

WERKEN IN OOST

> Rijsweerd,
no beers!

2

FILMS IN OOST

> Eigen filmfestival
in de wijk

3

VOORJAAR IN OOST

> Rondje Rietveld
en meer

4

HET WOORD IS AAN

De redactie

> Lees verder op pagina 2



Oostkrant

“Oostkrant: voor en door vrijwilligers.”

DE KRANT VAN EN VOOR ALLE MENSEN IN UTRECHT-OOST

MAART 2017

Knelpunten in Oost

Raakt de verkeersader door Oost verstoort?



Foto: Cees Oortwijn

Vroeger fietste ik nogal eens vanuit het stille Rijsweerd naar de stad. Even struinen langs de grachten, koffietje, iets kopen. Tot ik de charme van het Maliekwartier ontdekte. Wat een diversiteit en originele winkels, horeca en dienstverlening. En je komt er nog eens een bekende tegen.

Monique Biesart
DIRK WITTELAAN

De gemeente heeft plannen voor herinrichting van dit gebied onder de projectnaam Nachtegaal/Reiger. Wat klinkt als een vogelrijk natuurgebied, staat voor de Burgemeester Reigerstraat (burgemeester Bernardus Reiger 1891-1908) en de Nachtegaalstraat (voormalige Herberg De Nachtegaal, hoek Kerkstraat). De straten maken deel uit van de route Centraal Station – Utrecht Science Park. Het is de favoriete route van fietsers van trein naar wetenschap, ondanks de enorme kopspijkers in het wegdek die hen via de singels willen geleiden. De straten worden bevolkt door voetgangers, fietsers, buslijn 8 en auto's en er wordt gelost en geladen.

Dagelijks 18.000 fietsers

Door de sterke groei van Utrecht is de druk op de Nachtegaal/Reiger

groot. Nu al rijden er dagelijks 18.000 fietsers en dat aantal zal de komende vijftien à twintig jaar met de helft toenemen. Dat gaat wringen. De gemeente vindt dat de huidige inrichting vooral is gericht op doorstroming van verkeer en nauwelijks op verblijf van bewoners en voetgangers; hun ruimte is beperkt. Op de eerste inspraakbijeenkomst op 18 januari hield wethouder van Verkeer Lot van Hooijdonk de 200 aanwezigen voor dat de maximum capaciteit van de straten is bereikt. De gemeente zet in op meer ruimte voor fietsers en voetgangers én een prettiger verblijfsklimaat. Ik spreek gemeentelijk projectmanager Kitty Koelman, die benadrukt dat de gemeente aan het begin van het hele traject staat. “Er is nog geen plan. We gaan het samen doen. Het is een grote investering waarbij we zoeken naar een goede balans tussen economische vitaliteit en doorstroming van het verkeer.”



Reiger ander verhaal dan Nachtegaal
In de Reigerstraat hangen affiches: *Hooijdonk Stop nu! hervorming Burg. Reigerstraat*. Daar wil ik meer van weten. Ik spreek af met Erik Derksen van Buurten. Het café-restaurant krijgt na zeven jaar een nieuwe ‘look & feel’ en zo belanden we voor de koffie bij Elektriciteit en IJzerwaren-Willem Langerak. Collega's halen er een bakje, het lijkt een praahtuis van Reigerondernemers. Zij staan achter het affiche. “Wij willen geen hervorming in de zin van een fietsstraat, autoluwe straat of eenrichtingsstraat. We hebben het gevoel dat het die kant op gaat. Dat is de doodsteek voor kleinere ondernemers, zie Biltstraat. Waarom komen mensen – ook van buiten Utrecht – naar de Reigerstraat? Omdat die bereikbaar is. Dát onderscheidt ons van de stad. We



zijn een dorp in de stad. Gewoon, even je fiets of auto neerzetten, boodschapje doen. Die bedrijvigheid is essentieel.” Geen herinrichting?, vraag ik. “In elk geval geen door stoepranden en vluchtheuvels gescheiden verkeersstromen.” *Shared space*, dan, opper ik. Een verkeersconcept waarin verkeersstromen niet meer worden geschei-



den. “Ja, wij noemen dat gewoon ‘Lekker Ruim’. Een opknappbeurt mag wel: vervang bijvoorbeeld lantaarnpalen midden op de stoep door hangende straatverlichting.”

Dynamiek van het verkeer

Mijntje Bos van winkel ZININ, tevens voorzitter Ondernemersvereniging Maliekwartier, vindt ook dat het winkelgebied de dynamiek van het verkeer nodig heeft. De gemeente moet oog hebben voor beide belangen: én verkeer én economische zaken. En: in de ochtend is de verkeersdruk misschien hoog, maar 's middags zijn de tijden van terugkerende fietsers gespreid. Lossen en laden kan gesprekspunt zijn. De straat mag wel aantrekkelijker worden met nieuwe bestrating en groen.”

Situatie Nachtegaalstraat en Burgemeester Reigerstraat

	33.000 Bewoners in Oost
	119.407 Bus-instappers Halte Burg. Reigerstraat - totaal 2016
	17.900 Fietsers - per dag
	4.300 Auto's - per dag
	127 winkels en horecagelegenheden

Oost mag het weten!

De eerste editie van 2017 ligt bij u op de mat. Een krant van afscheid nemen, van samenwerking, van wisseling van de wacht. Opnieuw met artikelen uit uw buurt. Wat is er allemaal gaande? Gaan de Reigerstraat en Nachtegaalstraat alweer op de schop? En wilt u dat er een filmfestival komt met docu's over Oost? Vragen die we in deze krant proberen te beantwoorden. Lees, reageer of geef uw ongezuurde mening. We horen het graag van de mensen uit Oost! redactie@oostkrant.com Kijk ook op www.oostkrant.com

Welkom Podium Oost!

Nieuw in de Oostkrant: een bijlage met de culturele en maatschappelijke activiteiten van Podium Oost. Net als deze krant draait Podium Oost op vrijwilligers die zeer betrokken zijn bij onze wijk. Met hetzelfde doel: bewoners informeren, betrekken en enthousiasmeren voor gezamenlijke initiatieven die Oost versterken. Een buurtgenoot die wij graag steunen! Beide redacties blijven onafhankelijk. Vormgeving, productie en distributie lopen via de Oostkrant. Vragen? Mail naar bestuur@oostkrant.com

Op de Nachtegaalstraat spreek ik Gijsbert de Bruijn van het exotische Torba Villa. Ook hij mist een integrale aanpak van de gemeente. “De nadruk ligt op het verkeer, maar er zijn ook economische belangen. Bewoners pleiten net als wij voor een goed verblijfsklimaat. Daaraan kan *shared space* bijdragen. Dan hoeft het laden en lossen niet meer over het fietspad. De gemeente vraagt ons om ideeën, maar die verkeerstechnische expertise hebben we niet.”

Hoe dit ook zij, in april kan iedereen een uitnodiging van de gemeente verwachten voor een vervolgbijeenkomst.

Voor informatie en participatie: nachtegaalreiger@utrecht.nl.

Gemeentelijke nota's en verslagen: www.utrecht.nl/nachtegaalreiger.

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 Ostadelaan 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
Geertkerkhof 3 • 3511 XB Utrecht
06 45 363 220 • altinguitvaarten.nl
alting uitvaarten



Het woord is aan de redactie

In deze column schrijven markante wijkgenoten over hun hun leven in Oost. Deze keer pakken we zelf dit podium om onze huidige hoofdredacteuren Petra Davids en Lydia Paauw uit te zwaaien. Voor Petra is dit de 21e en laatste krant als hoofdredacteur van de Oostkrant, Lydia nam vijf kranten onder haar hoede en was daarvoor al enige jaren actief in de redactie. Zij geven het stokje door aan de nieuwe hoofdredacteur Arnoud Wolff. Dat deze wijkkrant elk kwartaal bij alle bewoners van Oost gratis op de deurmat valt, is niet vanzelfsprekend. Een enthousiaste groep van vaste en losse redacteuren, schrijvers en fotografen, gesteund door een bestuur, werkt daar het hele jaar door aan. Allemaal bewoners uit de wijk, allemaal vrijwilligers. Stuk voor stuk mensen die zich betrokken voelen bij Oost. De redactie van de Oostkrant probeert te laten zien wat er gaande is in Utrecht-Oost. In de teksten belichten we verschillende invalshoeken rondom een onderwerp. Hoe we tot de artikelen komen? Voor iedere editie schuiven we minimaal twee keer aan tafel bij één van de redactieteleden, bespreken de onderwerpen die regelmatig aan ons voorgedragen worden via bijvoorbeeld de mail, bediscussieren wat ons opvalt, maar vooral: we bedenken wat boeiend is voor de mensen in Oost om te lezen, om over te horen.

Nieuwe perspectieven
Gaan er zaken veranderen? We blijven ons inzetten om lezers te verrassen met nieuwe verhalen en we proberen bewoners in beweging te krijgen om samen initiatieven te ontplooiën en elkaar te ontmoeten. We zoeken nieuwe perspectieven op het alledaagse in Oost, zoals fotograaf Michael Kars en illustrator Niels Bongers ons vanaf deze editie laten zien. Daarnaast geven we meer data en infographics, samengesteld door Azarja Gutter.

Wat nog meer nieuw is, is de samenwerking met Podium Oost, net als wij gericht op het enthousiasmeren en samenbrengen van wijkbewoners. De belangrijkste bron van inspiratie blijven de bewoners, nu 33.000, een dorp in de stad! Met alle misverstanden, spanningen, knelpunten die het samenleven op dat kleine stukje Utrecht met zich meebrengt. Maar ook met nieuwe initiatieven, samenwerkingen en ondernemingen die daar uit voortkomen. Elke dag weer.

PETRA DAVIDS IS HOOFDREDACTEUR VAN DE OOSTKRANT SINDS EIND 2010. LYDIA PAAUW NAM VANAF DECEMBER 2014 DE HOOFDREDACTIE VAN VERSCHILLENDE EDITIES VAN PETRA OVER. ARNOUD WOLFF START VANAF DE VOLGENDE KRANT MET DE HOOFDREDACTIE. HIJ IS DAARNAAST BETROKKEN ALS VRIJWILLIGER BIJ DE ZILVEREN SCHAATS EN SPORTVERENIGING KAMPONG.

Werken in Oost

Gary de postbode: ‘Het gezicht van Rijsweerd’



Welke beroepen kom je tegen in Oost en wie oefenen ze uit? In deze nieuwe rubriek besteden we daar aandacht aan. Gary Tarbuck (48) is als postbode een bekend gezicht in Rijsweerd en verdient daarom een plek in onze rubriek ‘Werken in Oost’. De vriendelijke Engelsman loopt hier al jaren zijn postronde en kent onze wijk “pretty good”.

Carel van den Tweel
RIKA HOPPERLAAN

Boven dampende koppen koffie in een café aan de Burgemeester Reigerstraat ben ik allereerst be-

nieuwd hoe de Engelsman hier verzeild is geraakt. Tarbuck komt uit The Wirral Peninsula, een gebied in het noordwesten van Engeland dat lijkt op een mix van de Utrechtse Heuvelrug en het Waddengebied.

Een prachtige omgeving. Zijn vader was er aannemer en zijn familie woont er al tien generaties. Zolang zijn moeder er nog leeft, ligt zijn hart eigenlijk nog een beetje daar. Toen Margaret Thatcher het Noorden teisterde in de late jaren tachtig, ging hij reizen, eerst naar Londen en daarna verder en uiteindelijk bleef Tarbuck in Utrecht hangen bij een Nederlands meisje. Na de nodige

“Rijsweerd, no beers!”

omzwervingen woont hij nu met zijn Utrechtse geliefde en hun twee zoontjes in Oudwijk.

Rijsweerd: een tikkeltje steriel
Maar goed, postbode in Rijsweerd, hoe is dat nou? “Alles lijkt hier behoorlijk perfect geregeld”, vat Tarbuck bondig samen. Een tikkeltje steriel, dus hij wordt niet snel afgeleid. “No beers”, zegt hij lachend. Want vergis je niet: het is de grootste postwijk van Utrecht, dus je loopt behoorlijke afstanden.

Nederlandse keelklanken
Ik complimenteer mijn postbode met zijn beheersing van onze taal. “Gutteral” noemt hij het vanwege de keelklanken. Zijn taalgevoel



luidde in ieder geval een nieuwe periode in. Zo werd hij na een tip van een vriendin aangenomen als docent Engels op de Universiteit van Amsterdam. En dat bleek hem te liggen. Onder zijn leerlingen bevinden zich Brazilianen, Russen en Italianen. Intussen heeft hij ook andere opdrachten lopen.

Lieve dames
De post is dus bijbaan geworden. “Hoef ik niet naar de sportschool!” En natuurlijk leer je na al die kilometers mensen kennen. Er zijn types bij die zich ietwat neerbuigend opstellen tegen de postbode, daar moet hij wel om grinniken. Maar vriendelijkheid overheerst. Bijvoorbeeld de gemoedelijke dame die hem op taart trakteert op hun gezamenlijke verjaardag. En de weduwe op de hoek van de Rika Hopperlaan met wie hij vaak koffie dronk.

We praten nog wat over Utrecht en Engeland, en raken dan geanimeerd in gesprek over The Beatles en gitaarspelen. Maar ja, dit is de rubriek Werken in Oost!

Ken jij ook iemand die midden in de wijk werkt? Tip ons via redactie@oostkrant.com

Gekiekt in Oost

Rietveld-Schröderhuis. Stijl-icoon in onze wijk. Van heinde en verre bezoeken architecten dit UNESCO werelderfgoed. Verbazing over de primaire kleuren en vormen. En over het uitzicht, bruut belemmerd door de verhoogde waterlinieweg. Toch lijkt ook de betonnen omgeving geïnspireerd door het geraffineerde lijnenspel van Gerrit Rietveld ...

Oost door de lens van buurtfotograaf Michael Kars. Hij toont ons de rafelige, poëtische kant van Oost die wij in het dagelijks voorbijgaan niet meer zien.





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

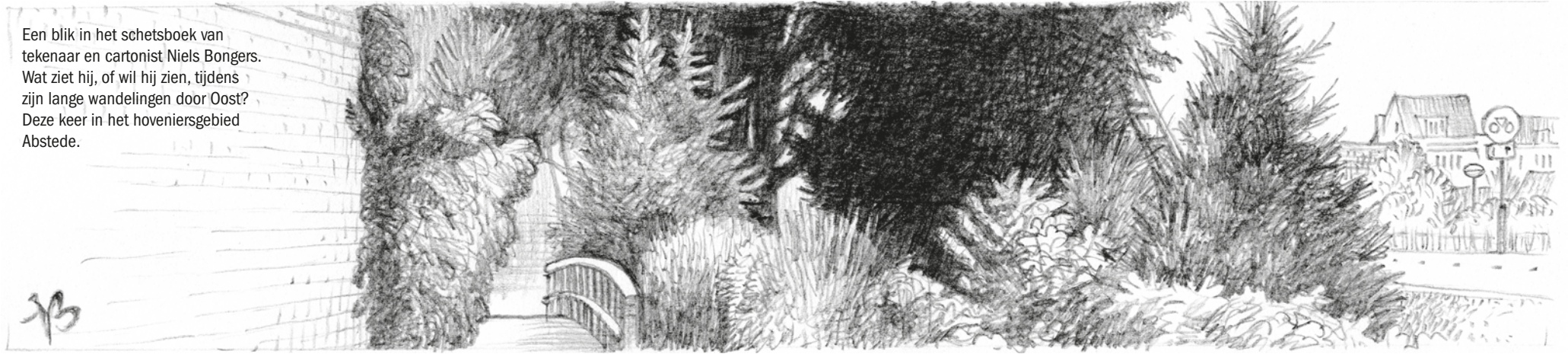
AL MEER DAN 20 JAAR
IN UTRECHT OOST

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

BURG. REIGERSTRAAT 43
WWW.BANKETBAKKERIJ-VERSPEEK.NL

Panorama in Oost

Een blik in het schetsboek van tekenaar en cartoonist Niels Bongers. Wat ziet hij, of wil hij zien, tijdens zijn lange wandelingen door Oost? Deze keer in het hoveniersgebied Abstede.



Gefilmd in Oost

Utrecht-Oost krijgt eigen filmfestival

Een filmfestival voor en door mensen uit Utrecht-Oost: op zondag 23 april kun je je op het terrein van het University College vergapen aan films over de wijk. Programmeur Pauline Veltman en één van de initiatiefnemers, Marcel Gieling, vertellen over het hoe en waarom van dit festival.

Hannah Jansen
KRANENBURGERWEG

Veltman, producer en programmeur, stelde met zorg het programma voor dit filmfestival samen. Hoewel het thema duidelijk Utrecht-Oost is, is de programmering divers. Veltman: "Er draaien ruim veertig films en documentaires, variërend in lengte van vijftien minuten tot een uur. Dit zijn bijna allemaal documentaires, die over de wijk gaan óf de maker komt uit Utrecht-Oost." Zoals de documentaire *De Stoel van Rietveld* van Lex Reitsma. Of de film *Geest van de werf* van Sherman de Jesus. Zijn productie-

activiteiten in en rondom de wijk en wilde dit jaar iets anders. Voorzitter Marcel Gieling: "We ontdekten dat er bijzonder veel filmmakers in Utrecht-Oost woonden én dat er best wat films over Oost bestaan. Bovendien vindt bijna iedereen films leuk. De beslissing was toen snel gemaakt."

Bijzondere programmering
Op het programma staat een apart gedeelte voor jong talent. Veltman: "Bijvoorbeeld net afgestudeerde filmmakers van de Hogeschool Utrecht, waaronder Claire Meulemeesters met de film *Salem Reed*. Die gaat over de negentienjarige Utrechtse Drag



Uit *Geest van de Werf* (1998), regie Sherman De Jesus, producent Memphis Film & Television.

bedrijf huist in Oost. Zijn film gaat over het mythische gehalte van de Oudegracht in Utrecht. En met Hier ben ik thuis, een docu over de eerste generatie migranten in Utrecht, schuwt het festival ook actuele thema's niet. Liefhebbers van de wijk kunnen hun hart ophalen met de documentaire over de oer-Utrechtse bakkerij Do Schat. Voor ieder wat wils.

Bijzonder veel filmmakers
Vanwaar het idee voor een filmfestival over Utrecht-Oost? Stichting Cultuur in Oost organiseert al jaren culturele

Queen Nielson van Amerongen. Een hele bijzondere film." Of de aparte zaal met oorlogsfilms met bekende films als *Beladen treinen* van Roel Wijngaards de Meij over het Maliebaanstation en de rol van de NS bij het transport van Joden in WO II.

Nieuwsgierig geworden? Kom dan zondag 23 april van 11.00 tot 18.00 uur naar University College waar de films vertoond worden. Kaartjes kosten € 5,- en koop je ter plekke.

www.cultuurinoost.nl

Opgroeien in de wijk



Jeugdartsen Sophia van Hemert en On Lan Yu. Jeugdverpleegkundige Joke van Straalen kon niet aanwezig zijn bij de fotoshoot.

Bevolking Utrecht Oost in cijfers

In Utrecht-Oost woonden in 2016 in totaal 33.000 mensen. Hiervan waren er 4.166 (12,6%) jonger dan 18 jaar. Er werden dat jaar 330 kinderen geboren, iets minder dan het gemiddelde over de laatste tien jaar.

Inwoneraantal 2016	33.000
Jonger dan 18 jaar	4.166
Geboorten	330

De groei, ontwikkeling en opvoeding van kinderen in Oost

Wie binnenkomt, ziet vanuit de entree achter klapdeuren tafels met babymatrasjes. Een bordje vertelt de bezoeker waar het consultatiebureau is. Andere bordjes wijzen de weg naar diensten als het Wijkbureau en de overige jeugdgezondheidszorg. De meeste bezoekers komen op afspraak, een paar keer per week kunnen ouders zonder afspraak terecht bij het inloopsprek uur van het consultatiebureau. Ouders en kinderen uit de wijk kunnen hier terecht met vragen over groei, ontwikkeling en opvoeding. Wat kunnen ze hier verwachten?

Herman Radstake
OUDE HOUTENSEPAD

Ruim een jaar geleden verhuisde het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) van Volksgezondheid Utrecht naar het gebouw FC Dondersstraat 1. Het consultatiebureau van de jeugdgezondheidszorg zat er al sinds de zomer van 2015 en kort daarna is ook de zorg voor de jeugd van 4-18 jaar hier ondergebracht.

Jeugdverpleegkundige Joke van Straalen en jeugdarts Sophia van Hemert schetsen hun werk: "Binnen zeven dagen na de geboorte geven we kinderen een hielprik en screenen we het gehoor. Als het kind twee weken oud is, bezoekt de jeugdverpleegkundige de ouders thuis. Tot

het kind vier jaar is, nodigen we ouders op vaste contactmomenten uit. We gaan in dialoog en kijken welke ondersteuning nodig is."

Drukke ouders

Voor kinderen van vier tot achttien jaar zijn er eveneens jeugdverpleegkundigen en -artsen. Zoals arts On Lan Yu, die benadrukt dat ouders zeker niet alleen pas bij problemen hulp kunnen inroepen. "Juist en vooral bij allerlei alledaagse opgroei- en opvoedvragen zijn ze heel welkom. We bieden kosteloos ondersteuning op maat", legt ze uit.

Het samengaan van het consultatiebureau met de jeugdgezondheidszorg heeft het grote voordeel dat het centrum de kinderen kan vol-

gen van de geboorte tot de volwassen leeftijd.

Als meest opvallende trend van de afgelopen jaren zien ze dat steeds meer ouders allebei werken en het steeds drukker hebben. "Dan kan het fijn zijn om even met deskundigen te sparren over dagelijkse dingen als slapen, voeding, zindelijkheid, drift of hoe ze grenzen kunnen stellen."

Cursussen

Het centrum werkt onder andere samen met kinderdagverblijven, peuterspeelzalen, scholen, het buurtteam en allerlei medisch specialisten "zodat we gezamenlijk de zorg voor kinderen en het gezin verder kunnen verbeteren," aldus Yu. "We screenen kinderen op de basisschool twee keer en we houden contact met leerkrachten, zodat ze ons kunnen vinden bij vragen over een kind."

Verschillende organisaties bieden daarnaast cursussen en activiteiten voor ouders aan.

www.jeugdengezinutrecht.nl

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



Buurtgenoten in Oost een portret van bijzondere mensen uit Oost

Frank Schots

Pauline Brenninkmeijer
MAURITSSTRAAT

Frank Schots (1958) is een doordouwer. Zelfs nádat in 2012 uitgezaaide niet te genezen prostaatkanker werd vastgesteld ging hij gewoon door met verre reizen maken, ook al moesten er soms wel krukken mee. Het reislustige zat er vroeg in. Na zijn studie als vliegtuigbouwkundig

ingenieur lifte hij in zijn eentje naar Burkina Fasso. Zijn vrouw Carine ontmoette hij op de terugreis van een bedevaart naar Lourdes waar hij jarenlang meeging als “brancardier”. Vrijwilligerswerk doet hij nog steeds. Kampong benoemde hem een keer “vrijwilliger van het jaar”. Op zijn armen prijken twee tattoos. Rechts een roos. Links een klavertje vier met daarin de letters van de namen van zijn vier kinderen. “Vroeger zou ik dat nooit hebben gedaan. Maar als ik straks verhuis naar St. Barbara heb ik mijn vrouw en kinderen bij me.”

Eten op het spoor

Flaneren en fietsen kun je elke dag op de Oosterspoorbaan. Op zondag 14 mei komt daar eten bij. Die dag wordt de tweede editie van Markt om de Hoek op de ‘High Line’ van Utrecht georganiseerd. Geef je zintuigen vrij baan en kom lokaal, zelfgemaakt voedsel proeven en luisteren naar musici uit de buurt. www.marktomdehoek.nl.

Zomerlijf

Dikke wintertruien verdwijnen langzaam maar zeker achter in de kast. Nog eventjes en de straten vullen zich met schaars(er) geklede mensen. Wie een strakker lijf wil, kan zich aansluiten bij één van de vele buiten sportclubjes die Utrecht(-Oost) rijk is. Zo zijn er in het Wilhelminapark activiteiten voor zwangere vrouwen, hardlopers en bootcampers.

In memoriam: Martien Slotemaker

Studeerde scheikunde, maar was goed thuis in de Nederlandse taal. Vanaf de eerste Oostkrant was Martien als corrector lid van onze redactie. Voorvechter van een onafhankelijke, neutrale krant, voor en door bewoners uit Oost. We zijn hem zeer dankbaar voor zijn inzet en betrokkenheid. Martien overleed op 3 december 2016.

Dick Bruna 1927 - 2017

Altijd op de fiets. Van zijn huis in Oost naar het atelier in het centrum. Zeer betrokken bij school, park en wijk. Vanaf de bordjes lacht zijn Nijntje ons elke dag toe. Een blijvende herinnering aan onze wereldberoemde buurtgenoot.

Agenda Lekker weg in eigen wijk	
7 april	SWITCHFESTIVAL in het Spoorwegmuseum. Op verschillende podia laten kunstenaars en artiesten hun talent zien. Met cabaret, muziek en kunstinstallaties. Onderga de kunst & cultuur en doe zelf mee! www.spoorwegmuseum.nl
23 april	Filmfestival Cultuur in Oost. De hele zondag films en documentaires kijken van en over bekende Utrecht-Oosters in enkele zalen van het University College aan de Prins Hendriklaan. Zowel nostalgische als hedendaagse producties. www.cultuurinoost.nl/page/cinema-oost
Vrijdag	Iedere vrijdagmiddag kunt u meedoen met Granny's Finest: breien, haken, handwerken en modeaccessoires maken. www.podiumoost.nl
Zaterdag	Elke laatste zaterdag van de maand Repair Café in De Wilg 14-17 uur, Mecklenburglaan 3-5. www.repaircafe-utrecht.nl
Vanaf 1 april	Kinderspeurtocht in de Botanische Tuinen. De hoogste, de dikste, de gevaarlijkste, de snelste... Ook het plantenrijk kent zo zijn kampioenen. Ga met de hele familie op zoek naar de winnaars! www.uu.nl/botanischetuinen
22 april - 21 aug	Kroonjuwelen in de Botanische Tuinen. Met spectaculaire planten uit de collectie. www.uu.nl/botanischetuinen
14 mei	Markt om de Hoek. www.marktomdehoek.nl

Rondje De Stijl

Honderd jaar geleden werd De Stijl opgericht. Meubelmaker en architect Gerrit Rietveld is een van de bekendste kunstenaars die zich bij deze beweging aansloot. Om dit jubileum te vieren, organiseert het Centraal Museum dit jaar een Rietveld Wandelroute die grotendeels door Oost loopt. Vanzelfsprekend komt deze 5 kilometer lange route langs het Rietveld Schröderhuis. Maar onderweg kom je ook zijn geboortehuis en werkplaats tegen. De wandeling start en eindigt bij het Centraal Museum.

www.centraalmuseum.nl.



Lente in Abstede

Proef de lente tussen de schapen, eenden, geiten, ganzen, kippen, cavia's en konijnen in Abstede. In dit oorspronkelijke hoveniersgebied runnen 25 buurtbewoners vrijwillig een dierenweide. Dagelijks kun je een kijkje nemen bij dit stukje groen tussen de Abstederdijk en Notenboomlaan en/of zelf een handje helpen. www.dierenweideabstede.nl



Kunst en treinen

Treinen in het Spoorwegmuseum maken op vrijdagavond 7 april plaats voor comedy, poëzie, food, muziek, dans en technolo-gie. Het “eigenzinnige festival” SWITCH daagt haar bezoekers uit: “Ontdek, verbaas, maak kunst, dans, ga weg, kom terug, verdwaal.” Zo valt er niet alleen naar muziek te luisteren, je kunt ook zelf muziek maken.

Ben jij meer van visuele kunst? Ga dan deze avond legaal los met graffiti op oude wagons. Verschillende food trucks denken aan de innerlijke mens. Last but not least: ook aan borrelaars is gedacht. Zo is er een bierproeverij en nodigen lange tafels uit tot gesprekken en inspirerende ontmoetingen. www.switchfestival.nl

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 Oostkrant (KvK 51098059) en verschijnt vier maal per jaar. Het IBAN nummer is NL16 RABO 0158 0280 15 t.n.v. Stichting Oostkrant. www.oostkrant.com

Redactie Petra Davids (hoofdredacteur), Pauline Brenninkmeijer, Elianne Dummer, Azaria Gutter, Hannah Jansen, Lydia Paauw, Annemarie Reinders, Carel van den Tweel, Pieter Willemsen en Arnold Wolff. redactie@oostkrant.com

Medewerkers Monique Biesart (schrijver en corrector), Niels Bongers (illustrator), Michael Kars (fotograaf), Cees Oortwijn (fotograaf), Herman Radstake (schrijver)

Bestuur Anneke Ellerbroek (voorzitter), Maarten Oonk (penningmeester), Nanette van Mourik (secretaris) en Ger Offringa (lid). bestuur@oostkrant.com

Wilt u adverteren in de Oostkrant? advertentie@oostkrant.com

Ontwerp en vormgeving MBGO.NL

Drukwerk ALTUDDRUKWERK.NL

Oplage 14.000

Deze krant is gemaakt door bewoners uit Utrecht-Oost en mede mogelijk gemaakt door inkomsten uit advertenties en steun van de gemeente via het initiatievenfonds: www.utrecht.nl/bestuur-en-organisatie/initiatief-en-invloed/participatie/initiatievenfonds/

Volgende nummer juni 2017

Deadline kopij 5 mei 2017



De Moestuין
Maarschalkerweerd

Biologische winkel
Lunchcafé met terras
Unieke feestlocatie
Speeltuín

Kom kijken, ruiken en proeven

www.moestuinuerecht.nl

Koedijk bouw bv

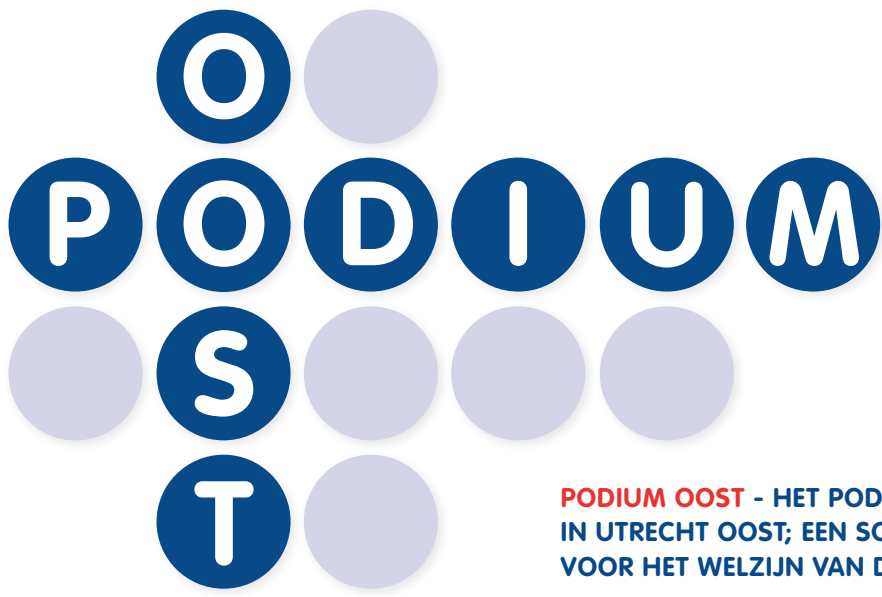
Onderhoud - Verbouw
Nieuwbouw
Utrecht
tel 030-276 38 88
www.koedijkbouw.nl

PROFITEER NU VAN EEN GRATIS WAARDEBEPALING VAN UW WONING

030 - 22 10 800

VAN AS VAN HOOFF
MAKELAARS

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

PAGINA 2 EN 3
> Podium Oost
weekendactiviteiten
> Uitknipper

PAGINA 4
> Programma Senioren inloop
> Activiteitenprogramma
april-juni
> Andante inloophuis
> Klusteam

MAART 2017

Van de voorzitter

Podium Oost maakt Oostkrant dubbeldik

Welkom in de wereld van Podium Oost. De volgende 4 pagina's zijn geheel gevuld met nieuws van ons sociaal-cultureel ontmoetingscentrum Podium Oost.

"Tot voor kort kregen wijkbewoners dat nieuws aangeboden via onze eigen folder. Maar door de samenwerking met de Oostkrant kunnen we de inwoners van Utrecht Oost nog beter en efficiënter voorzien van informatie. Zo wordt de Oostkrant met Podium Oost dubbeldik.

Leefbaarder

De Oostkrant is de enige echte wijkkrant en brengt het nieuws volgens een sterke journalistieke formule: kwalitatief goede informatie bieden over wat er leeft en te doen is in onze wijk. Daarmee maak je een wijk leefbaarder. Podium Oost heeft dezelfde doelstelling. Ook Podium Oost wil een bijdrage leveren aan die leefbaarheid. Wij doen dat door letterlijk ruimte te geven aan zeer uiteenlopende activiteiten. Van bewegingslessen tot een scala van cursussen.

Maar we organiseren ook zelf een gevarieerd en betaalbaar aanbod aan sociale en culturele 'belevissen'. Er wordt gekaart, er is een senioreninloop, computerles en

minimaal driemaal per maand kunnen wijkbewoners er van een maaltijd genieten tegen minimale kosten. Maar we organiseren ook lezingen en debatten en je kunt regelmatig genieten van allerlei dansvormen. Wat er precies te beleven valt, vind je in de 'Podium Oost Uitknipper' op pagina 3 in deze krant. Knip hem uit en hang hem op de koelkast. Dan weet je wanneer je voor interessante en gewoon leuke activiteiten bij Podium Oost terecht kunt.

Uitdaging

Een korte terugblik voor wie voor het eerst kennismaakt met Podium Oost. Ruim drie jaar geleden stopte de gemeente de structurele subsidie voor Buurthuis Oudwijk. Een aantal wijkbewoners vond dat zo'n wijkvoorziening niet mocht verdwijnen. Zij namen de uitdaging aan. Drie jaar later bruist Podium Oost. Genoeg reden voor de gemeente om de handen nog niet helemaal van Podium Oost af te trekken. Met een wekelijks bezoek van zo'n 1200 wijkgenoten en een volwassen sociaal en cultureel aanbod en met



minder dan 25 procent van de oorspronkelijke kosten, heeft Podium Oost intussen zijn bestaansrecht bewezen.

Vernieuwing

De gedaanteverwisseling van buurthuis naar Podium Oost kan niet zonder een grondige vernieuwing van het pand. Daarom maken we nu plannen om ons, wat gedateerde pand aan de Oudwijkerdwarstraat grondig te verbouwen. Daar kan elke wijkbewoner een belangrijke bijdrage aan leveren. Bijvoorbeeld door Vriend van Podium Oost te worden en daarmee dit prachtige initiatief te laten doorgroeien. Meer informatie staat op onze website: www.podiumoostutrecht.nl of meld je aan voor de nieuwsbrief van Podium Oost door een mail te sturen naar info@podiumoostutrecht.nl.

Hoe die vernieuwing vorm krijgt, is te lezen in onze volgende krant."

Hans Elsendoorn

Voorzitter Stichting Podium Oost.



Podium Oost gaat ingrijpend verbouwen. In februari spraken vrijwilligers over hun visie op de toekomst. Hoewel nog veel afspraken een invulling moeten krijgen, was na afloop aan de bar de algemene conclusie dat Podium Oost een mooie toekomst tegemoet gaat.

Spelen bij Podium Oost



Hoewel het begonnen was als een laagdrempelige manier voor ouders om aan leuk speelgoed te komen, is de Speel-o-theek inmiddels uitgegroeid tot veel meer. Sabine Schardaun is peuterleidster en komt iedere woensdagmiddag als vrijwilliger helpen.

Sabine: "De kinderen hebben gewoon een leuke ochtend om te spelen, maar voor ons is het ook een duurzame manier van met speelgoed omgaan. Je hoeft echt niet iedere week iets nieuws te kopen om het vervolgens weer op te bergen in de kast. Verder is het gezellig; vaak maken dezelfde ouders een praatje maken terwijl hun kind speelt."

"Ook opa's en oma's vinden het heel erg leuk. Het is een beetje een ontmoetingsplaats voor moeders, oppassen, gastouders: iedereen die

iets met kinderen te maken heeft. Onder het genot van een kopje koffie worden ervaringen uitgewisseld."

Sabine merkt ook dat Utrecht-Oost het een mooi initiatief vindt. "We krijgen veel speelgoed via de weggeeftafel. Mensen uit de buurt komen speelgoed brengen, vandaag nog een poppenkast, hartstikke leuk. En een zak Barbies, ik vind dat zelf eigenlijk niks, maar ja, die kinderen vinden dat geweldig!"

"Kinderen kunnen ook samen met vriendjes en vriendinnetjes spelen. Zo ontstaan er nieuwe vriendschappen in de buurt. Het is een heel ongedwongen speelmoment. Geen opdrachten, niet luisteren naar een juf."

Elke woensdag van 09.30 - 13.00. Voor kinderen van 0 t/m 4 jaar. Speelgoed lenen voor max. 3 weken voor € 1,- per stuk.

Zorgdialoog

Eén keer in de 2 maanden wordt in Podium Oost een dialoog gehouden rond het thema zorg.

Wat is een dialoog?

Een dialoog is een samenspraak, mensen gaan met elkaar in gesprek over zaken die hen bezighouden. Kenmerken van zo'n samenspraak zijn dat men met aandacht luistert naar elkaars persoonlijke ervaringen, samen onderzoekt naar wat het betekent en al pratend streeft

naar een dieper inzicht. Deze manier van het voeren van een gesprek kan het beste plaats vinden in kleine groepen van 6 tot maximaal 8 deelnemers.

Zorgdialoog

Het centrale thema van onze gesprekken is het samen bespreken van veranderingen van jezelf of mensen in je directe omgeving op het gebied van gezondheid, welbevinden en zorg. Ieder dialoog behandelt een ander thema. Hierdoor is het niet noodzakelijk dat je alle 6 dialogen moet bijwonen maar zelf

bepaalt welk thema voor jou belangrijk is om in dialoog te gaan met anderen.

Meedoen?

Data:
9 mei / 4 juli / 5 september / 7 november (allemaal dinsdagen)
Tijd:
van 10.00 - 12.00 uur.

U dient zich vooraf aan te melden:
tel: 030 - 258 19 94
info@podiumoostutrecht.nl
of aan de receptie.

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

CENTRUM VOOR PODOTHERAPIE

- Sportpodotherapie
- Voorvoetklachten
- Hielklachten
- Nagelproblemen
- Afwijkende stand van voeten en tenen
- Diabetische voet
- Reumatische voet

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

deMuziekFabriek in Podium Oost

‘de grootste kleine muziekschool van Utrecht’

Wist je dat je muziekles kan volgen in Utrecht Oost? Gewoon om de hoek! In Podium Oost (Oudwijkdwaarsstraat) huist deMuziek-Fabriek, opgericht door twee enthousiaste muziekdocenten: Eva Kieboom en Esther Pantekoek.

Zijn jullie een echte muziekschool?
Esther: “Jazeker! We worden wel ‘de grootste kleine muziekschool van Utrecht’ genoemd. Twaalf docenten die met hart en ziel muziekles geven, maar ook vaak zelf schrijven en optreden.”

Eva: “We zijn klein maar jong en oud kan bij ons terecht voor bijvoorbeeld piano, gitaar, viool, cello, zang, ukelele, muziek op schoot of AMV les. We hebben zelfs een eigen koor. Enkele docenten zijn gespecialiseerd in het werken met leerlingen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking. Echt iedereen is welkom.”

Waarom zijn jullie zo trots dat jullie klein zijn?
Esther: “Daardoor kunnen we snel mooie projecten en cursussen starten. Zoals bijvoorbeeld ‘Muziek met opa en oma’, waarbij kinderen van twee tot vier jaar muziek maken met hun (groot)ouders én ouderen van het Odensehuis, een inloophuis voor mensen met beginnende dementie.”

Eva: “Binnenkort start er ook een cursus improviseren (Kobranie) voor volwassenen. En zelf geef ik binnenkort een Moederdag-special: zangles samen met je kind en stiekem een mooi lied voor Moederdag instuderen!”



MuziekFabriek directeuren Esther Pantekoek (l.) en Eva Kieboom

Klinkt als een gezellige boel!
Eva: “Ja, en heel veel werk! We proberen alle leerlingen bij naam te kennen, maar het gaat zo goed dat ik het bijna niet meer bijhoud, zeker als ineens veel mensen zich aanmelden voor een proefles. Er zijn zoveel leuke mensen en we willen graag iedereen een plekje kunnen geven.”

Esther: “We zijn nog druk in ontwikkeling, en daarom nu hard op zoek naar een secretaris van ons nieuwe stichtingsbestuur. Dus als je het leuk vindt om ons te helpen om deMuziek-Fabriek nog meer in de wijk te kunnen laten doen, laat het ons weten!”

’s Middags workshop voor koorleden

Befaamde heldentenor Hendrik Vonk zingt 9 april Misa Criolla

Op 9 april komt de befaamde Nederlandse heldentenor Hendrik Vonk naar Podium Oost. Hij treedt dan op met een orkest van 5 personen en een koor. ’s Middags geeft Hendrik een workshop voor leden van koren. De workshop kan, als deelnemers dat leuk vinden, uitmonden in een gezamenlijk optreden.



Foto René Seghers

Op het programma staan in ieder geval de Misa Criolla van een collectief van Latijns-Amerikaanse componisten, het Kyrië van Ariël Ramirez en een aantal Spaanse liederen.

Vonk, studeerde muziekwetenschap aan de Universiteit Utrecht, en koor-directie en solozang aan de conservatoria van Rotterdam en Utrecht. Met de rol van Nemorino in 1989 van Opera Spanga met l’elisir d’amore van Donizetti, die door de pers zeer lovend ontvangen werd, zette Hendrik Vonk zijn eerste schreden op de weg naar een succesvolle operacarrière. Vanaf 1994 was hij tevens 6 jaar solist bij het Groot Omroepkoor. Tussentijds hoogtepunt was zijn optreden in 2006 in de Scala van Milaan.

Veelgevraagd
Als solist is hij een veelgevraagd concertzanger in een repertoire variërend van barok tot modern. Hij was als solist te gast bij o.a. het Radio Kamerorkest, het Radio Filharmonisch Orkest, het Residentie Orkest, de Philharmonie van Krakau, het Nationaal Orkest van de Oekraïne, het Orkest van de Saarländische Rundfunk.

Vonk heeft afgelopen tijd ook zelf de muzikale leiding en regie gevoerd over belcanto- en operaproducties. Zo heeft hij in Utrecht de ‘Trovatore’ van Giuseppe Verdi en ‘Der Apotheker’ van Joseph Haydn opgevoerd. Hij heeft sinds 2010 een eigen concertserie met een zeer gevarieerd programma in Het Witte kerkje in Huis ter Heide.

Workshop
Een workshop van Hendrik Vonk is voor koorleden een buitenkansje. Deelnemers kunnen zich opgeven via ons mailadres: info@podiumoost-utrecht.nl. Na de opgave (kosten 10 euro) sturen we de muziek toe, zodat de deelnemers zich op de workshop en eventueel het optreden kunnen voorbereiden.

Het concert start zondag 9 april om 15.00 uur. Toegang € 8,50. De workshop begint om 12.30 uur.

Makkelijk uit eten bij Podium Oost

Geen zin om te koken en geen zin om veel te betalen?

Dan is drie keer per maand Podium Oost een prima idee. Elke tweede donderdag, derde vrijdag en vierde maandag is de keuken open. Op maandag en donderdag kan je er

voor een paar euro terecht voor een drie-gangen-menu.

Minimaal een dag van tevoren opgeven via info@podiumoostutrecht.nl.

Derde vrijdag van de maand

Wereldkeuken

Elke 3e vrijdag van de maand is het genieten van eten en cultuur uit een ander land. Meestal vertelt de kok uit het betreffende land ook iets over de recepten en hun herkomst. Aansluitend vertonen we een film uit het land. Aanmelden via info@podiumoost-utrecht.nl of telefoon: 030-2581994

De komende derde vrijdagen staan in het teken van:

- > **21 april:** de Franse keuken + Speelfilm Des hommes et des dieux
- > **19 mei:** de Syrische keuken + Docudrama A Syrian Love Story
- > **16 juni:** de Russische keuken + Speelfilm Alexandra



In februari stond de Spaanse keuken centraal. Hier geeft de kok Bartolomé Ramos Vargas uitleg over het recept van de soep.

Diner: 19.00 uur, € 10,00 (met U-pas € 8,00)
Film: 21.00 uur, € 5,00

Lezing

Utrechtse Geveltekens met aansluitend wandeling

Op zondag 11 juni 2017 zal het Utrechts Gevelteken Fonds (UGTF) een lezing verzorgen voor Podium Oost. Aansluitend hieraan is een wandeling gepland langs enkele gevelstenen in Utrecht Oost.

Het ligt in de bedoeling iets te vertellen over het ontstaan van het Gevelteken Fonds, haar huidige activiteiten en de geschiedenis van enkele stenen.

Zo heeft bijvoorbeeld het UGTF, in samenwerking met de afdeling monumenten van de gemeente Utrecht, ervoor gezorgd dat de in de Tweede wereldoorlog verdwenen gevelstenen van het Centraal Israëlitisch

Weeshuis ‘Miflat Yatom’ (Toevlucht voor wezen) aan Nieuwe Gracht 92 weer zijn teruggebracht. Op 10 februari 1942 zij alle toenmalige kinderen (waaronder ook kinderen die vanuit Duitsland naar Nederland waren gevlucht) en hun verzorgers weggevoerd. Door de stenen weer terug te plaatsen hoopten wij een bijdrage te kunnen leveren om de herinnering aan deze kinderen en hun verzorgers levend te houden.

PODIUM OOST LEZING
Zondag 11 juni
15.00 uur
Entree: € 5,00



Het Centraal Israëlitisch Weeshuis zoals het er voor de oorlog uitzag.



De beeldhouwer Richard Wendling heeft de nieuwe muurstenen ontworpen en gehakt, waarbij er naar gestreefd is zo dicht mogelijk bij het origineel te blijven.

TAALCENTRUM

KOOKOOVAJA

NIEUW bij Podium Oost

TAALLESSEN OP ALLE NIVEAU'S

- Nieuwgrieks • Frans
- Italiaans • Roemeens
- Academisch Engels

WWW.KOOKOOVAJA.NL

Vriend van Podium Oost

Wordt vriend van Podium Oost voor slechts € 25,00 per jaar:

- Naamsvermelding op website
- Nieuwsbrief (ca. 1x p.m.)
- Korting op toegang activiteiten
- Korting op zaalhuur
- 1 x per jaar bijeenkomst Vrienden van Podium Oost

Maak € 25,00 over op IBAN: NL67RABO 0102038775 o.v.v. naam, adres en emailadres.

Je wilt...

- anders leren omgaan met stress, pijn of emoties
- je in een druk leven beter staande houden
- minder piekeren en meer kunnen ontspannen

Ø Mindfulness kan je daarbij helpen.

Mindfulness trainingen bij Podium Oost.

Voor meer informatie:
Mabeth Ciurans 06-21 34 78 07
www.mindfulnessmoves.nl

PODIUM

Talent gezocht

Bij Podium Oost kunnen we alle talent en deskundigheid goed gebruiken. Ons team van vrijwilligers is groot, maar we zijn nog steeds op zoek naar meer helpende handen.

info@podiumoostutrecht.nl
Tel: 030-2581994
www.podiumoostutrecht.nl

Mindful yoga in de buurt



Dinsdag 18.30 19.30 uur
Vrijdagochtend 08.45 — 09.45 uur
www.yogaindebuurt-utrecht.nl
mj.smeets@ziggo.nl

Expositie juni-juli

Benno Sloots - Schilderijen

Vanuit zijn beroep, huisschilder, ontwikkelde Benno Sloots (Geffen, 1934) zich tot eigenzinnig kunst-schilder.

Sloots volgde tijdens zijn werkzame leven in de avonduren cursussen creatieve techniek bij Nimeto. Later ging hij zes jaar lang naar schilderlessen van kunstenaar Noor van Os in het Kunstenhuis in Zeist. Benno

schildert met een uitzonderlijk oog voor compositie en in heldere kleuren. Het maakt zijn landschappen en portretten intrigerend en tegelijker-tijd vrolijk om naar kijken.

EXPOSITIE
Opening Zondag 4 juni
15.00 uur
entree gratis

Lezing “Van Stadsie naar Stad” Ad van Liempt

De ontwikkeling van Utrecht na de oorlog

We schrijven jaren '50 van de vorige eeuw. Utrecht is weer het wat slaperige stadsie in de provincie geworden dat het ook voor de oorlog is geweest. Het herstelt zich snel van de schande die over de stad kwam toen het jarenlang door de collaborerende NSB de ‘Stad der Beweging’ werd genoemd. Dan slaat Utrecht de weg in naar de positie van bruisend hart van Nederland. Het begint met gebiedsuitbreiding: in het

oosten, noorden en zuiden snoept Utrecht stukken grond af van de buurgemeenten. Dan de ontwikkeling van nieuwe wijken: Hoograven, Kanaleneiland en Overvecht – zo verslaat Utrecht tussen 1950-1975 volksvijand nummer één: de woningnood.

LEZING
Woensdag 3 Mei
20.00 uur
Entree € 5,00

Workshop en voorstelling finalisten Comedyfestival

Op 6 mei geven de finalisten van de Comedy Talent Award bij Podium Oost overdag een workshop comedy. Aansluitend geven de finalisten samen met de talenten van de workshop een voorstelling. Het aantal deelnemers aan de workshop is maximaal 16 mensen zijn. Afhankelijk van het aantal deelnemers werken ze met 1 of 2 docenten. De minimale leeftijd van de deelnemers is 16 jaar. (voor uitzonderlijk talent maken ze misschien een uitzondering).

WORKSHOP EN VOORSTELLING
Workshop in de middag
Voorstelling 's avonds

Kijk voor meer informatie op
www.podiumoostutrecht.nl

Taallessen van Kookoovaja

Wil je goed voorbereid op vakantie? Heb je je grote liefde gevonden en wil je graag zijn/haar moedertaal leren? Doe je vaak zaken met buitenlandse partners? Of ben je gewoon nieuwsgierig en wil je graag een nieuwe taal leren? Neem les bij Kookoovaja! Wij zijn een team enthousiaste taal-docenten die hun moedertaal en cultuur met passie aan jou leren. Met 2 tot 6 cursisten krijgt iedereen veel aandacht en kan je direct oefenen.

Kijk op www.kookoovaja.nl.

Expositie april-mei

Living on borrowed time

In het kader van de herinnering aan De Tweede Wereldoorlog exposeert fotograaf Harry Dukker (1950) foto's van het vernietigingskamp Sobibor. De broer van zijn vader, is daar in juli 1943 omgebracht. Harry's foto's zijn een poging om dat tastbaar te maken.

EXPOSITIE
Opening zondag 17 april
16.00 uur
Entree gratis

Lezing

'De onderbelichte rol van vrouwen in het verzet'

De rol van Nederlandse vrouwen in het verzet tijdens de 2e wereldoorlog is door historici uit de geschiedenisboeken gehouden.

De mannen deden het “echte” verzetswerk en vrouwen werden gezien als ondersteunend en verzorgend. Prof. Dr. Marjan Schwegman, voormalig directeur van het NIOD geeft hierover op zondag 7 mei een lezing.

LEZING
Zondag 7 mei
16.00 uur
Toegang: € 5,00



Roodkapje in het Twitterbos

Op zoek naar Roodkapje. Een cultuurhistorische vertelling over Roodkapje. Met muziek van dichtbij en veraf. Verhaal en muziek: Jacqueline Broeyer-Bogers en Jan Duindam.

VERTELLING
Zondag 30 april
15.00 – 17.00 uur
Toegang: € 7,00



BENNO SLOOTS



Kijk voor meer informatie op
www.podiumoostutrecht.nl.
Programma onder voorbehoud.

Uitknipper Podium Oost weekend activiteiten

APRIL

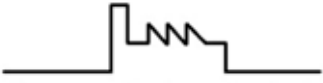
Zondag 2 april 16.00 uur Toegang: gratis	Maliebaan Promenade Concreet Maarten van Rossem en Mariette Graafland presenteren aantal uitgewerkte scenario's
Zondag 9 april 12.30 uur Workshop Deelname: € 10,00 15.00 uur Concert Toegang: € 8,50	Workshop en concert Misa Criolla en andere Spaanse liederen o.l.v. tenor en dirigent Hendrik Vonk
Zondag 17 april 16.00 uur Toegang: gratis	Opening foto expositie Harry Dukker
Vrijdag 21 april 19.00 uur Diner Kosten: € 10,00 (U-pas €8,50) 21.00 uur Film Toegang: € 5,00	Wereldkeuken Frankrijk Speelfilm 'Des hommes et des dieux'
Zondag 30 april 15.00 uur Toegang: € 7,00	Roodkapje in het Twitterbos Cultuurhistorische vertelling door Jacqueline Broeyer-Bogers en Jan Duindam

MEI

Woensdag 3 mei 20.00 uur Toegang: € 5,00	Lezing 'Van Stadsie naar Stad' door Ad van Liempt
Zaterdag 6 mei Workshop 's middag Voorstelling 's avonds Kijk op www.podiumoostutrecht.nl	Workshop en voorstelling door finalisten van het Comedyfestival
Zondag 7 mei 16.00 uur Toegang € 5,00	Lezing 'De rol van de vrouw in het verzet' door Prof. Dr. Marjan Schwegman
Vrijdag 19 mei 19.00 uur Diner Kosten: € 10,00 (U-pas €8,50) 21.00 uur Film Toegang: € 5,00	Wereldkeuken Syrië Docudrama 'A Syrian Love Story'
Zondag 21 mei 16.00 uur Toegang € 5,00	Litteraire Salon Liefde voor Dieren
Zondag 28 mei 15.00 uur Toegang € 5,00	Speelfilm Like Father, Like Son Nagesprek over de invloed van biologische en sociale factoren bij het opvoeden.

JUNI

Zondag 4 juni 15.00 uur Toegang: gratis	Opening expositie schilderijen Benno Sloots
Zondag 11 juni 15.00 uur Toegang: € 5,00	Lezing over Gevelstenen in Utrecht + aansluitend wandeling
Vrijdag 16 juni 19.00 uur Diner Kosten: € 10,00 (U-pas €8,50) 21.00 uur Film Toegang: € 5,00	Wereldkeuken Rusland Speelfilm Alexandra
Zaterdag 24 juni 20.00 uur Toegang: € 5,00	Flamenco-optreden leerlingengroepen Mari Adamé



de Muziek Fabriek
hier wordt muziek gemaakt!

DeMuziekFabriek op de Oudwijkerdwardsstraat.
Voor lessen, korte cursussen, en meer informatie:
demuziekmfabriekutrecht.nl

Cursus aquarelleren



Maandag
14.30 - 16.30
030-2545987
k.janssen@telfort.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

Colofon
De Podium Oost krant verschijnt als los katern in de Oostkrant.

Redactie
Fieke Ververgaert, Hans Elsendoorn, Mijnie Borghstijn, Myra van der Velde, Paula Reiling, Pauline Veltman, Sarah Faber.

Podium Oost
Oudwijkerdwardsstraat 148
358 LJ Utrecht
Telefoon: 030-2581994
info@podiumoostutrecht.nl
www.podiumoostutrecht.nl

Vormgeving
Marcel Bosma - MBGO.NL

Oplage 14 000 exemplaren

Deze krant is mede mogelijk gemaakt door het Wijkbureau Utrecht-Oost.

ACTIVITEITENPROGRAMMA 2017 APRIL - JUNI

Wijzigingen voorbehouden, voor actuele informatie zie www.podiumoosttutrecht.nl
Elke werkdag zijn de weggeeftafel en open inloop van 9.00 - 17.00 uur open!

MAANDAG

09.30 - 11.30 Arabische les - vrouwen
10.00 - 11.00 Mensendieck
12.00 - 21.30 deMuziekFabriek: viool, zang, piano, ukelele, koor
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 - 19.00 Samen eten - 4e maandag van de maand
19.30 - 23.00 Bridgeclub Utrecht Oost
19.15 - 22.00 Bridgeclub beginnerstraining
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: cello, piano
18.30 - 19.30 Mindfull Yoga in de buurt
19.00 - 20.30 Nederlandse taalles
19.30 - 22.00 Mindfulness Training - Mindfulness Moves
20.00 - 21.15 Tango Anna Rosa - beginners

WOENSDAG

09.00 - 12.00 deMuziekFabriek - muziek op schoot
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
13.00 - 22.00 deMuziekFabriek: piano, zang, gitaar
14.00 - 16.00 Dansclub Oost
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 - 10.30 Bewegen met de fysio voor senioren - 1 x in de 2 weken
10.00 - 10.45 deMuziekFabriek & Odensehuis Andante: muziek op schoot met opa en oma
11.00 - 12.00 Big Move
12.00 - 13.00 Lunch
13.00 - 15.00 Computercafé
13.30 - 14.30 Tai Chi
14.00 - 20.00 deMuziekFabriek: piano, songwriting
15.00 - 17.00 Computercursus
15.30 - 17.00 Teken en schilderen voor kinderen
15.30 - 19.30 Dansclub Oost
18.00 - 19.30 Samen Eten - 2e donderdag van de maand
19.00 - 22.00 Familie opstellingen - 1 keer in de 2 weken
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 Mindfull Yoga in de buurt
09.00 - 12.00 deMuziekFabriek - muziek op schoot
09.30 - 10.30 inloopspreekuur wijkagenten - 1e vrijdag van de maand
10.00 - 12.00 Computercursus
10.15 - 12.15 Helikon lezing*
10.00 - 16.00 Inloop Odensehuis Andante
10.15 - 12.30 Atacoyo - 2 lessen
14.00 - 16.00 Helikon lezing*
16.00 - 18.00 de MuziekFabriek: notenkrakers, piano
17.00 - 19.00 ZZP-café - laatste vrijdag van de maand
19.00 - 21.30 Wereldkeuken - 3e vrijdag van de maand
19.30 - 22.00 Tango Anna Rosa - gevorderd en halfgevoerd - 2 lessen

* Niet iedere week. Kijk op de website voor exacte data.

ZATERDAG EN ZONDAG

Kijk voor actuele informatie op www.podiumoosttutrecht.nl.

Podium Oost & vrijwilligers

Humor staat centraal bij het klusteam van Podium Oost

“Het klinkt misschien wat hoogdravend, maar het is toch leuk om ook eens wat voor je wijk te doen?” **Henk Mos (68) doet de elektronica in Podium Oost. Hij is ook actief als de licht- en geluidsman bij optredens. “Het was een suggestie van mijn vrouw. Die helpt in Podium Oost af en toe achter de bar. Niks voor jou, vroeg ze?” Nu is Henk al weer zo’n jaartje actief.**

“We zijn hier samen echt iets aan het opbouwen. Letterlijk ook, want het pand krijgt een enorme opknappbeurt. Het lijkt me heel leuk om daar een rol in te spelen.” Maar Henk doet veel meer. “Schilderen is niet echt mijn hobby, maar andere klussen, ook als er geen stekker aan zit, doe ik met veel plezier.”

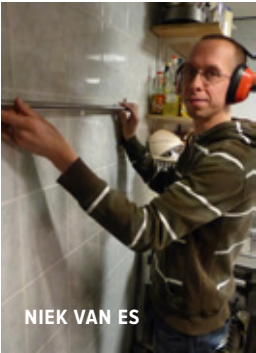
Humor

Dat plezier haalt Henk ook uit de samenwerking met zijn teamgenoten. Dat zijn Leen van der Velde en Niek van Es. Leen (59) is van alle markten thuis. Hij is al wat langer actief als klusser bij Podium Oost: “We lachen wat af samen. De humor is in ons team nooit ver weg.” Voor Leen is Podium Oost hopelijk weer een opstapje naar een betaalde baan. “Op mijn leeftijd is dat geen gemakkelijke opgave. Maar vrijwilligerswerk lijkt de beste weg naar betaald werk.” Al hoopt Leen wel dat hij een eventuele baan met zijn vrijwilligersrol bij Podium Oost mag combineren.”

Timmerman

Niek van Es (34) is de timmerman van het team. Hij is volop aan het herintreden. Hij beschouwt Podium Oost een beetje als een stageplek. “We doen samen eigenlijk alles wat nodig is. En als er hout aan te pas komt, ben ik natuurlijk als eerste aan de beurt.” Niek knapt nu bijvoorbeeld de zes grote kasten van de Speel-o-theek op. “Dat

zijn ook een beetje de etalages van de Speel-o-theek. Kinderen kunnen daar speelgoed lenen en dan moeten de vitrines er ook goed uitzien.”



NIEK VAN ES



HENK MOS



LEEN VAN DER VELDE

Het team kan nog wat versterking gebruiken. “Alle handen zijn welkom, maar als er iemand is die een beetje handig is met loodgieten is die extra welkom.”

Vrijwilliger bij Podium Oost. Iets voor jou? Steek gerust je hoofd om de hoek op donderdag in Podium Oost, Oudwijkderwardsstraat 148, of meld je bij info@podiumoosttutrecht.nl.

Andante: ‘drempelloos’ inloophuis voor mensen met beginnende dementie

‘Onthaasting’, dat is de letterlijke betekenis van Andante, de nieuwe huisgenoot van Podium Oost. Andante is een inloophuis voor mensen met een beginnende dementie en hun directe omgeving. Lia Kemerink, initiatiefnemer: “We passen ons tempo aan aan de mensen die ons bezoeken. Mensen met beginnende dementie hebben ook vaak behoefte aan nuttig bezig zijn, om erbij te blijven horen.”

Dat kan bij Andante op heel uiteenlopende manieren. “We krijgen mensen op bezoek met totaal verschillende achtergronden. Dat zie je ook terug in de activiteiten. We lunchen samen en onderhouden moestuinen, waarbij de bezoekers meehelpen. Maar we organiseren ook, samen met bezoekers, excursies.”

Lia Kemerink zette Andante op omdat ze in haar directe omgeving merkte dat er grote behoefte aan ondersteuning is, ook als de reguliere zorginstellingen nog niet echt in beeld zijn. Het groeiend aantal bezoekers bevestigt dat beeld. “We stimuleren mensen om dingen te doen die je nog kunt en wilt doen. Zo krijgen we regelmatig bezoek van een mevrouw die dacht dat ze geen piano meer kon spelen, maar nu weer volop bij ons speelt.” Geert van der Laan, oud hoogleraar en regelmatig bezoeker, maakte ooit een studie van welzijnsorganisaties. Nu doet hij bij Andante, zoals hij zegt, participierend onderzoek. Hij organiseerde, samen met vrijwilligers, een excursie naar het Centraal Museum. Andante heeft geen drempels. Lia Kemerink: “je hebt geen indicatie



SCHILDEREN BIJ ANDANTE

of diagnose nodig om hier binnen te komen. We werken ook zonder regels die elders wel gelden. Mensen uit de directe omgeving hebben ook vaak behoefte aan steun en raad. Ook daarvoor kan iedereen drempelloos bij Andante terecht.

Meer weten? www.inloophuisandante.nl

Feel Free Yoga

Yoga helpt om vrij te bewegen en stress los te laten. De yogavorm die wij aanbieden is Critical Alignment Yoga, een precieze, langzame vorm. Er is een duidelijke opbouw in de oefeningen: van ontspanning toewerken naar coördinatie en kracht. De oefeningen worden met de hele groep uitgevoerd, maar met oog voor de persoonlijke mogelijkheden. Kate van Loon heeft negen jaar ervaring als yoga docente en volgt nu de opleiding fysiotherapie. Proefles: www.feelfreeyoga.nl

SENIORENINLOOP

iedere donderdag verschillende activiteiten tussen 10.00 uur - 15.00 uur.
Vrije inloop. Onbeperkt koffie en thee € 1,50. Lunch € 2,-

6 APRIL

Inloop + koffie
10.00 - 11.00 Bewegen met Fysio Utrecht Oost
12.00 - 13.00 Gezamenlijke lunch
13.30 - 15.00 Theater workshop
13.00 - 15.00 Computer-inloop

13 APRIL

Inloop + koffie, spelletjes
12.00 - 13.00 Gezamenlijke lunch
13.30 - 15.00 Theater workshop
13.00 - 15.00 Computer-inloop

20 APRIL

Inloop + koffie
10.00 - 11.00 Bewegen met Fysio Utrecht Oost
12.00 - 13.00 Gezamenlijke lunch
13.30 - 15.00 Teken en schilderen
13.00 - 15.00 Computer-inloop

27 APRIL

Koningsdag
Geen senioreninloop

4 MEI

Dodenherdenking

11 MEI

Inloop + koffie
10.00 - 11.00 Bewegen met Fysio Utrecht Oost
12.00 - 13.00 Gezamenlijke lunch
13.30 - 15.00 Theater workshop
13.00 - 15.00 Computer-inloop

18 MEI

Inloop + koffie, spelletjes
10.00 - 11.00 Bewegen met Fysio Utrecht Oost
12.00 - 13.00 Gezamenlijke lunch
13.30 - 15.00 Theater workshop
13.00 - 15.00 Computer-inloop

25 MEI

Hemelvaart
Geen senioren inloop
18 MEI Inloop + koffie, spelletjes
12.00 - 13.00 Gezamenlijke lunch
13.30 - 15.00 Teken en schilderen
13.00 - 15.00 Computer-inloop

1 JUNI

Inloop + koffie
10.00 - 11.00 Bewegen met Fysio Utrecht Oost

12.00 - 13.00 Gezamenlijke lunch
13.30 - 15.00 Theater workshop
13.00 - 15.00 Computer-inloop

8 JUNI

Inloop + koffie, spelletjes
12.00 - 13.00 Gezamenlijke lunch
13.30 - 15.00 Theater workshop
13.00 - 15.00 Computer-inloop

15 JUNI

Inloop + koffie, spelletjes
12.00 - 13.00 Gezamenlijke lunch
13.30 - 15.00 Theater workshop
13.00 - 15.00 Computer-inloop

22 JUNI

Inloop + koffie
10.00 - 11.00 Bewegen met Fysio Utrecht Oost
12.00 - 13.00 Gezamenlijke lunch
13.30 - 15.00 Teken en schilderen
13.00 - 15.00 Computer-inloop

29 JUNI

Inloop + koffie, spelletjes
12.00 - 13.00 Gezamenlijke lunch
13.00 - 15.00 Computer-inloop
13.00 - 15.00 Zin In: boekbespreking

De fietsenmaker in uw buurt

FIETSEN - ONDERDELEN

TIELEMAN & Zn.

Adr. v. Ostadelaan 37 en 55
(030) 25 10 682

www.tielemanfietsen.nl

like ons op facebook
rijwielhandel tieleman en zoon

Schoenreparaties
Fournituren
Sleutels
Stomerij-service
Naamplaten
Hollandse slijpservice
Alabastine en hammerite
Verbenodigheden

HG producten
Stofzuigerzakken
Horlogebandjes
Batterijen
ECOZZ tassen
Dylon textielverf
WECYCLE

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

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

NIEUW IN OOST

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

Bastacosi
HOUTOVENPIZZA, KOFFIE & WIJN

WWW.BASTACOSI.NL

Proefles
Bilthofstraat 33
3672 AC Utrecht

Jan van Scorelstraat 28
3553 GP Utrecht