

WERKEN IN DE WIJK

> Fitnessstrainer
in Sterrenwijk

2

EENZAME UITVAART IN OOST

> Woorden tegen
de vergetelheid

3

SFEERVOL OOST

> Lichtjestocht
door de wijk

4

HET WOORD IS AAN



Bernice Breure

> Lees verder op pagina 2

Oostkrant

“Oost West,
Oost Best”

DE KRANT VAN EN VOOR ALLE BEWONERS VAN UTRECHT-OOST

DECEMBER 2017

Afvall in Oost

Het Nieuwe Inzamelen in Oost uitgesteld



Om Utrechters afval beter te laten scheiden, introduceert de gemeente Het Nieuwe Inzamelen: al het huishoudelijke afval moet in klike's en ondergrondse afvalcontainers. Vanaf 2021, twee jaar later dan gepland, mogen er in Oost geen vuilniszakken meer op de stoep gezet worden.

Pieter Willemsen PIETER DE HOOGHSTRAAT
Azarja Gutter WAGENSTRAAT

De sorteeranalyse 2016 laat zien dat afvalscheiding in Utrecht verre van perfect is: in onze vuilniszakken zit gemiddeld per inwoner jaarlijks nog altijd 61 kilo gft-afval, 28 kilo papier en 35 kilo plastic, blik en pak. De gemeente wil daarom stoppen met het ophalen van vuilniszakken. Bewoners met een voortuin of achterom krijgen klike's voor papier, gft en plastic/blik/pak en moeten glas en restafval in ondergrondse containers dropen. In smallere straten krijgen bewoners geen klike's en moet al het afval gescheiden in ondergrondse containers.

Slimme containers

In Rivierenbuurt en Hoograven is Het Nieuwe Inzamelen al ingevoerd. Een bewonersenquête wijst uit dat

het nieuwe systeem een 7 scoort. Ondanks deze ruime voldoende is er weerstand bij onze burens in Witte Vrouwen waar, net als in Oost, veel smalle straatjes zijn. Daar wordt gewacht met invoering totdat er 'slimme' containers zijn met een sensor. Onverwacht volle containers - een grote ergernis - zouden dan verleden tijd zijn. Die slimme containers zijn niet voor het najaar 2018 beschikbaar. Onze wijk is pas ná Witte Vrouwen aan de beurt, vandaar uitstel tot 2021.

Weerstand

Ook in Oost is er al weerstand. "De gemeente kan toch niet van mijn buurman verlangen dat hij met zijn rollator zijn afval wegbrengt", zegt Joan Vermeulen, een fanatieke tegenstander van Het Nieuwe Inzamelen. De 80-plusser uit de Willem de Zwijgerstraat heeft recht van

spreken. Sinds de jaren '60 is ze een betrokken en actieve bewoner van Oost. Zo was mevrouw Vermeulen vijftien jaar lang voorzitter van de Adviesraad Milieu en adviseerde ze van 1976 tot 1991 de gemeente onder meer over afvalinzameling in de stad. Over de huidige afvalplannen is ze zeer uitgesproken: "Utrecht laat haar burgers toch niet met kilo's afval door de straten zeulen?"

“Minder vuilnis- auto's door de straten”

Naar de wethouder

Daags voor het besluit om uitbreiding van ondergrondse afvalcontainers in onze wijk uit te stellen, werd mevrouw Vermeulen uitgenodigd door Wethouder Geldof op het stadskantoor (foto). "De wethouder rekende me voor dat er minder

vuilniswagens door de straten gaan rijden. Die milieuwinst doet mij anders naar de zaak kijken." Ze was onder de indruk van de wethouder. "Hij was tot in de kleinste details bekend met de kwestie en hij nam alle tijd. We hebben zelfs gelachen over futuristische machines die ooit thuis ons afval gaan scheiden."

“Afvall met je rollator wegbrengen?”



Foto Pieter Willemsen

Uitstel

Carise Bac, Hoofd Projecten van Het Nieuwe Inzamelen bij de gemeente, geeft aan dat plaatsing van containers nu zorgvuldiger wordt voorbereid. "Denk aan betere communicatie met de bewoners, overleg met wijkbureaus en meer contact met ondernemers." Wanneer de plaatsing in onze wijk dichterbij komt en de directe gevolgen bekend worden - minder parkeer ruimte, te ver lopen, of een container juist te dichtbij de deur - dan is de gemeente (en de wethouder) in ieder geval goed voorbereid om kritische bewoners uit Oost onder aanvoering van onze krasse buurtgenoot mevrouw Vermeulen te woord te staan.

Ga naar www.utrecht.nl en kijk bij Het Nieuwe Inzamelen voor meer informatie.

Oost mag het weten!

De gordijnen gaan weer dicht in Oost. Op naar de winterse feestdagen! Als nieuwe redactie, die dit jaar het stokje heeft overgenomen, hopen we dat de Oostkrant nog altijd met plezier gelezen wordt. De krant is er voor iedereen. Of je nu woont, werkt, winkelt of studeert in Oost. Dus ken je verhalen over bewoners of initiatieven die het verspreiden waard zijn? Laat het ons weten!

In deze laatste editie van 2017 enkele sfeervolle buurtverhalen over o.a. een ondernemende fitnessstrainer, een tunneltje met dieren en vredesstichters, een grafdichter die strijdt tegen vergetelheid, een Japanse violenbouwer en een verlicht Kerstverhaal. Tot volgend jaar!

Tip de redactie!

Wij zijn 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

Nieuw! Rondleiding door Utrecht Oost

De Oostkrant gaat samenwerken met het Gilde, een vrijwilligersorganisatie die al 30 jaar stadswandelingen organiseert.

We willen na elke krant, dus 4x per jaar, met onze lezers een buurt verkennen samen met een gids van het Gilde. Oost kent 14 buurten, dus over ruim drie jaar weten we wat onze wijk zo bijzonder maakt: de hoveniers van Abstede; arbeidershuisjes in Oudwijk; sterke verhalen uit Sterrenwijk; hofjes in Buiten-Wittevrouwen; dodenakkers bij de Watervogelenbuurt etc. De gidsen gaan het ons allemaal vertellen!

De rondleidingen kondigen we aan op onze achterpagina met een korte beschrijving. We starten op 17 december met de buurt **Wilhelminapark en omgeving**. Zie pagina 4 van deze krant. Uiteraard loopt de Oostkrantredactie mee, want we komen graag in contact met onze lezers!

Volg ons op Facebook

De Oostkrant verschijnt 4x per jaar. Tussendoor berichten we ook op onze facebookpagina over wat er gaande is in de wijk: [Facebook.com/Oostkrant](https://www.facebook.com/Oostkrant)

OUDE-
PARTICIPATIE

Betrokken,
flexibel en
betrouwbaar

crèche
de Villa

crechedevilla.nl

Dierenkliniek
'Vossegat'

U wilt toch ook
de beste zorg voor
uw huisdier?

T 030 225 07 07

Adriaen van Ostadelaan 44 - 3583 AK Utrecht
www.dierenkliniekvossegat.nl

ATRIA
DÉ MAKELAAR VAN OOST

BEL VOOR EEN
GRATIS WAARDEBEPALING

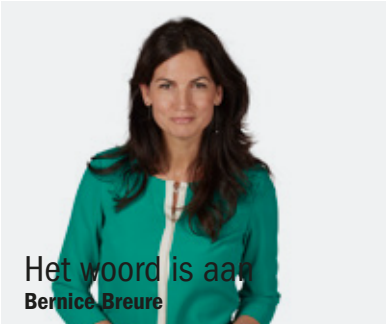
Atria
MAKELAARDIJ

Jan van Scorelstraat 74 • 3583 CR Utrecht • 030 234 04 34
info@atriamakelaardij.nl • www.atriamakelaardij.nl

ruimte voor afscheid

Hiske Alting & Pauline Res
Geertekerkhof 3 • 3511 XB Utrecht
06 45 363 220 • altinguitvaarten.nl

alting uitvaarten



Het woord is aan
Bernice Breure

Oost West, Oost Best

In een snoeverige bui kan ik, in elk geval mezelf, wijsmaken dat ik een wereldburger ben. Vraag me bijvoorbeeld gerust naar de kwaliteit van hotel Angmagssalik in Tasilaq, Groenland. Maar eerlijk gezegd ben ik vooral ‘van Oost’. Utrecht-Oost om precies te zijn. Hier vonden al mijn grote life-events plaats. Mijn geboorte, nog ‘in het vorige millennium’ zoals mijn puberdochter graag benadrukt, voltrok zich in kraamklniek Het Ooievaartje aan de Prins Johan Frisolaan. Omdat de woonboot van mijn ouders niet beschikte over stromend water, kwam ik ‘op stand’ ter wereld.

Na een jeugd in de polder ging ik als achttienjarige op een holletje terug. In de keuken van het studentenhuis aan de Sweelinckstraat stond ook de wasmachine én de douche, zodanig verbonden dat je soms in de krappe cabine getraakteerd werd op een plens lauw zeepwater over je voeten. Mijn eerste eigen woning? Oma uit Tuindorp kon er niet bij dat ik de hoofdprijs betaalde voor een studio aan godbetert de Oudwijkderwasstraat. Mijn kinderen werden geboren in het Diakonessenhuis, groeiden op in het Wilhelminapark en bezochten de USV aan de Frans Halsstraat. De school van Uggs en bakfietsen, maar waar de gesprekken op het plein zich gelukkig niet beperken tot of er met Kerst nog te skiën valt. In de kroeg op de hoek van de Willem de Zwijgerstraat heb ik een bacchanal gehouden toen ik veertig werd. De eigenaar van mijn huidige hang-out Boulevard begroet me steevast met ‘hé Famke’, al zou onze Hollywoodtrots zich daar nooit laven aan de calorierijke tapas. Hooi is voor intieme snel-voor-het-werkontbijtjes met vriend of vriendinnen.

In Buurten, jaren geleden reuze populair bij mijn kroost vanwege de ‘pasta met een schaarthe’, had ik onlangs een memorabele date met een bijzondere man. Na het doorgeven van de bestelling rekende hij al hardop uit hoeveel dit etentje hem ging kosten. Wijn mocht ik niet, dat was te duur. De conversatie was prima, al moest ik hem soms wijzen op zijn tafelmanieren. Bij het afrekenen schoof hij routineus alle zuurtjes in zijn broekzak en gaf met tegenzin een karige fooi. Deze avond, waarop ik de Moederdag tegoedbon van mijn brugpieper verzilverde, behoort later onbetwist bij mijn herinneringen die er pas echt toe doen. Opgebouwd in mijn geliefde Oost. Waar anders?

BERNICE BREURE (46) IS VERSLAGGEVER BIJ DE KUNST/ENTERTAINMENTREDACTIE VAN DE TELEGRAAF EN SCHRIJFT (REIS)REPORTAGES EN INTERVIEWS VOOR DE ZATERDAGMAGAZINES VRU EN VROUW. ZE WOONT SINDS 1989 IN OOST.

Werken in de wijk

Tonnie van de Laan, fitnessstrainer in Sterrenzicht



Foto: Pauline Brenninkmeijer

Trainer Tonnie van de Laan is de drijvende kracht achter de fitnessactiviteiten in buurtcentrum Sterrenzicht. Dankzij zijn onvermoeibare inzet en kennis van zaken weet hij een diverse groep bewoners aan het sporten te krijgen.

Carel van den Tweel
RIKA HOPPERLAAN

Even overdrijven: mensen die lekker in hun vel zitten, die sporten. Mensen met wie het minder goed gaat, die sporten niet, een gemiste kans voor lichaam en geest. Tonnie van de Laan, fitnessstrainer in buurtcentrum Sterrenzicht, ziet het in zijn eigen Sterrenwijk. Het is een gezellig komen en gaan op de fitness.

Groepsgevoel
Onder zijn begeleiding zwoegen ook bewoners die werkloos of arbeidsongeschikt zijn zich door de oefeningen heen. Voor sommigen was de ‘sportdrempel’ hoog. Niet alleen fysiek. Onzekerheid en eenzaamheid spelen ook een rol. “Het huis uitkomen is moeilijk, als je in zo’n situatie zit”, zegt Tonnie. “Des te groter de overwinning als je een stuk beter in je vel komt te zitten door te sporten.”

Op de fitness van Sterrenzicht zitten vooral bewoners uit Sterrenwijk en Lunetten met verschillende achtergronden: Marokkaanse vrouwen doen er cardio, zestigplussers storten zich op de loopband of de fiets en werklozen en arbeidsongeschikten doen (aangepaste) krachttraining. Zo ontstaan er groepen van 7 á 8 personen die anderhalf uur samen trainen. Het groepsgevoel sterkt de sporters en vermindert de anonimiteit. Met 5 groepen zit de fitnessruimte vol.

“Groepsgevoel sterkt de sporters”

Duidelijke regels
Dat sporten gezond en leuk is, is van de Laan met de paplepel ingegoten. “Heb ik altijd gedaan,” zegt de fitte en brede vijftiger, “maar

nee, geen voetbal.” Hij bekwaamde zich met zijn broer Reini in de krachtsport: worstelen, boksen en fitness in en rond de roemruchte Sterrenwijk.

Als persoon houdt van de Laan wel van een lolletje, maar in de kraakheldere fitnessruimte gelden en hangen duidelijke regels. Deelnemers moeten die ook ondertekenen. “Een ongeluk schuilt immers in een klein hoekje.”

Samenwerking
De fitness staat er goed voor in Sterrenzicht, mede dankzij een ruimhartige bijdrage van de gemeente. Een mooie ruimte, prima apparatuur en gezellige burens in het buurtcentrum, zoals de naaclub, de dansclub en het Sterrenkoor.

Ook wordt er vruchtbaar samengewerkt met de fysiotherapie-opleiding op de Homeruslaan. Tonnie denkt met name terug aan de tijd die hij doorbracht met de stagiaires Simon en Fred. “Daar heb ik veel van geleerd op het gebied van communicatie en de nieuwste ontwikkelingen op fitnessgebied.”

Gekiekt in Oost door Michael Kars



Muurschildering in Oost

Op de zijwanden van het gangetje dat onder de huizen aan de Homeruslaan richting de fysiopraktijk in het oude badhuis loopt, zijn een aantal vrolijke dieren en de Nobelprijswinnaars Obama en Mandela geschilderd. Een opmerkelijke mix van beestenboel en vredestichters!

Marion Hueting die al 30 jaar boven het tunneltje woont, onthult het mysterie. “Die dubbele onderdoorgang was jarenlang een smerige en onveilige passage vol graffiti, zwervers en gespuis. ‘Klein Hoog Catherijne’ noemden we het. Een getto. Ik vroeg eigenaar Mitros: zet er ‘ns een leuk plaatje op. Na drie jaar zeuren kwam er een kunstenaar die een olifantje en paardje schilderde. Op één wand, voor de andere drie muren was geen geld.”

Ze besloot het zelf af te maken. “Ik had nog nooit geschilderd, maar ik dacht: zulke beestjes verven kan ik ook. En dan maak ik er een monumentje van voor mijn pas overleden hondje Cudy. Dat speelde graag in het erachter gelegen Zonhof. Ik heb een plaatje van een goed gelijkend hondje gedownload, bij de copyshop uitvergroot en thuis uitgeknipt tot sjabloon. Na vier dagen hard werken stond het hondje op de muur!” De creatieve uitpatting van Marion trok veel bekijks. “Buurtgenoten kwamen langs om me aan



Foto: Mieke Vuijk

te moedigen, met hapjes en drank erbij. Gezellig! Een kunstschilder raakte via-via betrokken en heeft Obama en Mandela erbij getekend. Vrede in Oost! En heel bijzonder (of normaal): tot nu toe geen graffiti en overlast meer. Daarom is ook de wijkagent enthousiast.”

Marion en haar burens willen nu de grauwe betonnen schutting en het verslonsde perkje in de Zonhof aanpakken. “Zodra de gemeente als eigenaar van de schutting (eindelijk) reageert op ons verzoek om dat ding recht te zetten, gaan we aan de slag. De sjablonen liggen al klaar!”

De schildering staat in het fotoboek Allemaal Utreg van Mieke Vuijk met muurschilderingen in Utrecht.
www.rcck.nl

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

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

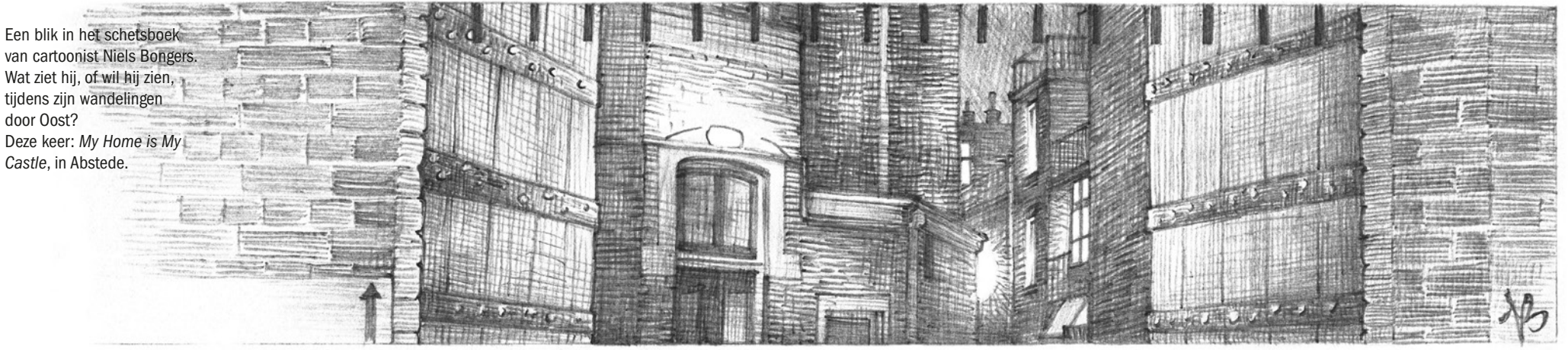
AL MEER DAN 20 JAAR
IN UTRECHT OOST

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: *My Home is My Castle*, in Absteede.



Eenzame Uitvaart in Oost

Woorden tegen vergetelheid



Arnoud Wolff FREDERIK HENDRIKSTRAAT

Soms, heel soms sterft iemand in kale eenzaamheid. Zonder familie, vrienden of bekenden bij het graf. Onder de vlag 'Eenzame Uitvaart' draagt het Utrechtse Stadsdichtersgilde dan bij de ter aardestelling een gedicht voor. De overledene wordt daarmee - voor even - aan de vergetelheid ontrukkt. Buurtgenoot Nanne Nauta is lid van het gilde en treedt op als grafdichter.

We spreken Nanne de dag na de Eenzame Uitvaart van Arthur de Rijk

in Daelweijck, de drieëntwintigste Utrechtse begrafenis in tien jaar tijd

zonder publiek anders dan de dragers van de kist en een stadsdichter. "Het blijft bijzonder. De kist gaat van de auto rechtstreeks naar de dodenakker. Geen aula, geen koffie, geen plakje cake na afloop. Zonder poëzie resteert slechts een logistieke handeling."

Genre op zich

Zijn meest aangrijpende uitvaart was die van Milcho Georgiev in 2013. De baby bleek direct na geboorte ernstig ziek en werd met spoed naar het UMC gebracht, waar het dezelfde dag overleed. Eén dag oud. De ouders uit Georgië bleken al gevlogen. "De oproep bereikte me vlak voor Kerst. Dat komt binnen. De dag na Kerst stonden we met het kleine kistje op de kinderbegraafplaats van Kovelswade. Collega stadsdichter Ruben van Gogh had een prachtig gedicht gemaakt, waarin hij zich afvroeg of iemand op die ene dag van leven nog zoete woordjes voor Milcho had gezongen."

De dichter van dienst heeft weinig tijd om de tekst persoonlijk te maken. Eerst zoeken begrafenisondernemer

Utrecht Oost

In het westen ligt een stad. In het oosten ligt een wijk en een dood spoor. De monumentale huizen lopen er leeg in twee begraafplaatsen, één in het Noorden, één in het Zuiden.

Ze ontvangen ons met open armen en verlossen ons van onze eenzaamheid.

©Nanne Nauta, 2017

en gemeente naar familie en bekenden. Blijkt dat tevergeefs, dan wordt het Stadsdichtersgilde gebeld. "Met wat schaarse aanwijzingen uit de persoonlijke eigendommen zoals boeken en kleding, probeer ik me een beeld te vormen. De combinatie van tijdsdruk, het opgedrongen onderwerp en schaarse informatie maakt van Eenzame Uitvaart Poëzie een genre op zich. Niet elke dichter waagt zich eraan."

Digitaal monument

In Oost was er dit jaar één Eenzame

Uitvaart, op de begraafplaats St Barbara. Het blijven gelukkig uitzonderingen. In de procesbeschrijving van Utrechtse uitvaartondernemers en gemeente is de Eenzame Uitvaart wel opgenomen. 'Dichter spreekt bij graf', staat er als optie. Nanne: "Het is een formele erkenning dat een stadsgeenoot nooit zonder aandacht van ons heen mag gaan. We plaatsen alle Eenzame Uitvaart gedichten als digitaal monument op onze website. Niet alleen ter nagedachtenis, maar ook om eventuele (verre) nabestaanden de kans te geven later alsnog van het overlijden van familielid, vriend of bekende kennis te nemen."

www.stadsdichtersgilde.nl



Oosterspoorbaan wint geldprijs!

Het bewonersinitiatief Park Oosterspoorbaan heeft € 22.000 gewonnen uit het Rabobank StimuleringsfondsXL voor de uitbreiding van twee projecten: de sportvoorzieningen *Buitensporig Sportief* en de markt voor lokaal en vers voedsel *Markt Om De Hoek*. Met dank aan de vele stemmers uit Oost! Wil je meehelpen bij de uitvoering van deze projecten? Kijk.ik.op.ooosterspoorbaan.nl

motto." In Deventer draait een vergelijkbaar initiatief al 10 jaar met in elke buurt een infopunt. Sonja: "Daar willen wij ook naar toe. Zo zou Oost drie infopunten moeten krijgen plus een mobiel team, zodat we ook verzorgingshuizen kunnen bezoeken. Deventer laat zien dat als de gemeente zo'n initiatief steunt, wijkinformatiepunten de afstand tussen bewoners en instanties duurzaam kleiner maken.

Nieuwe vraagbaak in Oost

Het Wijkinformatiepunt

Wil je weten waar je in de wijk terecht kunt met vragen over ziekte, eenzaamheid, (mantel)zorg, vrijwilligerswerk, buurtoverlast, verkeersproblemen of contact met de gemeente? Het Wijkinformatiepunt wijst je graag de weg!

Arnoud Wolff FREDERIK HENDRIKSTRAAT

spraak binnenlopen, het kost niks en de koffie staat klaar!

Lage drempel

Anja vertelt dat ze vorig jaar bij de supermarkt een poster zag hangen over een wijkdebat. "Ik heb 30 jaar ervaring als mantelzorger en was benieuwd naar ervaringen van anderen. Het was



De vrijwilligers Anja van der Aa en Sonja Willemsen zijn de drijvende kracht achter het initiatief 'Wijkinformatiepunt'. Sinds september huren ze een ruimte bij Podium Oost met als doel: buurtgenoten en ondernemers wegwijs maken in de soms ondoordringelijke wereld van zorg, welzijn en gemeentezaken. Je kunt zonder af-

een openbaring om zoveel lotgenoten te ontmoeten die net als ik elke dag worstelen met instanties en formulieren. De overheid wil dat de burger de zorg meer zelf organiseert in de zogenaamde participatiemaatschappij. Nou, dat valt niet mee."

Wijkraadslid Sonja sloot zich bij Anja aan. "We willen op een laagdrempelige wijze in contact komen met bewoners, vooral met degenen die niet zo handig zijn met internet of moeite hebben om aanvraagformu-

lieren te lezen. Geen vraag is ons te gek! Laatst vroeg iemand hoe het nou zit met die lege winkelpanden naast de supermarkt op de Burgemeester Reigerstraat. Die hebben we uitgelegd hoe je contact maakt met de winkeliersvereniging en het wijkbureau. We zijn de VVV voor buurtzaken."

Luisterend oor

Anja en Sonja hechten aan goede samenwerking met alle hulp- en zorginstanties in de wijk. Anja: "We willen ze graag leren kennen, zodat we bewoners goed op weg kunnen helpen. In Oost hebben we fantastische zorg- en welzijnsinstanties, maar bewoners kunnen ze onvoldoende vinden. Op onze website hebben we daarom linkjes naar alle zorgverleners in de wijk. Alles op één plek, handig! We laten bewoners zelf keuzes maken en helpen ze met de vraag: 'wat past bij mijn situatie?' We zijn daarin onafhankelijk en bieden iedereen een luisterend oor. Voor bewoners, door bewoners, is ons

Wijkinformatiepunt
Podium Oost, Oudwijkkerdwaarsstraat 148
ma/di/woe 10-12 uur en 15-17 uur
do 17:30-19:00 uur en vrij 09-11 uur
www.wijkinformatiepuntutrecht.nl
info@wijkinformatiepuntutrecht.nl
06-20932249 (tijdens openingstijden)

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 jaar
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

quist
makelaardij
THUIS IN TOP LOCATIES

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

Lekker weg in eigen wijk



Lichtjestocht in Oost

Voor de vierde maal in Oost: de Lichtjestocht. Vorig jaar liepen 1.700 buurtgenoten mee door de tot levend Kerstverhaal omgetoverde wijk. De tocht start met koorgezang in de Holy Trinity Church en voert door het Wilhelminapark, langs de Wilhelminakerk en de Aloysiuskerk en eindigt feestelijk op het tot herberg omgebouwde schoolpleintje van De Wilg. De route is gemarkeerd met 2.000 waxinelichtjes en onderweg zingen koren Kerstliederen en voeren vrijwilligers toneelstukjes op uit het Kerstverhaal. Verschillende horecazen zorgen voor krentenbrood, oliebollen en glühwein. Indachtig de Kerstboodschap is de tocht sober en sfeervol.

De Lichtjestocht is een unieke samenwerking tussen de drie kerken, het activiteiten-centrum De Wilg en de ondernemersvereniging PUUR Oost. Meer dan 40 kerkvrijwilligers en een aantal buitengewone bezoekers van De Wilg helpen met de organisatie. Zo is vrijwilliger Kees, die als Kerstengel met zijn sonore stem de deelnemers elke jaar vredig de weg wijst, een icoon geworden van de Lichtjestocht. En heel bijzonder, Maria is met een echt kindeke te bewonderen in de Aloysiuskerk. Deelname is gratis, maar kom op tijd naar het startpunt, de Holy Trinity Church aan het Van Limburg Stirumplein (Oudwijk).

Vrijdag 15 december
18.00 - 20.00 uur
Deelname: gratis



Kerstvoorstelling in de Wilhelminakerk

Op zondagmiddag 17 december treedt het Utrechtse amateurorkest VUSO op in de mooie Wilhelminakerk in het hart van de Schildersbuurt. Het orkest speelt onder andere LIVE de sfeervolle muziek bij de The Snowman, een animatiefilm gebaseerd op het beroemde prentenboek van Raymond Briggs. Het verhaal gaat over een jongetje dat op de eerste witte decemberdag een sneeuwpop maakt die plots tot leven komt. Samen beleven ze vervolgens prachtige avonturen! Dit feestelijke concert waarbij beeld en geluid worden gecombineerd, is karakteristiek voor VUSO dat zich nooit beperkt tot muziek alleen. Dat maakt het een gezellig Kerstuitje voor het hele gezin!

Zondag 17 december
Aanvang: 16.00 uur
Toegang: gratis, gift voor de kerk is welkom
Locatie: Wilhelminakerk, Hobbemastraat 35

www.wilhelminakerkutrecht.nl
www.vuso-amateurorkest.nl

Buurtgenoten een portret van bijzondere mensen uit Oost



Pauline Brenninkmeijer
MAURITSSRAAT

Aan de Hobbemastraat verhuurt en restaureert Maki Ishizuka (Japan, 1965) violen. Zijn vader maakte vroeger maskers voor het beroemde Japanse NOH-theater: "Thuis slingerde overal gereedschap rond." Maki raakte als tiener gegrepen door de vioolbouw en volgde een opleiding in Tokio. In 1993 kwam hij naar Nederland. De Utrechter Serge Stam (vioolbouw Maliesingel) nam hem jarenlang onder zijn hoede: "Like a father." Na verdere scholing in New York behaalde hij de status Meestervioolbouwer. "Sindsdien raak ik zonder trillende handen een Stradivarius aan." Graag zou hij in zijn zaak wat vaker dit soort topviolon willen opknappen. Zijn Japanse echtgenote Sayo studeerde Zang aan het Utrechtse conservatorium. Met hun twee dochters bezoeken ze regelmatig Maki's moeder die in de bergen van Nagano woont. "Die vakanties heb ik echt nodig." In Oost voelen ze zich helemaal thuis, maar... een terugkeer naar Japan sluit de master niet uit.



Donkere Dagen Offensief

In de donkere wintermaanden stijgt de criminaliteit, met een piek rond de feestdagen. Vorig jaar werd er in Oost 170 keer ingebroken, dat is 1 op de 80 woningen! Met het Donkere Dagen Offensief doet de politie een extra inspanning om boeven een halt toe te roepen. Bijvoorbeeld door meer agenten op straat en gerichte verkeerscontroles. Daarnaast staan de politiehelikopter en extra speurhonden klaar om inbrekers te vangen. De politie deelt deze maanden flyers uit met tips hoe je een huis beter beveiligd met stevig hang- en sluitwerk met politiekeurmerk en goede buitenverlichting. Blijf ook als straat of buurt alert. Start bijvoorbeeld een Whatsapp-groep Buurtpreventie en informeer elkaar bij onraad. Kijk op www.wabp.nl hoe dat werkt en of er al een groep in je buurt actief is. Geef inbrekers geen kans!

www.politiekeurmerk.nl
www.wabp.nl
Wijkagent in Oost: T 0900 8844



Rondleiding Wilhelminapark en omgeving

Wat heeft een Melkhuisje met drankmisbruik te maken en waar zat vroeger de chique Emmakliniek (foto)? Wandel mee met Gildegids Arthur van Wijk door de buurt 'Wilhelminapark en omgeving' voor de antwoorden! Tijdens deze rondleiding laat Arthur zien hoe tuinderijen en een klooster gaandeweg plaatsmaakten voor stadsuitbreiding. Met de aanleg van het Wilhelminapark als hoogtepunt. Hij staat stil bij verschillende gebouwen rond het park en vertelt verhalen over hun vroegere of huidige bewoners. Deze rondleiding is de eerste van een serie stadswandelingen die de Oostkrant samen met het Gilde organiseert. Twee weken na het verschijnen van elke Oostkrant (4x per jaar) bezoeken we onder leiding van een gids een buurt in Oost.

Zondag 17 december
Van 11.00 tot 12.30 uur
Kosten: € 6 p.p. (U-pas en kinderen € 3)
Aanmelden via balie@gildeutrecht.nl of per telefoon 030-2343252 (op werkdagen 14.00 - 16.00 uur).
www.gildeutrecht.nl



Schaatsen tussen de treinen

In de kerstvakantie kunnen we schaatsen tussen de oude treinen in het Winterstation van het Spoorwegmuseum. Het hele museum is sfeervol winters aangekleed met een antieke carroussel, kerstbomen en feestverlichting. Elke dag is er een gevarieerd programma met muziek en activiteiten voor jong en oud. En natuurlijk ontbreekt de koek en zopie niet met oliebollen en poffertjes. Zwieren in Oost!

Data: 23 dec 2017 t/m 07 jan 2018
Openingstijden: 10.00 - 19.00 uur
Op 23 t/m 26 en 31 dec tot 17.00 uur, op nieuwjaarsdag gesloten.

Toegang: € 16,00 (>4 jaar), museumkaart gratis. Vanaf 15.00 uur tickets € 10,00 (kassa & online)

www.spoorwegmuseum.nl

COLOFON

De Oostkrant is een onafhankelijke wijkkrant gemaakt voor en door bewoners van Utrecht-Oost. Verschijnt sinds 2010 4x per jaar, huis-aan-huis.

Verspreidingsgebied Buiten Wittevrouwen, Tolsteegsingel, Sterrenwijk, Watervogelbuurt, Lodewijk Napoleonplantsoen, Rubenslaan, Abstede, Schildersbuurt, Oudwijk, Wilhelminapark, Rijsweerd, De Uithof, Galgenwaard en Maarschalkerweerd.

De Oostkrant is een uitgave van Stichting Oostkrant (KvK 51098059), IBAN nummer is NL85 RABO 0158 0280 15 t.n.v. Stichting Oostkrant.

Redactie Arnoud Wolff (hoofdredacteur), Pauline Brenninkmeijer, Azaria Gutter, Carel van den Tweel, Michael Kars, Annemarie Reinders en Pieter Willemsen. redactie@oostkrant.com

Met dank aan Monique Biesart (corrector) en Niels Bongers (illustrator)

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

Meer informatie en archief www.oostkrant.com

Ontwerp en vormgeving MBGO.NL

Drukwerk ALTUDDRUKWERK.NL

Oplage 14.000

Volgende editie 16 maart 2018

Deadline kopij 09 februari 2018

Adverteerders advertentie@oostkrant.com

Realisatie Mede mogelijk gemaakt door inkomsten uit advertenties, donaties en het Initiatievenfonds.

Archief
Op onze website kun je oude Oostkranten teruglezen in het archief met inmiddels meer dan 25 edities vol verhalen over Oost!
www.oostkrant.com/archief

**De Moestuyn**
Maarschalkerweerd

Biologische winkel
Lunchcafé met terras
Unieke feestlocatie
Speeltuín

Kom kijken, ruiken en proeven

www.moestuynutrecht.nl



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

**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 ONTMOETINGSCEENTRUM, ESSENTIEEL VOOR HET WELZIJN VAN DE BEWONERS, DAT DRAAIT OP INZET VAN VRIJWILLIGERS.

PODIUM OOST
Oudwijkwaardstraat 148
3581 LJ Utrecht
T 030 258 19 94
info@podiumoostutrecht.nl
www.podiumoostutrecht.nl

PAGINA 2 EN 3
> Lezing & debat
> Wereldkeuken
> Exposities
> Voorstellingen

PAGINA 4
> Activiteitenprogramma
> Senioreninloop
> Oost zoekt het uit
> Colofon

DECEMBER 2017

Exclusief nieuwjaarsconcert in januari

Podium Oost bedankt zijn Vrienden

Podium Oost is zijn Vrienden veel dank verschuldigd. Niet alleen voor de financiële, maar ook voor de morele steun. Het is voor de tientallen vrijwilligers van grote waarde te weten dat hun werk wordt gewaardeerd.

Met een jaarlijkse bijdrage van minimaal €25 maken de Vrienden de vervulling van speciale wensen mogelijk. Binnenkort gaat de eerste wens in vervulling. Dankzij de Vrienden van Podium Oost hangen er over enkele weken twee grote informatieschermen in de centrale ontvangstruimte. Daarop is te zien wat er die dag en de dagen daarna te doen en te beleven valt.

Nieuwjaarsconcert

Als dank voor die steun organiseert Podium Oost, speciaal voor de Vrienden, op 10 januari een bijzonder en exclusief nieuwjaarsconcert. Onder de titel 'Waarheen leidt de weg?' vertellen zes bewoners van Utrechtse buurten hun levensverhaal. Ieder met een andere (geloofs) overtuiging, achtergrond en levenspad. Wat zijn hun gedachten over de dood en hoe bepalend zijn die voor hun leven?

De opmerkelijke Utrechtse levensverhalen zijn op muziek gezet door vier hedendaagse gerenommeerde



componisten. De verhalen en de muziek vormen samen een unieke muzikale vertelling over leven en dood, hoop en angst, schuld en bevrijding.

Waarheen leidt de weg? is een initiatief van documentairemaker en

Gouden Kalf winnares Ellen Blom. Het requiem wordt uitgevoerd door Insomnio en het Nederlands Kamerkoor, in samenwerking met Stut Theater, Zangschool Utrecht en de zes hoofdpersonen.

Op 5 november is het Requiem in Tivoli-Vredenburg in première gegaan. Het Requiem vormt ook de basis voor een serie documentaires die later dat jaar bij de NPO worden uitgezonden.

Onbereikbare Vrienden

Woensdag 10 januari komt het Requiem exclusief voor de Vrienden naar Podium Oost. Zij krijgen daarvoor nog dit jaar een aparte uitnodiging.

Helaas zijn niet alle Vrienden bereikbaar. Sommige Vrienden hebben wel een bedrag overgemaakt, maar geen contactgegevens meegeleverd. Wie dit jaar geen uitnodiging ontvangt heeft waarschijnlijk geen contactgegevens achtergelaten. Zij kunnen bellen met beheerder Andy Wernsen, (030 2581994) of mailen (info@podiumoostutrecht.nl), zodat ze alsnog een uitnodiging kunnen ontvangen.

Overigens krijgen nieuwe Vrienden die zich vóór 10 januari opgeven ook onmiddellijk een uitnodiging. Op vrijdag 9 februari is de voorstelling voor alle bezoekers toegankelijk.



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 Mallebaan 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."

Interview met vrijwilliger: Frans van Oostrum

Schaken is meer dan een spelletje



Frans van Oostrum organiseert al ruim een jaar iedere donderdag een informele schaakclub. Frans: "Ik vind het leuk om hier activiteiten aan te kunnen bieden. Het is niet alleen een spelletje, het is ook gezellig, kopje koffie erbij, je maakt een praatje. Maar bij het schaken zien we ook echt mensen groeien. Eén bezoeker is nu zo goed dat hij naar een schaakclub wilt, haha! Je

leert mensen kennen uit de buurt. De meesten komen uit de wijk. Als we genoeg mensen hebben wil ik graag een competitie opzetten, net als bij een echte club."

SENIORENINLOOP

Schaken (ook andere spelletjes zoals Scrabble, Rummikub etc.)
Donderdag v.a. 10:00 uur
Gratis inloop

Theaterzaal Podium Oost

Podium Oost heeft gloednieuwe theatergordijnen in de grote zaal. Resultaat is een prachtige theaterzaal, geschikt voor professionele voorstellingen, lezingen en muzikale optredens. In 2018 zullen de theatergordijnen extra dimensie geven aan de beleving van de evenementen in Podium Oost!

Samen in het gras
bij onze kinderdagverblijven

Rozenrood 't Klavertje

U bent van harte welkom!

Voor meer informatie: www.ludens.nl
06-1234 5678

Ludens
kinderopvang in de buurt

eelmannienhuys
MAKELAARS + TAXATEURS

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

030-2323010
EELMANNIENHUIS.NL
NACHTGAALSTRAAT 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

Try-out voorstelling Tjerk Ridder - In het Licht van Martinus



Try-out voorstelling

Tjerk Ridder is Utrechts theatermaker, muzikant en schrijver. Maar tegelijk: reiziger, verteller en inspirator. Afgelopen zomer was Tjerk onderweg met zijn derde reis - en theaterproject.

Samen met zijn ezeltje Lodewijk liep hij een sociaal-culturele pelgrimstocht van Parijs naar Utrecht, langs de Europese culturele Martinus route. Lang geleden deelde Martinus van Tours, ofwel Sint Maarten, zijn mantel met een bedelaar bij de poort van de Franse stad Amiens. De manteldeling staat symbool voor barmhartigheid en solidariteit en inspireert al eeuwen

vele mensen in Europa. Onderweg verkende Tjerk het thema delen in onze huidige samenleving. Wat betekent delen voor jou en mij in deze tijd van veranderingen? Zoals het delen van tijd, kennis, verdriet, liefde, voedsel en bezit. Zijn we in staat om werkelijk te delen met elkaar in ons dagelijks leven, als het gaat om onze eigen buurt, om Europa en om onze planeet? Zijn we in staat om vrede met elkaar te delen?

Op zaterdagavond 10 februari speelt Tjerk Ridder een try-out van zijn nieuwe multimediale theaterprogramma 'In het Licht van Martinus' bij Podium

Samen Delen Buffet

Voorafgaand aan de voorstelling biedt Podium Oost ruimte voor een Samen Delen Buffet.

Podium Oost zorgt voor soep en brood; bezoekers brengen de rest! Hierbij kun je denken aan een salade, een hartige taart, kazen. Iets dat je zelf lekker vindt en graag met een ander deelt. Kortom een smakelijke en gezellige opwarmer voor 'In het Licht van Martinus' waarbij je wijkgenoten kunt ontmoeten.

Je bent als bezoeker van de voorstelling vanaf 17.30 uur van harte welkom voor het Samen Delen Buffet. Graag vooraf aanmelden. Voor het buffet kan Podium Oost 60 gasten verwelkomen, voor de voorstelling zijn 100 plaatsen beschikbaar. Wat overblijft van het buffet gaat zoveel mogelijk naar de Voedselbank of aanverwante instelling.

Oost. Ondersteund door band en filmfragmenten vertelt en zingt Tjerk over de ervaringen van deze bijzondere pelgrimstocht van Eiffeltoren naar Dordrecht.

zaterdag 10 februari 2018
inloop: 19.30 uur
aanvang buffet: 17.30 uur
aanvang voorstelling: 20.00 uur
entree: 8,50 euro

Meer informatie over de voorstelling op tjerkridder.com

Wereldkeuken

Hongarije

Podium Oost heeft het genoegen in januari een aantal vrouwen van de Utrechtse Magyar Klub (Hongaarse vereniging in de provincie Utrecht) te mogen verwelkomen voor de Wereldkeuken.

De dames gaan ons verrassen met smakelijke gerechten uit de Hongaarse keuken en natuurlijk iets vertellen over hun land en (eet)cultuur. Na het

diner wordt in onze "huisbioscoop" een film uit Hongarije vertoond over de lotgevallen van een tweeling die tijdens WOII onderduiken op het Hongaarse platteland. U kunt ook naar de film als u niet komt eten.

Vrijdag 19 januari
Diner 19.00 uur
Kosten diner: € 10,- met U pas € 8,-
Film 21.00 uur - kosten film: € 3,-

Expositie december - januari

Tiny Bontekoe - schilderijen

Tiny Bontekoe (Dokkum, 1931) begint halverwege de jaren '70 met schilderen. Nadat haar kinderen uit huis zijn gegaan neemt ze schilderlessen in de Zuiderkerk aan de Kromme Rijn.

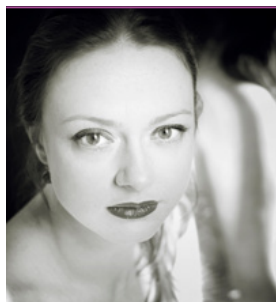
Na de sloop van de Zuiderkerk sluit Tiny zich aan bij ArtiVaria (Vereniging van amateur beeldende kunstenaars) en wordt lid van een vaste schildergroep.

Daar krijgt zij ook weer les van kunstenaars Mariette Bakker en Frans van Hienen. Tiny schildert figuratief en haar werk laat een grote liefde voor de natuur zien.

Nog steeds gaat zij 2x per week naar schilderles.



EXPOSITIE
Zondag 17 december
14.00 uur
Toegang: gratis



Belcanto concert

Zondag 18 februari zal de jonge talentvolle sopraan Ksenija Celner in Podium Oost optreden met Belcanto-repertoire. U kunt genieten van aria's en liederen van Händel, Rossini en Donizetti. Ksenija wordt begeleid door pianist Thijn Vermeulen.

Zondag 18 februari
15.00 uur
entree € 6,50



Vergeten schrijfsters rondom de Maliebaan

Literaire Salon

De vergeten schrijfsters A.S.C. Wallis, pseudoniem voor (Adele Opzoomer) en Christine Doorman, beiden geboren in Utrecht rond 1850, komen aan bod in de Literaire Salon van 11 februari 2018.

Ze waren beroemd in hun tijd; A.S.C. Wallis debuteerde toen ze 19 was als literair wonderkind met een in Duitse verzen geschreven treurspel over Hertog Alva. Der Sturz des Hauses Alba. Toen ze pas 24 was

werd ze benoemd tot erelid van de Maatschappij der Nederlandse Letterkunde.

Tot aan haar huwelijk met een 10 jaar jongere Hongaarse student, woonde ze aan de Maliebaan. Haar vader was de filosoof, theoloog en jurist Cornelis Willem Opzoomer.

Christine Doorman bleef ongehuwd en woonde in de buurt van de Maliebaan. Ze liet meer dan 200 door haar geschreven of vertaalde boeken na, vooral sprookjes. Ze had al toen ze jong was het gevoel dat er een andere wereld school achter de zichtbare. Haar meisjesboek "Lotgevallen van een Geit" trok in die tijd, het is 1888, veel lezers.

Het bekendst werd ze toch als sprookjesverteller, waaronder de door haar vertaalde sprookjes van Andersen, met illustraties van Rie Cramer. En de verhalen van Selma Lagerlöf met wie ze zich verwant voelde en heel goed bevriend was.

In samenwerking met Marijke van Dorst van Salon Saffier. Voordracht Boris van den Wijngaard.

Zondag 11 februari
16.00 uur
entree € 5,00

Expositie maart - april

Jeanne Witkam - Schilderijen



Voor Jeanne Witkam zijn fantasie, speelsheid en realisme de uitgangspunten voor een schilderij. Herkenbare beelden uit het dagelijks leven in combinatie met klassieke motieven vormen telkens een nieuw geheel voor een thema en geven een sprekend beeld. De samenvoering van deze elementen leidt tot een stijl die aansluit bij het surrealisme en het fantastisch realisme.

OPENING
Zondag 4 maart
16.00 uur
Toegang gratis

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

Speel-o-theek
Oudwijk



iedere woensdag
09:30 - 13:00
Meehelen bij de Speel-o-theek?
Vraag naar de mogelijkheden!
info@podiumoostrecht.nl

Podium Oost
zoekt vrijwilligers!

Barmedewerkers
technici
klussers

info@podiumoostrecht.nl
030-2581994

TAALCENTRUM
KOOKOOVAJA
nieuwe blok
start in
JANUARI

TAALLESSEN
OP ALLE NIVEAUS

Nieuwgrieks • Frans
Italiaans • Roemeens
Spaans • Engels

WWW.KOOKOOVAJA.NL

Dans

Aanstekelijke Folklore van Folklor Dansemble Amersfoort



Literaire Salon

Charlotte Mutsaers

Ze baarde opzien met haar interview in de Volkskrant over het waarheidsgehalte van de verhalen die ze vertelde over haar broer; Charlotte Mutsaers, schrijfster en kunstenaar.

Opgegroeid in Utrecht, aan de Nieuwe Gracht, en schoolgegaan bij het Stedelijk Gymnasium aan de Homerusaan, voelt ze zich, ook nu ze 75 is en de stad al jaren heeft verlaten, nog altijd Utrechtse.

Ze schreef de roman "Harnas van hansaplast" over haar broer Barend en beriep zich op haar vrijheid als schrijfster om ook in interviews hierover de werkelijkheid weer te geven zoals zij die voor zich zag.



De Salon van 17 december gaat over dit boek en het overige werk van Charlotte Mutsaers. Over de

Het optreden van vorig jaar is goed in de smaak gevallen en daarom komt het FDA weer terug bij Podium Oost met een aantal nieuwe choreografieën. Wij laten u traditionele dansen zien uit landen van Duitsland tot aan Bulgarije en van Nederland tot aan Rusland, welke verwerkt zijn tot een choreografie. Wij geven het publiek een totaalplaatje met dans, zang, live muziek en prachtige bijbehorende traditionele kostuums.

WERELDDANS
4 februari
15.00 - 17.00 u
entree €8,50 kinderen gratis

dunne lijn tussen fictie en werkelijkheid en hoe schrijvers zich in hun werk dienen te verhouden tot de waarheid.

Zondag 17 december
16.00 uur
entree € 5,00

Fotoexpositie januari - februari

Licht in de stad - Aad van der Tas

Aad van der Tas is in 1957 geboren in Zoetermeer en woont vanaf 1981 in Utrecht. Hij fotografeert nu ruim vijf jaar de stad Utrecht. Zijn foto's zijn zwart/wit en hebben meestal betrekking op het licht zoals dat in de stad voorkomt.

Parijs staat bekend als de lichtstad van Europa, vaak verwijzend naar de lichten langs de Seine die de stad dag en nacht verlichten. Een andere betekenis van deze naam verwijst naar de verlichting als stad van cultuur en kunst.

Aad wil met deze foto's de schoonheid van de stad, zijn woonplaats Utrecht, laten zien. De foto's zijn dichtbij zijn woonplek gemaakt en geven een impressie van de verschillende jaargetijden en weersomstandigheden door het jaar heen. Aad laat zich inspireren door de mystieke religie waarin licht altijd



een belangrijke rol heeft gespeeld. Veel religieuze teksten verwijzen naar het licht. Het licht van Kerst en Pasen verwijzen naar een nieuw begin. Daarnaast wordt het licht vaak gebruikt in combinatie met de

duisternis en dat uiteindelijk het licht zal overwinnen.

OPENING
Zondag 14 januari
16.00 uur, toegang gratis

Uitknipper

Podium Oost weekend activiteiten

DECEMBER

Zondag 17 december
14.00 uur
Toegang gratis

Opening expositie
Tiny Bontekoe

Zondag 17 december
16.00 uur
Toegang € 5,00

Literaire Salon
over Charlotte Mutsaers

JANUARI

Zondag 14 januari
16.00 uur
Toegang gratis

Opening Foto expositie
Licht in de stad - Aad van der Tas

Vrijdag 19 januari
19.00 uur
kosten € 10,00 (U-pas € 8,00
Film: € 3,00

Wereldkeuken Hongarije
Kijk voor de film op
www.podiumoostutrecht.nl

Zondag 21 januari
15.00 uur
Toegang € 8,50

Oriëntaalse dans en cultuur
Arabisch pop-up cafe met oa.
Yazila en dansensemble Alhambra

FEBRUARI

Zondag 4 februari
15.00 uur
Toegang: € 8,50

Werelddans
dansen uit diverse landen

Vrijdag 9 februari
20.00 uur
Toegang: € 10

Requiem Waarheen leidt de weg
Levensverhaal van zes Utrechters
In het licht van Martinus

Zaterdag 10 februari
Buffet: vanaf 17.30 uur
Voorstelling: 20.00 uur
Toegang: € 8,50

Try-out voorstelling Tjerk de Ridder
met vooraf Samen Delen buffet

Zondag 11 februari
16.00 uur
Toegang € 5,00

Literaire Salon
Vergeten schrijvers rondom de
Maliebaan over A.S.C. Wallis en
Christine Doorman

Zondag 18 februari
15.00 uur
Toegang: € 6,50

Belcanto Concert
Sopraan - Ksenija Celner
Pianist - Thijn Vermeulen

MAART

Zondag 4 maart
15.00 uur
Toegang gratis

Opening Expositie
Jeanne Witkam - schilderijen

Vrijdag 16 maart
19.00 uur
Toegang € 10,00 (U-pas € 8,00
Film: € 3,00

Wereldkeuken Nederland
Kijk voor de film op
www.podiumoostutrecht.nl

Zondag 18 maart
16.00 uur
Toegang € 5,00

Literaire Salon
Judith Schuil

Zondag 25 maart
15.00 uur
Toegang € 5,00 kinderen gratis.

Oost zoekt het uit
De Rode Beuk in Oost

APRIL

Zondag 8 april
15.00 uur
Toegang € 5,00

Roodkapje...
meer dan een sprookje



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.utrechtsoefentherapie.nl

Ruimte huren bij Podium Oost?

voor al uw cursussen,
workshops, lezingen,
dans, theater en meer

www.podiumoostutrecht.nl

Zumba



De beste work-out voor een goede conditie.
Calorieverbranding en dansplezier op
Latijns-Amerikaanse en Afrikaanse muziek.

Eerste open huis: 3 januari en 7 februari
Start: 17 januari en 14 februari
Zie voor de overige data: www.salsamandal.nl

Woensdag 20.00 - 21.00 uur
10 lessen € 75, studenten € 70
Podium Oost Oudwijkerdwarstraat 148

Steun
Podium Oost

Vriend worden
kan al voor 25
euro per jaar!

vrienden@podiumoostutrecht.nl

ACTIVITEITENPROGRAMMA '17 NOV T/M JAN '18

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

ELKE WERKDAY

09.30-17.00 Weggeefafel en open inloop

MAANDAG

09.30-11.30 Arabische les - vrouwen
10.00-11.00 Mensendieck
10.00-12.00 Wijkinformatiepunt - NIEUW
11.15-12.15 Afrikaanse Danscondities
12.00-21.30 deMuziekFabriek
13.00-16.00 Klavierjassen
14.00-16.00 Iedereen kan zingen
14.30-16.30 Aquarellen voor volwassenen
15.00-17.00 Wijkinformatiepunt - NIEUW
15.30-18.30 Dansclub Oost
17.30-22.00 Kookoovaja taallessen
17.30-19.00 Samen eten - 4e ma. v/d maand
19.30-23.00 Bridgeclub Utrecht Oost
19.30-22.15 Swing In Utrecht

DINSDAG

09.15-10.15 Pilates
10.00-12.00 Wijk informatie punt - NIEUW
10.45-12.15 Nederlandse les (conversatie)
10.00-12.00 Zondagialoo - 1 x per 2 mnd
10.00-16.00 Inloop Odensehuis Andante
14.00-16.15 Atacoyo - 2 lessen
14.00-20.00 deMuziekFabriek
15.00-17.00 Wijkinformatiepunt - NIEUW
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 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
10.00-12.00 Wijkinformatiepunt - NIEUW
10.00-16.00 Inloop Odensehuis Andante
10.30-11.30 Afrikaanse Danscondities
12.15-13.45 Vallen verleden tijd
14.00-16.00 Dansclub Oost

15.00-17.00 Wijkinformatiepunt - NIEUW
17.30-22.00 Kookoovaja taallessen
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

09.00-11.45 Spaanse les - 2 lessen
10.00-15.00 Senioreninloop
10.00-12.00 Schaken
10.30-11.30 Bewegingen met de fysio voor senioren
10.00-10.45 deMuziekFabriek & Odensehuis
Andante: muziek op schoot met opa en oma
12.00-13.00 Lunch
13.00-15.00 Computercafé
13.30-14.30 T'ai Chi
14.00-20.00 deMuziekFabriek
15.00-17.00 Computer Cursus
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 v/d maand
20.00-21.30 Afrikaanse en Braziliaanse dans
20.00-22.00 Vrouwenkoor ZIP

VRIJDAG

08.45-09.45 Mindful Yoga in de buurt
09.00-12.00 deMuziekFabriek
09.30-10.30 Inloopspreekuur wijkagenten
1e vrijdag v/d maand
10.00-12.00 Computercursus
10.00-16.00 Inloop Odensehuis Andante
10.15-12.30 Atacoyo - 2 lessen
14.00-16.00 Granny's Finest
16.00-18.00 deMuziekFabriek
17.30-22.00 Kookoovaja taallessen
19.00-21.30 Wereldkeuken - 3e vrijdag v/d maand
19.30-22.00 Tango Anna Rosa

ACTIVITEITEN SENIORENINLOOP 2018

Iedere donderdag van 10.00 - 15.00 uur. Onbeperkt koffie en thee € 1,50, lunch € 2,00 opgeven per week voor 10.30 uur bij info@podiumoostrecht.nl of 030 - 2581994.

ELKE DONDERDAG

Vanaf 10.00 Inloop + koffie
10.00-12.00 Spelletjes
10.30-11.30 Gratis Beweging
12.00-13.00 Gezamenlijke lunch
13.00-15.00 Computer-inloop met Joos
Communicatie

Iedere week wisselend programma: van schilderen tot lezingen! Bekijk de website voor het actuele programma of kom een keertje binnenlopen.

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!"

Oost zoekt het uit

Onder deze noemer worden bij Podium Oost in 2018 zondagmiddagbijeenkomsten georganiseerd over actuele onderwerpen. Onderwerpen die spelen in Utrecht Oost of die aanspreken doordat ze in het nieuws zijn.

Onderwerpen dus voor een breed publiek, waarbij de wetenschap ons helpt om die beter te begrijpen. Interessant voor iedereen: bewoners, belangstellenden, wetenschappers en betrokkenen.

De aftrap is zondag 25 maart met de meer dan anderhalf eeuw

oude Rode Beuk, bij het Rosarium. Omringd met veel zorg en aandacht, veelvuldig in het nieuws en met een eigen boek en facebook-pagina! Veel weten we dus al, maar wat weten we nog niet? Onze Rode Beuk is een icoon van Oost, maar hij is ziek. Hoe zit het nu met die schimmel die de boom aantast, weten we daar alles al van? Is hij nog te genezen? Hoe zorgt hij voor schone lucht in Oost? En hoe staat het met de geschiedenis van mens en boom?

Vanuit (on)verwachte invalshoeken zullen deskundigen hun licht laten

schijnen over en naar aanleiding van 'onze' Beuk. Nieuwsgierig? Of heeft u zelf vragen? Kom dan naar Podium Oost op zondag 25 maart!

En zet alvast 27 mei in de agenda: op de tweede bijeenkomst zal de zaak van de 'Marsdijkmoord' uit 1986 centraal staan, die jaren later door de vooruitgang van de DNA-techniek werd opgelost.

DE RODE BEUK IN OOST
Zo 25 maart

Tijd: 15:00 uur tot 17:00 uur

Bewegen met Stichting Academie Instituut Fysiotherapie PLUS steeds populairder

Op donderdagochtend kunnen ouderen gratis bewegen. Een complete training met warming-up, loopoefeningen en technieken, rekken en strekken en een cooling down. Inmiddels is de populariteit van de les flink gegroeid. Hoe komt dat?

Sam Beenhakker, fysiotherapeut bij het Academie Instituut: "In het begin was het even aftasten, maar het aanmoedigen van bewegen is goed gelukt! Bij bewegen met ouderen letten we er vooral op dat iedereen op zijn of haar eigen niveau mee kan doen. We zorgen voor laagdrempelige beweegmomenten en zorgen ervoor dat de oefeningen ook thuis uit te voeren zijn. Verder kunnen we hier ook individueel aandacht geven aan de mensen als dat nodig is."

De bezoekers zijn dan ook erg enthousiast over de les. Lida: "Ik ben zelf nog erg actief, ook bij de wandelclub op woensdagochtend. Deze les van de fysio is een goede aanvulling voor mij. Je leert toch weer nieuwe dingen. Verder vind ik het een leuke groep;



Gratis Bewegen met Ruben, Sam en Lisette

meestal doen we gezellig nog een kopje koffie nadien."

Door spelelementen toe te voegen wordt het bewegen nog aantrekkelijker gemaakt. Felix, bezoeker: "Nee, het is geen saaie bedoening hier hoor; het is flink aanpakken! Dat vind ik heel leuk. Omdat het gratis is, wil ik Vriend van Podium Oost worden. Zo kan ik toch een beetje bijdragen."

BEGEVEN VOOR SENIOREN

Donderdag 10:30 - 11:30
Toegang: gratis

Lezing

Judith Schuil

In de serie beroemde Utrechtse vrouwen houdt Judith Schuil een lezing over Anna Maria Schuurman 1607 - 1678.

Anna Maria Schuurman was de eerste vrouw in Europa die aan de universiteit (in Utrecht) studeerde; Theologie en filosofie. Ze was ook dichter, humanist, kunstenares en insecten-deskundige.

Schuurman woonde in het huis Achter de Dom 8 waar een gevelsteen aan haar herinnert. Ze correspondeerde o.a. met Descartes en Constantijn Huygens. Ze heeft een loflied op de Utrechtse universiteit geschreven waarin zij haar seksegenoten aanspoorde om ook te gaan studeren.



Uit een gedicht van haar:
O Utrecht, lieve stad, hoe soudt ik u vergeeten.....

LEZING
Zondag 18 maart
16.00 uur
entree € 5,00

Colofon

De Podium Oost krant verschijnt als losse katern in de Oostkrant.

Redactie

Andy Wernsen, Fieke Ververgaert, Hans Elsendoorn, Mijnie Borghstijn, Myra van der Velde, Paula Reiling en Pauline Veltman.

Vormgeving

Marcel Bosma
MBGO.NL

Podium Oost

Oudwijkderwastraat 148
3581 LJ Utrecht

Telefoon: 030-2581994
info@podiumoostrecht.nl
www.podiumoostrecht.nl

Deze pagina's zijn mede mogelijk gemaakt door het Wijkbureau Utrecht-Oost.

De fietsenmaker in uw buurt



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

Schoneberg & Verhoeven
De Elzenvan Humer

Schoenapparaten
Foutreuren
Stuuls
Stomerij-service
Naarplan
Hollands sligservice
Alabastine en hamerite
Verfbenodigdheden

HG producten
Stofzuigzakken
Horlogesbandjes
Batterijen
ECO22 apparaten
Dylon textielverf
WECYCLE

Openingstijden
za. 10.00-18.00 uur
zo. 08.00-17.00 uur
elzenvan@tiscali.nl

De Elzenvan Humer
Jan van Scorelstraat 144
3581 DC Utrecht
030-25814215
www.elzenvanhuur.nl

Yoga Moves

STARTERSAANBIEDING*
1 maand onbeperkt
(Hot) Yoga

yogamoves.nl
Sint Janshoofstraat 1
Jan van Scorelstraat 41-43
* voor nieuwe leden die wonen/werken in Utrecht

Hot Vinyasa Yin Ashtanga Hatha

Bastacosì
HOUTOENRIZZA, KOFFIE & WIJN

WWW.BASTACOSI.NL

Bilthoven 33
3027 AC Utrecht
Jan van Scorelstraat 28
3581 DP Utrecht