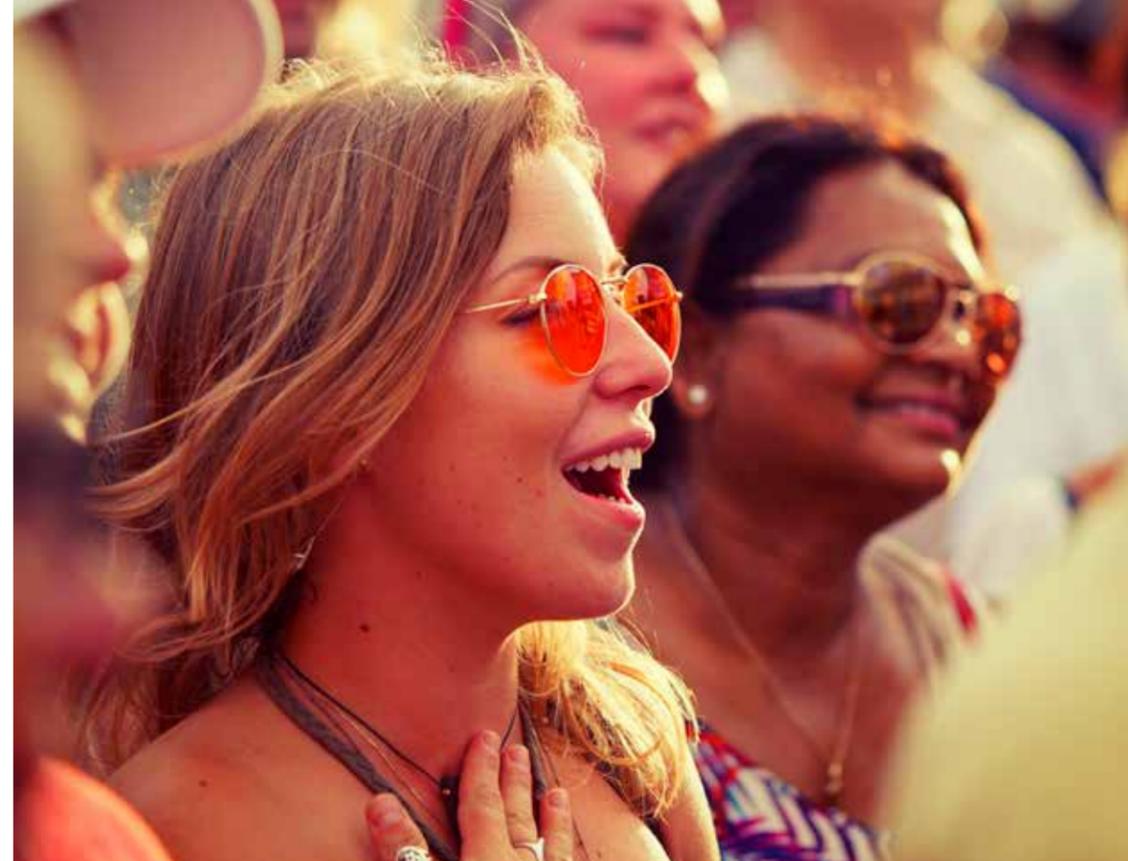
Zuilens nieuws
www.zoiszuilen.nl



SENS uitvaarten



030 - 737 02 02 sensuitvaarten.nl



TEKST MARGA SUTHERLAND FOTO UNSPLASH JOSH DURHAM

Gezonde Wijkfestival

10 en 11 april in het Julianapark

Op verzoek van zowel bewoners als zorg- en hulpverleners vindt op 10 en 11 april in het Julianapark het 'Gezonde Wijkfestival' plaats. Er is aandacht voor gezond eten, lekker bewegen, je goed voelen, en weten wie wat waar doet. De organisatie is een samenwerking van Sterkz.org Utrecht Noordwest, DOCK, Wijkbureau, Volksgezondheid, ZIMHC, Nizu en Kracht van Zuilen (bekend onder meer van het burennetwerk).

Soms komen dezelfde wensen van verschillende mensen zomaar tegelijk samen. Het 'Gezonde Wijkfestival' is daar een mooi voorbeeld van. Hierin komen wensen van bewoners, zorg- en hulpverleners bij elkaar. De wensen van bewoners waren opgehaald in bijeenkomsten van onder meer DOCK en het Wijkbureau. De wensen van de zorg- en hulpverleners

zijn een vervolg op een eerder gehouden 'wijkweedaagse', waarin zij ideeën met elkaar deelden. In het vervolg willen ze dit ook samen met bewoners doen.

Julianapark
Aan het programma wordt nog gewerkt, maar de locatie is al gevonden: het Julianapark! Restaurant Juliana doet ook mee. De dierenweide en het Antje Drijver Paviljoen worden ook betrokken bij het festival. Leuk weetje: het Julianapark viert dit jaar haar tiende verjaardag als gemeentelijk monument! Dat is dus wel een feestje waard.

Wensen bewoners
Uit de verzamelde wensen van bewoners kwam naar voren dat bewoners graag willen weten wat ze zelf kunnen doen om gezond(er) te leven. Dan denk je gauw aan gezond eten, bewegen. Maar er kwamen ook andere wensen naar

voren: mensen willen meer groen in de wijk en vooral jonge mensen willen weten hoe om te gaan met stress.

Wensen zorg- en hulpverleners
Zorg- en hulpverleners zoeken op het festival manieren om beter samen te werken. Maar ook tips van bewoners zijn welkom, want we samen kunnen kijken wat er mogelijk is. Ook een wens: kijken of er meer mogelijk is met groepen, want als je tien mensen tegelijk kunt helpen, scheelt dat weer wachtlijsten.

Ideeën?
Heb je ideeën of wensen voor het festival? Neem dan contact op met Wilbert Kalfsveld van het Wijkbureau: w.kalfsveld@utrecht.nl. Je kunt ook even langsgaan, het Wijkbureau zit in de Speler.

Gezonde Wijk Alliantie
www.zuilenondiepegezond.nl

Industriehavenbrug 1920

We lopen Amsterdam-Rijnkanaal
Keulsekade, vleugje Douwe in de neuzen
winterse kou, een grauwe lucht
even kijken naar de brug, zo blauw
ijzersterk monument
hier klinkt de Zuilense nagelslag
Werkspoor uit een tijd terug
mijn opa had er kunnen lopen
toen 'ie nog een broekie was
de wijk is trots op Demka, ons verhaal
helaas voor ons, in huis ligt ook metaal
het zwarte stof op zolder

GEDICHT INEKE WINNIPS

FOTO JEROEN KNEVEL



Kijk voor actueel nieuws op
www.zoiszuilen.nl