

HET WOORD IS AAN

Marieke Schuurman



Van oude mensen, de dingen die voorbijgaan

Een heer die lopend zijn fiets gebruikt als rollator, een ander die nog zijn brommer pakt, een dame die één halte de bus neemt om boodschappen te doen. Allen willen tot op hoge leeftijd in hun buurt blijven wonen. Rondom ontstaan informele zorgcirkels: een praatje maken, boodschappen doen, een lampje vervangen voor de buurvrouw, de krant delen.

Er is voor ouderen veel te beleven in onze wijk, juist de kleine dingen die voorbijgaan, zoals een kopje koffie bij District, een praatje met revalidanten van de Hoogstraat, buurtgenoten die langswandelen, studenten die zeulen met bierkatten, het geklets in vreemde talen bij de bushalte voor Primus, Japanners bij het Rietveld Huis, jonge gezinnen op de fiets, het bankje in het Wilhelminapark, een wandeling langs de Kromme Rijn. Podium Oost heeft zelfs een cultureel programma, veelal overdag, met een senioreninloop en vele activiteiten, voor elk wat wils en goed bereikbaar met de bus. Een fijne ontmoetingsplek, midden in de wijk, vol energie.

Een koffieochtend met de buurvrouwen, praten over het overlijden van een buurtgenoot, de wens om hier te blijven of toch te verhuizen, 'op de bovenverdieping kom ik nooit, ik weet niet of het lekt', 's avonds liever niet meer op pad, over kinderen en kleinkinderen. Hoe is het hier over 10-20 jaar, blijven we hier wonen? Met hoeveel mensen heb ik straks gedeelde herinneringen? Blijf ik mobiel, hoe kan ik zelf de regie houden? Wil ik straks meer rust en schonere lucht, of geeft de stadse energie om mij heen juist inspiratie om mee te blijven doen? Zouden ze in dat grote leegstaande Pieter Baancentrum wooneenheden kunnen maken waar in jongeren, gezinnen en ouderen bij elkaar wonen? Of meer bankjes in de wijk, zodat we onderweg even kunnen uitrusten en genieten van wat er om ons heen gebeurt?

Marieke Schuurman-van der Heyden (1951) woont in Oost en is seniorencoach met eigen praktijk. Ze schrijft een boek over 90-jarigen. Wilt u ook uw verhaal vertellen? Neem contact op via www.leef-tijd.com

OUD IN OOST

Pieter Willemsen | Pieter de Hooghstraat Annemarie Reinders | Marislaan
Dolly Verheul | Tulpstraat Arnoud Wolff | Frederik Hendrikstraat

PRACHTIGE TACHTIGERS

Hoe houd je je staande als oudere in onze wijk? Te midden van al die jachtige fietsers en auto's, volle stoepen, onbetaalbare (huur)woningen, teruglopende voorzieningen en ongrijpbare digitalisering? Gelukkig zijn er nog buurtgenoten die, hoewel de tachtig (ruim) gepasseerd, nog volop meedoen, zich inzetten als vrijwilliger en nog zeer betrokken zijn bij de buurt. En wat kunnen ze mooie verhalen vertellen! Over de straat en haar bewoners, toen en nu. Daarom portretteren we vier oudere buurtgenoten, als ode aan alle ouderen in Oost. - FOTO'S MICHAEL KARS

BEVOLKINGSOPBOUW			
	Oost	Utrecht	NL
0-20 jaar	17%	22%	22%
20-40 jaar	49%	39%	25%
40-60 jaar	21%	24%	34%
60-80 jaar	10%	11%	14%
80+	3%	4%	5%

bron: CBS StatLine



PODCAST
Wil je het hele verhaal van Annie horen over het leven op de Abstederdijk? Beluister de podcast op onze website: www.oostkrant.com/podcast



Annie Peek - Van Straaten (85)

Annie is een dochter van melkboer Van Straaten. Samen met drie broers en vijf zussen groeide ze op in de winkel op de Abstederdijk. "Er was destijds veel reuring in Abstede door de vele winkeltjes en handel op de dijk. En natuurlijk door de kinderrijke gezinnen. Dankzij meneer pastoor, haha. Ik geniet hier nog elke dag, vooral van de jeugd op straat." Annie kletst graag. "Winkelmisje, hè. Handen uit de mouwen, lange dagen. Op de zware bakfiets om alle melk, boter, kaas en eieren te bezorgen. De klant was koning. Geen vetpot, armoe zelfs, zoals in de hele buurt, maar klagen deden we niet." Door een ongeluk lang geleden is ze slecht ter been, maar sinds kort heeft ze een scootmobiel. "Daarmee kan ik weer naar de supermarkt en mijn vriendin in Houten. Op de Oosterspoorbaan geef ik dan een extra dot gas, dan voel ik de wind weer door m'n haren, heerlijk!"



Frans van de Pavard (84)

Markant, op leeftijd, maar nog altijd een open blik. Woont al 30 jaar in een bescheiden hofje in Buiten-Wittevrouwen. "Mijn dag heeft een vast patroon: zo doe ik elke dag na mijn siësta boodschappen bij de supermarkt." Buurtgenoten maken dan graag een praatje. En Frans met hen. "Ze kennen me als postbode, maar ik heb lang gewerkt als onderzoeker aan de Universiteit Utrecht. Ooit was ik zelfs professor in Rome!" Nu hij ouder is en niet meer werkt, is zijn netwerk kleiner geworden. "Ik stap daarom graag zelf op de mensen af, ook als ik hulp nodig heb. Zo had mijn ipad 'n keer kuren. De computerwinkel om de hoek was allang dicht. Ben ik op straat gewoon op een mevrouw afgestapt. En die gaf me een gouden tip, probleem opgelost!" Frans ervaart zijn buurt als zeer sociaal met veel activiteiten. "He-las vaak tijdens mijn siësta", verzucht hij. "Die zou gekoesterd moeten worden, eigenlijk door ons allemaal!"



Nico Harmsen (84)

Veertig jaar Gregorius. Eerst wiskundeleraar, later rector. Streng en rechtvaardig. Het is al weer lang geleden, maar hij (her)kent zijn leerlingen nog altijd. Naam, huisnummer, familieachtergrond. "Ik maak makkelijk een praatje. Spreek op straat iedereen aan, ook onbekenden. Laatst in de altijd propvolle bus 28 zat ik tegenover een jongeman met rafelige gaten in zijn spijkerbroek. Toch even gevraagd hoe dat nou zit, met die gaten. Leuk gesprek. Bij het uitstappen zegt de student communicatie (!) dat hij nog nooit met iemand in deze bus gesproken heeft!" De bakkerszoon uit Rivierenwijk woont nu in Rijnsweerd, achter de Daltonschool, tussen de gezinnen. "Geweldig, die voetballende en ravottende kinderen op straat." Voor Nico geen flatje. "Dan zit je naar lucht te kijken." Hij zorgt liever voor buurtgenoten. Barmhartigheid, meegekregen vanuit het geloof, maar "het zit ook in de persoon".



Mariet Rijk (80+)

Toen 'De Beiaard', een oefenplaats voor spiritualiteit en geestelijk leven, ruim dertig jaar geleden verhuisde van de binnenstad naar een woning aan de Stadhouderslaan achter het Wilhelminapark, verhuisde zuster Mariet mee. Als Vrouwe van Bethanië verleende ze een leven lang pastorale zorg aan mensen die zich wilden verdiepen in het christelijk geloof. "Ik organiseerde en begeleidde ook lezingen en bijeenkomsten over belangrijke religieuze auteurs als Hadewych van Antwerpen, Beatrijs van Nazareth, Johannes van het Kruis, Teresa van Avila, Thérèse de Lisieux en Guido Gezelle. Daarnaast lezen we auteurs die op dat moment actueel waren." Toch vindt Mariet dat ze nog te weinig stil zit. De trein heeft aan haar een trouwe klant. Ze reist nog bijna dagelijks naar medezusters en voormalige bezoekers van de Beiaard. En ze zorgt voor zieke mensen in de buurt. "De levendigheid en stille kracht van dit huis wil ik zo lang mogelijk koesteren."



PANORAMA OOST

Niels Bongers | Wat ziet hij, of wil hij zien, tijdens zijn wandelingen door Oost? Deze keer staat hij stil bij een laatste rustplaats in neoklassieke stijl.

Toelichting en meer panorama's op www.oostkrant.com/panorama

BUURTBIEB IN OOST

Azarja Gutter | Wagenstraat

BEZIGE BIJ ZOEKT KAST

In de Duikerstraat (Watervogelenbuurt) staat een vrolijke buurtbieb. Olaf van den Wittenboer (11) heeft hem zelf getimmerd. De jonge klusser had al een insectenhotel gebouwd in de straat. Toen borrelde bij zijn burens spontaan het idee op om een boekenkast te maken. Olaf ging meteen aan de slag.

“Op TV zag ik dat insecten zoals bijen worden bedreigd. Daar wilde ik graag iets aan doen. Daarom heb ik dit voorjaar een insectenhotel gemaakt. Af en toe zie ik er insecten in en uitvliegen.” Olaf is ook handig met de computer en heeft zijn insectenhotel aan Google Maps toegevoegd, zodat het zichtbaar is op de digitale kaart. Niet iedereen heeft door dat het een ‘bijzonder’ hotel is. “Laatst schamelde er een Japanner rond in de straat, op zoek naar een plek om te overnachten”, zegt hij lachend.

BUURTBIEB ZOEMT

Samen met buurtbewoners ontstond het idee om boven het insectenhotel een plank te plaatsen met boeken voor de hele buurt. “Ik vind het leuk om te klussen. Dus heb ik een boekenkastje getimmerd en zelf geleverd.” Sinds hij er een aantal boeken in heeft gezet, volgden de burens snel. De buurtbieb leeft in de straat en er worden al veel boeken gewisseld. “Vooral kinderboeken zijn populair. Zelf heb ik laatst ook een heel leuk boek uit de buurtbieb gehaald.”

WATERDICHT PLAN

“De buurtbieb is nu helaas tijdelijk gesloten”, zegt Olaf bedroefd. “Sommige boeken waren natgerend en die moest ik weggooien.” Hij is nu op zoek naar een kastje met glazen deurtjes, zodat de buurtbieb het hele jaar open kan blijven, ook in de natte herfst- en wintermaanden.

‘Kinderboeken zijn populair’

Daarom een oproep: heb je een kastje met glazen deurtjes over? Of wil je onze bezige bij helpen om deze buurtbieb waterdicht te maken? Mail dan naar de redactie of bezoek de Duikerstraat. ■



Olaf bij zijn zelfgemaakte insectenhotel en buurtbieb – FOTO AZARJA GUTTER

REALIST IN OOST

Pauline Brenninkmeijer | Mauritsstraat | Arnoud Wolff | Frederik Hendrikstraat

KUNSTSCHILDER NICO HEILIJGERS



Kunstenaar Nico Heilijgers thuis voor een van zijn schilderijen, een stilleven

– PAULINE BRENNINKMEIJER

In 2015 portretteerde kunstschilder Nico Heilijgers in het tv-programma ‘Sterren op het doek’ onze buurtgenoot Claudia de Breij. Hij won de wedstrijd, want Claudia verkoos zijn schilderij om mee naar huis te nemen. Ze vond het “zo natuurgetrouw, eigenlijk mooier dan ikzelf ben”. Het tekent Nico’s werk: realistisch met een beetje magie.

We bezoeken Nico in zijn huis in de Schildersbuurt. De ontvangst is allerhartelijkst. Zijn vrouw blijkt een trouw lezer van onze krant. Dat is fijn binnenkomen! De bovenwoning op de Jacob van Ruisdaelstraat huren ze van de corporatie Elck Wat Wils. Nico is al bijna 20 jaar lid. “Ik bezoek nog regelmatig de bewonersvergadering.”

NOORDELIJKE REALISTEN

De geboren Utrechter (Vogelenbuurt, 1964) studeerde in Groningen aan de kunstacademie Minerva. Daar kwam hij door zijn leraar Matthijs Röling in aanraking met de Noordelijke Realisten. “Die staan voor ambachtelijk, figuratief schilderen met gedegen techniek en veel aandacht voor de compositie van het schilderij.”

Na zijn studie bleef hij nog een paar jaar in het Hoge Noorden vanwege zijn tweede talent: muziek maken. Zo speelde hij

basgitaar in de Groningse popgroep Splitsing, die in de jaren 80 een kleine hit had met ‘Wind en zeilen’. “Muziek maken is samen creëren, schilderen is meer individuele expressie.

‘Muziek maken en schilderen vullen elkaar goed aan’

Dat vult elkaar goed aan.” Lange tijd toerde Nico door Europa met Amerikaanse artiesten, maar met het vaderschap behoort dat tot het verleden. “Ik speel nog wel met mijn band The Sunset Travellers. Met blueszanger Ralph de Jongh heb ik net een CD opgenomen en binnenkort start ik een project met de gitaristen Harry Hardholt en Will Sophie.”

UTRECHTSE STADSGEZICHTEN

Vanaf zijn balkon kijkt hij uit op de groene binnentuinen. “Als ik op vakantie ben, zoek ik de natuur op om in mijn schetsboek te tekenen. In Utrecht doe ik dat minder, omdat ik hier een atelier heb.” Op de dagelijkse fietstocht naar zijn werkruimte aan de Ravellaan stopt hij soms om foto’s te maken. Die beelden combineert hij om Utrechtse stadsgezichten te schilderen. Die maken samen met zijn stillevens, portretten en landschappen zijn oeuvre zeer gevarieerd. “Om daarin orde te scheppen werk ik aan een overzichtsboek, dat komend voorjaar uitkomt.” ■

www.nicoheilijgers.nl
www.dekunstsalon.com
www.galeriemokum.com
 facebook: SunsetTravellers

Langerak
IJzerwaren b.v.

IJzerwaren - Gereedschappen
Elektra - Sanitair - Tuinartikelen

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

langerakbv@kpnmail.nl
www.langerakbv.nl

30
CENTRUM VOOR PODOTHERAPIE
Voor al uw voetklachten

30 jaar
vertrouwde
podotherapeutische
voetzorg

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

van der Heijde
OPTIEK
BRILLEN • LENZEN • OOGMETING

sport & contactlenzen gaan prima samen

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

quist
makelaardij
THUIS IN TOP LOCATIES

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

BUURTGENOTEN

Pauline Brenninkmeijer | Mauritsstraat

HEIN VELDHIJZEN

Eén keer beging Hein (1970) de kardinale fout om al vóór 6 december met zijn kerstbomen op de brug bij De Wilg te staan. "Ik kreeg me toch een pets commentaar: Sinterklaas is nog in het land hóóó!" Heins (overleden) vader was schillenboer en handelde later in hyacinten. Daarna kwamen de kerstbomen. Hein hielp sinds zijn achttiende mee. "Toen er 's nachts bomen verdwenen, overnachtte de ouwe twee weken in een caravan om een oogje in het zeil te houden." Inmiddels heeft Hein een bloeiende groothandel in kerstproducten. Toch komt hij met

zijn bomen nog elke december graag naar zijn vaste stek bij De Wilg, samen met zijn kameraden. "Pure ontspanning." Hij geniet van het contact met de mensen hier, waarvan velen vaste klant zijn: "Onze burgervader haalt zijn boom bij mij." Een oudere mevrouw die jarenlang met haar broer een boompje kocht, kwam speciaal langs om te vertellen dat hij was overleden. Soms neemt Hein als uitstapje ouderen mee naar de bloemenveiling in Ede. "Als je niet kunt delen, kun je niet vermenvuldigen." Het is zijn lijfspreuk én kerstboodschap voor Oost. ■



Geef je boeken een tweede leven!



Het witte gebouw van het Rode Kruis op de hoek van de Koningsweg en de Oosterspoorbaan heeft een nieuwe huurder: Books4Life,

een tweedehands boekenwinkel die eerder in de binnenstad zat. De winkel draait op de inzet van 35 vrijwilligers die graag zien dat boeken nieuwe lezers krijgen.

Je kunt boeken bij de winkel inleveren. Na een selectie op kwaliteit zet Books4Life ze in het schap voor prijzen tussen de 1 en 5 euro. Voor actuele, populaire titels vragen ze soms iets meer.

De winkel verkoopt duizenden bestsellers, thrillers, kinderboeken en non-fictie (geschiedenis, reizen, koken etc.). Ook voor tweedehands cd's, langspeelplaten en dvd's kun je hier terecht. Van de opbrengst gaat 90% naar goede doelen zoals Oxfam Novib, Amnesty en een keur aan lokale initiatieven zoals De Wilg.

LEZERSACTIE

Tijdens de feestmaand december heeft Books4Life voor de lezers van de Oostkrant een actie: bij aankoop van een boek mag je gratis een boek pakken uit de aanbiedingenkast (met gele stickers). Geldig t/m 31 december. Actiecode: 'Oostkrant'.

Locatie: Koningsweg 2

Open: ma t/m za 11:00-17:00 uur
www.books4lifeutrecht.nl



Team Buitensporig Sportief met instructeur Papito en zijn trainers bij het nieuwe calisthenics-toestel (klimrek) langs de Oosterspoorbaan - FOTO JAN JAAP KARSTEN

BUITENSPORIG SPORTIEF

Ooit was de Oosterspoorbaan een lawaaiige treinverbinding dwars door onze wijk. Mede dankzij de grote inzet van buurtgenoten is het tracé begin 2017 omgetoerd tot een langgerekt park dat de binnenstad via Abste de verbindt met de Krommerijn. Bewonersinitiatieven zoals Markt om de Hoek en Natuurspeeltuin maken dankbaar gebruik van de nieuwe groene ruimte.

De Oosterspoorbaan nodigt ook uit om te bewegen en te sporten in de buitenlucht. Buitensporig Sportief, een groep sportieve bewoners uit de buurt, heeft drie fitness-toestellen weten te realiseren in het Beerhuizenplantsoen op de hoek met de Abstederdijk. Sinds kort staat er verderop ook een zogenoemd calisthenics-toestel,

een uitgebreid klimrek. Goed voor schouder-, arm- en buikspieren. De toestellen zijn voor iedereen gratis te gebruiken. Instructeur Papito geeft elke dinsdagavond training aan bewoners. Dat voorkomt blessures én is gezellig. Iedereen is welkom: jong en oud, met en zonder ervaring. Ook in de winter! ■

Tip: zaterdag 15 december om 15:00 uur geeft Papito een gratis training.

Training: dinsdag 20:00 - 21:00 uur
€5 pp (kinderen o.b.v. ouder, gratis)
facebook: buitensporigsportief
www.oosterspoorbaan.nl

RONDELEIDING BUITEN-WITTEVROUWEN

Wandel zondag 6 januari mee door Buiten-Wittevrouwen, de buurt rond de Nachtegaalstraat met vele, dikwijls goed verborgen steegjes en hofjes zoals Speyart van Woerden (Kerkstraat) en Eleemosynae van Oudmunster (Pallaesstraat). De Gildes vertellen ook de geschiedenis van de voormalige HBS op de Kruisstraat (nu Parnassos), de Tivolituin, het Joke Smit-

plein en de langgerekte Monseigneur van de Weteringstraat (vroeger de Weistraat), waar ooit tientallen werkplaatsen en winkels voor reuring zorgden. En uiteraard nemen ze je mee naar de roemruchte Tulpstraat, waar de lantarenpalen zijn voorzien van lampenkappen en de bewoners een eigen buurthuisje hebben genaamd 'De Stal'. ■



- FOTO UTRECHTS ARCHIEF

Rondleiding Buiten-Wittevrouwen | Zondag 6 januari van 11:00 tot 12:30 uur
Kosten: € 6,- per persoon (U-pas € 3,-) Aanmelden via balie@gildeutrecht.nl of per telefoon (030-2343252) op werkdagen tussen 14:00 en 16:00 uur



Via stichting Met je hart ontmoeten ouderen en vrijwilligers elkaar in lokale horeca

EET MET JE HART

Onze buurtgenoot Babs van Geel is oprichter van stichting *Met je hart*, waarmee ze eenzaamheid onder ouderen wil tegengaan. Elke maand organiseert de stichting zogenaamde stamtafels in lokale horeca zoals restaurant Buurten (zie foto). Vrijwilligers halen ouderen thuis op en gezamenlijk genieten ze van een heerlijke maaltijd. Door de regelmaat ontstaan waardevolle contacten en initiatieven; ouderen kijken er echt naar uit. *Met je hart* is inmiddels actief in 25 gemeentes.

Deze stamtafels zijn mogelijk door de jaarlijkse fundraising campagne 'Eet met je hart'. Hoe dat werkt? Als je tot en met

15 december in een van de deelnemende horeca gaat eten, kun je een euro extra op de rekening laten zetten, die ten goede komt aan de stichting. Zo reken je af met eenzaamheid!

Deelnemers in Oost Bastacosi, Brasserie Van Ostade, Broei, Broodcompany, Buurten, Cervceria Boulevard, Dado, Dikke Dries Oost, District Koffie, ELVi, Gare du Sud, Parkcafé Buiten, Pastabar Oost, Tutti a Tavola, en Restaurant Wilhelminapark. In heel Utrecht doen 80 restaurants mee. Kijk op www.metjehart.nl voor de complete deelnemerslijst. ■

COLOFON

De Oostkrant is de onafhankelijke wijkkrant door en voor bewoners van Utrecht-Oost. Verschijnt 4x per jaar, huis-aan-huis, in een oplage van 14.000 exemplaren. Wil je de krant niet ontvangen? Mail je adres naar de bezorger guus@toulker.nl

Verspreidingsgebied: Buiten-Wittevrouwen, Tolsteegsingel, Sterrenwijk, Watervogelbuurt, Lodewijk Napoleonplantsoen, Rubenslaan, Abste de, Schildersbuurt, Oudwijk, Rijnsweerd, Wilhelminapark, De Uithof, Galgenwaard en Maarschalkerweerd.

Redactie Arnoud Wolff (hoofdredacteur), Pauline Brenninkmeijer, Annemarie Reinders, Azarja Gutter, Michael Kars, Pieter Willemsen en Carel van den Tweel.

Contact: redactie@oostkrant.com

Met dank aan Monique Biesart (corrector), Niels Bongers (cartoonist) en Dolly Verheul.

Ontwerp Studio Michelangela i.s.m. Concreat
Drukwerk ALTIJDDRUKWERK.NL

Volgende editie 16 maart 2019

Deadline kopij 15 februari 2019

Adverteerders advertentie@oostkrant.com

Realisatie De Oostkrant is een uitgave van Stichting Oostkrant (KvK 51098059), IBAN nummer is NL85 RABO 0158028015 t.n.v.

Stichting Oostkrant, mogelijk gemaakt door advertenties en het Initiatievenfonds.

Bestuur Anneke Ellerbroek (voorzitter), Michael Lohle (penningmeester), Jessica van Geel (secretaris) en Ger Offringa (advertenties).
Contact: bestuur@oostkrant.com

Meer informatie www.oostkrant.com

VOLG OOST OP FACEBOOK
Kijk op onze facebookpagina voor het laatste buurtnieuws
facebook.com/oostkrant



Biologische winkel
Lunchcafé met terras
Unieke feestlocatie
Speeltuin

Kom kijken, ruiken en proeven

www.moestuynutrecht.nl



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



Onderhoud - Verbouw
Nieuwbouw
Utrecht
tel 030-276 38 88

www.koedijkbouw.nl

PROFITEER NU VAN EEN
GRATIS WAARDEBEPALING
VAN UW WONING

030 - 22 10 800



www.vanasenvanhooff.nl



PODIUM OOST

HET PODIUM VOOR MAATSCHAPPELIJKE EN CULTURELE ACTIVITEITEN IN UTRECHT-OOST

IN DIT NUMMER



LEZING & DEBAT



ACTIVITEITEN



CULINAIR



SENIORENINLOOP



CULTUUR



INFORMATIE

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

VERBOUWING



PODIUM OOST HOUDT HET BIJ TWEE VERDIEPINGEN

Nieuwe ontwikkelingen op het vernieuwbouwfront van Podium Oost. De extra verdieping is uit de tekeningen verdwenen. Direct omwonenden hadden grote bezwaren omdat daarmee zonlicht en uitzicht verminderden. Bovendien bleek de extra verdieping technisch en financieel een brug te ver.

Intussen heeft de welstandscommissie van de gemeente voorlopig positief gereageerd op de nieuwste plannen. Die moeten nog wel in detail verder worden ingevuld.

SUGGESTIES

Over de financiering van de verbouwing beginnen binnenkort gesprekken met de

gemeente, die eigenaar is van het gebouw, en ook met mogelijk andere financiers. Graag horen we het als iemand suggesties heeft voor aanvullende financiering.

GESPREKKEN

Op initiatief van het wijkbureau zijn de afgelopen maanden gesprekken gevoerd

met de direct omwonenden. Daarbij is afgesproken dat het bouwteam van Podium Oost en de omwonenden periodiek contact met elkaar blijven houden over de ontwikkelingen. Dat gebeurt via email en via bijeenkomsten. De planning is erop gericht de verbouwing volgend jaar zomer te laten plaatsvinden.

VRIENDEN VAN PODIUM OOST

WORD VRIEND VAN PODIUM OOST

Mensen die wel een bijdrage aan de ontwikkeling van Podium Oost willen leveren, maar geen tijd hebben om bijvoorbeeld vrijwilliger te zijn kunnen 'Vriend van Podium Oost' worden. Vriend worden kan door minimaal 25 euro over te maken naar IBAN-nummer: NL67 RABO 0102 0387 75 t.n.v. Stichting Vrienden van Podium Oost o.v.v. 'Vriend' en naam en e-mailadres.

De Vrienden ontvangen maandelijks een e-mailnieuwsbrief en worden uitgenodigd voor speciale activiteiten, zoals het Vriendenconcert. Komend jaar is dat een exclusief optreden van Mieke Veenhoven op 11 januari (www.meikeveenhoven.nl) die Utrecht op ontroerende wijze bezingt. Word vandaag nog Vriend van Podium Oost en wij nodigen u uit voor dit concert.

1^E LUSTRUM GESLAAGD!

Ik had niet gedacht dat jullie het zouden redden, fluisterde burgemeester Van Zanen Podium Oost-voorzitter Hans Elsendoorn in bij zijn binnenkomst. Even later gaf hij het startsein voor de viering van het eerste lustrum. Dat deed hij door het nieuwe uiterlijk van Podium Oost te onthullen samen met penningmeester Hanneke Immikhuizen.

CULTUUR

Utrecht was drie dagen lang het thema van de festiviteiten. Vrijdagavond openend met een 'wereldkeuken Utrecht' belangeloos verzorgd door de 'Smulders Kook' en Elsendoorn Catering. Ruim 80 wijkbewoners aten mee en luisterden naar de gedichten van stadsdichter Ingmar Heytze en zanger/pianist Kees Wenenonk.

ONTSPANNING

Zaterdagmiddag hadden ruim 40 kinderen het rijk alleen. Ze vertrokken met tegezin om vijf uur, omdat de voorbereidingen voor het feest voor wijkbewoners moesten beginnen. Het feest had een zeer gevarieerd programma met Utrechtse artiesten die de drie zalen op de begane grond bevolkten. De opkomst was wat minder dan verwacht. Mogelijk speelden

de uitzending van de voetbalwedstrijd Nederland - Duitsland en de laatste zomerse terrasavond daar en rol in.

TOEKOMST

De toekomst van Utrecht en Utrecht Oost in het bijzonder stonden zondag centraal in het symposium. Stedenbouwkundigen en planologen toonden hoe een stad in de toekomst er uit zou kunnen/moeten zien en wat dat betekent voor de ontwikkeling van Utrecht Oost. Heel interessant en volop basis voor veel toekomstige debatten, was de algemene indruk van de ruim 70 toehoorders, die ondanks het mooie weer de afsluiting van de lustrumviering bijwoonden.

Met dank aan het Initiatievenfonds was het een weekend vol cultuur, informatie en ontspanning voor jong en oud. Een typisch Podium Oost visitekaartje.



CULINAIR



KERSTDINER VOOR DE BUURT

Podium Oost organiseert op dinsdag 18 december een kerstdiner voor de buurt. Het wordt een klassiek kerstdiner met vier gangen. De keukenbrigade van Samen Eten, die twee keer per maand een maaltijd verzorgt voor buurtbewoners, gaan de keuken in om het kerst-

sterrendiner te bereiden. Reserveer voor 14 december a.s. een plaats of tafel via info@podiumoostutrecht.nl.

Dinsdag 18 december
Tijd: 18.00 uur
Kosten diner: €10,- met U pas €8,-



nieuw in de buurt!



Baanstraat 10 Utrecht

ICU biedt o.a.

- remedial teaching
- (vergoede) dyslexiebehandeling
- faalangst- en zelfbeeldtraining

praktijk-icu.nl



Veldhuizen & Bisselink

VANAF 6 DECEMBER STAAN WE ER WEER MET

DE MOOISTE KERST BOMEN

MET GRATIS TREEFOOD

JULIANABRUG - UTRECHT
BIJ DE WILG VAN 10 - 20 UUR

langemeijer
SCHILDERWERKEN
0318 - 304 443

06 - 288 42 506

Thuis in Utrecht - Oost

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

Altijd bereikbaar op 06-28842506

www.langemeijerschilderwerken.nl

De fietsenmaker in uw buurt



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

Schoenmakerij & Verfarikelen
De Zilveren Hamer

Schoenreparaties	HG Producten
Fournituren	Stofzuigerzakken
Sleutels	Horlogebandjes
Stomerij-service	Batterijen en Lampen
Naamplaten	ECOZZ tasjes
Hollandse slijpservice	Dylon textielverf
Alabastine en Bison	WECYCLE
Verbodigheden	

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

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

CULTUUR

SPAANS KERSTCAFÉ MET LABRYÉNCO & CONCHITA



Op zondag 16 december, tijdens het Spaanse Kerstcafé, maken Labryénco en Conchita de Spaanse kerstsfeer compleet met hun passie voor flamenco.

Labryénco is de flamencogroep rond ster-gitarist Alain La Brie. De leden van Labry-enco speelden met het Rosenberg trio, Luzazul, Ernst Daniel Smid en vele anderen. Danseres Conchita (19 jr) is nu al het grootste danstalent in de Benelux.

Het Spaanse Kerstcafé op zondag 16 december, is voor iedereen toegankelijk.

Zondag 16 december

Tijden: 15.00 – 17.00 uur

Toegang: € 10,00

(kinderen t/m 12 jaar gratis)

CULTUUR

FOLKOR DANSENSEMBLE

AMERSFOORT TERUG IN PODIUM OOST



Na het succes van vorig jaar is het Folklor Danseemble Amersfoort op zondag 10 februari 2019 weer terug in Podium Oost. Het wordt een gevarieerd programma waar zij dansen uit verschillende landen, waaronder Duitsland, Servië, Bulgarije en Roemenië, opvoeren. Het is een middagvullende, internationale voorstelling.

Zondag 10 februari

Tijd: 15.00 - 17.00 u

Toegang: € 10,-

(kinderen tot 12 jaar gratis)

CULTUUR

EIGEN THEATERGROEP IN PODIUM OOST

Hugo Jan Peeters en Rein de Vries gaan de mogelijkheid onderzoeken om in Utrecht Oost een theatergroep van de grond te krij-gen. Hiervoor zoeken zij minimaal negen enthousiaste bewoners uit Oost, vanaf zes-tien jaar. Theaterervaring is niet nodig. Als er voldoende spelers zijn, is er een startbij-eenkomst op donderdagavond 24 januari. Daarna volgen er zo'n zeventien repetities. Op welke avond wordt in overleg bepaald. Er zijn twee voorstellingen gepland op zaterdagavond 25 en op zondagmiddag 26 mei. De kosten voor deelname zijn 60 euro. Als dat een probleem is, valt daar over te praten.

De regie is in handen van Geert van den Berg, ervaren theaterdocent en regisseur.

Hij woont in Utrecht Oost en heeft eerder al een productie gemaakt voor Podium Oost. Het stuk wordt geschreven door Rein de Vries en Hugo Jan Peters. De wijk Oost staat hierin centraal. Zij gaan buurtervaringen van spelers en wijkbewoners gebruiken in hun stuk. Ook gaan ze op zoek naar mate-riaal bij het stadsarchief en bij het Utrechts Nieuwsblad. Ze hebben ruime ervaring in het theater en gaan geregeld met regisseur en spelers in gesprek over de tekst. Ook zij wonen allebei in Oost. Het doel is om een voorstelling met veel variatie te maken.

Aanmelden kan tot 14 januari per mail via info@podiumoostutrecht.nl met vermelding van leeftijd en eventuele theaterer-varing.

LEZING & DEBAT

'DE ZORG IN UTRECHT'

DOOR STADSGIDS JUDITH SCHUIL

Wie bekommerden zich om de weeskinde-ren, de zieken en ouden van dagen in de stad? Hoe is de zorg in Utrecht ontstaan en hoe kreeg zij vorm?

Een schets van de middeleeuwen naar nu. Een geïllustreerde lezing over onder meer de naamgeefsters van zorginstellingen en over de vrouwen die zorgden, zoals bijvoor-beeld Ste Barbara en Maria van Pallaes. Wie kent de geschiedenis van Ste Barbara en het naar haar vernoemde Gasthuis dat vanaf 1359 gevestigd was op de plek waar nu de Winkel van Sinkel is? Of van Maria van Pallaes, die in 1651 haar vermogen besteed-de aan de bouw van de nog steeds be-woonde Kameren in de Agnietenstraat? Hier kregen de ouden van dagen van toen hun onderkomen. Wat hield dat in, hoe zag de zorg er toen, in de tijd voor de huidige verzorgingshuizen, eruit?



Zondag 20 januari 2019

Tijd: 16.00-18.00 uur

Toegang: € 5,00

LEZING & DEBAT

WAT OOST WEET 2019

Wat Oost weet (WOW) heeft bij Podium Oost alvast twee middagen gereserveerd voor presentaties en discussies. Dit zijn 10 maart en 17 november. De onderwerpen zijn IVF en de laatste trends in de voort-plantingsgeneeskunde op 10 maart. Ethische en biologische kwesties staan daarbij voorop. Op 17 november 2019 willen we spreken over de recente spectaculaire archeologische vondsten nabij het Máxima ziekenhuis. Daar zijn nederzettingen aangetroffen van 11 000 jaar voor het begin van onze jaartelling. We proberen archeo-logen bij deze middag te betrekken. Maar ook misschien specialisten op het gebied

van de (midden)steentijd. Beide program-ma's zijn nog in ontwikkeling en staan dus nog niet definitief vast. Houd de website van Podium Oost (podiumoostutrecht.nl) en de WOW website (sites.google.com/view/watoostweet) het volgend jaar in de gaten.

Afgelopen jaar waren De Rode Beuk bij het Rosarium, een Coldcase in Utrecht en Bijen, goed volk de onderwerpen van de Wat Oost Weet presentaties.

Zondag 10 maart

15.00 uur

Toegang: € 5,00

EXPOSITIES



'A TABLE CHEZ CLAIRE'

De opening van de expositie van Claire Ziegler vierden we met Franse kaas, wijn en chansons. Haar schilderijen hebben mooi gedekte tafels, uitgevoerd in aquarel, gouache, pen en potlood als onderwerp. Charmante voorstellingen waar Franse chansons heel goed bij passen. Pol Corten, de Utrechtse kenner van het repertoire zoekt de muziek uit en vertelt erover bij de opening.

Zondag 9 december,

Tijd: 16.00 uur

Toegang: Gratis

'CHAOS EN VERVAL'

VAN ANNELIES VAN DER VALK

Het werk van Annelies van der Valk gaat over chaos en verval. Het laat de schoonheid zien van de verwarrende werkelijkheid. Van de desolate en minder populaire werkelijkheid. Vaak zijn foto's het uitgangspunt, uit de krant of zelf gemaakt. Daar maakt ze tekeningen van ruim een meter van, met gebruik van verschillende technieken. Van der Valk kreeg haar opleiding aan de Nieuwe Aca-demie Utrecht.

Zondag 27 januari

Tijd: 16.00 uur

Toegang: Gratis

DORPEN EN LAND-SCHAPPEN VAN INA VAN HERWIJNEN

Schilderen is een avontuurlijke reis op doek, spannend en plezierig tegelijk. Dat zegt Ina van Herwijnen over haar werk. Ze maakt schilderijen met veel kleur van dorpen (Italië) en landschap-pen in de omgeving, waaronder de Utrechtse Heuvelrug. De dorpen zijn geschilderd door trans-parante lagen over elkaar te schilderen, zodat er binnen- en buitenruimtes ont-staan. Door te spelen met vorm en kleur ontstaan er nieuwe mogelijkheden en verandert het beeld gaandeweg. Hoe het er uiteindelijk uit gaat zien ervaart Van Herwijnen als een reis, het resultaat is ook voor haar een verrassing.

Zondag 3 maart

Tijd: 16.00 uur

Toegang: Gratis

Vrienden gezocht!

Wordt vandaag nog Vriend van Podium Oost door minimaal 25 euro over te maken naar IBANnummer: NL67 RABO 0102 0387 75 t.n.v. Stichting Vrienden van Podium Oost.

Meer informatie:

bel 030 2581994 of mail naar: info@podiumoostutrecht.nl

www.podiumoostutrecht.nl

Cursus aquarelleren



Maandag

14.30 - 16.30

030-2545987

k.janssens@kpnmail.nl

KOM TONEEL IN SPELEN OOST

WWW.SIMONEVANALPHEN.NL

Meld je nu aan voor een gratis proefles! toneel@simonevanalphen.nl

Beter leven met dementie?

Bent of kent u iemand met be-ginnende geheugenproblemen? Loop vrijblijvend binnen bij Odensehuis Andante! activiteiten | contact | samen doen

www.inloophuisandante.nl

Open di, wo, vrij: 10-16 do: 10-13

Odensehuis Andante

CULTUUR

UNIEK MUZIEKSTUK OVER ECHTE UTRECHTSE LEVENS
'UTREGS REQUIEM' TERUG IN PODIUM OOST

Na de succesvolle eerste editie van het ‘Utregs Requiem’ (2018 ‘Waarheen leidt de weg’), is er een nieuwe serie levensverhalen op muziek gezet. Vier componisten laten ons horen hoe het leven van zes gewone Utrechters een positieve wending nam nadat zij met een traumatische gebeurtenis of de dood werden geconfronteerd. In februari van dit jaar was de grote zaal van Podium Oost tweemaal nagenoeg uitverkocht.

KLEINE PREMIÈRE IN PODIUM OOST
Het stuk gaat op 17 februari 2019 in première in TivoliVredenburg en wordt uitgevoerd door het Insomnio Ensemble en Kammerkoor Neon met solisten Esther Kuiper en Michael Wilmering. Een week later, op 24 februari, is de première van de kamer-muziekversie in Podium Oost. Daarna volgt een tournee langs andere Utrechtse podia. Na afloop organiseert Utrecht Dialogo een

ronde tafelgesprek over de thema’s die tijdens de voorstelling aan de orde komen. Kaarten zijn vanaf begin volgend jaar te bestellen via www.podiumoostutrecht.nl of bij Podium Oost.

Zondag 24 februari
Tijd: 15.00 uur
Toegang: € 10,00

LEZING & DEBAT



Eind 2019 is het honderd jaar geleden dat het actief kiesrecht voor vrouwen werd ingevoerd. Harkje Benthem de Wilde, de grootmoeder van moederskant van Yvonne

HARKJE BENTHEM DE WILDE,
EEN VROUW OP DE BARRICADE

van der Bijl, was een van de 88 vrouwen die al vóór 1919 toetraden tot een gemeenteraad. Harkje werd gekozen in Boskoop en daarna in Schiedam, waar ze ook de eerste vrouwelijke wethouder van onderwijs en sociale zaken werd. Tijdens de oorlogsjaren was ze de initiator van een verzetsgroep. Daarvoor werd ze in Kamp Vught gevangengezet. Maar ze zette haar carrière na de oorlog voort als locoburgemeester van Schiedam. Na haar dood (1966) werd ze geëerd met een straat in Schiedam: het Harkje Benthem-pad. Onlangs heeft Harkje een plaats gekregen in het boek ‘1001 Vrouwen

in de 20ste eeuw’. Harkje maakt deel uit van Yvonne van der Bijls serie ‘Sterke Vrouwen’. Deze lezing geeft een beeld van hoe een meisje, geboren eind 19e eeuw in een eenvoudig gezin op het Friese platteland, het bracht tot een succesvol lokaal politiek bestuurder in de 20ste eeuw.

Yvonne van der Bijl is publiciste, fotografe, beeldend kunstenaar en performer.

Zondag 3 maart
Tijd: 15.00 uur
Toegang: € 7,50

LEZING & DEBAT

EEN NIEUWE TOEKOMST
NA JE 60^{STE}



De derde levensfase duurt steeds langer. Twintig, mogelijk dertig jaar na ons pensioen. Tijd die je zelf kunt invullen, van moeten naar willen. Niet afbouwen maar opbouwen.

In deze bijeenkomst worden vragen gesteld als: ‘Hebben we kwaliteiten in ons leven onbenut gelaten en kunnen we die alsnog gebruiken en hoe dan? Hoe geven we betekenis en zin aan de toekomst? Wat kun je daar zelf aan doen?’
Werken aan een nieuw toekomstperspectief is het werkterrein en de missie van Dorris Meesters. Zij bekrachtigt de waarde van anderen. Op deze middag vertelt ze hierover vanuit verschillende standpunten en staat ze stil bij nog niet ontdekte mogelijkheden en kansen.

Zondag 13 januari
Tijd: 16.00
Toegang: Gratis

CULTUUR

JAN VAN DEN BERG
DOCUMENTAIREMAKER

De Utrechtse documentairemaker Jan van de Berg vertoonde tijdens de lustumavond op 12 oktober zijn documentaires over Utrecht en leidde ze persoonlijk in.

Op zondag 27 januari komt hij weer naar Podium Oost om nogmaals een aantal van zijn documentaires te laten zien.

Zondag 27 januari
Tijd: 15.00 - 17.00 u.
Toegang: € 5,00

CULTUUR

CULTURA

Het begon in mei 2015. Tijdens die meimaand was er de herdenking van het einde van de Tweede Wereldoorlog. Een groep gemotiveerde wijkbewoners organiseerde een aantal bijeenkomsten en realiseerde een documentaire over Utrecht Oost en haar bewoners in de moeilijke oorlogsjaren, ‘Achter de Maliebaan’.

Sindsdien zijn ze blijven samenwerken en zijn veel, zeer diverse, projecten gerealiseerd; actuele lezingen, themabijeenkomsten, muziek en exposities en de wereldkeuken met aansluitend een film-voorstelling. En ieder jaar nog steeds in mei een actueel programma ter herdenking van de Tweede Wereldoorlog. Alles op vrijwillige basis. Bij het samenstellen van de programmering is dat wat er speelt in de wijk en in de stad Utrecht leidraad. Ook actuele vragen over duurzaam-



Van links naar rechts Ellen Weijers, Piet Heyboer, Marijke Vreeburg, Mijnie Borghstijn. Inzetje Pauline Veltman. Samen vormen ze de werkgroep Cultura bij Podium Oost.

heid, ouder worden, kunst en cultuur, de ontwikkeling van de zorg of de gemeentepolitiek komen aan bod. Vanuit het idee dat Podium Oost het beste podium is voor de buurt.

De activiteiten van Cultura kunt u vinden op de website van Podium Oost en in de Podium Oostkrant. Voor suggesties en ideeën of wensen voor een activiteit of programma, graag een mail naar info@podiumoostutrecht.nl

UITKNIPPER
WEEKENDACTIVITEITEN

Programma onder voorbehoud.		
DECEMBER		
	Zondag 2 december Tijd: 16.00 uur Toegang: € 5,00	Black Mirror`
	Zondag 9 december Tijd: 13.00 uur Toegang: € 7,50	Belcanto concert
	Zondag 9 december Tijd: 16.00 uur Toegang: Gratis	Opening expositie Claire Ziegler `A Table chez Claire`
	Zondag 16 december Tijden: 15.00 - 17.00 uur Toegang: € 10,00 (kinderen t/m 12 jaar gratis)	Spaans kerstcafé met flamenco door Labryenco & Conchita
	Zondag 18 december Tijd: 19.00 uur Kosten diner: €10,- met U pas €8,-	Kerstdiner Aanmelden tot 14 december
JANUARI		
	Zondag 13 januari Tijd: 16.00 uur Toegang: Gratis	Een nieuwe toekomst na je 60ste
	Vrijdag 18 januari Tijd: 18.30 uur Kosten eten € 10,00 (U-Pas € 8,00) Film: € 3,00	Wereldkeuken Kijk voor het themaland en film op www.podiumoostutrecht.nl
	20 januari 2019 Tijd: 16.00 - 18.00 uur Toegang: € 5,00	De zorg in Utrecht
	Zondag 27 januari Tijd: 15.00 - 17.00 uur Toegang: € 5,00	Documentaires van Jan van de Berg
	Zondag 27 januari Tijd: 16.00 uur Toegang: Gratis	Opening expositie Annelies van der Valk `Chaos en verval`
FEBRUARI		
	Zondag 10 februari Tijd: 15.00 - 17.00 uur Toegang: € 10,- (kinderen tot 12 jaar gratis)	Folklor Dansensemble Amersfoort
	Vrijdag 15 februari Tijd: 18.30 uur Kosten eten € 10,00 (U-Pas € 8,00) Film: € 3,00	Wereldkeuken Kijk voor het themaland en film op www.podiumoostutrecht.nl
	Zondag 17 februari Tijd: 16.00 uur Toegang: € 5,00	Truus Schröder en Gerrit Rietveld door Jessica van Geel
	Zondag 24 februari Tijd: 15.00 uur Toegang: € 10,00	Utregs Requiem
MAART		
	Zondag 3 maart Tijd: 15.00 uur Toegang: € 7,50	Harkje Benthem de Wilde, een vrouw op de barricade
	Zondag 3 maart Tijd: 16.00 uur Toegang: Gratis	Opening expositie Ina van Herwijnen Dorpen en landschappen
	Zondag 10 maart 15.00 uur Toegang € 5,00	IVF en de laatste trends in de voort- plantingsgeneeskunde
	Vrijdag 15 maart Tijd: 18.30 uur Kosten eten € 10,00 (U-Pas € 8,00) Film: € 3,00	Wereldkeuken Kijk voor het themaland en film op www.podiumoostutrecht.nl

Zumba

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

Open huis
woensdag 9 januari, 6 februari en 6 maart
Zie voor de overige data: www.salsamandal.nl

Woensdag 20.00 - 21.00 uur
10 lessen € 75, studenten € 70

Podium Oost Oudwijkerdwarstraat 148

Sporten met ELS

daar knap je van op

- HOUDING
- KRACHT
- ENERGIE

www.sportenmetels.nl

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

COLOFON

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

Redactie: Andy Wernsen, Fieke Ververgaert, Hans Elsendoorn, Marijke Vreeburg, Mijnie Borghstijn, Myra van der Velde, Paula Reiling en Pauline Veltman

Vormgeving: Michelangela i.s.m. Concreat, Utrecht

Redactieadres: PO-krant@podiumoostutrecht.nl

Podium Oost: Oudwijkerdwarstraat 148, 358 LJ Utrecht

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

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

 ACTIVITEITEN PROGRAMMA JAN-MAART 2019 Wijzigingen voorbehouden, voor actuele informatie zie onze website	
DAGELIJKS Elke werkdag zijn de weggeef tafel en open inloop van 9.00-17.00 uur open! De MuziekFabriek, actuele programma op www.dmuziekfabriekutrecht.nl Taalcentrum Kookoovaja, actuele lesprogramma op www.kookoovaja.nl Elke dinsdag, woensdag en vrijdag van 10.00 – 16.00 uur en op donderdag van 10.00 tot 13.00 uur Inloop Odensehuis Andante, actuele informatie op www.odensehuisandante.nl	WOENSDAG 09.15-10.15 Oefentherapie Cesar 09.30-11.00 Wandelen in Oost 09.30-13.00 Speel-o-theek 10.30-11.30 Afrikaanse en Braziliaanse dans 12.15-13.45 Vallen verleden tijd 14.00-16.00 Dansclub Oost 14.00-17.30 Remedial Teaching 15.00-17.00 Wijk informatie punt 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
MAANDAG 09.30-11.30 Arabische les (vrouwen) 10.00-11.00 Oefentherapie Cesar 10.30-12.30 Winterkoor 13.00-16.00 Klaverjassen 14.00-16.00 Iedereen kan zingen 14.30-16.30 Aquarelleren voor volwassenen 15.00-17.00 Wijk informatie punt 15.30-18.30 Dansclub Oost 17.30-19.00 Samen eten (4e maandag van de maand) 19.30-23.00 Bridgeclub Utrecht Oost 19.30-22.15 Swing In Utrecht	DONDERDAG 09.00-11.30 Spaanse les (2 lessen) 10.00-15.00 Senioreninloop 10.00-12.00 Schaken 10.30-11.30 Fysio voor Senioren 12.00-13.00 Lunch 13.00-15.00 Computercafé 15.00-17.00 Computercursus (start 7 februari) 13.30-14.30 Tai Chi 15.30-19.30 Dansclub Oost 18.00-19.30 Samen Eten (2e donderdag van de maand) 20.00-21.30 Afrikaanse en Braziliaanse dans 20.00-22.00 Vrouwenkoor Zingen is plezier
DINSDAG 09.00-09.50 Houding & Core met Els 10.00-10.50 Circuit! Met Els 10.00-12.00 Wijk informatie punt 10.00-12.00 Zorgdialoog (1 keer in de 2 maanden) 14.00-16.15 Atacoyo (2 lessen) 18.30-19.30 Mindful Yoga in de buurt 20.00-22.00 Nederlandse taalles met Hanneke 20.00-22.00 Nederlandse taalles met Mike 19.30-22.00 Mindfulness Training (Mindfulness Moves) 19.55-20.55 Afrikaanse en Braziliaanse dans 21.00-23.00 Swing in Utrecht	VRIJDAG 08.45-09.45 Mindful Yoga in de buurt 10.00-12.00 Computercursus (start 8 februari) 10.15-12.30 Atacoyo (2 lessen) 14.00-16.00 Granny's Finest 19.00-21.30 Wereldkeuken (3e vrijdag van de maand) 19.30-22.00 Tango Anna Rosa
	ZATERDAG 14.00-16.00 Toneel voor kids



ACTIVITEITEN SENIOREN INLOOP DEC 2018 T/M MAART 2019

Programma onder voorbehoud

IEDERE DONDERDAG VAN 10.00 - 15.00 UUR

Vanaf 10.00 uur	Inloop + koffie
10.00 - 12.00 uur	Schaken met Frans
10.30 - 11.30 uur	Fysio/gym (gratis) i.s.m. Academie Instituut
12.00 - 13.00 uur	Gezamenlijke lunch
13.00 - 15.00 uur	Computer-inloop met Josephine en Philip

Onbeperkt koffie en thee € 1,50
Lunch € 2,00
Voor de lunch opgeven per week voor 10.30 uur bij info@podiumoostrecht.nl, 030- 2581994 of bij Andy in Podium Oost.

WISSELEND PROGRAMMA

DECEMBER

6 december
13.00 - 15.00 uur Teken en schilderen met Marie-José Meulenbelt

13 december
13.00 - 15.00 uur Zin in Utrecht

20 december
13.30 uur Workshop kerststukjes maken

27 december
 Gesloten

JANUARI

3 januari
13.00 - 15.00 uur Spelletjes met Frank Leenders
10 januari Nog niet bekend.
 • [Kijk op de website](#)

17 januari
13.15 - 15.15 uur Zin in Utrecht

24 januari
13.00 - 15.00 uur YouTube filmpjes, thema geschiedenis

31 januari
13.00 - 15.00 uur Teken en schilderen met Marie-José Meulenbelt

FEBRUARI

7 februari
13.00 - 15.00 uur Spelletjes met Frank Leenders

14 februari
13.15 - 15.15 uur Zin in Utrecht

21 februari
13.00 - 15.00 uur Teken en schilderen met Marie-José Meulenbelt

28 februari
13.00 - 15.00 uur YouTube filmpjes, thema natuur

MAART

7 maart
13.00 - 15.00 uur Spelletjes met Frank Leenders

14 maart
13.15 - 15.15 uur Zin in Utrecht

21 maart
13.00 - 15.00 uur YouTube filmpjes, thema muziek

28 maart
13.00 - 15.00 uur Teken en schilderen met Marie-José Meulenbelt

Programma nog niet bekend

We zijn bezig om een knutselmiddag, muzikale middag in de vorm van een quiz of een optreden van een artiest te organiseren. In januari of februari komt het Centraal Museum met het project 'Ondertussen in Utrecht, schatten van de stad'. Het is nu nog niet duidelijk wanneer welke activiteiten gaan plaatsvinden. Kijk daarom voor de actuele informatie op www.podiumoostrecht.nl.

LUSTRUM

LUSTRUM GROOT SUCCES



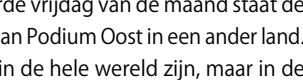
Utrecht het thema van de festiviteiten. Het was een weekend vol cultuur, informatie en ontspanning voor jong en oud. Een typisch Podium Oost visitekaartje. Op het programma stonden een wereldkeuken Utrecht, op zaterdagmiddag was het rijk aan de kinderen en zaterdagavond was er feest voor buurtbewoners. Het Lustrum-weekend werd afgesloten met een symposium over de toekomst van Utrecht Oost. De festiviteiten werden mede mogelijk gemaakt door het Initiatievenfonds.

CULINAIR

WERELDKEUKEN

Ieder derde vrijdag van de maand staat de keuken van Podium Oost in een ander land. Dat kan in de hele wereld zijn, maar in de praktijk zijn het vooral de landen waar de studenten van het Utrechts University College vandaan komen. Studenten van dit college in de voormalige Kromhoutkazerne aan de Prins Hendriklaan, koken samen met vrijwilligers van Podium Oost de heerlijkste gerechten uit het land waar ze vandaan komen. Er studeren zo'n 700 studenten aan het college, waarvan er 250 vandaan over de hele wereld komen. Dus keus genoeg. Tijdens en na het diner vertellen de studenten meer over hun land. Over de cultuur, de politiek, de muziek en niet te vergeten over film. Na afloop van het diner wordt een actuele film uit het land van de maand vertoond. De film is ook los te bekijken.

Kijk op www.podiumoostutrecht.nl voor de thema's van de wereldkeukens.





STICHTING
ACADEMIE
INSTITUUT
FYSIOTHERAPIE
PLUS

BEWEGEN VOOR OUDEREN

GRATIS BEWEGEN VOOR OUDEREN STEEDS POPULAIRDER

Op donderdagochtend kunnen ouderen gratis bewegen. Stichting Academie Instituut Fysiotherapie PLUS verzorgt 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; meestal doen we gezellig nog een kopje koffie na afloop."

Door spelelementen toe te voegen wordt het bewegen nog aantrekkelijker gemaakt. Felix, bezoeker: "Nee, het is geen saai bedoeining 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."

Elke donderdag
Tijden: 10:30 – 11:30 uur
Toegang: Gratis

LEZING & DEBAT

ENERGIETRANSITIE?

De komende jaren moeten alle huishoudens van het gas af. In Overvecht wordt nu al begonnen met de eerste aanpassingen aan een duurzame energietransitie.

Cultura wil in het voorjaar van 2019 aandacht besteden aan de veranderingen op het gebied van energietransitie. Van welke technologie kunnen we het meeste verwachten? Hoe zit het met de warmtepomp, hoe isoleer je je huis het beste en zijn zonnepanelen een goed alternatief? En de belangrijkste vraag, wat kost dat en wie gaat dat betalen?

We komen graag in contact met mensen die bezig zijn met deze urgente vragen en kennis hebben van nieuwe technologie voor een schone toekomst. Reacties naar Cultura via info@podiumoostutrecht.nl

SAMEN ETEN

3-GANGEN DINER IN HUISELIJKE SFEER

Twee keer per maand biedt Podium Oost buurtbewoners de gelegenheid om gezellig samen te eten. Elke tweede donderdag en elke vierde maandag van de maand wordt er een drie-gangen menu gekookt. Het diner wordt geserveerd in een gezellige, huiselijke sfeer.

Vanaf 17.00 uur is de deur open en het eten wordt om 17.30 uur op maandag en op donderdag om 18.00 uur geserveerd.

Aanmelden kan via 030 2581994, info@podiumoostutrecht.nl of via het formulier op www.podiumoostutrecht.nl. Aanmelden kan tot 12 uur 's middags op de dag zelf.

2e donderdag en 4e maandag van de maand
Kosten : € 6,00 met U-pas € 3,50

WORKSHOP

KERSTSTUKJES MAKEN

Ook zo'n zin in de gezellige kerstfeest? Altijd al kerststukjes willen maken die je in het nieuwe jaar met moeite weer wegdoet? Dat kan op 20 december in Podium Oost. Vanaf 13.30 uur krijgt u zeer deskundige begeleiding bij het samenstellen van uw eigen kerststuk. U betaalt 5 euro voor materiaal. Om te weten hoeveel materiaal we moeten aanschaffen, graag uiterlijk 16 december opgeven. Dat kan telefonisch: 030 2581994, of via info@podiumoosttutrecht.nl.

Donderdag 20 december

Tijd: 13.30 uur

Toegang: € 5,00

A close-up illustration of two blue Christmas baubles. The bauble in the foreground is larger and shows a detailed, textured pattern. The one behind it is slightly smaller and also has a similar pattern. They are both tied with blue ribbons.

Nieuw in Utrecht-Oost

Fysio030

fysio- & manueel therapie

Snel weer klachtenvrij!

Loop binnen of neem contact
op voor een vrijblijvend
kennismakingsgesprek!

Rembrandtkade 50 T: 030-7433225

fysio030.com

ook
's avonds
geopend

Hé Utrecht-Oost!
AUTO WASSEN
doe je bij:



CARWASH
LARENSTEIN

CarwashLarenstein.nl
C. de Haasweg 10 Bilthoven

Uw vraag vormt ons uitgangspunt



www.kaepnotaris.nl

KAeP.
NOTARIS

Maliebaan 6 • 3581 CM Utrecht • **T** 030 234 50 50 • **E** info@kaepnotaris.nl



DOE JE KIND EEN
BIJZONDERE SCHOOL
CADEAU

Ontdek tweetalig onderwijs
in Utrecht-Oost

www.ksu-steppingstones.nl

