

ABDICATIE IN OOST

> Buurtwinkel
ontkroond

2

UIT ETEN IN OOST

> Restaurant
Graag Gedaan

3

ZOMER IN OOST

> Festivals in
eigen wijk

4

HET WOORD IS AAN



Tom-Jan Meeus

> Lees verder op pagina 2

Oostkrant

“Optimisten sterk
oververtegenwoordigd
in Oost”

DE KRANT VAN EN VOOR ALLE BEWONERS VAN UTRECHT-OOST

JUNI 2017

Oase in Oost

Vrolijke beestenboel in Abstede

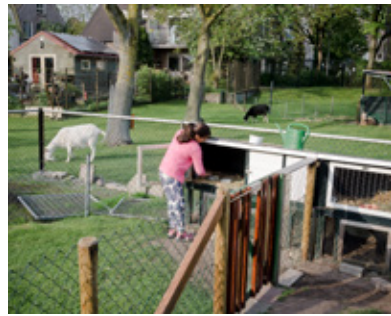


Foto's Michael Kars

Wat kan een stad verrassen! Je wandelt door je wijk, slaat een onbekende hoek om en plots sta je op een plek waarvan je denkt: “Waarom heb ik dit niet eerder ontdekt!?” Zoals Dierenweide Abstede. Gelegen midden in Oost, tussen de huizen van de Abstederdijk en de Notenbomenlaan. Al 35 jaar beheerd door bewoners uit de buurt.

Michael Kars
JACOB VAN RUISDAELSTRAAT

Iedere avond opent Marianne van Put het hek van de dierenweide om de dieren te verzorgen. Samen met een aantal buurtbewoners gaat ze voederen, mest scheppen, drinkbakken schoonmaken, of gewoon even bij de dieren zijn. Ze wil als stads-



mens onthaasten en meer tot zichzelf komen. “Als ik de weide binnenga laat ik de stadse hectiek achter me. Heerlijk!”

De dierenweide is een vrolijke beestenboel met twee schapen, twee geiten, konijnen, kippen, eenden en een gans. Genoeg te doen voor de 25 vrijwilligers zoals Sem (12), die ontzettend veel van dieren houdt en later

“Dieren leren je voelen”

boer wil worden. En Amjad (39), die tijdens het werk terugdenkt aan zijn vaderland Syrië. Zijn vader had daar

schapen en Amjad hielp mee op de boerderij. Totdat de oorlog uitbrak.

Dierenweide bijna weg

Dat er midden in de stad zoveel dieren leven is niet vanzelfsprekend. In de jaren 60 bedreigde nieuwbouw het laatste stukje groen in de wijk. De buurt stak hier een stokje voor en het plan verdween na veel verzet van tafel. Later kregen de bewoners het stukje groen in zelfbeheer en mochten ze er een ontmoetingsplaats van maken voor kinderen en ouders uit de buurten Abstede en Sterrenwijk. De Dierenweide was geboren.

De weide is na al die jaren bij veel bewoners in Oost toch nog onbekend. Marianne: “Mensen hebben het te druk. Ouders werken allebei 40 uur en kinderen zitten op voetbal, pianoles en huiswerkbegeleiding. Dieren moeten elke dag verzorgd worden. Dat vergt veel geduld, iets wat tegenwoordig schaars is. Jammer, want door contact met dieren krijgen kinderen een groter verantwoordelijkheidsgevoel en leren ze voelen. Dat werkt door in

de omgang met anderen. En ze zien waar hun eieren vandaan komen.”

Onzekere toekomst

Ondanks de enthousiaste inzet van alle vrijwilligers is de toekomst van Dierenweide Abstede opnieuw onzeker. “De subsidie uit het initiatievenfonds stopt na dit jaar. We zijn in gesprek met de gemeente hoe we dit kunnen oplossen”. Spannende tijden dus voor dit kleine dierenrijk midden in de wijk.

Bezoekers kunnen de dieren de hele dag veilig vanachter het hek bekijken. De weide zelf is geopend in de zomer van 18:00 tot 19:30 uur en in de winter van 16:00 tot 17:00 uur. Tussen 08:00 en 09:30 uur kunnen vrijwilligers helpen met uitmesten. De zaterdagochtenden van 09:00 tot 11:00 uur zijn voor onderhoud. Wil je meehelpen? Kom langs, of neem contact op via de website of facebookpagina.

www.dierenweideabstede.nl

Oost mag het weten!

De zomereditie ligt op de mat. Vol verhalen uit onze wijk. Over dineren in een schoolrestaurant, de abdicate van een buurtsuper, basisscholen met en zonder niche en een bijzonder dierenrijk tussen de huizen van Abstede. En met een panorama-tekening en een foto die onze wijk beschrijven zonder woorden. Deze maanden laat Oost zich van haar zonnigste kant zien. Zie de uitpuilende achterpagina vol sport, cultuur en vertier. De wijk lijkt één doorlopend festival. Wat een onbezorgde vrolijkheid! Of is het schone schijn? En wil onze gastcolumnist ons daaruit wakker schudden met zijn uitgesproken ideeën over wel of niet ‘geslaagde’ mensen? Je leest het in de Oostkrant!

Tip de redactie!

De Oostkrant is altijd op zoek naar verhalen uit de wijk. Ken jij buurtgenoten of initiatieven die bijdragen aan het (samen)leven in onze wijk? Laat ons weten via redactie@oostkrant.com



Facebook.com/Oostkrant

Kampioenen!

Mooie sportieve resultaten in onze wijk! De mannen waterpoloërs van UZSC veroverden op 11 mei de landstitel. In de play-offs serie bleken ze te sterk voor Het Ravijn uit Nijverdal. De derde titel op rij, een knappe prestatie. Ook de vrouwen waterpoloërs zijn landskampioen, voor het eerst sinds 1942. Voor beide teams is het een topseizoen, want ze pakte ook de supercup en de nationale beker. Topsport van de bovenste plank in het zwembad De Krommerijn!

Verderop aan de Laan van Maarschalkerweerd ging ook de vlag in top. Hockeyclub Kampong vierde daar haar zevende kampioenschap. Het eerste mannenteam rekende in de finale van de spannende play-offs serie af met HC Rotterdam. Vorig seizoen kroonde Kampong zich al tot winnaar van de Euro Hockey League, nu zijn de blauw-witten sinds 1985 ook weer de beste van Nederland. Vanaf het dakterras van het fonkelnieuwe Kampong clubhuis toonden de spelers bij terugkomst de schaal aan de honderden uitzinnige fans.

Onze felicitaties gaan uit naar alle (aanstaande) kampioenen in Oost!

crèche
de villa
Ouderparticipatie
**DIRECT
PLEK**
crechedevilla.nl

**Dierenkliniek
'Vossegat'**
U wilt toch ook
de beste zorg voor
uw huisdier?
T 030 225 07 07
Adriaan van Oostdelaan 44 - 3583 AK Utrecht
www.dierenkliniekvossegat.nl

**ATRIA
DÉ MAKELAAR VAN OOST**
BEL VOOR EEN
GRATIS WAARDEBEPALING
Atria
MAKELAARDIJ
Jan van Scorelstraat 74 • 3583 CR Utrecht • 030 234 04 34
info@atriamakelaardij.nl • www.atriamakelaardij.nl

ruimte voor afscheid
Hiske Alting & Pauline Res
Geertekerkhof 3 • 3511 XB Utrecht
06 45 363 220 • altinguitvaarten.nl
alting uitvaarten



Het woord is aan
Tom-Jan Meeus

Mentale muur in Oost

Ik weet niet hoe het u vergaat, maar zelf mag ik de inrichting van onze wijk graag aan anderen overlaten. Je kunt je niet overal mee bemoeien. En dan: de enkele keer dat ik zeggenschap zou willen, over de onbegrijpelijke verdwijning van een verkeerslicht of zo, blijkt de inspraak-procedure jaren geleden verlopen. Ik heb ook amper klachten over Utrecht-Oost. Op de website van de gemeente zag ik dat optimisten hier sterk oververtegenwoordigd zijn: bij de laatste Tweede Kamerverkiezingen stemde dertig procent D66, een kwart GroenLinks, 16 procent VVD. De drie partijen met de meest optimistische aanhang. Dus het zou best kunnen dat je hier genoeg mensen hebt die van de blues houden – de kans dat ze de blues hebben is nogal klein. In de uitslagen per stembureau zag ik dat maar één buurt in Oost uitgesproken pessimistisch is. De Sterrenwijk. Daar stemde twintig procent PVV, tegen drie procent in heel Oost. Ik was er in geen jaren geweest, dus ik dacht: laat ik er eens heen wandelen. Toen ik nog studeerde, in de vorige eeuw, woonde ik op het IBB, in de studentenflats naast de Sterrenwijk, en destijds vertelden we elkaar over stenen waarmee Sterrenwijkers ons op de fiets bekogelden. Ik ben nooit iemand tegengekomen die geraakt was, maar de dreiging illustreerde de stemming: tussen studenten en Sterrenwijkers gaapte een diepe kloof. Het was een donderdagmorgen, en deze keer viel mij een heel andere kloof op. De wijk oogde erg normaal – praatgrage ouderen, een vader achter een kinderwagen, een vlag van FC Utrecht. De wereld van Herman Berkien. Pas toen ik de wijk uitliep, onder het viaduct richting IBB, viel me op wat ik nooit eerder zag: de mentale muur die de rest van Utrecht-Oost voor de Sterrenwijk heeft opgetrokken. Als zij zich onze kant op wagen, passeren ze eerst die studentenflats, dan de Hogeschool voor de Kunsten, vervolgens het Stedelijk Gymnasium, met zijn aanstellerige scheefbouw. Studenten, kunstenaars en de slimste kinderen van de stad: dat Utrecht-Oost krijgt de Sterrenwijker opgediend als hij zijn wijk uitwandelt. Ik heb geen idee hoe dit ontstaan is. Maar als ik inspraak had, zou ik zeggen: herinrichten. Wie meent een geslaagd leven te leiden, hoort minder geslaagde burgers niet bij de eerste kennismaking te overladen met zijn eigen voortreffelijkheid. Zoveel gebrek aan inlevingsvermogen is eerlijk gezegd redelijk ontluisterend voor zoveel mensen die zich zo enorm geslaagd achten.

TOM-JAN MEEUS (1961) WOONT SINDS 1999 IN UTRECHT-OOST. HIJ IS POLITIEK COLUMNIST EN WON IN 2015 DE ANNE VONDELINGPRIJS VOOR ZIJN NRC HANDELSBLAD RUBRIEK 'HAAGSE INVLOEDEN'.

Abdicatie in Oost

Buurtwinkel De Kroon legt scepter neer

De kleine buurtwinkel met het grote assortiment is niet meer. Maar de sluiting van familiezaak De Kroon aan de Jan van Scorelstraat bleef niet onopgemerkt. Menig journalist besteedde al aandacht aan één van de laatste buurtsupers in de stad. Favoriete anekdote was het mandje waarin baby Henk de Kroon tussen de koopwaar van zijn ouders lag te slapen.

Carel van den Tweel
RIKA HOPPERLAAN

Kroonredes
Henk de Kroon is een winkelier met een mening. Zo printte hij op kassabonnen bespiegelingen en spreuken. “Die haakten en hakten in op de waan van de dag. Met leuke woordspelingen.” En ja, hij is wel eens door een boze advocaat gesommeerd een tekst te verwijderen. “Van een kassabonnetje...” Jarenlang krijtte hij op de derde dinsdag van september zijn Kroonrede op een schoolbord aan de buitenmuur. Menig voorbijganger bleef glimlachend staan. Bij De Kroon deed je geen boodschappen, je kreeg ze.

Geen formule
In de loop der jaren bezochten tal-

loze media De Kroon. Man bijt Hond, landelijke kwaliteitskranten, de plaatselijk nieuwsbode, iedereen was nieuwsgierig naar dit Gallische dorpje dat niet wilde buigen voor de supermarktreuzen. Ingrediënten van de toverdrank? Goede koopwaar en persoonlijke aandacht. Niet als verkoopformule, maar gewoon, omdat je daar plezier aan beleeft. Vooral het thuisbezorgen van producten bij oudere aan huis gebonden klanten gaf De Kroon veel voldoening. “Je bent een van de weinigen die nog bij hen binnenkomt.”

Arbeidsethos
“Van hard werken is nog nooit iemand doodgegaan,” zegt De Kroon als hem gevraagd wordt naar de vele uren die hij en zijn vrouw Karin in de winkel draaiden. Dat heeft hij



Foto: Michael Kars

“Winkel voor de buurt behouden”

maken. “Maar ja, ik wil de winkel voor de buurt behouden.” Nu mag Driss Ahajjam, eigenaar van Olijffe verderop in de Jan van Scorelstraat, het pandje huren. En misschien wordt dochter Ymkje ooit de Kroon-opvolgster? Over het afscheid zegt Henk de Kroon bescheiden: “Het voelt dubbel, maar als we gemist worden, hebben we het goed gedaan.”

Opvolger Olijffe

Driss Ahajjam (37), voormalig marktkoopman, betreft met zijn zaak Olijffe het ‘Kroondomein’. “In dit grotere pand kunnen we ons assortiment van groente, fruit, noten, olijven, tapas en brood uitbreiden. Veel biologisch en altijd vers! En we houden Henk’s Top100 van meest verkochte producten en kruidenierswaren. Een winkel voor de buurt met veel service!”
www.bocadios.nl/olijffe

Opvolging

Het gezin De Kroon was al naar De Bilt verhuisd om werk en leven beter te scheiden. “Deze zomer eerst uitpuffen. Daarna gaan we aan de slag als opvoedgezin voor blindengeleidepuppies van het KNGF. En er is nu ook meer tijd voor de schoolactiviteiten van onze dochter Ymkje (10).” En de winkel? Er was interesse van kopers om er appartementen in te



Foto: Tilly Reicheggt

Jubileumconcert Sterrenkoor

Op vrijdag 30 juni viert het Sterrenkoor zijn 10-jarig bestaan met een jubileumconcert in de Wilhelminakerk aan de Hobbemastraat.

Het Sterrenkoor is het welluidende resultaat van een buurtinitiatief in 2007 om Absteede en omliggende buurten in Oost meer te verbinden. Plezier staat voorop, daarom is iedereen welkom om mee te zingen, ook als je geen nachtegaal bent!

Het repertoire is breed: van smartlap tot Marco Borsato, van gouwe ouwe tot moderne liederen, met een enkel uitstapje buiten het Nederlandse taalgebied. De liederen worden veelal twee- of driestemmig gezongen. Buurtgenoot Nico Horstink is de dirigent en hij begeleidt de zangers op de piano. Met enige regelmaat treedt het Sterrenkoor op in en buiten de wijk. Uiteraard tijdens het Korenfestival, maar ook in buurt- en verzorgingshuizen.

Het koor bestaat nu uit 30 dames, maar ook heren zijn van harte welkom om mee te ‘bassen’ op de wekelijks repetities op vrijdagmiddag in buurthuis Sterrenzicht aan het Keerkringplein. Dus mannelijk Oost, laat je stem horen!

Toegangskarten voor het jubileumconcert op 30 juni zijn aan de deur van de Wilhelminakerk te koop voor € 5,00 inclusief een meezingboekje. De zaal is open vanaf 19:30 uur, het concert begint om 20:00 uur.

Neem voor meer informatie over het concert of lidmaatschap van het Sterrenkoor contact op met voorzitter Anneke Kok via: anneke-kok@xs4all.nl

www.wilhelminakerkutrecht.nl

Gekiekt in Oost



Foto: Michael Kars



Het is uw afscheid, dus u bepaalt. Wij, Saskia & Esther, zijn er voor de creatieve input van de uitvaart, de zorgvuldige regie achter de schermen en de persoonlijke begeleiding van naasten.

Saskia Koffijberg & Esther Laan **030 - 2316131**
www.striktpersoonlijkuitvaart.nl

Torba Villa
INTERIEUR TAPIJTEN ACCESSOIRES

Nachtegaalstraat 73 - 75 Utrecht
www.torbavilla.nl

WILT U UW WONING VERHUREN?

OOK VOOR WONINGEN DIE TE KOOP STAAN

HOME BY THERESA
UW VERHUURMAKELAAR
VOOR UTRECHT OOST

INFO@HOMEBYTHERESA.NL
HOMEBYTHERESA.NL
T 030 879 11 10

Home
by theresa

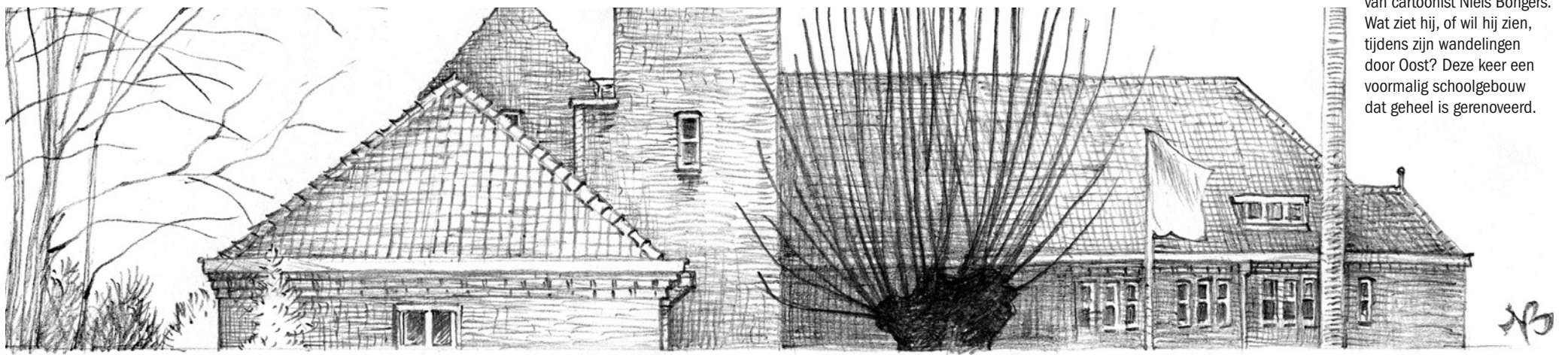
Banketbakkerij
Verspeek

AL MEER DAN 20 JAAR
IN UTRECHT OOST

BROOD • GEBAK • CAKE & KOEK
TAARTEN & VLAAIEN • HARTIGE BROODJES

BURG. REIGERSTRAAT 43
WWW.BANKETBAKKERIJ-VERSPEEK.NL

Panorama in Oost



Een blik in het schetsboek van cartoonist Niels Bongers. Wat ziet hij, of wil hij zien, tijdens zijn wandelingen door Oost? Deze keer een voormalig schoolgebouw dat geheel is gerenoveerd.

Basisonderwijs in de wijk



Foto Arnold Wolff

Naderende sluiting van De Notenboom school

Ouders van pasgeboren kinderen in Utrecht-Oost hebben soms slapeloze nachten van de wachtlijsten van de basisschool van hun voorkeur. De Daltonschool Rijsweerd, de Odyssee en de Kohnstammschool hebben dubbele groepen per leergang. De Utrechtse Schoolvereniging Frans Hals hanteert zelfs een lotingssysteem. Toch moet basisschool De Notenboom stoppen wegens te weinig leerlingen.

Pieter Willemsen
PIETER DE HOOGHSTRAAT

Onlangs maakte de Katholieke Basisschool De Notenboom op een ouderavond bekend dat er per mei 2017 geen nieuwe kleuters ingeschreven worden. Het aantal leerlingen is zo laag dat het niet meer reëel is om de school open te houden. Kinderen die er al op zitten mogen blijven, maar als de laatste van de huidige leerlingen vertrekt, sluit de school.

De gemeente Utrecht hanteert voor basisscholen een ondergrens van 198 kinderen. De Notenboom, het fusieproduct van de katholieke Catharinaschool (Abstederdijk) en de protestantse Gunningschool (Fockema Andreaelaan), is sinds de start in 2005 nog niet in de buurt geweest van deze Utrechtse norm.

De school kwam hiermee weg, omdat ze onder een stichting met 21 Katholieke basisscholen in Utrecht (KSU) valt. In 2007 beleefde de school haar hoogtijdagen met 127 leerlingen. Vijf jaar later telde ze er nog geen 100.

PR-campagne
Het schoolbestuur concludeerde daarom in 2013 dat het dalende leerlingenaantal een trend was. Judith Ceton van de KSU: "Om dit te stoppen moesten we volgens onderzoek het schoolconcept veranderen. In Utrecht-Oost is het echter lastig om een niche te vinden, omdat er al veel verschillende type scholen zijn. Ook is gebleken dat De Notenboom heel moeilijk ouders uit de wijk kan overtuigen hun kinderen naar deze school te sturen. Daarom zijn wij steviger in gaan zetten op onze belangrijkste doelgroep: Sterren-

wijk en omgeving." Ondanks acties en een PR-campagne in 2015 kon de school het tij niet keren. Dat komt volgens Ceton ook omdat er steeds minder kinderen in Sterrenwijk wonen.

Nieuwe basisschool

De school voor Sterrenwijk sluit dus definitief de deuren als de huidige kleuters naar de middelbare school gaan. Oost hoeft niet te vrezen voor leegstand. Want waar De Notenboom elk jaar een klas verliest, is de KSU in hetzelfde gebouw de nieuwe katholieke basisschool 'Stepping Stones' begonnen. Met tweetalig onderwijs. Dit jaar groep 1 en 2, na de zomer ook groep 3. Een zeer ambitieuze school die volgens haar website 'gepersonaliseerd leren' en een 'open mind' hoog in het vaandel heeft staan. Hoogtepunten zijn uitwisselingen met scholen in het buitenland, de Europese dag van de Talen en projecten bij lokale en internationale bedrijven. De KSU heeft dus tóch een niche gevonden voor katholiek onderwijs in Utrecht-Oost.

www.ksu-notenboom.nl
www.ksu-steppingstones.nl

Uit eten in Oost

Welkom bij schoolrestaurant Graag Gedaan

De Oostkrant gaat uit eten in de buurt. We schuiven aan bij Graag Gedaan, het schoolrestaurant van Kranenburg Praktijkonderwijs. Voor € 7,50 serveren leerlingen elke woensdagavond een driegangen-diner. Zou het gezellig zijn? Hoe gastvrij is de zaak? En, niet onbelangrijk, hoe smaakt het eten?

Hannah Jansen
KRANENBURGERWEG

Schoolrestaurant

Docent Wouter Meijer verwelkomt iedereen bij de deur. Veel gasten kent hij persoonlijk. Steeds meer buurtbewoners komen er eten, vertelt hij. Deze avond worden er rond de 50 gasten verwacht. Schoolrestaurant Graag Gedaan zit al 5 jaar in Utrecht-Oost aan de Tamboersdijk als onderdeel van Kranenburg Praktijkonderwijs. Wouter runt de zaak samen met kok Hans Berkien en de leerlingen die de branche-opleiding volgen voor bedieningsassistent (BAS) of keukenassistent (KAS). Met het diploma kunnen de leerlingen doorstromen naar een horeca-opleiding.

Betaalbare maaltijd

Voor het voorgerecht schuif ik aan bij tafel 1: een echtpaar en twee vriendinnen die regelmatig langskomen. "Veel mensen zijn alleen en eten hier omdat ze gezelschap hebben, bovendien is het betaalbaar. Wij vinden het hier fijn. Onze kleinzoon is hier op ons aanraden zelfs met een date geweest!" Daarnaast zijn ze scheutig met de wijn, krijg ik toegefluiserd. Het voorgerecht gaat schoon op.

Sociale functie

Het hoofdgerecht en toetje eet ik samen met tafel 4; een groep bewoners uit Utrecht-Oost die elkaar hebben ontmoet in het restaurant. Ze zijn blij met de sociale functie die het restaurant voor hen vervult. "Doordat we hier iedere week komen, valt het op als iemand er niet is. Dan checken we of er iets gebeurd is." Het hoofdgerecht? Een heerlijke ouderwetse, Hollandse pot met wijting, een vis die je niet zo vaak meer tegenkomt in restaurants. Smaakt goed! En een heerlijke aardbeiensorbet toe. Nathalie, 19 jaar, ruikt ondertussen de tafel af en kletst wat met de klanten.

"Na mijn examen in juni wil ik graag een aanvullende horeca-opleiding doen. Het leukste aan bedienen is het omgaan met mensen. Het belangrijkste in dit vak vind ik luisteren en gastvrij zijn. Ik wil bezoekers met een lach op hun gezicht zien vertrekken."



Foto Hannah Jansen

Volle buik

De koffie drink ik met Wouter, medebedenker van het restaurant. "Zo'n praktijkrestaurant is uniek. Leerlingen kunnen hier echt oefenen en vertrouwen opdoen. Op de 38 draaidagen in het jaar is het druk, vergelijkbaar met een professioneel restaurant. En de koffie krijgt de bezoeker van het huis." Voor € 7,50 biedt Graag Gedaan een heerlijke maaltijd en prima bediening. Ik ga met een volle buik en veel nieuwe verhalen naar huis. Bij het weggaan lach ik nog even naar Nathalie.

Schoolrestaurant Graag Gedaan op de Tamboersdijk is elke woensdagavond vanaf 17:30 geopend. Maaltijd (3 gangen) kost € 7,50 inclusief koffie. Reserveren kan via de website. Eet smakelijk!

schoolrestaurantgraggedaan.nl

Langerak
IJzerwaren b.v.

IJzerwaren - Gereedschappen
Elektra - Sanitair - Tuinartikelen

Burg. Reigerstraat 39/41
3581KL Utrecht
tel./fax 030 2109456

langerakbv@kpnmail.nl
www.langerakbv.nl

30
CENTRUM VOOR PODOTHERAPIE
Voor al uw voetklachten

30 jaar
vertrouwde
podotherapeutische
voetzorg

Jan van Scorelstraat 19 | 030 - 252 27 23
www.centrumvoorpodotherapie.nl

van der Heijde
OPTIEK
BRILLEN • LENZEN • OOGMETING

sport & contactlenzen gaan prima samen

Burgemeester Reigerstraat 26
T 030 25 11 555
www.vanderheijdeoptiek.nl
buiten openingstijden op afspraak



uw makelaar in Utrecht Oost

Maliebaan 74 3581 CV Utrecht 030 785 58 54 info@quistmakelaardij.nl

quist
makelaardij.nl

Lekker weg in eigen wijk



Foto: Ward de Moor

Klapstoelconcert

Zondag 3 september organiseert buurtcomité SPON op het Van Alphenplein het jaarlijkse Klapstoelconcert met klassieke musici uit de eigen buurt. Neem een (klap)stoel mee, schuif aan en geniet van de muzikale talenten van Oudwijk-Noord. Aanvang 11:30. Toegang is gratis, wel gaat de pet rond voor presentjes voor de artiesten. www.oudwijk.nl

Dag van het Wilhelminapark

Zondag 18 juni biedt het monumentale Wilhelminapark voor de dertiende keer een dag lang vertier met trampolines, zeilbootjes op de vijver, een zweefmolen, spelletjes voor de jongste jeugd en een doorlopende voorstelling van Circus Salto. In de kraampjes rondom het grote veld kun je genieten van de lekkernijen van de lokale horeca, terwijl je luistert naar de bands en dj's op het grote podium. En 's middags is de traditionele Wilhelminalunch in de open tent. De opbrengst van de afsluitende veiling is voor stichting 'EETmetjehart' die eenzaamheid tegengaat door ouderen samen aan tafel te brengen. Die krijgen dan ook een mooie VIP-tafel tijdens de lunch!

www.dagvanhetwilhelminapark.nl
www.eetmetjehart.nl



Foto: Claude van der Vliet



Foto: Singelswim Utrecht

Singelswim

Als je op zondag 18 juni (vaderdag) langs de Maliesingel gaat staan, zie je honderden mensen 2 km zwemmen voor een goed doel, de spierziekte FSHD. Ons land telt ongeveer 2000 FSHD-patiënten. De opbrengst gaat naar het onderzoek van Prof. Geijssen die op het Utrechtse Hubrecht Instituut werkt aan een ingenieuze techniek om het kapotte gen dat de spierziekte veroorzaakt, te repareren. Iedereen die gezond is, 16-plus en niet zwanger kan deelnemen. Kinderen tussen de 10 en 15 jaar zwemmen de laatste 800 meter mee in de KidsSwim (onder begeleiding). www.singelswimutrecht.nl

UIT 2017

Na de zomer ontvangt Utrecht een nieuwe lichting studenten. Ruim 4000 bollebozen maken tijdens de Utrechtse Introductie Tijd, kortweg UIT, kennis met universiteit en stad. Traditioneel start de UIT ontspannen met een (eerste?) biertje in het Wilhelminapark. UIT 2017 vindt plaats van 14 tot 18 augustus.

www.utrechtseintroductietijd.nl



67.000 Studenten aan Universiteit en Hogeschool in Utrecht



De helft woont in Utrecht waarvan 9.000 in Oost (schatting)



Grootste 'enclaves' in Oost:
> **2.500** Uithof
> **1.300** IBB
> **700** De Sterren (voormalig Provinciehuis)

Buurtgenoten een portret van bijzondere mensen uit Oost



Foto: Pauline Brenninkmeijer

Rian Kraan

Pauline Brenninkmeijer
MAURITSSTRAAT

Toen hij nog een hardwerkende jurist was, riep Rian Kraan (1951) vaak: "Ooit ga ik een platenzaak beginnen". Zijn 'Reset Records' draait alweer tweeënhalf jaar op de hoek van de Rembrandkade en Prins Hendriklaan. Sinds de komst van de cd is hij verwoed lp's gaan verzamelen: "Ik vond vinyl altijd beter klinken." Inmiddels bezit hij 10.000 platen

van de vijftiger tot de negentiger jaren. Een selectie staat in zijn zonnige winkel. De lp is weer hot, vooral bij jongeren die dagelijks met drommen voorbij fietsen. Rian woont vanaf zijn vierde in Utrecht. Toen zijn oudere broer een plaatje van Cuby and the Blizzards draaide, was hij helemaal verkocht. Nu is hij één van de grootste verzamelaars van Harry Muskee's werk. Rian: "Muziek voert je terug naar de tijd dat je ernaar luisterde, een mooie vorm van herinneringen ophalen." Herhaaldelijk krijgt hij te horen: "Wat leuk dat hier weer een winkeltje zit". Vroeger zat hier namelijk kruidenier Pot.



Foto: Het Utrechts Archief

Historisch theater in Speeltuin de Bloesem

Op 17 juni viert De Bloesem haar 80ste verjaardag met de éénmalige openluchtvoorstelling Bloei. Buurtbewoner en theatermaker Geert van den Berg neemt je mee terug naar de crisisjaren '30, toen timmerman Duermeijer houten speeltoestellen maakte en werkloze jongeren de zanderige tuindersgronden afgroeven. Met een mooie buurtspeeltuin als resultaat. Meer dan 600 kinderen stonden te trappelen bij de opening in 1937! Krantenberichten uit het archief van het Utrechts Nieuwsblad vormen de leidraad van de voorstelling. De aankleding van acteurs en speeltuin is geheel in jaren '30 stijl. Vooral voor de oudere (voormalige) buurtgenoten een mooie gelegenheid om herinneringen op te halen: toen was buitenspielen nog heel gewoon!

Datum: Zaterdag 17 juni
Aanvang: 14 uur
Toegang: gratis
Entree via Bloesemstraat 25A
Aansluitend buurtfeest tot 17 uur
www.speeltuindebloesem.nl

EK Vrouwenvoetbal

Het Europese kampioenschap vrouwenvoetbal trapt af in Oost! In stadion Galgenwaard spelen onze Oranjeleewinnen op 16 juli de openingswedstrijd tegen Noorwegen. Later in juli volgen nog drie wedstrijden in de andere poules. In de weken voorafgaand aan het toernooi zijn er bij scholen en voetbalclubs in de wijk promotieactiviteiten zoals Football Friday (elke vrijdag) en Keepie Uppie, een competitie in het hooghouden van de bal. Kleurt Oost Oranje? www.weuro2017.nl

Wedstrijden in Stadion Galgenwaard
16 juli > NEDERLAND - NOORWEGEN
19 juli > ENGELAND - SCHOTLAND
22 juli > FRANKRIJK - OOSTENRIJK
25 juli > RUSLAND - DUITSLAND



Kampioenen van het Plantenrijk

De Botanische Tuinen huldigen dit jaar de kampioenen van het plantenrijk. Wie is de snelste, de grootste, de dikste, de oudste? Of stinkt het meest? Wandel door de openlucht tentoonstelling en leer de groene winnaars kennen. Of doe mee met de speciale kinderspeurtocht en vergelijk jezelf met deze plantentoppers. Je kunt zelfs een medaille winnen en als kampioen op het podium komen!

Botanische Tuinen

Boedapestlaan 6, Utrecht (Uithof)
t/m 30 november 2017
Kinderen tot 12 jaar gratis

www.uu.nl/botanischetuinen



Foto: Annek Jansse

Maliebaan festival

Op vrijdag 7 juli start de feestelijke Piekenkermis, ofwel het Maliebaanfestival. Zo'n 40 attracties staan opgepoetst te wachten op het publiek. Van achtbaan tot schiettent, van suikerspin tot de kinderbrandweer. De kermis begint vrijdag met het vuurwerkspektakel. Zondag is de gebruikelijke inzegening met een mis op de vloer van de botsautootjes, muzikaal ondersteund door harmonieorkest Sint-Cecilia. Op zondag 9 juli is ook de vrolijke braderie in de Nachtegaal- en Reigerstraat met een kleine honderd kraampjes vol kleding, eetwaar en kunst. De kermis duurt tot woensdagavond 12 juli.

www.maliebaanfestival.nl



Biologische winkel
Lunchcafé met terras
Unieke feestlocatie
Speeltuin

Kom kijken, ruiken en proeven

www.moestuynutrecht.nl



"professioneel maar toch zo dichtbij"
reactie van een nabestaande
www.dezwaanuitvaarten.nl
030 238 00 38



Onderhoud - Verbouw
Nieuwbouw
Utrecht
tel 030-276 38 88
www.koedijkbouw.nl

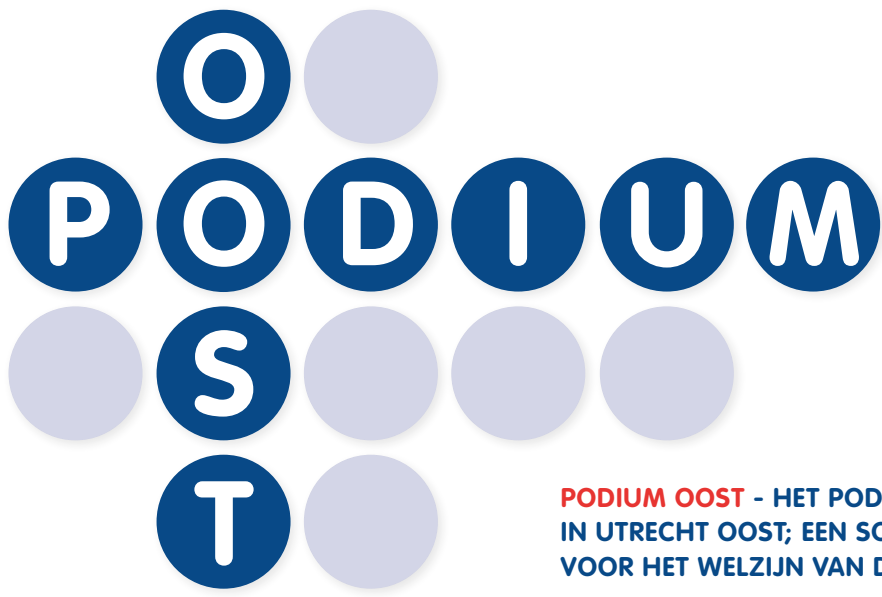
PROFITEER NU VAN EEN
GRATIS WAARDEBEPALING
VAN UW WONING

030 - 22 10 800



www.vanasenvanhooft.nl





PODIUM OOST - HET PODIUM VOOR MAATSCHAPPELIJKE EN CULTURELE ACTIVITEITEN IN UTRECHT OOST; EEN SOCIAAL-CULTUREEL ONTMOETINGSCENTRUM, ESSENTIEEL VOOR HET WELZIJN VAN DE BEWONERS, DAT DRAAIT OP INZET VAN VRIJWILLIGERS.

PODIUM OOST

Oudwijkdwarstraat 148
3581 LJ Utrecht
T 030 258 19 94
info@podiumoostutrecht.nl
www.podiumoostutrecht.nl

PAGINA 2 EN 3

- > Tekeningen vernieuwbouw
- > Interview met architect Mark Eijkelkamp
- > 'Vriend van Podium Oost' Coen Swijnenberg en Claudia de Breij

PAGINA 4

- > Activiteitenprogramma
- > Pilates past
- > Samen maken we de wijk
- > Colofon

JUNI 2017

Podium Oost-voorzitter Hans Elsendoorn:

“De Vrienden zijn voor ons van levensbelang”

Voor Podium Oost-voorzitter Hans Elsendoorn, voelen de 4 jaar als een rit in een rollercoaster: “We hadden echt geen idee waar we aan begonnen. Maar wat we wel wisten, was dat de behoefte aan zo’n voorziening in de wijk niet zomaar met een pennenstreek van de gemeente verdween. Ook in Utrecht Oost is er grote behoefte aan een plek waar je elkaar kunt ontmoeten. Of om je op loop/fietsafstand te kunnen bewegen, bijscholen of gewoon ontspannen.”

Dat kan allemaal bij Podium Oost. En ook steeds vaker. “Daardoor hebben we wel een luxeprobleem”, legt Elsendoorn uit, “Doordeweeks groeien we al aardig uit ons jasje. Het is behoorlijk lastig om te voldoen aan de behoefte aan ruimtes. En in het weekend zijn er steeds meer bijzondere activiteiten.”

Leuk en leerzaam

“Het ene idee lokt het andere uit. Zo organiseerden we twee jaar geleden een lezing over Utrecht Oost in de Tweede Wereldoorlog. Daar kwamen zoveel wijkgenoten op af, dat we zijn gaan denken over een reeks lezingen en debatten. Laatst nog een debat over de inrichting van de Maliebaan met Maarten van

Rossem en weer een lezing over de groei van Utrecht, ‘van Stadsie naar Stad’ met Ad van Liempt. En nu werken we aan een vaste cyclus van debatten over actuele onderwerpen die in de wijk spelen. Leuk en leerzaam.”

Daar blijft het niet bij. Podium Oost wil ook voor andere cultuuruitingen een echt podium bieden. Elsendoorn: “We onderzoeken nu bijvoorbeeld of we een thuisbasis kunnen worden van allerlei dans- en zangvormen. Zo willen we een ontmoetingsplek zijn voor alle wijkbewoners.”

Vrijwilligers

“Het lijkt zo vanzelfsprekend, maar

Podium Oost is bijna 4 jaar! Maar in alle rust opgroeien was er niet bij. Nu al heeft het zich bewezen als hét sociaal-cultureel ontmoetingscentrum van Utrecht Oost. Wekelijks stapten zo’n 1200 wijkgenoten over de drempel. Voor cursussen, bewegen, spelen, of gewoon samen een hapje te eten. Maar ook voor bijzondere voorstellingen, muzikale optredens, kennismaking met internationale keukens en debatten over onderwerpen die leven in de wijk. Of gewoon om elkaar te ontmoeten.

dat is het niet,” zegt Elsendoorn. “Podium Oost floreert vooral dankzij de inzet van tientallen vrijwilligers. De gemeente springt financieel bij, maar de vraag is hoe lang nog.”

Daarom voert Podium Oost deze weken campagne om meer ‘Vrienden van Podium Oost’ te werven. “De Vrienden zijn voor Podium Oost van levensbelang. Natuurlijk voor hun financiële steun in de rug, maar misschien nog belangrijker, om te laten zien dat Podium Oost draagvlak heeft in de wijk. Als die er niet is, valt ons bestaansrecht weg. Wij zijn er tenslotte voor de wijk en de wijk is er niet voor ons.”

Waarom zou Maarten van Rossem Vriend van Podium Oost worden?



“Utrecht-Oost is niet alleen een wijk met een bijzonder interessante historie, maar ook gewoon de mooiste wijk van de stad. En dat houden we graag zo. Daarom is het goed dat er een plek is, waar wijkbewoners met elkaar praten over onderwerpen die van belang zijn voor de ontwikkeling van de wijk. Over de herinrichting van de Maliebaan bijvoorbeeld, ben ik al twee keer in Podium Oost met voor- en tegenstanders van onze plannen in debat gegaan. Zo’n ontmoetingsplaats heeft alleen daarom al een meerwaarde voor de wijk. Als Vriend van Podium Oost help je dat mogelijk te blijven maken. Dus gewoon doen, zou ik zeggen.”



Overall in de wijk kom je de banieren en posters van de Vrienden van Podium Oost tegen.

Elske Lagard Vriend vanaf het eerste uur



Elske Lagard is al vanaf het eerste uur Vriend van Podium Oost.

“Ik kom hier nu al vier jaar, sinds de feestelijke opening. Ik doe dat graag omdat de sfeer hier altijd huiselijk en positief is. Het aanbod is vanaf het begin enorm gegroeid. Eerst kwam ik hier om te koersballen, maar dat is er nu niet meer. Nu ga ik altijd naar de senioreninloop. Dat is iedere week op donderdag met een gezellige lunch en een leuke activiteit. Ze zetten allerlei nieuwe dingen op en die probeer ik ook graag uit. Ik ben Vriend van Podium Oost omdat ik de inzet van alle vrijwilligers heel erg waardeer!”

Word Vriend van Podium Oost

‘Vriend van Podium Oost’ worden kan door minimaal 25 euro over te maken naar IBANnummer: NL67RABO 0102 0387 75 ten name van Stichting Vrienden van Podium Oost.

Vergeet niet naam en emailadres te vermelden, zodat wij een bedankbericht kunnen sturen en u van onze activiteiten op de hoogte kunnen houden. Mocht u geen mailadres hebben dan zouden wij graag uw postadres en postcode willen ontvangen.

Wat krijgt u?

Exclusief voor de Vrienden van Podium

Oost bieden wij speciale activiteiten. Zo organiseren wij elk jaar voor onze Vrienden een exclusieve voorstelling. Begin volgend jaar is dat een première van het speciale concert Waarheen, waarvoor. De voorstelling wordt uitgevoerd door nationaal befaamde muzikanten en solisten. Lees hier meer over op pagina 3. Ook nodigen we Vrienden uit voor onze nieuwjaarsbijeenkomst. Vrienden ontvangen een eigen digitale nieuwsbrief, die u op de hoogte houdt van ons programma, de actuele ontwikkelingen en eventuele andere voordelen voor de Vrienden van Podium Oost.

Besteding

De bijdrage van de Vrienden van Podium Oost worden gebruikt voor de aanschaf van meubilair, materialen en andere zaken die ten goede komen aan de verdere ontwikkeling van Podium Oost.

Meer weten?

Meer weten over Podium Oost? Ga naar onze website: www.podiumoostutrecht.nl. Mocht u Podium Oost zelf in actie willen zien, of vrijwilliger willen worden, loop gewoon even binnen. Er is altijd iemand die u uit kan leggen wat er gebeurt en wat de mogelijkheden zijn.

Samen in het gras
bij onze kinderdagverblijven

Rozenrood 't Klavertje

U bent van harte welkom!

Voor meer informatie: www.ludens.nl
ip@ludens.nl / 030 - 256 70 70

Ludens
kinderopvang in de buurt

eelmannienhuys
MAKELAARS + TAXATEURS

**IS UW HUIS
- BINNENKORT -
TE KOOP?**

030-2323010
EELMANNIENHUYS.NL
NACHTEGAALSTRAAT 3 UTRECHT

Verbouwen!

Kuiper Van Tuinen
architectuur & advies

Tel: 030 272 52 12
Magda Janssenlaan 37, Utrecht
www.kuipervantuinen.nl

Healthcoach Utrecht

Wil jij werken aan een voedingspatroon waardoor je je energiek voelt en lekker in je vel zit? Of wil je misschien afvallen door gewoon gezond en voldoende te eten? Ik help je graag, op naar de zomer!

Merel, 06-1634 4672
www.healthcoachutrecht.nl

Thuis in Utrecht - Oost

Voor waardevol en betaalbaar schilderwerk. Zowel binnen- als buitenwerk, groot en klein.

Altijd bereikbaar op 06-28842506
www.langemeijerschilderwerken.nl

Architect Marc Eijkelkamp over de uitdagingen

Openheid centraal in vernieuwd Podium Oost

“Een open gebouw maken, waarin de drempels zo laag mogelijk zijn. Dat is voor mij misschien wel de grootste uitdaging”. Architect Marc Eijkelkamp van Roodbont Architecten heeft er een hele klus aan. “Nu ligt de ingang bijna weggestopt. Je loopt er zo voorbij. Dat moet natuurlijk anders. Een open uitstraling vergt een uitnodigende gevel.”

Marc was al heel vroeg bij Podium Oost betrokken. “Ik heb een sterke band met de wijk. Als lid van de wijkraad kreeg ik er in 2012 lucht van dat de gemeente het buurthuis wilde sluiten. Toen een groep wijkbewoners dat wilde verhinderen, heb ik mijn hulp aangeboden. Ik vond het een wat bedompt en armoedig buurthuis. Het pand heeft veel achterstallig onderhoud, is niet geïsoleerd. Kortom, het is hard aan vernieuwing toe. In 2014 heb ik al mee geholpen om de eerste ideeën te ontwikkelen.”



Bestaansrecht

Voor er sprake kon zijn van een serieuze opknappbeurt moest Podium Oost eerst maar eens zijn bestaansrecht aantonen. Nu, drie jaar later, twijfelt niemand meer: Podium Oost gaat niet meer weg. Het begint ook uit zijn jasje te groeien. Hoog tijd dus om de grote verbouwing door te zetten.

Met welke eisen heeft Eijkelkamp te maken? “Natuurlijk moeten er meer ruimte beschikbaar komen. Daarvoor denken we in de eerste plaats aan een extra verdieping. Podium Oost ligt midden in een woonwijk. Dus omwonenden moeten zo weinig mogelijk last hebben van zo’n verdieping. En we willen ook binnen het huidige gebouw veel efficiënter met de vierkante meters omgaan. Nu zitten overal gangetjes, opslagruimtes en keukentjes.”

Energie neutraal

Omdat het pand niet is geïsoleerd, is de energierekening enorm. Isolatie

maar ook van binnen,” legt Eijkelkamp uit, “de burens moeten geen geluidsoverlast hebben. En binnen het gebouw moet een yogales ook naast Afrikaans dansen gegeven kunnen worden.”

Fietsen

Een lastig probleem is het stallen van de fietsen. De grote fietsenrekken recht voor de deur worden ook gebruikt door bezoekers van het tegenoverliggende gezondheidscentrum. Eijkelkamp daarover: “Daar zijn we nog over aan het puzzelen. Voor de oplossingen gaan zeker ook luisteren naar wat de omwonenden daarover te vertellen hebben.”

Start

Wanneer de verbouwing precies gaat plaatsvinden is nog niet bekend. “We willen het met zo weinig mogelijk overlast voor omwonenden, huurders en bezoekers van Podium Oost uitvoeren. Misschien doen we het wel in fases, maar in ieder geval niet eerder dan halverwege volgend jaar.”

is dus een absolute voorwaarde. Maar het bestuur van Podium Oost wil verder gaan. Marc Eijkelkamp: “We streven naar het ontstaan van een energieneutraal gebouw. Dat dus helemaal voorziet in zijn eigen energievoorziening. Het is een bestaand gebouw. De vraag is dus of dat gaat lukken, maar we gaan het proberen.”

Geluidsisolatie

De gebrekkige isolatie is niet alleen slecht voor de energierekening. Ook qua geluid is het er slecht mee gesteld. Voor grote feesten en partijen is Podium Oost niet echt geschikt, maar een beetje muziek maken moet toch kunnen. Extra geluidsisolatie is dus ook een randvoorwaarde. “Niet alleen naar buiten,

Digitale obstakels overwinnen



Philip Sijbrandij spaart als ‘Vriend’ mee voor nieuwe computers

“Ik wil graag het leven van mensen breder maken.

Samen met mijn collega Josephine geef ik in Podium Oost computerles aan iedereen die eindelijk dat “digitale obstakel” wil overwinnen. We zijn eigenlijk een soort gratis helpdesk voor mensen die niet goed overweg kunnen met hun smartphone, tablet en laptop. Gewapend met zelf ontwikkeld

lesmateriaal gaan we de uitdaging aan en zetten onze leerlingen grote stappen met wat ze leren. Eindelijk meekunnen met de digitale wereld, fantastisch als je mensen dat kunt geven!

We werken jammer genoeg wel met oude computers. De Vrienden van Podium Oost sparen nu voor nieuwe. Nog een reden dus om ons te helpen door ‘Vriend van Podium Oost’ te worden.”

Waarheen, waarvoor?

Uniek concert voor de Vrienden van Podium Oost

Hoe kijken we aan tegen de dood en wat gebeurt er daarna? Opvattingen daarover vanuit verschillende achtergronden en culturen staan centraal in een uniek requiem met de titel ‘Waarheen, waarvoor?’.

Begin volgend jaar is er een exclusieve kleine première, gratis toegankelijk voor de Vrienden van Podium Oost. Een concert, niet alleen vol muziek maar ook met beelden.

bril waardoor je kijkt naar je eigen handelen en dat van anderen vaak een beperkt zicht geeft.

Regisseur Ellen Blom en de componisten Joost Kleppe, Willem Wander van Nieuwkerk, Anke Brouwer en Gabor Tarjan sloegen de handen ineen en kwamen unieke voorstelling.

‘Waarheen, waarvoor’ exclusieve voorstelling

Gerenommeerde muzikanten

De uitvoering is in handen van nationaal gerenommeerde muzikanten en lokale artiesten. Onder leiding van regisseur Kees Schotel voeren

het Nederlands Kamerkoor, Ensemble Insomnio, Zangschool Utrecht en het Utrechtse theatergezelschap STUT de voorstelling ‘Waarheen, waarvoor’ op.

Grote première

Op 5 november vindt in Tivoli/Vredenburg de grote concertuitvoering plaats. Begin volgend jaar maakt het gezelschap in een wat afgeslankte vorm een tournee langs de wijkpodia. Daar voeren drie musici van Insomnio (cello, klarinet en harp) het concert uit, bijgestaan door vier zangers van het Nederlands Kamerkoor en twee sprekers/spelers.

Het concert in Podium Oost vindt plaats in de periode januari/februari 2018. Vrienden van Podium Oost ontvangen een exclusieve uitnodiging voor deze voorstelling. De exacte datum wordt later bekendgemaakt.

Waarom zou Claudia de Breij Vriend van Podium Oost worden?



“Tegenwoordig zitten de zalen bij mijn optredens vol. Maar dat is niet altijd zo geweest. Iedereen, hoe getalenteerd ook, begint klein. Je staat niet onmiddellijk in de schouwburg of in Carré. Dat was bij mij niet anders. Daarom is het zo belangrijk dat er ook podia zijn waar talenten ervaring kunnen opdoen. Podium Oost biedt die kans. Zo waren er pas geleden nog cabaret-talenten te zien, waar we over een paar jaar vast veel meer van horen. Misschien zegt u dan wel ‘die heb ik nog gezien in Podium Oost. Dus wat mij betreft is het helemaal niet zo’n slecht idee om ‘Vriend van Podium Oost’ te worden.”

Boekviering | ketabsoeran

Op zondag 18 juni komen diverse sprekers naar Podium Oost om de Nederlandse en Perzische boeken van Mernhaz Salchi te bespreken. Ook lezen zij voor uit de boeken. De middag wordt omlijst met veel muziek.

BEZOEKESPREKING VOORLEZEN

Zondag 18 juni
15.00 – 17.00 uur
Toegang: gratis

Reserveren: info@podiumoostutrecht.nl



Als eerste wordt de theater/podium zaal aangepakt. De zaal wordt geïsoleerd en voorzien van een goede lichtinstallatie en gordijnen. Hierdoor wordt de grote zaal van Podium Oost geschikt gemaakt voor alle vorm van podiumkusten.

Waarom zou Coen Swijnenberg Vriend van Podium Oost worden?



“Wonen in Utrecht is al leuk. Wonen in Utrecht Oost is fantastisch! Ik woon op een rustige plek. Een prima rustpunt in het jachtige bestaan van een DJ van Radio 538. Voor veel jongeren misschien zelfs iets te rustig. Dan is het goed dat ze ook in Podium Oost terecht kunnen, want daar wordt ook veel aan muziek gedaan. Geen heavy metal, maar verder is er volop ruimte voor alle soorten muziek. Van singer-songwriters tot klassiek. En er is ook te genieten van alle mogelijke danssoorten. Flamenco, tango, traditionele dansen, en niet te vergeten Afrikaanse en Zuid-Amerikaanse dans. Leuk om naar te kijken maar ook om mee te doen. Wat mij betreft geldt dus ook voor jongeren dat het goed is dat je ‘Vriend van Podium Oost’ wordt”

mindfulness moves

stille in beweging  beweging in stilte

- Wil je anders leren omgaan met stress en lastige gedachten?
- Meer kunnen ontspannen en genieten?
- Leven in plaats van geleefd worden?

Volg een Mindfulness training bij Podium Oost of in Utrecht-West

06 – 21 34 78 07 – mindfulnessmoves@gmail.com - www.mindfulnessmoves.nl

Vallen Verleden Tijd

Voor wie

- ❖ Senioren, 55+ . Die al één n of meerdere keren zijn gevallen.
- ❖ Senioren met een verhoogd risico voor vallen.
- ❖ Senioren met angst voor vallen.

Doel cursus

- ❖ Verbeteren van het lopen.
- ❖ Verbeteren van de balans.
- ❖ Afname van de angst om te vallen.

6 wekelijkse lessen van 1 uur

Meer informatie

Inge Reinders, 06-25299364
www.reindersoefentherapie.nl

Eveline Egeler, 06-21206072
www.utrechttoefentherapie.nl



Leer Spaans met Montse!!
www.zininspaans.nl

Persoonlijke aandacht
Ochtend- en avondcursussen
m_lozano_garcia@yahoo.es

Olijfje verhuist

Heerlijke Olijven, tapa's, brood, kaas, hapjes, noten, zuivel, groenten en fruit, kruidenierswaren en nog veel meer vers.

per eind juni naar
Jan van Scorelstraat 81
(pand de Kroon)

T 030-2544811
www.bocadlos.nl/olijfje

Ontdek tweetalig onderwijs in Utrecht-Oost



Nog plekken in groep 1, 2 en 3!

Kijk snel op www.ksu-steppingstones.nl



TAALCENTRUM
KOOKOOVAJA.NL

NIEUW op Podium Oost

TAALLESSEN
OP ALLE NIVEAU'S

Nieuwgrieks • Frans
Italiaans • Roemeens
Academisch Engels

WWW.KOOKOOVAJA.NL

ACTIVITEITENPROGRAMMA ZOMER 2017

Wijzigingen voorbehouden, voor actuele informatie zie www.podiumoostutrecht.nl

3 T/M 7 JULI
MAANDAG

- 09.30 - 11.30 Arabische les - vrouwen
11.30 - 16.00 Klaverjassen
12.00 - 21.30 deMuziekFabriek: viool, zang, piano, ukelele, koor
17.30 - 22.00 Kookoovaja Taallessen
19.30 - 22.30 Swing in Utrecht

DINSDAG

- 09.15 - 11.30 Pilates Past - 2 lessen
10.00 - 11.30 Nederlandse les - conversatie
10.00 - 12.00 Zorgdialoog - 1 keer in de 2 maanden
10.00 - 16.00 Inloop Odensehuis Andante
14.00 - 20.00 MuziekFabriek: cello, piano
17.30 - 22.00 Kookoovaja Taallessen
18.30 - 19.45 Mindful Yoga in de buurt
19.00 - 20.30 Nederlandse Taalles
19.30 - 22.00 Mindfulness Training

WOENSDAG

- 09.00 - 13.30 Speel-o-theek
09.00 - 12.00 deMuziekFabriek - muziek op schoot
09.15 - 09.30 Wandelen in Oost
10.00 - 16.00 Inloop Odensehuis Andante
13.00 - 22.00 deMuziekFabriek: piano, zang, gitaar
17.30 - 22.00 Kookoovaja Taallessen
19.15 - 20.30 Yoga Critical Alignment
19.30 - 21.00 Sahaja Yoga Meditatie

DONDERDAG

- 10.00 - 15.00 Senioreninloop
18.30 - 22.00 Kookoovaja Taallessen
20.00 - 21.30 Afrikaanse en Braziliaanse Dans

VRIJDAG

- 09.30 - 10.30 Inloopsprekuren Wijkagenten - 1e vrijdag van de maand
14.00 - 16.00 Granny's Finest

10 JULI T/M 19 AUGUSTUS
DINSDAG

- 09.15 - 10.15 Pilates Past - tot 25-07
19.00 - 20.30 Nederlandse les

WOENSDAG

- 19.15 - 20.15 Sahaja Yoga en Meditatie

DONDERDAG

- 10.00 - 15.00 Senioreninloop
18.30 - 22.00 Kookoovaja Taallessen

21 AUG T/M 2 SEPTEMBER
DINSDAG

- 09.15 - 10.15 Pilates Past
18.30 - 19.45 Mindfull Yoga in de buurt
19.00 - 20.30 Nederlandse les

WOENSDAG

- 09.00 - 13.30 Speel-o-theek
18.30 - 19.40 Lucky Yoga
19.15 - 20.15 Sahaja Yoga en Meditatie

DONDERDAG

- 10.00 - 15.00 Senioreninloop
18.30 - 22.00 Kookoovaja Taallessen

VRIJDAG

- 08.45 - 10.00 Mindfull Yoga in de buurt
17.00 - 19.00 ZZZ-café

SEPTEMBER 2017

- Elke werkdag
09.00 - 17.00 Weggeeftafel en open inloop

MAANDAG

- 09.30 - 11.30 Arabische les - vrouwen
10.00 - 11.00 Mensendieck
12.00 - 21.30 deMuziekFabriek

- 13.00 - 16.00 Klaverjassen
14.00 - 16.00 Iedereen kan zingen
14.30 - 16.30 Aquarelleren voor volwassenen
15.30 - 18.30 Dansclub Oost
17.30 - 22.00 Kookoovaja taallessen
17.30 - 19.00 Samen eten - 4e maandag van de maand
19.30 - 23.00 Bridgeclub Utrecht Oost
19.15 - 21.45 Bridge Vervolgcurcus
19.30 - 22.15 Swing In Utrecht

DINSDAG

- 09.15 - 11.30 Pilates - 2 lessen
10.00 - 11.15 Spaanse les
10.00 - 11.30 Nederlandse les - conversatie
10.00 - 12.00 Zorgdialoog - 1 keer in de 2 maanden
10.00 - 16.00 Inloop Odensehuis Andante
14.00 - 16.15 Atacoyo - 2 lessen
14.00 - 20.00 deMuziekFabriek
17.30 - 22.00 Kookoovaja taallessen
18.30 - 19.30 Mindful Yoga in de buurt
19.00 - 20.30 Nederlandse taallessen
19.30 - 22.00 Mindfulness Training - Mindfulness Moves
20.00 - 21.15 Tango Anna Rosa - beginners

WOENSDAG

- 09.00 - 22.00 deMuziekFabriek
09.15 - 10.15 Mensendieck
09.30 - 11.00 Wandelen in Oost
09.30 - 13.00 Speel-o-theek
10.00 - 16.00 Inloop Odensehuis Andante
12.15 - 13.45 Vallen verleden tijd
14.00 - 16.00 Dansclub Oost
17.30 - 22.00 Kookoovaja taallessen
18.15 - 21.00 Spaanse les - 2 lessen
18.40 - 19.50 Lucky Yoga - Power Yoga
19.15 - 20.30 Yoga Critical Alignment
19.30 - 21.00 Sahaja Yoga meditatie
20.00 - 21.00 Zumba

DONDERDAG

- 09.00 - 11.30 Spaanse les - 2 lessen
10.00 - 15.00 Senioreninloop
10.00 - 11.00 Bewegen met de fysio voor senioren - 1 x per 2 weken
10.00 - 10.45 deMuziekfabriek & Odensehuis Andante: muziek op schoot met opa en oma
12.00 - 13.00 Lunch
13.00 - 15.00 Computercfé
13.30 - 14.30 T'ai Chi
14.00 - 20.00 deMuziekFabriek
15.00 - 17.00 Tekenen en schilderen voor kinderen
15.30 - 19.30 Dansclub Oost
17.30 - 22.00 Kookoovaja taallessen
18.00 - 19.30 Samen Eten - 2e donderdag van de maand
20.00 - 21.15 Buikdansen
20.00 - 21.30 Afrikaanse en Braziliaanse dans
20.00 - 22.00 Zingen is plezier

VRIJDAG

- 08.45 - 09.45 Mindful Yoga in de buurt
09.00 - 12.00 deMuziekfabriek
09.30 - 10.30 Inloopsprekuren wijkagenten - 1e vrijdag in de maand
10.00 - 12.00 Computercursus
10.00 - 16.00 Inloop Odensehuis Andante
10.15 - 12.30 Atacoyo (2 lessen)
16.00 - 18.00 deMuziekfabriek
17.00 - 23.59 ZZZ-Café - laatste vrijdag van de maand
17.30 - 22.00 Kookoovaja taallessen
19.00 - 21.30 Wereldkeuken - 3e vrijdag van de maand
19.30 - 22.00 Tango Anna Rosa

“Het gaat om welbevinden en welzijn”

Van mindfulness- tot powerpilates:
“Bij ons sta je juist even stil”.



“Bij de sportschool ben je continu je grenzen aan het verleggen. Wij gaan op zoek naar de grens van je lichaam, onderzoeken deze om van daaruit veilig op te bouwen”.

Els, pilatesdocent bij Your Way To Be Fit, vindt het belangrijk om iedere les weer in te spelen op de persoonlijke behoeften van de cursisten. “Vandaag ging de les meer richting de

mindfulnesspilates, omdat de deelnemers aangaven al actief te zijn geweest en de spieren wat rust wilden geven. Op andere dagen is de les meer een work-out in de vorm van powerpilates. Wij zijn daar heel flexibel in.”

Bij Pilates Past werken alleen maar docenten met affiniteit voor bewegen en gezondheid. “Het gaat om welbevinden en welzijn”, zegt Els. “Pilates is een manier om patronen te doorbreken en zo klachten te verminderen. Veel van onze cursisten hebben chronische nek-, rug- of schouderklachten. Ze zijn de hele dag al bezig met grenzen verleggen. Bij ons sta je juist even stil.”

Pilates Past geeft les op dinsdag van 09:15 tot 10:15 u en van 10:30 tot 11:30 u.

Geïnteresseerden zijn welkom voor een gratis proefles. Kijk voor meer informatie op www.yourwaytobefit.nl

Samen maken we de wijk Oost!

Wijkbureau Oost/Noordoost (gemeente) gaat de komende maanden aan de slag om 'de vraag uit de wijk' op te halen. Wat vindt u de sterke kanten van onze wijk? Wat wilt u aan de wijk of uw buurt veranderen? Welke thema's vindt u belangrijk voor uw wijk/buurt? Wij horen het graag!



Utrecht maken we samen

Goed idee? Het Initiatievenfonds helpt mee!

Zet u zich in voor uw buurt, wijk of de stad? Vraag een bijdrage uit het Initiatievenfonds, een fonds voor grote en kleine initiatieven in Utrecht. Denk bijvoorbeeld aan het stimuleren van ontmoeting, planten van bomen of het opknappen van een pleintje. Het Initiatievenfonds is opgericht na overleg met bewoners en ondernemers uit de stad. We willen zo meer mensen aanmoedigen om zich vrijwillig in te zetten voor elkaar, de buurt, de wijk of stad Utrecht.



OPENINGSTIJDEN
Dinsdag, woensdag en vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur

Odensehuis Andante is een burgerinitiatief uit Utrecht, een inloophuis voor mensen met dementie en hun naasten.

Bent u een maatschappelijk betrokken bestuurder?

Zoekt u naar een nieuwe uitdaging en heeft u affiniteit met mensen met dementie?

Wij komen graag in contact met gemotiveerde bestuurders voor de functies van voorzitter, secretaris en penningmeester.

Mensen met dementie horen erbij

Odensehuis Andante
Oudwijkdwarstraat 148
3581 LJ Utrecht
06-19 19 78 10
info@inloophuisandante.nl
www.inloophuisandante.nl

De fietsenmaker in uw buurt



www.tielemanfietsen.nl
like ons op facebook
rijwielhandel tieleman en zoon



- Schoenreparaties
Fournituren
Sleutels
Stomerij-service
Naamplaten
Hollandse slijpservice
Alabastine en hamerite
Verbenodigheden
- HG producten
Stofzuigerzakken
Horlogebandjes
Batterijen
ECOZZ tassen
Dylon textielverf
WECYCLE

Openingstijden
zo - ma: gesloten
di - vr: 08.00 - 18.00 uur
za: 08.00 - 17.00 uur
zilverenhamer@gmail.nl

De Zilveren Hamer
Jan van Scorelstraat 144
3583 CV Utrecht
030 - 251 4 215
www.zilverenhamer.nl



Yoga Moves
STARTERSAANBIEDING*
1 maand onbeperkt (Hot) Yoga
yogamoves.nl
Sint Janshovenstraat 1
Jan van Scorelstraat 41-43
* voor nieuwe leden die wonen/werken in Utrecht

Hot Vinyasa Yin Ashtanga Halha



www.BASTACOSI.NL
Biltstraat 33 3672 AC Utrecht
Jan van Scorelstraat 28 3583 CV Utrecht