

Zo is Zuilen



gratis op je deurmat juni 2024 • jaargang 5 • nr 18

IN DIT NUMMER

Sjaaks verhaal

van dakloos naar weer aan het werk

Samen Zuilen

tradities op Zuilen

Atelierwoningen

met sloop bedreigd

Lotte
maakt tassen
van gerecycled
leer. Zie
pagina 11

FOTO LUCY NIEUWDORP





FOTO JEROEN KNEVEL

Zomers Zuilen!

Terwijl de zomer zich aandient hebben veel mensen zich in het zweet gewerkt om dit mooie magazine bij jou op de mat te krijgen. De bezorgers uiteraard, die door weer en wind door de wijk lopen, maar ook de vrijwillige redactieleden die mensen zijn gaan interviewen en fotograferen. Veel lof voor al deze betrokken Zuilenaren!

Voor je ligt dus een magazine vol met portretten van mooie mensen uit Zuilen. Sjaaks verhaal zal iedereen verwarmen, Desiré's verhaal over haar met sloop bedreigde huis schudt ons wakker en dan hebben we nog het mooie verhaal over Stichting Samen Zuilen. Zij houden de tradities in stand en hangen regelmatig de slingers op in de wijk. Een hele belangrijke taak.

Nuttige tips voor ouderen lees je ook in dit magazine en op de laatste pagina lees je wat je kunt doen om hittestress te voorkomen. Veel leesplezier! Heb je nog goeie tips of suggesties voor mensen die in het zonnetje gezet zouden moeten worden? Ze zijn zeer welkom!

Mail ze naar:

zoiszuilenblad@krachtvanzuilen.nl

Puck 't Hart

Hoofdreducteur

Keti Koti

Zuilen viert zondag 23 juni weer Keti Koti in het Vorstelijk Complex. Er is om 11.00 uur een kindervoorstelling; om 13.00 uur traditionele slavernij opening; de hele dag door Surinaamse hapjes en drankjes van Toko de Waag; expo en diverse optredens. In de avond van 19.30-21.30 uur is er een optreden van de Surinaamse band Master Kaseko.

Colofon

Redactie magazine

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

Hoofdreductie & coördinatie & grafisch ontwerp

Puck 't Hart

(www.puckpuckpuck.com)

Eindreductie

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

TEKST BEPPIE SPRUIT
FOTO KIM EVERSE



Florien Berden (25) Mila Haak (24)

Mila en Florien zijn twee jaar geleden afgestudeerd aan de Hogeschool voor de Kunsten Utrecht. (HKU). Florien als regisseur, Mila als tekstschrijver.

Ze wonen beiden in Zuilen. Florien is geboren en getogen in Elinkwijk. Mila en Florien hebben elkaar leren kennen bij Kerst in het Julianapark. Nu slaan ze de handen ineen om met buurtbewoners een wijktheatervoorstelling te maken over hoe het is om te leven, wonen en werken in Zuilen.

Florien: 'Ik werd nieuwsgierig naar wie er wonen in Zuilen, de wijk waar ik al heel mijn leven woon.' Mila: 'Ik herkende de nieuwsgierigheid van Florien. Ik was meer gericht op de binnenstad. Tot ik ontdekte dat er in Zuilen zoveel te beleven is.'

Florien en Mila hebben een passie om echte (levens)verhalen een podium te geven. Zo is het idee geboren om een wijktheatervoorstelling te maken voor en door Zuilenaren. Om de bewoners in Zuilen te leren kennen, trekken Mila en Florien de komende maanden de wijk in om te luisteren naar jouw verhalen, ervaringen en herinneringen. Ook kleine alledaagse anekdotes zijn welkom.

'We zijn op zoek naar jong en oud, Zuilenaren en Zuilenesen, bewoners met een uitgesproken mening, verlegen mensen, actieve wijkbewoners, mensen die op zichzelf zijn en iedereen daartussen.'

Meedoen? Je verhaal vertellen?

wijktheater@thesocialcollective.nl

Mila 06-1899 0775

Florien 06-3137 6199

De voorstelling is gepland in november in ZIMIHC Theater Zuilen.

'We zijn op zoek naar jong en oud, Zuilenaren en Zuilenesen'



Sjaaks verhaal

van dakloos naar weer aan het werk

TEKST GERJANNE VAN OORT
FOTO'S BORIS SCHMIDT



Elles van buurtteam Zuilen en Sjaak

Een bigshopper met wat kleren. Meer had Sjaak Kraan (58) niet toen hij in 2016 na een echtscheiding op straat terecht kwam. Dankzij Beau van Erven Dorens en verschillende instanties kreeg Sjaak in 2019 de sleutel van zijn eigen woning in Zuilen. Bij Elles Waterhout (52) van buurtteam Zuilen kon hij terecht voor laagdrempelige ondersteuning, én voor een gezellig bakkie koffie.

Het is een bijzondere dag als we Sjaak en Elles treffen bij het buurthuis aan de Sint-Ludgerusstraat. Voor hem op tafel ligt het huurcontract dat hij vanochtend ondertekende. De woon-zorgovereenkomst, waarbij de levering van zorg is gekoppeld aan een huurcontract, is omgezet in een regulier huurcontract: Sjaaks woning staat nu officieel op zijn naam. Reden voor taart, vindt Elles, die een doos verse gebakjes neerzet. 'Het gebeurt niet elke dag dat iemand een traject zo mooi afrondt!'

Slapen in de kou

In 2016 maakt Sjaak een vervelen-

de echtscheiding mee, thuis gaat het niet meer. Hij woont tijdelijk op een camping, maar wordt daar na een tijdje weggestuurd. 'Dan sta je ineens op straat. Ik had niks, alleen een bigshopper met wat kleren.' In verschillende steden brengt Sjaak zijn nachten buiten door, ook in de wintermaanden. 'Als het vriest, kom je niet in slaap. Ja, je rust wel, maar je slaapt niet. Je handen, je tenen, alles doet je zeer.'

Sjaak komt terecht in de nachtopvang in Utrecht. In eerste instantie vindt hij het daar maar niks. 'Ik zag veel mensen met drugs- of alcoholproblemen, daar heb ik

allemaal niks mee. 's Ochtends om zeven uur werd ik naar buiten gestuurd, en om vijf uur mocht ik er weer in. Die uren er tussen moest ik in zien te vullen. Nou, dan duurt een dag lang hoor. Ik haalde altijd een Metro (gratis krant) voor de puzzels achterin, om bezig te blijven.'

'Die periode op straat heeft mijn vertrouwen in mensen geen goed gedaan'

Wat Sjaak nog het meest pijn deed, was het gevoel dat mensen hem gaven. 'Mensen negeerden me, ze zagen me gewoon niet zitten. Die periode op straat heeft mijn vertrouwen in mensen geen goed gedaan. Al had je natuurlijk ook mensen die wel wat gaven.'

De sleutel tot verandering

Dat Sjaaks gezicht je misschien bekend voorkomt, kan kloppen. In 2019 is hij te zien in het RTL-programma De Sleutel. 'Via Stadsteam Herstel kreeg ik een intake bij het Leger des Heils. Zo kwam de redactie van het tv-programma bij mij terecht. Ik dacht dat ik mee ging werken aan een documentaire, ik had niks in de gaten. Stond ineens Beau voor mijn neus met een cameraploeg en de sleutel van mijn nieuwe huis.' Een uur later zet hij vol ongeloof zijn eerste stap over de drempel van zijn appartement in Zuilen. 'Ja, dan draait je leven 360 graden. Het huis was gemeubileerd, de koelkast was gevuld en er lag brood in de kast. Ik kon er zo in, ongelooflijk was het.'

Naast blijdschap over zijn nieuwe huis is er ook verdriet. Door de scheiding verloor Sjaak het contact met zijn twee kinderen. 'Dat doet enorm veel pijn. Ik hoop dat

er ooit verandering in komt, maar ik kan ze niet dwingen. Kijk, ik had het voor mekaar: een koophuis, een gezin, werk. Dat je dan alles in één keer kwijtraakt, is heel moeilijk.' Elles: 'Sjaaks verhaal laat zien dat het bij iedereen mis kan gaan. Je kan je leven op orde hebben, maar soms lopen dingen anders dan verwacht. Dat lijntje is heel dun.'

'Sjaaks verhaal laat zien dat het bij iedereen mis kan gaan'

Een luisterend oor

Bij het buurtteam ziet Elles vaker mensen als Sjaak die via de Tussenvoorziening of het Leger des Heils een woning in Zuilen krijgen. 'Onze taak is dan om van

je huis ook je thuis te maken. We verlenen basiszorg. Ik hielp Sjaak bijvoorbeeld bij zijn toeslagen. Ik heb geen wachtlijst of intake, het is allemaal laagdrempelig. Als hij mij appte, zei ik: kom even langs voor een kop koffie. Soms is alleen een luisterend oor nodig.'

Er schijnt nog meer licht aan Sjaaks horizon. 'Dit jaar gaat er veel veranderen voor mij. In januari heb ik mijn vrachtwagenrijbewijs gehaald. Daar moest ik hard voor leren, dus ik ben er best trots op. Ik ga als chauffeur bij de ondergrondse containers in Utrecht werken.'

Sjaak heeft zin in deze nieuwe stap. Hulp van het buurtteam heeft hij straks waarschijnlijk niet meer nodig. Hij kijkt naar Elles. 'Maar ik zal af en toe tijd maken voor een bakkie koffie bij jou, hoor.'



Atelierwoningen met sloop bedreigd

*'Door de gedwongen
verhuizing woon
ik nu al in een
herinnering'*

Desiré Haverkamp (60) woont sinds 1996 met veel plezier in een van de atelierwoningen op de hoek Van Heukelompark/Burgemeester Norbruislaan. Deze woningen worden nu helaas met sloop bedreigd.

TEKST ERICK AUFDERHEYDE FOTO'S JEROEN KNEVEL

Rond 1936 gaat gemeente Utrecht huisvesting aanbieden die speciaal voor kunstenaars bedoeld is. Deze woningen, vaak geplaatst in een 'verloren hoek' van een woningcomplex, krijgen een ruimere indeling met extra bergruimte, werkkamer met verhoogd plafond en grotere ramen: ideaal voor schilders en beeldhouwers. In Zuilen staan drie fraaie atelierwoningen met naoorlogse architectuur op de hoek Van Heukelompark/Burgemeester Norbruislaan. Maar als het aan Woonin ligt niet zo lang meer, want de woningcorporatie heeft andere plannen met een deel van het wooncomplex.

Desiré Haverkamp woont met veel plezier in een van de atelierwoningen en haar werkruimte is zichtbaar in elke kamer. 'Wat ik zo bijzonder vind aan mijn woning is de indeling, die ik optimaal heb benut om

niet alleen mijn werk te kunnen doen, maar er ook fijn te kunnen wonen.' Desiré heeft alle kamers met kleine tentoonstellingen gevuld, waar ook geërfde meubelstukken een onderdeel van zijn. Aan de wanden heeft ze stellages ingericht met allerlei objecten van keramiek, collages, kleine installaties, glasobjecten, fantasierijke voertuigen en -heel bijzonder- collages waar verouderde medische gebruiksvoorwerpen zijn gebruikt in een nieuwe context.

Schrik van sloopplannen

'Het was enorm schrikken toen wij op 28 oktober 2021 door een brief te horen kregen dat onze hoek van dit wooncomplex inclusief de atelierwoningen op de lijst stond gesloopt te worden voor nieuwbouw. Honderdtwee huishoudens moeten verhuizen. Er is weliswaar een Sociaal Projectplan;

sloop/nieuwbouw gaat door als minstens zestig procent van de bewoners met het sociaal plan instemmen. Renovatie was en is een realistische optie en de aanpak van zo'n groot bouwproject dient zorgvuldig afgewogen te worden met een consequent tijdsplan. Meer dan eens leken beslissingen al genomen te zijn, voordat er gesprekken plaatsvonden met de klankbordgroep.'

Fijne werkwoning

'Ik kom uit een kunstzinnige familie met drie zussen die graag tekenden. Leuke herinnering is dat mijn vader, die leraar was, stillevens opstelde die wij dan natekenden zodat hij cijfers kon geven. Op de kunstacademie koos ik voor ruimtelijke vormgeving naast grafiek. Na gewerkt te hebben in diverse ateliers werd ik voorgedragen door beeldend kunstenaar



Erik Rijssenius om in zijn Zuilense atelierwoning te komen wonen en werken: een droom kwam uit! Een inspirerende groene wijk om in te wonen als actieve kunstenaar. Vanaf toen genoot ik hier van een fijne werkwoning met mooi licht, lekker dicht bij de snelweg, maar ook naast het prachtige natuurgebied rondom Oud-Zuilen en de Vecht.'

Sloopstemming

Desiré is als voorzitter van de bewonerscommissie sterk betrokken bij de toekomstige noodgedwongen verhuizingen bij het Van Heukelompark. 'We zijn met zeven personen in deze commissie en na het bericht van de sloop zijn we bij bijna alle honderd gezinnen langs geweest om te luisteren. Ik leerde allerlei bewoners kennen uit diverse landen en zag hoe die vreedzaam naast en met elkaar woonden, een aangename ontdekking. Wij hadden het idee dat de mees-

ten van hen tegen de sloop zouden stemmen, maar het verliep toch anders. De sloopstemming gaf helaas groen licht om met gevorderde plannen te komen en niet te gaan renoveren maar slopen voor modernere, sociale woningbouw en middenhuur.'

Herinneringen

In Utrecht gaan op veel plekken buurten tegen de vlakte voor nieuwe huisvesting. Het is de vraag in welk belang dit gebeurt, als redelijke woningen gesloopt worden, wat maatschappelijke kapitaalvernietiging is. Daarbij vinden bewoners moeilijk terug wat ze destijds als herinnering gemeenschappelijk hebben opgebouwd. Nieuwe sociale woningbouw krijgt andere bewoners, niet iedereen komt terug. De variëteit met woontypes in een bouwcomplex of buurt - zoals met de atelierwoningen - is verdwenen.

Beter voor het milieu

Maar Desiré geeft niet snel op. 'Elke maand kan er gelukkig nog geëxposeerd worden in de Etalage, de ruimte op de begane grond. Ineke de Kruyter, voormalige bewoonster van de atelierwoning, is hier de organisator van. Zolang het kan, zijn hier wisselende exposities, dat is beter voor de leefbaarheid van de buurt. Afgelopen december heb ik mijn installatie 'Aan tafel' en 'Vrede op aarde' tentoongesteld: een gedekte tafel met nepkaarsen erop. Omdat Woonin het heeft over een rouwproces als je je huis verliest, heb ik mijzelf opgebaard op de tafel, de huizen hier zijn per slot van rekening ten dode opgeschreven. Waarom zou je iemand onnodig een rouwproces aandoen? Deze woningen zouden ook gerenoveerd kunnen worden! Dat is ook veel beter voor het milieu.'

www.desirehaverkamp.nl

'Je ziet dat ze hier blij zijn, en daar doe je het voor'

Riek Baron (91)

Stilzitten, daar doet Riek Baron niet aan. Sinds 1983 zet de inmiddels BZ'er (Bekende Zuilenaar) zich als vrijwilliger in voor de wijk. Van bingo-avonden tot rommelmarkten en van koffie schenken tot buurtlunch: Riek regelde het. Nu, na ruim veertig jaar, vindt ze het tijd om te stoppen.

'Ik word wat slechter ter been, het is mooi geweest zo', vertelt Riek. 'Ik heb het altijd met plezier gedaan. Ik begon bij de Lichtkring, het oude verzorgings-tehuis, samen met mijn man. Daarna ging ik naar het buurthuis, daar konden ze ook wel wat hulp gebruiken. Sinds we in de Beatrix zitten, verzorg ik elke dinsdag de buurtlunch, hartstikke gezellig. Er zitten ook verdrietige verhalen bij hoor, sommige mensen zien hun kinderen nooit. Maar je ziet dat ze hier blij zijn, en daar doe je het voor.'

Het werk is ook afleiding voor me. Ik heb zelf ook verdrietige dingen mee-gemaakt. Hier is gezelligheid, je hoeft even niet na te denken. Of ik dat ga missen straks? Jawel, maar ik heb thuis genoeg te doen. Stilzitten kan ik niet, dan gaat het kriebelen hè? Puzzelen en lezen doe ik bijvoorbeeld graag, of spareribs eten bij het restaurant van mijn kleindochter, heerlijk!

TEKST GERJANNE VAN OORT
FOTO BORIS SCHMIDT



Veilige wijk Zuilen

Let op oplichters!

Helpdeskfraude

Hoe gaat een oplichter te werk?

Je wordt gebeld door iemand die zich voordoeft als helpdeskmedewerker. Deze oplichter vertelt dat er problemen zijn op jouw computer en dringt erop aan snel maatregelen te nemen en grote(re) problemen te voorkomen. De oplichter wil natuurlijk helpen, maar wel tegen betaling.

Een ander voorbeeld is een pop-up in het scherm met de waarschuwing dat jouw computer is geïnfecteerd met een virus en een telefoonnummer waarnaar je moet bellen. De oplichter vraagt toegang tot jouw computer om het probleem 'op te lossen'. Er wordt een ongewenst programma geïnstalleerd, waardoor hij mee kan kijken met jouw computer. Nadat het zogenaamde probleem is opgelost, wordt er om geld gevraagd. Daarvoor moet je inloggen in jouw bankomgeving. De oplichter kijkt mee en past ongezien het te betalen bedrag aan naar een veel hoger bedrag.

Wat kun je zelf doen?

- Word je zomaar gebeld door een medewerker van een helpdesk? Hang op! Bedrijven als Microsoft zullen nooit bellen en nooit naar beveiligingsinstellingen of wachtwoorden vragen.
- Als er een pop-upvenster of foutbericht wordt weergegeven met een telefoonnummer, bel dat nummer dan niet.
- Houd jouw computer up-to-date.
- Installeer een goede virusscanner.

Meer informatie?

www.fraudehelpdesk.nl
www.maakhetzeniettemakkelijk.nl



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

Goed idee?

voor jouw straat of buurt?

Laat het ons weten!



Bloemenlint



Knijperhub



Buurtfeest



Geveltuin



Picknickbank



Weggeefkastje



Kinderactiviteit

Heb je een goed idee voor jouw straat of buurt?

Misschien kun je hiervoor geld krijgen uit het Initiatieven Fonds. Dit fonds is er voor ideeën die jouw straat, buurt, wijk of stad leuker, groener, gezelliger, mooier en socialer maken.

Denk bijvoorbeeld aan een geveltuin, buurtfeest, kinderactiviteiten, moestuinbak, speelbenodigdheden, weggeefkastje, knijperhub, picknickbanken, bloemenlint.

Dus heb je een goed idee? Het wijkbureau en Dock helpen je graag met de aanvraag!

Wijkbureau Noordwest
Thorbeckelaan 18
(gebouw De Speler)
Bel: 14-030.
noordwest@utrecht.nl
Instagram
[@wijkbureau_noordwest](https://www.instagram.com/wijkbureau_noordwest)

Wil je meer lezen of zelf een aanvraag doen, scan dan de QR-code



'Echt zoals hij was'



Kies PCB Uitvaartzorg voor een afscheid in stijl met je leven

Afscheid nemen van een geliefde, dat wil je stijlvol doen. Bel daarvoor PCB Uitvaartzorg. Al 90 jaar jouw vertrouwde uitvaartzorg, thuis in de wijk en de stad. Bij PCB Uitvaartzorg is iedereen welkom.

★★★★★ Lees de ervaringen van anderen met PCB Uitvaartzorg.

Bel 030 262 22 44

- Voor informatie
- Een gratis voorgesprek
- Bij een overlijden

pcbuitvaartzorg.nl

uitvaartzorg
pcb
afscheid in jouw stijl



Ben je langdurig ziek of arbeidsongeschikt?

Wat doet de arbo-arts en hoe werkt een wia-keuring?



Kom 25 juni naar de gratis bijeenkomst 'Financiën en ziek bij de werkgever'

U
centraal

Informatie en aanmelden:
www.u-centraal.nl/ziekbijdeverkerger

ZIMIHC THEATER ZUILEN



De ZIMIHC sessies:
live muziek in jouw wijk

Haal een drankje bij de bar, plof neer en luister naar livemuziek met talent uit wijk en stad! De ZIMIHC Sessies zijn maandelijkse optredens met een laagdrempelige sfeer. Hier halen echte muzikliefhebbers van lokaal talent hun hart op.

In mei hadden we een fantastische North African Djamb: een jamsessie met Noord-Afrikaanse beats en grooves, een bruisende sfeer en heerlijke echte Marokkaanse muntthee. In juni hebben we Caribische Open Jam op het programma staan: heerlijke warme klanken die van het podium spatten en je klaarmaken voor de zomer. En iedereen mag meedoen!

En op 5 juli hebben we een speciale editie: de ZIMIHC Sessies XL! Daar kun je kijken naar bands die te groot zijn voor ons foyerpodium. We pakken dus echt uit!

Ook optreden?

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 en elk niveau is welkom. We zijn altijd op zoek naar bands en (solo)artiesten die willen optreden. 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!

Wees welkom bij de ZIMIHC Sessies!

Altijd vanaf 19.30 uur, altijd gratis toegang.



www.zimiHC.nl/agenda

ZIMIHC theater Zuilen
Prinses Christinalaan 1, 3554 JL Utrecht

'Iets nieuws maken van leer dat anders op een afvalstation eindigt is mijn grootste drijfveer'

Lotte Bongers (46)

Lotte Bongers heeft haar passie voor leer en recycling samengebracht. Ze gebruikt het leer van banken en stoelen om er nieuwe producten van te maken. Lotte woont in Zuilen en heeft haar atelier en winkel Fellow op het Hof van Cartesius.

Lotte maakt tassen en portemonnees van gerecycled leer. De naam 'Fellow' staat voor een maatje die je spullen draagt. Haar slogan: 'A good Fellow carries your stuff.' 'Koop je een product bij mij dan krijg je de geschiedenis van het leer erbij. Ik maak een foto van het meubel waarvan ik het leer heb gebruikt. Het verhaal van de voormalige eigenaar vertel ik via een QR-code die ingenaaid is in de tas.'

Met leer in de primaire kleuren maak je Lotte blij. 'Ik heb nu een aanhangwagen zodat ik snel kan reageren als iemand een leren bank of stoel weg wil doen. Direct ophalen is vaak de boodschap.' Lotte zoekt nog iemand die het frame van de meubels kan gebruiken: 'Het doet pijn om die bij het afvalstation te brengen.'

Bij Lotte kan je de workshop 'minitasje maken' volgen, die duurt drie kwartier en is geschikt voor iedereen vanaf zeven jaar.

Herstelwerkzaamheden doet Lotte ook. 'Mensen komen met een leren jas die dierbaar is. Het is geweldig om te zien hoe blij ze zijn als die weer draagbaar is'. Aan de reling van het atelier hangt een brievenbus waar je herstelwerk kan deponeren met een briefje.

FELLOW

Vlampijpstraat 84, Utrecht
Open: maandag t/m woensdag
06-2479 4971, Instagram: fellow_nl

TEKST BEPIE SPRUIT
FOTO LUCY NIEUWDORP

Eric Suurmond

trainer van Utrechts basketbaltalent



TEKST RONALD BESEMER FOTO'S RENATE BEENSE

Basketbal wordt steeds populairder onder jongeren. Dat weten ze in Utrecht ook bij de grootste basketbalclub Cangeroes. Erik Suurmond (42) is er trainer van het eerste team onder twaalf jaar dat dit seizoen voor het landskampioenschap gaat. Want zo goed zijn deze Utrechtse talentjes en hun gedreven trainer uit Zuilen.



Erik is net terug uit Rotterdam met zijn team en zoon Xavi, die ook in de onder twaalf speelt, en ze hebben na veertien winstpartijen weer een keer verloren. Xavi vindt niet dat Rotterdam beter was. 'Ja, wel, vandaag wel', zegt Erik Suurmond, 'vandaag was een wake-up call voor ons.' Het is een mooie zaterdag en we kijken vanuit Eriks huis uit over de Cartesiusweg naar de nieuwbouw aan de overkant waar lange tijd poppodium dB's was gevestigd. 'Ik ga hier nooit meer weg', denkt Erik hardop en waarom zou hij, als je zijn gezellige huis van binnen hebt gezien.

Positief coachen

Vanaf 2016 coacht Erik bij de Cangeroes. 'Ik ben een autodidact en heb eigenlijk geen opleiding tot sportcoach gedaan. Tot dit jaar.

Omdat de jongens en meisjes eredivisie spelen moest ik een speciale opleiding doen, dus dat doe ik er nu bij.' Erik werkt in het dagelijkse leven bij Royal Haskoning en is er financieel verantwoordelijk voor het deel van het bedrijf dat toeziet op het ontwerpen en beheren van vliegvelden over de hele wereld. Hij ziet wel een link met jeugd en basketbal. 'Leidinggeven is de connectie met wat ik doe in de sport. Ik pas wel eens modellen van mijn werk toe op de kinderen en volwassenen, zoals over teambesprekingen. Ik geloof dat je altijd positief moet coachen. Dat doe ik dan ook, zowel in mijn werk als in de sport.'

Sportmannetje

Je vraagt je af wat deze drukbezette man drijft - die ook nog

vader is van vier -, om als een soort Louis van Gaal de Utrechtse kids naar het landkampioenschap te leiden. 'Ik ben altijd een sportmannetje geweest. Al toen ik jong was, gymde ik en deed ik eigenlijk alle sporten. Dat ik een prof zou worden was niet mijn drive. Eerst zat ik op atletiek bij Hellas, maar dat is een individuele sport en daar ben ik op een gegeven moment mee gestopt. Op mijn veertiende ging ik met een vriendje mee naar basketbal. Ik heb veel gebasketbald en doe dat nog steeds een beetje in het vijfde, maar mijn knie is stuk dus dat is lastig. Toen mijn kinderen oud genoeg waren voor de 'Wallabies', dat zijn mini-Cangeroes, begon ik met het coachen van de jeugd.'

Zuilen heeft geen sporthal voor basketbal en echt fijne buiten-



'Ik geloof dat je altijd positief moet coachen'

veldjes voor jongeren zijn er hier ook niet. 'Daarvoor moet je naar Leidsche Rijn of naar het Griftpark dat zo'n beetje de speciale plek is geworden voor buiten basketbal.'

Toernooi in Zweden

Voorlopig doen de Cangeroes het met de sporthal in Lunetten, die ook nog eens verbouwd zal worden. Erik zat ooit in het bestuur van die sporthal. 'Wij moeten meer ruimte hebben en die hoeft niet luxe te zijn. Voor mijn part gewoon een doos met een dak erop en vier velden naast elkaar. Meer steden hebben dit soort problemen maar er zijn er ook die het beter organiseren. Wat wij op een toernooi in Zweden in de plaats Lund hebben gezien, dat is echt top. In België is de situatie ook beter, daar word ik wel jaloers van.'

'Ze hebben straks in elk geval een ervaring op zak die niemand hen zal afnemen'

Ervaring om nooit te vergeten

Voorlopig leidt Erik de Utrechtse jeugd naar de nationale top. Een wedstrijd bekijken geeft je het gevoel dat je met topsport te maken hebt. Nauwgezet volgt Erik met zijn assistent-trainer Noël zijn selectie. 'We hebben gasten die veel scoren en werkers. Iedereen heeft zijn rol bij ons.' En soms vloeit er wel eens traantje. Want deze sporters zijn kinderen en dat weet Erik, coach en vader. 'Wij spelen om te winnen. Maar het is geen topsport hoor, want daar verdien je je geld mee. De kans dat de kinderen hierin doorgaan is niet zo groot, maar wie weet halen er een paar de senioren eredivisie.' Ze hebben straks in elk geval een ervaring op zak die niemand hen zal afnemen.



WERKEN BIJ DE THEO POUW GROEP

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

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

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

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



TEAM ASSISTENT
SECRETARIAAT



PLANNER MACHINEPARK



CHAUFFEUR



HR MEDEWERKER

BEKIJK ALLE VACATURES OP
www.werkenbijtheopouw.nl

OV-maatje in Zuilen

Hulp bij reizen met het openbaar vervoer

TEKST MARK VELDHUIS, OV IDEE

Vanuit Zuilen reis je met het openbaar vervoer snel en eenvoudig naar veel leuke en handige bestemmingen. Maar niet iedereen is goed bekend met de mogelijkheden. Ook zijn veel mensen onzeker over het reizen met het openbaar vervoer. De gemeente vindt het belangrijk dat de inwoners gebruik blijven maken van het OV zodat ze hun zelfstandigheid behouden en minder afhankelijk zijn van anderen. Daarom is er nu een OV-maatje.

Een OV-maatje leert de deelnemers wat er allemaal komt kijken bij een OV-reis en gaat daarna samen met hen op pad om het OV op een leuke en prettige manier te ontdekken.

Zo wilde een Zuilense mevrouw leren om met haar rollator in het OV te reizen. Samen met een OV-maatje maakte ze een proefreis met bus 3 naar winkelcentrum Overvecht, zodat ze op een ontspannen manier kon ervaren hoe het is om met haar rollator te reizen.

Een andere inwoner wilde graag een keer met de trein, maar zag op tegen de drukte op stations. Door samen met een OV-maatje een proefreis te maken, raakte hij vertrouwd met het reizen en kan hij binnenkort zelfstandig op pad.

Wil je je aanmelden als deelnemer?

Neem dan contact op via
06-2866 0710
toegankelijk@utrecht.nl



Zuilen eet

TEKST EN FOTO PAO CHOI

In deze rubriek delen buurtbewoners herinneringen en een recept met Pao Choi. Pao schoof aan bij Nidhi en Willemein voor een lekkere Indiase lunch in buurthuis De Beatrix. We aten saag paneer, paratha en raita.



Nidhi en Willemein waren na een bezoek aan de vrijmarkt bij het Vorstelijk Complex aan elkaar gekoppeld door Dock Noordwest. Willemein was nieuw in de wijk en zocht vrijwilligerswerk en Nidhi wilde de Indiase keuken introduceren bij mensen in Zuilen. Inmiddels heeft Willemein veel Indiase gerechten leren koken van Nidhi. Om de week op de woensdagmiddag kun je genieten van een gezonde Indiase maaltijd in buurthuis de Beatrix.

Nidhi: 'We zijn expats. In India heb ik accountancy gestuurd. Mijn man kwam voor twee jaar voor zijn werk naar Nederland. Inmiddels wonen we met onze twee zonen al vijftien jaar in Nederland. Tweeënhalf jaar geleden verhuisden we vanuit het centrum naar Zuilen. Onze oudste zoon studeert sinds kort en is uitwonend.'

Nidhi: 'Koken is mijn passie. Via een moeder van de basisschool, kwam ik bij een mama & kids club terecht en ontmoette daar andere mensen. Ik maakte graag hapjes klaar voor de club. Ook ben ik in de tijd van pandemie gaan koken voor mijn burens in het appartementencomplex. Gewoon om wat terug te geven aan de maatschappij. Ik wil graag mensen inspireren met mijn Indiase eten. Ik ben mij gaan verdiepen in hoe eten en specerijen bij kunnen dragen aan een goede gezondheid. Fenegriek werkt gunstig op je bloedsuikerspiegel en is geschikt voor mensen met diabetes. Of in de winter gebruik ik mosterdzaadolie, dat verwarmt je lichaam.'

Nidhi: 'Ik heb in mijn jeugd en als student bijna overal in India gewoond. Dit recept komt uit de stad Mumbai. Textielarbeiders in deze stad hadden weinig tijd om te lunchen. Zo is dit gerecht ontstaan. Pao is het Portugese woord voor 'brood' en overgenomen sinds de vijftiende eeuw door de korte aanwezigheid van Portugezen in Mumbai. Deze witte bolletjes met groenten zijn makkelijk te bereiden. En inmiddels een populair Indiase 'street-food' gerecht.'

Voor meer informatie: indiaaseetcafezuilen@gmail.com.

De meeste ingrediënten kun je kopen bij Toko de Waag.



Pao Bhaji (4-6 personen)

Wat heb je nodig

- 2-3 aardappels, in blokjes
- 75 gram diepvrieserwten
- 2 wortels, in stukjes
- ½ eetlepel heel komijnzaad
- 1 ui, gesnipperd
- 1 groene peper in stukjes
- 1 eetlepel knoflookgemberpasta
- 2 tomaten, in stukjes
- ½ groene paprika, in stukjes
- 1 eetlepel pav bhaji masala
- 1 theelepel chilipoeder
- ¼ theelepel kurkuma
- 1 eetlepel fenegriek
- 100 gram roomboter
- 15 weekendbollen, opengesneden en besmeerd met de roomboter
- zout, beetje zonnebloemolie
- limoen

Hoe maak je het

Zet de aardappel, diepvrieserwten en wortel net onder water (circa 350 ml) en kook 20 minuten.

Verhit 1 eetlepel boter en 1 eetlepel olie in een braadpan. Bak het komijnzaad een halve minuut in de hete pan. Voeg daarna ui en de groene chilipeper toe en bak totdat de ui glazig wordt. Roer de knoflookgemberpasta door het geheel en bak een minuut mee. Doe de tomaat, paprika en het zout in de pan. Als deze zacht zijn, roer de pav bhaji masala, chilipoeder en kurkuma er doorheen en bak mee totdat de geur vrijkomt.

Stamp de aardappel, erwten en wortel met het kookvocht tot een puree. Doe dit in de braadpan die op het vuur staat en roer goed. Voeg de fenegriek toe en eventueel wat extra water. Laat alles 3-4 minuten op een laag pitje pruttelen. Proef en voeg zout naar smaak toe. Doe ½ eetlepel olie in een koekenpan en bak de bollen goudbruin, begin met de beboterde kant. Schep de puree op een bord, bestrooi met de overgebleven ui en server met de gebakken bollen en limoenpartjes.

Veilig thuis blijven wonen

Nuttige tips voor ouderen



Wat is het fijn om nog zelfstandig te kunnen wonen en dat gaat in de meeste gevallen gelukkig goed. We geven een aantal tips op deze pagina's om veilig en zonder ongelukken zelfstandig te kunnen blijven wonen in Zuilen. Misschien helpt dat. We noemen valpreventie, alarm, babbeltucs, brandveilige woning en financieel misbruik.

TEKST ED KLUTE (U op leeftijd)

Voorkom vallen!

Gaat lopen minder stabiel, opstaan moeilijker of is er angst of onzekerheid om te vallen, maak dan een afspraak met de huisarts. Er zijn goede valpreventie-programma's om aan mee te doen.

Tips

Evenwicht en spierkracht: Beweeg zo'n 2,5 uur per week.

Voeding: zorg dat je genoeg eiwitten en vitamine D binnen krijgt.

Ogen: controleer deze regelmatig.

Schoenen: draag goede, stevige schoenen.

Medicijnen: Check de bijsluiter van je medicijnen. Er zijn medicijnen die het risico op vallen verhogen.

Woonomgeving: zorg dat er geen losse kabels, snoeren en kleden in je huis liggen waar je over kunt struikelen.

Zorg voor een alarm

Er kan thuis van alles onverwacht gebeuren, er moet dan snel hulp kunnen komen. Zorg voor goede afspraken rondom alarmering met familie of een alarmservice!

Tips

- Zorg dat je aangesloten bent bij een alarmservice. Houd de alarmknop altijd dicht bij. Via de alarmknop is er altijd contact met contactpersonen of een 24/7 bereikbare meldkamer.
- Houd je mobiele telefoon in de buurt en zorg er voor dat de belangrijkste telefoonnummers zijn voorgeprogrammeerd.

Babbeltucs

Het zijn smoesjes waarmee oplichters proberen mensen te beroven. De oplichters komen aan de deur of spreken mensen aan op straat. Ze zien er vaak betrouwbaar uit en hebben een geloofwaardig verhaal. Ze zeggen bijvoorbeeld dat ze van de bank zijn of dat ze de meterstand komen opnemen. Ook proberen oplichters mensen aan de deur te laten pinnen. Als ze de pincode af kunnen kijken en vervolgens de pas kunnen beroven, halen ze zoveel mogelijk geld van de rekening.

Ook via de telefoon benaderen ze mensen. Bijvoorbeeld om een bezoek aan te kondigen. Of ze doen zich voor als de bank en proberen je te overtuigen om overboekingen te maken, in te loggen of gegevens, pincodes of beveiligingscodes te geven. Soms wordt zelfs gevraagd om direct toegang te geven tot de computer. Let op! Banken vragen dit nooit.

Tips

- Doe niet zomaar de deur open voor een onbekende.
- Monteer een kettinkje aan de voordeur zodat ongewenst bezoek niet het huis in kan komen als u open doet. Waarschuwing: doe het kettinkje er alleen op vóórdat je de deur opendoet. Doe het kettinkje er na het sluiten van de deur wel meteen weer vanaf. In geval van nood moeten familieleden en/of hulpverleners de deur kunnen openen.
- Laat nooit een onbekende binnen en sluit de deur als je binnen iets gaat halen.



Websites met handige tips

www.veiligheid.nl/valpreventie/voorlichtingsmateriaal/brochure-blijf-overeind-voorkom-vallen

www.zorgvannu.nl/innovaties/alarmknop-voor-ouderen-en-kwetsbaren

<https://www.maakhetzeniettemakkelijk.nl/senioren-en-veiligheid>

www.brandweer.nl/onderwerpen/rookmelders/

www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl/ouderen mishandeling/financieel-misbruik-ouderen

- Pin nooit zomaar aan de deur als je niet zelf iets hebt besteld.
- Geef nooit de pinpas of pincode uit handen. Ook niet als iemand aanbiedt om te helpen bij het pinnen. Op die manier kan iemand mogelijk meekijken met de pincode.
- Twijfel je aan de goede bedoelingen van een bezoeker? Bel dan 112 (bij spoed of een verdachte situatie) of 0900-8844 (bij achteraf melden). Maak in ieder geval altijd melding en doe eventueel aangifte.

Brandveilige woning

Gelukkig is de kans op brand in huis niet groot. Maar het is toch goed om erbij stil te staan. Wat moet je doen als er bij brand uitbreekt? Is de woning brandveilig? En zijn er rookmelders in huis?

Tips

- Rookmelders zijn heel belangrijk voor de brandveilig-

heid in huis. Als je slaapt, ruik je niets. Rookmelders waarschuwen bij brand.

- Controleer regelmatig of de rookmelders nog werken.
- Bedenk een vluchtplan en houd de vluchtroute vrij van obstakels.
- Bekijk de tips van de brandweer (zie gele kader).

Financieel misbruik

Financieel misbruik kan iedereen overkomen. En helaas zijn het vaak bekenden die misbruik maken van de bankrekening van senioren. Het is dus belangrijk om te weten hoe financieel misbruik te voorkomen of beperken.

Tips

- Stel een lagere limiet in.
- Maak rood staan onmogelijk.
- Geef contant geld mee als er iemand boodschappen doet. Geef de bankpas en codes nooit mee.
- Als iemand anders de bood-

schappen doet, vraag dan vooraf om de bon van de boodschappen mee te nemen. Zo is het makkelijk nakijken of alles klopt.

- Vraag aan de bank om papieren rekeningafschriften.
- Zorg dat er niet teveel geld op de rekening staat. Wat er niet op staat, kan er ook niet vanaf worden gehaald. Boek daarom het geld dat deze maand niet nodig is, over naar een spaarrekening.
- Bel Veilig Thuis Utrecht bij vermoeden van financieel misbruik. Via het gratis nummer: 0800-2000 is Veilig Thuis 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.

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



Een stukje
geschiedenis
van Zuilen

Op de hoek van de Jodocus van Lodensteinstraat en de Johannes Uitenbogaertstraat opende de heer W. van 't Hoog zijn eerste echte winkel. In de winkel was al eerder een garage gevestigd: garage Egmont.

TEKST WIM VAN SCHARENBURG FOTO HET MUSEUM VAN ZUILEN

Jodocus van Lodensteinstraat

Jodocus van Lodenstein (1620-1677) stamde uit een Delfts regentengeslacht. In 1650 ging hij naar het Zeeuwse Sluis en in 1653 nam hij een beroep naar Utrecht aan. Naast predikant was hij ook dichter. De bekendste bundel van hem is Uyt-spanningen.

Voor een beschrijving van de Jodocus van Lodensteinstraat 'van toen' gaan we aan de wandel en doen alsof het 1938-'39 is. 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 woonde of welke winkel er zat.

We stappen de straat in vanaf de Hermannus Elconiusstraat. Op deze hoek zaten links en rechts winkels. Op nummer 1 zat A. van der Kleij met zijn melkhandel. Aan de andere kant, op nummer 2 kwamen we bij de eerste winkel van de heren Stroek en Zwartthoed. Zij verkochten op dit adres vanaf 1926 vis onder de naam 'Eerste Volendammer Vischhandel'.

Makreel, augurken, rolmopsen, het was allemaal te koop in de Jodocus van Lodensteinstraat. De heer Zwartthoed heeft de 'Eerste Volendammer Vischhandel' van Zuilen voortgezet aan de Hubert Duyfhuysstraat. En ging toen wonen in de Hermannus Elconiusstraat, aan de even zijde, bij die huisjes die toen nog een voortuintje hadden. Stroek verhuisde met zijn vishandel naar de Amsterdamsestraatweg 114.

Na de vishandel kwam J.B.T. Verhaaf het op nummer 2 proberen met een handel in manufactures, onder de naam 'De Concurrent'. In dit pand zat tijdens onze wandeling in 1938-'39 L. Scheffer met zijn kapsalon.

Nog later kwam hier kapsalon 'Corrie' waar u uw haren in model kon laten brengen. Er waren nog enkele winkels in deze straat gevestigd. Zo zat op nummer 4 slager A. Dorrestijn, die nog verhuisde naar de Amsterdamsestraatweg 522. Op nummer 23 had J. van der Wal zijn bakkerij. Naast hem zat P. van Lexmond met zijn schoenmakerij.

In 1962 streken nieuwe ondernemers neer in Zuilen. De heer en mevrouw Van Dam hadden hun oog laten vallen op het winkeltje op nummer 29. Ter gelegenheid van hun veertigjarig jubileum verscheen in 2003 een boekje met de titel: Wat hebben we gedraaid vandaag?

Nummer 27 werd de startplaats voor de eerste (motor) winkel van W. van 't Hoog, die begon op 'het landje van Amsing', aan het einde van de Balderikstraat. Daar bouwde hij al ruim voor de Tweede Wereldoorlog bakfietsen, onder andere voor bakkerij Amsing.

Later verhuisde W. van 't Hoog naar een pand in de Johannes Uitenbogaertstraat en daar groeide het bedrijf uit tot 'Garage W. van 't Hoog'.

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.

Ben Siebes (74)
Vrijwilliger bij Buurtmobiel

Ben Siebes is geboren op Zuilen en heeft nooit de behoefte gehad om weg te gaan. Na zijn werkzame leven als buschauffeur werkt hij sinds 2017 als vrijwilliger bij Buurtmobiel, weliswaar niet meer als chauffeur maar bij de centrale. 'Bij Buurtmobiel halen we mensen uit hun isolement, en soms ben je een soort maatschappelijk werker.'

'Buurtmobiel is in 2016 gestart in Overvecht. Het is opgericht om de mobiliteit te vergroten van mensen die niet veel meer uit huis komen. Je kunt een rit inboeken en dan word je thuis opgehaald met de auto en naar je bestemming gebracht. De vrijwilliger die je brengt, haalt je meestal ook weer op. In tegenstelling tot de Regiotaxi komen wij precies op de afgesproken tijd.'

Buurtmobiel heeft in de loop der jaren een flinke ontwikkeling doorgemaakt. 'We zijn begonnen met golfkarretjes, maar dat bleek uiteindelijk te koud in de winter. Nu hebben we drie eigen hybride wagens, en sinds 2019 rijden we ook in Zuilen en Ondiep, en van hieruit ook naar Overvecht. Inmiddels zitten we bijna op 44.000 ritten.'

Soms zijn er verdrietige gesprekken met klanten. 'Iemand vertelde bijvoorbeeld dat ze met haar overleden kat naar het dierencrematorium wilde. Daar staan de vrolijke gesprekken tegenover: er is één man die altijd zegt 'Zeg Ben, wel een vrouwelijke chauffeur, hè?' Maar het mooist vind ik de positieve berichten. Dat mensen niet meer afhankelijk zijn en weer de deur uitkomen. En in Zuilen hebben we nu zelfs een eigen halte bij de Albert Heijn!'

Meedoen?

Spreekt het werk van Buurtmobiel je aan en heb je wat uren over? Meld je dan aan als vrijwilliger via:
www.buurtmobiel.com
06-3972 1486
info@buurtmobiel.com

TEKST INE SMEETS
FOTO JEROEN KNEVEL

'In Zuilen hebben we nu zelfs een eigen halte bij de Albert Heijn!'





Tradities op Zuilen

Stichting Samen Zuilen geeft kleur

Koningsdag, dodenherdenking en de intocht van Sinterklaas zijn nationale vieringen, maar hebben ook een speciale betekenis en vaste plek binnen Zuilen. Achter deze vieringen staat een gedreven groep mensen die ervoor zorgt dat deze tradities jaarlijks tot leven komen: Stichting Samen Zuilen.

Het bestuur van stichting Samen Zuilen bestaat uit Hans Nieuwendijk, Nico Dokter, Marcel Burgmeijer en Eric Nijst. Hoewel Stichting Samen Zuilen pas in 2021 is opgericht, hebben de vieringen van Koningsdag, dodenherdenking en de Sinterklaasintocht al vele jaren een speciale plaats in Zuilen.

Hoe dat zit, vertelt voorzitter Hans: 'Tot een aantal jaar geleden werden deze activiteiten georganiseerd door een andere Stichting; Stichting Gemeenschap Zuilen. Deze Stichting werd opgeheven, waardoor deze tradities verloren dreigden te gaan. Dat ging mij aan het hart en toen mij gevraagd werd om iets te organiseren voor Dodenherdenking, hoefde ik daar niet lang over na te denken. Met een aantal andere partijen in de wijk hebben we dit toen opgepakt. Hier is op enig moment ook Koningsdag bijgekomen en dat was het moment dat we in gesprek zijn gegaan om een stichting te vormen. Het bestuur bestaat dan ook uit bestuursleden van andere vrijwilligersorganisaties in de wijk die ook toen al betrokken waren.'

De stichting richt zich met name op de traditionele activiteiten die altijd in Zuilen geweest zijn en vindt het belangrijk om met deze tradities het gemeenschapsgevoel en saamhorigheid over te dragen aan de jeugd. Door het koesteren van Zuilense tradities

TEKST HELEN CRAMERS
FOTO RECHTS ALICE WESSELS

willen ze bijdragen aan het gemeenschapsgevoel van de wijk, zoals zo mooi op het Zuilens herinneringsmonument beschreven staat: 'Als gemeente opgeheven, als gemeenschap toch gebleven.'

Saamhorigheid

Op de vraag wat Samen Zuilen kenmerkt antwoorden de heren unaniem: saamhorigheid. Die saamhorigheid is ook merkbaar aan tafel; de mannen zijn op elkaar ingespeeld, vullen elkaar aan en met enige regelmaat vliegt er een grapje over tafel. Nico vertelt: 'We zijn eerlijk tegen elkaar en er is ruimte voor een andere mening, maar altijd met respect voor elkaar. We zijn ook allemaal doeners; we pakken dingen op die gedaan moeten worden. En op de dag van een activiteit werken we net zo hard als onze vrijwilligers, waar nodig zelfs nog wat harder, om te zorgen dat de dag goed verloopt.'

Al ruim een half jaar van tevoren wordt er gestart met de voorbereidingen voor een activiteit. Dat doet de stichting niet alleen; verschillende Zuilense verenigingen, stichtingen en organisaties dragen hun steentje bij. Eric benadrukt het belang van deze samenwerking: 'Zonder de steun van de gemeenschap zouden we niet in staat zijn om deze prachtige tradities in stand te houden. Het is een samenwerking tussen het bestuur, andere organisaties en vrijwilligers die deze evenementen mogelijk maakt. En niet te vergeten staat er naast het bestuur een team van drie da-



Boven: Marcel Burgmeijer (links) en Hans Nieuwendijk.
Onder: Nico Dokter (links) en Eric Nijst.

mes die het bestuur ondersteunen door contacten te onderhouden, subsidies en vergunningen aan te vragen. We doen het echt met elkaar, voor elkaar.'

Wat Samen Zuilen steeds weer energie geeft zijn de blije gezichten van de bezoekers en de enthousiaste en positieve reacties die ze krijgen. Natuurlijk is dat bij Dodenherdenking iets anders; dit is een meer ingetogen bijeenkomst. Maar ook daar krijgen ze achteraf veel reacties dat het gewaardeerd wordt dat er in Zuilen bij deze dag stilgestaan wordt.

Zuilen 1275 jaar

Volgend jaar bestaat Zuilen 1275 jaar en dan wil Samen Zuilen groots uitpakken. De plannen zijn al in de maak en ook daarin wordt er samengewerkt met allerlei wijkorganisaties. Marcel licht een tipje van de sluier op: 'Ons idee is dat er een half jaar lang allerlei activiteiten in de wijk plaatsvinden die hun oorsprong hebben in het Zuilense verleden en heden. Eén van de dingen waar we al mee bezig zijn is het terugbrengen van de Zuilense wielerronde.' De andere mannen grijpen in; 'Niet te veel verklappen, Marcel. We willen graag Zuilen verrassen met onze plannen. Hou dus de agenda en de socials van Samen Zuilen in de gaten, zodra er nieuws is zal het daar gedeeld worden.'

Meedoen?

Wil jij ook bijdragen aan deze mooie Zuilense tradities? Er is nog een bestuursplek vacant. Alleen bestuursleden van vrijwilligersorganisaties uit de wijk kunnen toetreden tot het bestuur. Bij interesse, mail naar: samenzuilen@gmail.com

www.samenzuilen.com
www.facebook.com/SZUtrecht



Raad het plaatje

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



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

TEKST EN FOTO BEPIE SPRUIT



Winnaar van de vorige keer:

Winnaar is Lotte Bongers. De muurschildering met vogel en bloem is te vinden op de Amsterdamsestraatweg 443 naast de lampenwinkel Metz.

Lotte: 'Ik heb op deze locatie een stoel ontdaan van leer en de muurschildering gebruikt als achtergrond.' Het leer gebruikt Lotte om nieuwe producten te maken in haar atelier/winkel op het Hof van Cartesius. In dit nummer vind je ook een interview met Lotte over haar bedrijf FELLOW.

ADVERTENTIES

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

Zuilens nieuws
www.zoiszuilen.nl



SENS
uitvaarten

030 - 737 02 02 sensuitvaarten.nl



TEKST MARGA SUTHERLAND

Pfff, hittestress! Wat nu?

Zodra het zomer wordt, is er kans op lange periodes met hele warme dagen. Soms is het zo lang zo heet dat je last kunt krijgen van hittestress.

Sommige mensen zoals ouderen, baby's of mensen met chronische klachten en medicatie, lopen dan extra risico. Daarom hierbij wat tips wat je kunt doen als het lange tijd heel warm wordt.

Tips

- Blijf drinken! Water, thee, frisdrank. Doe dat de hele dag door met kleine slokjes.
- Ga met je voeten in een bak lauw of koud water zitten.
- Neem even een lauwe of koude douche.
- Houd de zon buiten - gordijnen dicht of zonnenscherm aan de kant waar de zon schijnt.

- Houd je huis koel – alles dicht als het warm is, 's avonds of 's nachts ventileren.
- Als de klachten niet verminderen of erger worden: neem dan contact op met je huisarts.
- Let op elkaar!

Soms is het beter om tijdelijk de dosering van sommige medicijnen aan te passen of zelfs te stoppen. Doe dit nooit zelf, maar overleg altijd met uw arts of apotheker. Dit gaat meestal over medicijnen voor hartproblemen of een hoge bloeddruk. Voel je je niet goed, neem dan vooral contact op met je zorgverleners.

Want langdurige hitte kan gevaarlijk zijn. In steden is het altijd warmer dan op het platteland, zelfs vier tot zeven graden hoger. In de

nacht koelt het maar weinig af.

De warmte die in de stad blijft hangen kan gezondheidsklachten veroorzaken. Dan moet je denken aan vermoeidheid, concentratieverlies, hoofdpijn en huidklachten. Als er sprake is van langdurige warmte en hitte, is er zelfs risico op uitdroging. Uitdroging kan erg gevaarlijk zijn en zelfs leiden tot ziekenhuisopname. En dat willen we natuurlijk met zijn allen voorkomen

Heb je nog vragen of wil je meer weten over wat je kunt doen bij zomerhitte? Kijk dan eerst even op www.Thuisarts.nl en gebruik als zoekwoord: hitte of warm weer.

Gezonde Wijk Alliantie
www.zuilenondiepegezond.nl

Oorlogsmonument Zuilen

Ik herdenk mijn buurman.

Hij ligt weer in bed bij het raam, de gordijnen zijn dicht,
op het eind van een zonnige dag.

Of ik bij hem kan waken? vraagt zijn neef.

Ik ken mijn buurman als zwijgzaam.

Hij hield van duiven.

Zijn tuin was van voor tot achter een duivenhotel.

Hij leerde ze wedstrijden vliegen,
van over de grens kwamen ze terug.

Zijn neef begint te vertellen:

hij heeft zijn hele leven op dit adres gewoond
met zijn moeder. Hij stemde CPN.

De Duitsers hebben hem gevangen gezet in Kamp Amersfoort.

Hij is helemaal naar Zuilen komen lopen.

Hij was uitgemergeld. Hij is altijd CPN blijven stemmen.

Nu, in zijn laatste uren, doodsbang om weer naar Daar te gaan.

Je gaat niet naar Het Kamp, Het Kamp is echt gebeurd
in deze wereld. Ga maar naar je duifies, buurman.

GEDICHT INEKE WINNIPS

FOTO JEROEN KNEVEL



Kijk voor actueel nieuws op
www.zoiszuilen.nl

