

> Echt
Utrechts bier
2

> P&R
De Uithof
3

> Bewust
leven
4



Jeroen Wielaert

> Lees verder op pagina 2

Oostkrant

DE KRANT VOOR ALLE MENSEN IN UTRECHT-OOST

NOVEMBER 2013

Overnachten in Oost



Foto's Miranda Leijstra

Als paddenstoelen schieten ze uit de grond: Bed and Breakfasts (B&B) in Utrecht-Oost. Ze vallen vaak niet op in de kleine straatjes, maar op het internet zijn ze goed vertegenwoordigd.

Loeka Oostr
PADUALAAN

Zo is er in de Mgr. van der Weteringstraat B&B Het Eerste Kwartier. Aan bijna niets is te zien dat dit een bed and breakfast is, maar wie goed kijkt ziet een klein bordje bij de deur hangen. Het huis valt verder niet op tussen alle huizen die dicht op elkaar staan.

Hoewel de naam anders doet vermoeden, bestaat Het Eerste Kwartier nog niet heel lang. "We zijn in juli gestart," vertelt Erik Zuilhof, die boven het bed and breakfast woont met zijn vrouw en twee kinderen. "Ik zat al een tijdje zonder werk, en wilde toch actief blijven. Thuis zitten is niets voor mij." En dus begon Zuilhof met het inwinnen van informatie, schreef zich in de bij de

Kamer van Koophandel en kon al snel de deuren van het B&B openen. "Wij hebben een aantal jaar geleden de benedenwoning gekocht onder ons eigen huis, die we tot die tijd hadden gebruikt als woonkamer. Nu wonen we weer wat kleiner, en hebben we beneden ons bed and breakfast geopend."

Oost ligt misschien niet voor de hand, het is volgens Zuilhof de ideale plek om zo'n gastenverblijf te



beginnen. "We zitten hier vlak achter de Nachtegaalstraat, waar steeds meer restaurantjes en cafeetjes hun deuren openen. Verder sta je binnen tien minuten onder de Dom. Je hebt de gezelligheid van de stad om de hoek, maar de rust van een woonwijk."

Stadsboerderij

Ook Frank de Groot heeft kort geleden een bed and breakfast in de Zonstraat geopend. Deze is een stuk opvallender dan Het Eerste Kwartier. Een grote stadsboerderij midden in de straat valt op tussen de kleine, op elkaar gepropte huisjes. "Dit huis is een rijksmonument. Vijftientig jaar geleden heb ik het gekocht en inmiddels is het voor het grootste deel af. Maar er valt natuurlijk altijd meer te klussen." Het bed and breakfast is via veel kleine trappetjes te bereiken aan de achterkant van het pand. Wie in de kamer staat, kijkt uit over de grote tuin, inclusief tuinhuisje en groot grasveld. "We zitten hier tien minuten van de stad, maar het voelt als buiten wonen," aldus De Groot.

Het buitenleven is wat De Groot ook stimuleerde om een bed and breakfast op te zetten. "Mijn vrouw en ik willen later een B&B in de Achterhoek beginnen, dus dit is een goeie manier om het uit te proberen. Als we klaar zijn met werken, hopen we zo snel mogelijk te kunnen vertrekken." Maar tot nu toe bevalt dit goed, en het contact met de mensen vindt De Groot prettig. "Het publiek dat



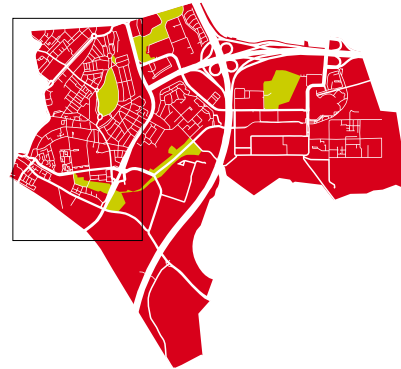
we aantrekken is heel gevarieerd. De ene keer zitten er twee oude oma's in de keuken en de volgende keer vriendinnen op fietsvakantie. Dat maakt het hebben van een bed and breakfast zo leuk: steeds weer andere mensen met een eigen verhaal."

“Je staat binnen tien minuten onder de Dom”

Ons aan-huis-hotelletje

Ook Het Eerste Kwartier biedt aan veel verschillende mensen onderdak. "Het ene moment sta je met mensen uit Ghana te praten, twee dagen later melden toeristen uit India zich. Dit contact en de vele verhalen van anderen zorgen er voor mij voor dat ik blij ben met ons aan-huis-hotelletje," aldus Zuilhof. Maar toch is er voor hem nog een belangrijk aspect dat het hebben van een bed and breakfast zo leuk maakt. "Ik

vervolg pagina 2



BED AND BREAKFAST IN OOST

- | | | |
|---|--|--|
| 1 B&B Schoolstraat
Schoolstraat | 7 B&B Fox House
Vossegatselaan | 13 Apartment Kanne
Looierstraat 23 |
| 2 Het Eerste Kwartier
Mgr. van de Weteringstraat 14 | 8 D&D Shortstay
Wolter Heukelslaan 68bis | 14 B&B Flamingo
Flamingostraat 3 |
| 3 B&B Rosarium
Prinses Marijkelaan | 9 B&B Sonnehoeck 16
Van Hogendorpstraat 16 | 15 Unique design house
Appelstraat |
| 4 B&B Bloemstraat
Bloemstraat 15 | 10 Stadsboerderij De Zon
Zonstraat 25 | 16 Appartement
Prinsenstraat |
| 5 B&B Limes Oudwijk
Van Alphenstraat 42bis | 11 Van Dijk Apartments
Pelikaanstraat 19 | 17 Volledig huis
Abstederdijk |
| 6 Appartement Maurits
Mauritsstraat 30 | 12 Bed & Breakfast Hugo de Groot
Hugo de Grootstraat 5 | |

Oost mag het weten!

Wist u dat er in Utrecht-Oost steeds meer B&B's zijn? Wij wisten het niet. Daarom ging een van onze verslaggevers op pad om een kijkje te nemen bij een aantal gastenverblijven. Zij sprak met eigenaren en gasten. Begin januari start de verbouw van revalidatiecentrum De Hoogstraat. Dat betekent: verhuizen. En de Hema komt naar Oost! Bent u daar blij mee? Lees, reageer of geef uw ongezoeten mening. We horen het graag van de mensen uit Oost! redactie@oostkrant.com Kijk ook op www.oostkrant.com



Facebook.com/Oostkrant

@Oostkrant



Weet u wat de komende tien jaar uw risico op hart- en vaatziekten is?

Ga nu naar
www.utrechttoestgezond.nl
en vul de gratis test in

STICHTING **UO** Utrecht Oost
GEZOND

VAN DEN BRINK
EN
LUTTIKHUIS

ADVOCATEN MEDIATORS FISCAAL ADVIES

Burg. Reigerstraat 77 Utrecht
030 233 34 15
www.vandenbrinkenluttikhuis.nl

DE RUITER
MAKELAARSHUIS

Nieuwe woning op het oog?

Kies dan voor een GRATIS en vrijblijvende aankoopbezichtiging!

Bent u daarna overtuigd van onze kwaliteiten als aankoopmakelaar? Schakel dan onze diensten in!

Biltstraat 124, 3572 BK Utrecht
Telefoon: 030 - 273 61 70
www.deruitermakelaarshuis.nl
utrecht@deruitermakelaarshuis.nl

lp*

la piazzetta

wijn, koffie en meer...

Adriaan van Ostadelaan 15 • 3583 AA Utrecht
post@lapiazzetta.nl • www.lapiazzetta.nl

van der Heijde

OPTIEK

BRILLEN • LENZEN • OOGMETING

Burgemeester Reigerstraat 26

T 030 25 11 555

www.vanderheijdeoptiek.nl

buiten openingstijden op afspraak



Het woord is aan
Jeroen Welaert

Een oude fiets

Fietsen, overal fietsen, aan dakgoten, balustrades, gevels, in etalages. Het zijn de producten van rasechte volks-vlijt die ik elk jaar weer zie op de route van de Tour de France. Het zijn bewijzen van vreugde over de passage van de grote ronde.

In 2010 naderde de Giro d'Italia Utrecht. Amsterdam was de startplaats van deze editie van de Ronde van Italië. De eerste etappe zou door de provincie Utrecht naar onze Domstad gaan. Er was in het vroege voorjaar weinig van te merken. Mijn oog viel op de oude racefiets die ik op de Nicolaasweg onder een versleten afdak in de achtertuin zag staan. Ik ontdeed hem van de klimop en ging naar de Burgemeester Reigerstraat om een pot roze verf, een kwast en ijzerdraad te kopen. Op de Jan van Scorelstraat haalde ik twee houten palen in de doe-het-zelfzaak.

De onthulling kwam vroeg in maart 2010, vlak na de voorjaarsklassieker Milaan-San Remo. Met Jan Fokkens en Frank Ponten van de Stichting Tour Sous le Dom plaatste ik de fiets in het plantsoen van de rotonde aan het begin van de Burgemeester Reigerstraat, pal tegenover het Wilhelminapark. Het was een prachtig volksinitiatief. Dezelfde dag nog ging ik terug naar de fiets om hem hier en daar nog even bij te punten in roze. Het was even na vijven. Er kwam een man aanrijden. Hij stopte en zei: "Wat doet u daar? Dat mag helemaal niet." Het was een gemeenteambtenaar. Ik zei: "Meneer, dit is passie. Het mag wél."

Ik vroeg hem om zijn naam en gaf die door aan de gemeentelijke organisatie van de Giro d'Italia. Die avond is burgemeester Wolfsen persoonlijk bezig geweest met een speedvergunning voor de roze fiets. Zo is hij een paar maanden blijven staan.

De maandag na de aankomst van de Giro-etappe was hij verdwenen. Zo moet het nu snel gaan in de aanloop naar de Utrechtse start van de Tour in 2015. Ik denk aan een gele fiets. Ben benieuwd welke Oosterling hem neerzet...

JEROEN WELAERT (VEENENDAAL 1956) IS JOURNALIST EN SCHRIJVER. IN 1975 GING HIJ IN UTRECHT NEDERLANDS STUDEREN. SINDS 1984 WERKT HIJ ALS RADIOMAKER IN HILVERSUM. IN 1986 DEED HIJ VOOR HET EERST DE TOUR DE FRANCE. UTRECHT-OOST IS ZIJN FAVORITE STADS-DEEL. DAAR WOONT HIJ AAN DE NICOLAASWEG. MET ZIJN GOEDE VRIEND JAN FOKKENS BEDACHT HIJ OP 1 JANUARI 2002 IN HET BEFAAMDE CAFÉ DE VOOGHEL DAT DE TOUR DE FRANCE NAAR UTRECHT MOEST KOMEN. NA ELF JAAR LOBBYEN IS DAT GELUKT!

vervolg pagina 1

ben heel blij dat ik zo gewoon kan blijven werken. Het is geen goudmijn, maar het brengt zeker geld in het laatje. Ook het ondernemerschap is me erg goed bevallen. Ik heb altijd gezworen bij loondienst, maar ik merk nu dat ik dit ook erg aangenaam vind."

Volgens De Groot doet een bed and breakfast tegenwoordig niet meer onder voor een hotel. "Het hotelwezen gaat deze opkomst voelen. Hotels zijn saai en onpersoonlijk, terwijl een bed and breakfast juist



als thuis voelt." Ook worden B&B's niet alleen gebruikt voor toeristische tripjes. Zo slaapt Bert (30) iedere week één à twee nachties bij Frank op de boerderij. "Zelf woon ik in België, maar voor mijn werk moet ik veel in Culemborg zijn. Eerst heb ik geprobeerd een deal te sluiten met een hotelketen, maar dat lukte niet. Toen kwam ik hier op uit en dat bevalt me erg goed. Ik voel me hier al een beetje thuis." Ook Zuilhof beaamt dat mensen vaak met een speciale reden naar Utrecht komen. "Veel zijn er voor zaken, maar ook bijvoorbeeld bruiloften, verjaardagen



De Vlaming Bert (L) slaapt iedere week in de stadsboerderij

"Ik voel me hier al een beetje thuis"

of een receptie zijn redenen om Utrecht te bezoeken." Dat reissite Lonely Planet onlangs Utrecht tot 'het nieuwe Amsterdam' benoemde, heeft volgens Zuilhof dan ook niet zoveel invloed op het aantal gasten. "Het is leuk dat ze dat bij het VVV-kantoor kunnen zeggen, maar wij merken daar weinig van."



Bier drinken in Oost

Echt Utrechts bier

Eric Odenwald is medebedenker van het winterse bier 'Naughty Stout' en eigenaar van bierbrouwerij De Leckere in De Meern. Zelf woont hij aan de Kromme Rijn aan de rand van Utrecht-Oost. In zijn brouwerij vertelt Odenwald: "We hebben passie voor lekker bier. Dat is onze drive. Hele mooie bieren maken voor de hedonist. Deze levensgenieter doet niet stoer, hij is stoer."

Petra Davids
FIE CARELSENLAAN

In 2007 stapte Odenwald samen met een groep Utrechtse ondernemers in het bedrijf. "De Leckere bestaat sinds 1998. Brouwmeester Pim Ooms staat aan de wieg van het biermerk. Hij werkt hier nog steeds. Een man die ecologische productie hoog in het vaandel heeft staan." Primair gaat het Odenwald om het brouwen van lekker bier, maar wel met uitstekende ingrediënten. "En dan kom je al gauw op biologisch geteelde gerst, mout, hop en andere granen uit."

Historische namen
De bieren hebben allemaal namen die verwijzen naar vroegere brouwerijen of abdijen in Utrecht. "Paulus is bijvoorbeeld vernoemd naar de

Dichten in Oost

Marlies Souren



EEN SPECIAAL BLONDJE

Wie wil nou geen speciaal blondje aan zijn tafel waarop geurig brood verse hammen, dadels, jonge kaas en warme gepofte kastanjes als Hollands Stilleven staan uitgesteld.

Kom bij de open haard, Snui de dennenappels op, de winter met al zijn heerlijkheden is hier. De winter en daarbij behoort een blondje van Lecker bier. Mooi door Mout, gist en hop nog een toon van fruit erop Wat dacht je wat? Omnis comparatio claudicat Elke vergelijking gaat mank Proef het zelf in gouden drank!

Kom zit bij ons, hef het glas drink op elkaar, op Oost, op Liefde, drink op vriendschap kom, kom hier, Klink met ons op het Leckerste bier. Cheers!

gelijknamige abdij. In het Utrechts Archief hebben we het oude recept van het Paulus bier teruggevonden en opnieuw gebrouwd. Het water kwam vroeger uit de vieze grachten, dus de smaak is nu een stuk beter." Odenwald grijnst erbij.

Kunst in de brouwerij
Binnen De Leckere werken ook mensen met een beperking of handicap. "Dat is een bewuste keus. We proberen zoveel mogelijk maatschappelijk verantwoord te ondernemen." De kunstenaars van De Wijde Doelen (red: zie ook de Oostkrant van juni 2013) hebben in de brouwerij hun ezels neergezet en schilderijen gemaakt van het brouwproces. "Hier op kantoor hangt een van hun kunstwerken." Odenwald wijst naar een schilderij aan zijn muur. "En thuis heb ik er ook nog hangen."

Drink de Leckere in Oost bij
> Jan Primus
> Moestuin Maarschalkenweerd
> Parkcafé Buiten
> Restaurant Goesting
> Theehuis Rhijnauwen
> Nummer 14 (clubhuis Kampong)

Per fles is het bij verschillende (natuur) winkels in Oost te koop. Zelfs bij slager Ron Agterberg.



uit-vaart (begrafenis of crematie)

Wij verzorgen uitvaarten voor mensen met persoonlijke wensen. Ieder mens heeft een leven geleefd, wijsheden vergaard en anderen geraakt. Dit leven belichten, geeft de uitvaart karakter waaruit men inspiratie en troost kan halen.

saskia koffijberg & esther laan 030 - 231 6131

www.striktpersoonlijkuitvaart.nl

TORBA VILLA
interieur • oosterse tapijten • decoratie • cadeaus

**gordijnen
zitmeubelen
tapijten
kelims
krijt-en kalkverf
cadeaus
sieraden en shawls**

Nachtegaalstraat 73-75 Utrecht
030 - 2300367
www.torba.nl info@torba.nl

25 jaar bestaan 1987-2012

CENTRUM VOOR PODOTHERAPIE
Voor al uw voetklachten

- Voorvoetklachten
- Hielklachten
- Nagelproblemen
- Standafwijkingen van voeten/tenen
- Diabetische voet

Adres: Jan van Scorelstraat 19
Telefoon: 030 - 252 27 23
www.centrumvoorpodotherapie.nl

Dagelijks **vers,**
heerlijk
biologisch
eten

natuur
WINKEL

Nachtegaalstraat 51a,
3851 AD Utrecht
Tel. 030-2317885

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

Revalideren in Oost



Eefje Calis (helemaal links) met een aantal sporters van 'haar' maandaggroep.

Grootscheepse renovatie De Hoogstraat

Revalidatiecentrum De Hoogstraat start binnenkort met een grondige renovatie. Deze maand verhuizen daarom alle medewerkers en revalidanten van De Hoogstraat naar het voormalige ziekenhuis Overvecht aan de Paranadreef. Zij verblijven daar tot eind 2015; een grootscheepse operatie!

Mariska Vonk
WOLTER HEUKELS LAAN

“Hoewel het gebouw zelf nog in uitsteking staat verkeert, is de inrichting ervan niet meer modern te noemen”, vertelt algemeen directeur Rob Beuse. “De gangen zijn donker en smal en de vierpersoonskamers bieden nauwelijks privacy. Zo moeten revalidanten bijvoorbeeld de gang over om te douchen of om de wc te bereiken”, aldus Beuse.

Hotelsfeer

Tijdens de renovatie zal de binnenkant van het gebouw aan de Rem-

brandtkade helemaal worden gestript en gaat de indeling op de schop. Ook komt er een nieuwe verdieping bij. De revalidanten verblijven soms wel maanden in De Hoogstraat. Om hen meer comfort en woongenot te bieden, zullen er alleen één- of tweepersoons kamers met eigen sanitair komen. Voor de inrichting daarvan hebben de ontwerpers zich laten inspireren door verschillende hotels. “Meer gedempt licht, houten plintmotieven, inbouwmeubels: het lijkt meer op een hotel dan op een ziekenhuiskamer”, zegt Beuse. Ook kunnen revalidanten straks zelf een kleuraccent voor hun kamer kiezen.

Wijkfunctie

Na de verhuizing zal het grootste deel van de klinische en poliklinische revalidatie in Overvecht plaatsvinden. De Hoogstraat biedt ook onderdak aan diverse andere activiteiten van externe organisaties. “We hebben namelijk ook een wijkfunctie”, aldus Beuse. Zo wordt in het restaurant vier keer per week gebridget door Bridgeclub Wilhelminapark. In de sportzaal wordt biodanza en yoga gegeven. Ook SC Antilope, een vereniging voor rolstoelbasketbal, traint er. Zij kunnen hier de komende twee jaar niet terecht en moeten uitwijken naar een andere locatie.

Dichtbij sporten

Ook De Hoogstraat Sport, die onder meer fitness- en groepslessen aanbiedt, zal verhuizen. Maar liefst 40% van de deelnemers aan die lessen komt uit Oost. Om hun tegemoet te

komen, zullen die lessen daarom in de buurt blijven. De fitness verhuist naar het Academie Instituut aan de Homerusaan. Veel groepslessen zullen worden gegeven in de sportzaal van De Wilg aan de Mecklenburglaan. Alleen de lessen waar weinig of geen wijkbewoners aan deelnemen, verhuizen mee naar Overvecht. Eefje Calis, die al jaren sport bij De Hoogstraat, ziet de renovatie met vertrouwen tegemoet. Toen zij zes jaar geleden werd getroffen

ben en tussen beide locaties in woon”, zo vertelt Calis. Ook heeft zij van medesporters begrepen dat de meesten gewoon kunnen blijven sporten. “Alleen het betaald parkeren bij de Homerusaan en de Mecklenburglaan zou nog een struikelblok kunnen zijn”, denkt Calis. De gratis parkeerplekken voor sporters op de Rembrandtkade zijn tijdens de renovatie namelijk niet beschikbaar.

Verhuisd vóór 2014

De verhuizing begint op 18 december. Het management betreft als eerste de nieuwe locatie, de rest volgt gefaseerd. De revalidanten vormen het sluitstuk, zij verhuizen op 27 december. Voor die datum is bewust gekozen omdat tussen Kerst en Oud en Nieuw veel revalidanten thuis zijn. Beuse verwacht dat er dan nog zo'n 60 revalidanten aanwezig zullen zijn. Zij worden op één dag met taxi's en ambulances naar Overvecht overgebracht. Op 2 januari opent ook de polikliniek in Overvecht haar deuren. Om iedereen wegwijs te maken in het nieuwe gebouw zoekt De Hoogstraat nog vrijwilligers. Zij kunnen zich aanmelden op www.dehoogstraat.nl/renoveren/vrijwilligers

Parkeren in Oost

P+R de Uithof: meer dan parkeren

Parkeergarage P&R De Uithof ging ruim een maand geleden open. Utrecht heeft hiermee 2000 extra parkeerplekken gekregen. Maar de garage biedt meer: symboliek en sport. Studenten op De Uithof zijn nog verdeeld over het nut van deze aanwinst.

Nanzhu Hiddes
DE UITHOF

Als herkenningspunt voor auto's zijn er groene en gele ginkgoblaadjes op het plafond van de garage aangebracht. “Die twee kleuren hebben te maken met de noodzaak om twee garagedelen die apart toegankelijk zijn, goed te onderscheiden (groene en gele verdiepingen)”, zegt Ruut van Rossen, hoofd Campusbeheer van

Universiteit Utrecht. In de parkeergarage zelf staan drie ginkgobomen. Deze Japanse notenboom staat symbool voor onveranderlijkheid, hoop, liefde, toverkracht, tijdloosheid en een lang leven. De architect van de parkeergarage verwijst hiermee naar de (medisch) wetenschappelijke activiteiten in het Utrechts Science Park.

Parkeren en klimmen

De zuidgevel van de garage bestaat



uit klimwanden. De garage is namelijk gebouwd op een terrein waar voorheen gesport werd. “Toen het ontwerp werd voorbereid, is gepoogd om een geschikte sportieve toevoeging te vinden aan het naastliggende sportcentrum. Dat is een klimwand geworden”, vertelt van Rossen. De klimwanden bestaan uit een korte steile wand en een langere minder steile, geschikt voor wedstrijden.

Groter dan een voetbalveld

Een dagkaart voor P&R De Uithof kost € 4,50, OV inbegrepen. Het gebouw heeft 2000 parkeerplaatsen,

waarvan 1500 bestemd voor medewerkers van de Hogeschool Utrecht, de Universiteit Utrecht, het Utrecht Medisch Centrum, het Academisch Ziekenhuis Utrecht en het Wilhelmina Kinderziekenhuis. De overige 500 plaatsen zijn voor stadsbezoekers studenten of leerlingen. De parkeergarage is zo groot als bijna anderhalf voetbalveld. Met deze afmeting en een hoogte van ruim dertig meter is deze garage de grootste van de provincie.

Nut van garage voor studenten

Wat vinden studenten van de nieuwe

garage? “Ik denk dat deze parkeergarage goed uitpakt, ook onder studenten”, zegt Jip Stammers, derdejaars student communicatie & multimedia. “Ik ken studenten die een half uur te laat komen omdat ze nog op zoek zijn naar een parkeerplaats. Voor deze mensen is het dus handig”, aldus Stammers. Henk de Vries heeft een andere mening. “Ik kom regelmatig met de auto, maar ik kan gratis parkeren in Rijsweerd.” De studenten zijn het er allemaal wel over eens dat buslijn 12 er niet rustiger op wordt. Deze is immers voor de meesten van hen gratis.

alting & partners
meer dan uitvaartbegeleiding

Hiske Alting, Nel van Ratingen, Petra Branderhorst, Annetiekke Zwanenburg

Oog voor wat nodig is

altinguitvaart.nl 030 - 238 00 38

KOK
Vuurwerk

BESTEL NU VAST
HET MOOISTE VUURWERK OP
KOKVUURWERK.NL

Of kom gezellig bij ons langs:
NACHTEGAALSTRAAT 51

HOOFT
KAAS | WIJN
DELICATESSEN

BURG. REIGERSTRAAT 20 | 030 251 37 77
INFO@HOOFTDELICATESSEN.COM

www.audiozaal.com

Audio Zaal
Dé HiFi zaak van Utrecht

Laat u door ons vrijblijvend informeren en verrassen over HiFi.

Nachtegaalstraat 72
030-8898500

Bluetooth

Gezondheid in Oost

Bewust leven in Oost

Beweeg iedere dag een half uur, eet meer groente en fruit en wees je bewust van je alcoholconsumptie. Drie bekende, cruciale factoren om de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen. Op www.leefikwelgezond.nl kan iedereen zijn eigen risico op hart- en vaatziekten snel online checken. Huisarts Willy Lemmen (van praktijk Aletta) vertelt over dit initiatief.

Lydia Paauw
KERKDWARSSTRAAT

De test is bedoeld voor mensen tussen de dertig en zeventig jaar, die benieuwd zijn naar hun leefstijl. “Veel bewoners in Oost vallen in deze leeftijdscategorie, hebben kinderen én een drukke baan. Een gezond leven schiet er dan wel eens bij in. Bij hen is winst te behalen door hen in een vroeg stadium bewust te maken van hun gedrag en de mogelijke consequenties daarvan.”

Contact met huisarts
De test werkt eenvoudig: binnen vijf minuten heb je jouw risicoscore in beeld. Als je ingeschreven staat bij een huisarts in Oost, krijgt deze een kopie van de uitslag. Bij een verhoogd risico is het advies contact te zoeken met de huisarts, zo niet dan neemt de arts contact op per e-mail. Dit is tot nu toe bij veertig procent van de respondenten gebeurd. De meeste mensen reageren positief op dit vervolcontact.

“Zij vullen de test niet voor niets in en willen hun levenswijze verbeteren.”

Samenwerking in Oost
De online check is een initiatief van Stichting Utrecht Oost Gezond, een samenwerkingsverband van huisartsen, apotheken, fysiotherapeuten en psychologen in Utrecht-Oost. “Het Cardiologiecentrum is actief betrokken en wij willen ook gaan samenwerken met specialisten uit het Diaconessenhuis. Gezamenlijk kunnen we meer bereiken.”

Steun van verzekeraars
Het gaat bij dit initiatief om bewustwording. “Mensen nemen nu pas bij klachten contact op met een zorgverlener.” Dit moet volgens Lemmen eerder gebeuren. Preventie staat weliswaar niet hoog op de huidige politieke agenda, zorgverzekeraars steunen dit innovatieve project. Zo kan de stichting haar check financieren.

Tegenvallende respons
De test ging ruim een jaar geleden van start en kent geen einddatum. De respons kan beter. “Zo’n 600 mensen hebben de test ingevuld. We hoopten op het vier- of vijfvoudige”, aldus Lemmen. Eind dit jaar vindt een evaluatie plaats. Huisartsenpraktijken zullen de resultaten op hun website publiceren.

Benieuwd naar uw gezondheid?
www.leefikwelgezond.nl en
www.utrechttoostgezond.nl

Buurtgenoten in Oost een portret van bijzondere mensen uit Oost



Willem Langerak

Pauline Brenninkmeijer
MAURITSSTRAAT

Op 5 december mogen Sinterklaas en knechten even uitrusten in de etalage van Langerak Uzerwaren aan de Burgemeester Reigerstraat. De dag erna tovert eigenaar Willem Langerak traditiegetrouw de twee winkelruiten om in een bergachtig sneeuwlandschap. Märklin-treintjes zoeven er non-stop over rails, bergpassen en door tunnels. Hij geniet vooral van de

blijke kindergezichten als ze met hun neuzen plat tegen de ramen gedrukt staan te turen. Langerak, geboren en getogen in Oost, is van beroep installateur, maar: “Beter een zaak dan een ziekteverzekering. Mocht ik ooit in een rolstoel belanden, dan kan ik altijd nog hier naar toe rollen.” Voorlopig weet hij nog van geen stilzitten. Als het vriest doet hij niets liever dan schaatsen slijpen. “Gezelligheid in de winkel vind ik essentieel. Mijn hobby is mijn werk.”

Agenda Lekker weg in eigen wijk

Begin dec	Een dubbele etalage winterlandschap met treintjes bij Langerak
8/12	Kerstmarkt bij De Wilg. Met muziek, een kerstballenwedstrijd, mooie spulletjes, hapjes, drankjes en een mini-ijsbaantje!
21/12	Kapotte spulletjes? Laat het maken in het Repair Café. Van 14.00-17.00 uur in Buurthuis Oudwijk. Zie ook www.repaircafe.nl/utrecht
21/12 t/m 5/1	Winterstation in het Spoorwegmuseum. Kerstbomen, een ouderwetse carroussel, een overdekte ijsbaan en duizenden lichtjes zorgen voor een heerlijke wintersfeer. www.spoorwegmuseum.nl
12/1/14	Culturele Zondag Nieuwjaarsduik. Met previews voor het hele jaar. En 1-2 maart 2014 een culturele zondag rondom winkels, horeca en hotels. Zie www.culturelezondag.nl



Winkelen in Oost

Zelfs de HEMA komt naar Oost

De bekende drogisterijen zitten er al een tijd, sinds afgelopen juni is ICI Paris er gevestigd en nu is bekend dat in december een filiaal van de HEMA aan de Nachtegaalstraat zijn deuren zal openen. Het winkelend publiek kan dus steeds meer dagelijkse en minder alledaagse boodschappen in Utrecht-Oost doen. Hoe wordt hierop gereageerd?

Esther Heinsman
OOSTERSTRAAT

Kantoorvakhandel Mado maakte twee jaar geleden de overstap van het centrum naar Utrecht-Oost. Dat was een bewuste keus, geeft directeur Rob Kiens aan: “Het ligt in een leuke buurt, een deel van ons klantenbestand komt hier vandaan en er zijn parkeermogelijkheden voor de deur.” Hij is nog steeds blij met zijn keuze voor de Burgemeester Reigerstraat: “Utrecht-Oost leeft en er ontstaat hier steeds meer bedrijvigheid.” Uit de komst van de HEMA blijkt volgens Kiens dat ook die firma de potentie van dit deel van Utrecht inziet.

Kritische geluiden

Het winkelend publiek is erg te spreken over het aanbod in Oost. Zo vertelt een jonge moeder: “Het is fijn, zeker met een baby, dat er op loopafstand zoveel verschillende winkels zijn.” Het nieuws dat hier binnenkort een HEMA bij komt, ontvangt men positief. Een mooie aanvulling op het huidige winkelaanbod. “Geen reden meer om speciaal naar het centrum te gaan”, aldus een winkelende dame. Wel zijn de mensen er kritisch over dat steeds meer ketens zich hier vestigen. Men is bang dat dit ten koste gaat van de kleine unieke winkels.

Marcel Jacobs van De Knappe Gans, de toekomstige buur van de HEMA, deelt deze angst. Hij vreest voor de toekomst van de kleine zelfstandige winkels. Natasja Blankhorst van ZININ is daar niet bang voor. Zij ziet de komst van de HEMA juist als iets positiefs: “Minder mensen zullen naar de stad gaan en meer mensen blijven in Oost om te winkelen. Daar zullen ook andere winkels van profiteren.”

ONDERNEMERSVERENIGINGEN IN UTRECHT OOST

Puur Oost
Adriaen van Ostadelaan & Jan van Scorelstraat
www.puuroost-utrecht.nl
Het Maliekwartier
Nachtegaalstraat & Burgemeester Reigerstraat
www.maliekwartier.nl
Biltstraat OndernemersVereniging
www.biltstraat.com

Burendag

Met subsidies van het Oranjerijfonds en de gemeente hebben bewoners van de Boomstraat afgelopen september tijdens de ‘Burendag’ samen hun straat opgeknapt. De boomperken zijn weer netjes, maar wat vooral bijzonder is, zijn de bijenhôtels die de burensamen gemaakt hebben om solitaire bijen een schuil- en nestplaats te geven. Planten als rimpelroos en ijzerhard zijn soorten waar bijen voedsel uit halen. Ook die staan nu aan de Boomstraat.

Facebook.com/Oostkrant
@Oostkrant

COLOFON

De Oostkrant is een inhoudelijk onafhankelijke wijkkrant voor en door mensen die wonen, werken, ondernemen, studeren, en leren in Utrecht-Oost. De krant is een uitgave van Stichting de Oostkrant (KvK 51098059) en verschijnt vier maal per jaar. Het rekeningnummer is 1580.28.015 (Rabobank) t.n.v. Stichting Oostkrant. www.oostkrant.com
Redactie Petra Davids (hoofdredacteur), Willem Daan Bos, Pauline Brenninkmeijer, Esther Heinsman, Lydia Paauw-Fikkert, Annemarie Reinders en Martien Slotemaker. redactie@oostkrant.com
Medewerkers Nanzhu Hiddes, Miranda Leijstra, Loeka Oostra, Herman Radstake, Marlies Souren en Mariska Vonk
Bestuur Rose-Marie van Berkel (voorzitter), Louis Jansen (penningmeester), Monique Biesart (secretaris), Mariëlle Blanc (lid). Contact via bestuur@oostkrant.com
Wilt u adverteren in de Oostkrant? advertentie@oostkrant.com
Ontwerp en vormgeving MBGO
Drukwerk ALTJDDRUKWERK
Oplage 13.000
Volgende nummer maart 2014

> Wilt u nog eens terugbladeren in vorige edities van de Oostkrant? Bezoek dan de vernieuwde site: www.oostkrant.com

advertentie



SCHILDERSBEDRIJF

Klomp & ZN

SCHILDERSBEDRIJF KLOMP & ZN IS DE WINTERSCHILDER BIJ UITSTEK

Iedere winter geven wij, al sinds 1930 actief als familiebedrijf, een winterkorting op al uw binnenschilderwerk.

MAAK NU EEN AFSpraak VOOR DE WINTERSCHILDER!

www.klompzn.nl - info@klompzn.nl - T 030 251 11 85

Buurten

Van gehaktbal tot oesters...

Burgemeester Reigerstraat 61 • Utrecht
030 271 99 99 • www.kombuurten.nl

Op zoek naar kinderopvang?

Kom gerust eens kijken bij een van onze kinderdagverblijven bij u in de buurt.

Terwijl u werkt, maakt hij zijn eerste vriendjes

KDV 't Klavertje, Abstederdijk 303, 030 – 820 07 88
KDV Rozenrood, Biltstraat 337, 030 – 820 07 50

www.ludens.nl

Ludens
kinderopvang in de buurt