



OOST KRANT

ONAFHANKELIJKE KRANT VAN UTRECHT-OOST

september 2019

ONDERWIJS IN OOST

pagina **2**

100 JAAR UTRECHTSE
SCHOOLVERENIGING

KRINGLOOP OOST

pagina **3**

EMMAUS, WINKEL
MET EEN MISSIE

BUURTFEEST IN OOST

pagina **4**

MARKT, BUITENBIOS
EN MEGA-BARBEQUE

HET WOORD IS AAN

Wijnand Speelman

'Kappen dat ding'

Lees zijn column op pagina 2 >>



GROEN OOST

Nelleke Poorthuis | Adriaen van Ostadelaan

MEER GEVELTUINTJES IN DE WIJK

Groen op straat leeft in Oost. Meer dan 200 buurtgenoten bezochten onze inloopavond over groendaken in juni en steeds meer bewoners beheren een stukje groen in hun buurt. Zelf heb ik – bij gebrek aan voortuin – een geveltuintje aangelegd. Dat is een smalle groenstrook voor de voorgevel van mijn woning.



Nu ik erop let, zie ik ineens overal geveltuintjes in Oost. De één strak aangeplant en aangeharkt, de ander vol wilde bloemen en hoge stokrozen. Ik wandel door Oost en bel zo hier en daar aan, want ik ben benieuwd naar de verhalen achter die vaak prachtig bloeiende gevels.

VROLIJK JE STRAAT OP

Het tuintje van Petra Vuyst in de Minstraat (Abstede) valt me op vanwege de veelkleurige petunia's. Ze woont er pas sinds oktober. Haar man haalde de saaie planten van de vorige bewoner er meteen uit. "We houden van spul dat bloeit. Dat vrolijk de straat lekker op, ik krijg ook veel leuke reacties van de burens". In de Bankstraat (Oudwijk) heeft Aniek van der Leest in maart een tuintje aangelegd: "Best een klus, maar het staat ontzettend leuk. De planten groeien eigenlijk te goed, ze passen er bijna niet meer in", zegt ze lachend.

MINIBIEB IN HET GROEN

De geveltuin die op mij de meeste indruk maakt tijdens mijn rondje Oost, is die van Joke Goossens aan de Vossegatselaan (Schildersbuurt). "We hebben deze geveltuin al jaren", vertelt ze, "maar het kan mij niet groen genoeg. Ik heb er ook losse bloembakken en zelfs een minibieb met boeken bij gezet. Hopelijk genieten burens en passanten er ook van."

← Joke Goossens bij haar geveltuintje met minibieb - FOTO NELLEKE POORTHUIS

Regels en tips

Een geveltuin mag over de volle breedte van je woning en maximaal 60 cm (2 stoeptegels) diep, gerekend vanuit je gevel. Wel moet er minimaal 120 cm loopruimte op de stoep overblijven voor voetgangers. Zand mag je tot maximaal 45 cm diep uitgraven. Er mag geen hekje of muurtje omheen. Heb je een huurwoning? Vraag eerst toestemming aan de huiseigenaar! Hou ventilatieroosters en straatnaambordjes vrij en plant geen grote bomen of stekelige struiken.

ZONDER VERGUNNING

Je hebt geen vergunning nodig, want de gemeente is groot voorstander van geveltuintjes en groendaken, omdat die helpen tegen hittestress en wateroverlast in de stad. De wijkopzichter (telefoon: 14 030) haalt op verzoek gratis de tegels weg, brengt opsluitbandjes en hoekstukken aan, en vervangt zand door aarde. Wel zo makkelijk! Alleen de planten moet je zelf kopen. Bekijk voor tips de geveltuinfolder van Utrecht Natuurlijk, of kom naar het marktkraampje van bewonersinitiatief Groen Oost tijdens het grote buurtfeest op 14 september (zie pagina 4). ■

www.utrecht.nl/geveltuin
www.utrechtnatuurlijk.nl/geveltuin
www.groenoot.net

DEBAT IN OOST: GEEF OOST EEN STEM!

Wethouder Anke Klein vertelde in onze vorige editie dat ze zoekt naar nieuwe vormen van inspraak: hoe kunnen bewoners vaker meebeslissen over zaken die spelen in hun buurt?

Nu komen plannen veelal vanuit de gemeente en projectontwikkelaars, en krijgen bewoners mondjesmaat inspraak op

bewonersavonden. Bijvoorbeeld in geval van de herinrichting van straten of (ver-)bouw van kantoren. En als bewoners zelf initiatieven hebben, dan blijkt het lastig om die te realiseren als ze niet stroken met het gemeentelijk beleid.

GEEF OOST EEN STEM!

Wat als bewoners het heft meer zelf in handen mogen nemen? Met budget en

beslisruimte om eigen ideeën uit te voeren? Hoe kunnen we in dat geval ieders stem laten horen, inclusief die van studenten, starters, gezinnen, ouderen en ondernemers, dus niet alleen van diegenen die tijd en zin hebben om bewonersavonden bij te wonen?

DEBATMIDDAG

We horen graag jullie mening. Kom op zon-

dag 29 september naar de debatmiddag 'Geef Oost een stem!' in Podium Oost. Behalve bewoners zijn leden van de gemeenteraad, de wijkraad, buurtcomités en bewonersorganisaties van harte welkom. ■

Debatmiddag 'Geef Oost een stem!'
Zondag 29 september 16:00 - 18:00 uur
Podium Oost, Oudwijkerdwaarsstraat 148

Oost mag het weten!

De gastcolumnist, onze cartoonist én de rubriek Buurtgenoten geven in deze editie – onafhankelijk van elkaar – aandacht aan de monumentale boom aan de rand van het Wilhelminapark nabij het Rosarium, de Rode Beuk. Dat wil zeggen: hij was rood, maar door ziekte staat hij kaal en met hangende takken te treuren, om veiligheidsredenen met dranghekken omheind. Na bijna 170 jaar is het einde nabij. Wat zou een passend requiem zijn? Mail je mening of ideeën naar de redactie via: redactie@oostkrant.com

DE KEIZER
makelaarsgroep

Woning aan- of verkopen?
Bij De Keizer zit je goed!

030 275 90 40
www.dekeizer.nl
Biltstraat 113B Utrecht

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

quist
makelaardij
THUIS IN TOP LOCATIES

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

Pauline Res & Hiske Alting

alting uitvaarten

Bel: 06 45 363 220 (dag & nacht)
Geertekerkhof 3 • 3511 XB Utrecht

alting uitvaarten

HET WOORD IS AAN

Wijnand Speelman



foto Wessel de Groot

'Kappen dat ding'

Het ging al niet zo goed, maar nu lijken zijn laatste uren geslagen: er staat een hek om de Rode Beuk aan de Emmalaan. 'Voor onze veiligheid', aldus de gemeente. Een triest gezicht; de grote takken hangen naar beneden en raken nog net niet de grond. Alsof de kracht uit zijn armen langzaam wegvloeit en hij op het punt van opgeven staat.

Gaat het hier 'slechts' om een zieke boom aan het einde van zijn Latijn? Ik las bij een bericht op de Oostkrant Facebookpagina de reactie 'kappen dat ding'. Maar deze boom behoort tot een van de oudste nog levende organismen in onze buurt, bijna 170 jaar oud! Daar gaat de reactie aan voorbij. Ikzelf, de reageerder en alle buurtgenoten, wij zijn in vergelijking met de Rode Beuk slechts passanten in deze wijk. De Rode Beuk was 'oog-getuige' van zoveel veranderingen in Oost: hij zag gebouwen komen en gaan, was getuige van menig eerste kus onder haar takken, was redder in nood voor vele dronkaards met een volle blaas ...

Het dieptepunt van zijn leven vond plaats op 7 mei 1945. Terwijl de Britse en Canadese bevrijders van Utrecht door een juichende menigte het centrum inrijden, valt nabij het Rosarium voor het oog van de Rode Beuk een vrachtwagen vol Duitse soldaten stil. Als een groep mannen van de Binnenlandse Strijdkrachten passeert, ontstaat een schermutseling tussen deze verzetsmannen en de Duitse soldaten. Er valt een schot, binnen enkele seconden gevolgd door een schietpartij waarbij tien verzetsmannen het leven laten. De Rode Beuk staat - zoals zo vaak in zijn bestaan - op de voorste rij bij deze duistere gebeurtenis.

Nu weet ik wel dat een boom geen ogen heeft, maar verdient de Rode Beuk door de rijke geschiedenis die 'ons Oost' met hem heeft, niet een andere kwalificatie dan 'dat ding'?

Wijnand Speelman (1988) woont in de buurt van het Wilhelminapark, is radiomaker bij 3FM en producent van de podcast-serie 'Papa Podcast' (voor, door en over jonge vaders).

ONDERWIJS IN OOST

Annemarie Reinders | Marislaan

UTRECHTSE SCHOOLVERENIGING 100 JAAR!

Op de hoek van de Frans Halsstraat en Jan van Scorelstraat staat het monumentale schoolgebouw van de Utrechtse Schoolvereniging. De basisschool werd in 1919 uit protest opgericht door ouders die bij de opsplitsing van de lagere school aan de Mecklenburglaan hun kinderen niet wilden inschrijven bij de verderop gelegen Abstederdijkschool. Een eeuw later vormen ouders nog altijd het bestuur, dat toeziet op de vorm en kwaliteit van het onderwijs.

Het pand is hoogbejaard, maar binnen is daar niets van te merken. De ongeveer 220 leerlingen leren er moderne vaardigheden, werken met de nieuwste digitale middelen en oefenen spelenderwijs hun sociale vaardigheden.

'We zijn een hechte vereniging'

KLEINSCHALIG ONDERWIJS

Volgens Ron Huisman, voorzitter van het schoolbestuur, is er ook veel aandacht voor cultuur, kunst en bewegen. Kenmerkend voor de school is volgens hem ook de kleinschaligheid en de saamhorigheid. "We zijn een hechte vereniging met actieve inzet van ouders. Leerkrachten, kinderen

en ouders kennen elkaar, wat het onderwijs zeker ten goede komt. Dat is het grote voordeel van een kleinere school."

LUSTRUMWEEK IN OKTOBER

De voorbereidingen voor het jubileum zijn in volle gang. Charito Warringa is een van de ouders die de lustrumweek in oktober organiseren: "We kijken vooral uit naar de reünie op 12 oktober waar al veel belangstelling voor is, mede omdat reünisten betrokken zijn gebleven bij onze school."

BIJZONDER EEUWBOEK

Behalve de reünie zijn er activiteiten voor de kinderen, is in het schoolgebouw een fototentoonstelling en geeft buurtgenoot Maarten van Rossem een openbare lezing over Oost. Charito vertelt dat er ook een speciaal eeuwboek is gemaakt.



Gebouw van de Utrechtse Schoolvereniging in 1921 - FOTO UTRECHTS ARCHIEF

"Daarin vertellen we het verhaal van het 100-jarig bestaan op een manier die kinderen aanspreekt. Ouders, oud-leerlingen en buurtgenoten kunnen dit eeuwboek vanaf de lustrumweek bestellen via de lustrumwebsite." ■

U.S.V. lustrumweek 7-14 oktober
Reünie 12 oktober, €10,00 p.p.
Lezing over Oost, 14 oktober, € 7,50 p.p.
Programma en verkoop van tickets en lustrumboek via www.lustrumusv.nl

JONGEREN IN OOST

Camille van den Boorn | Jacob van Ruijsdaelstraat

ONBEPERKT KOOKPLEZIER IN DE WILG

Eens in de twee weken organiseert bezoekerscentrum De Wilg kookworkshops voor jongeren. Nieuwsgierig naar wat er in de keuken van dat mooie, stijlvolle pand vlakbij het Wilhelminapark gekokkereld wordt, ga ik op bezoek.

Bij binnenkomst zie je meteen de gezellige woonkamer met houten bar. Er staan stoelen en banken zodat je een boek kan lezen, of met elkaar kunt kletsen. Aan de muur hangen dartborden en midden in de ruimte staat een grote

pooltafel. Terwijl de deelnemers aan de workshop binnendruppelen, wordt alvast verklapt dat courgettesoep en pastasalade op het menu staan. "Michelle wil graag soep leren maken, dus dan doen we dat", vertelt Ita van Rijsewijk

die sinds kort coördinator van de kookworkshop in De Wilg is.

BETROKKEN STUDENTEN

Rik en een studievriend helpen als vrijwilligers bij het koken. Ze kennen elkaar als lid van dezelfde studentenvereniging. Rik, inmiddels oud-student, legt uit: "We hielpen jarenlang met onze vereniging bij een verzorgingstehuis, erg dankbaar werk. Om ook eens een andere doelgroep te leren kennen, zijn we sinds twee jaar betrokken bij De Wilg en helpen we bij deze kookworkshop voor jongeren met een lichte verstandelijke of psychische beperking. De deelnemers zijn enthousiast en we hebben veel lol. Dat maakt het zo leuk om hier vrijwilligerswerk te doen."

"Het eten is hier altijd lekker"

SAMEN ETEN

Na het koken genieten de jongeren en de begeleiders samen van de maaltijd. Er passeren heel wat onderwerpen. De deel-

Bezoekerscentrum De Wilg aan de Mecklenburglaan stimuleert mensen met een lichte verstandelijke of psychische beperking om actief mee te doen in de maatschappij. De Wilg organiseert, liefst met enthousiaste buurtgenoten als deelnemer of begeleider, een brede waaier van activiteiten voor bezoekers zoals taalles, kookworkshops, dansavonden, muziek & toneel, fitness, sollicitatie-begeleiding en financiële coaching. De website www.dewilg.nl geeft een goed overzicht, maar neem gerust contact op met coördinator Angelique van den Broek via a.vdbroek@dewilg.nl voor meer informatie.

nemers vertellen wat zij gaan doen in het weekend en wat hen bezighoudt. Er wordt heel wat afgelachen. Leon, een van de deelnemers, geniet van de fetakaas en vertelt: "Ik kom hier nu al meer dan een jaar en heb het altijd heel erg naar mijn zin. De mensen zijn gezellig en het eten is hier altijd lekker." ■



Deelnemers en begeleiders samen aan tafel tijdens de kookworkshop in De Wilg

- FOTO CAMILLE VAN DEN BOORN

www.striktpersoonlijkvaart.nl

Torba Villa
INTERIEUR TAPIJEN ACCESSOIRES

Kelims.
Heel veel
kelims.

Nachttegaalstraat 73-75 Utrecht torbavilla.nl

feeling fit
trainings- en fitnesscentrum

Utrecht
Weg naar Rhijnauwen 3
gratis parkeren
www.feelingfit.nl
030-636 88 24

Train for results. Not to impress.

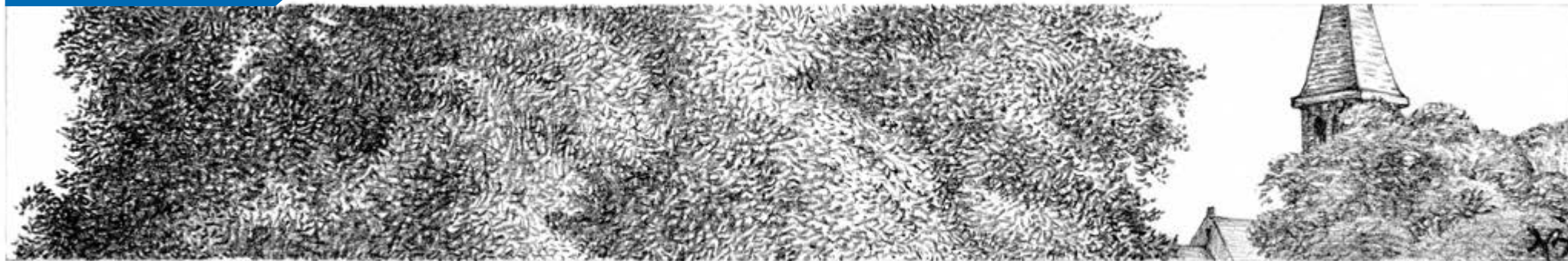
WE GAAN VOOR DE
BESTE VOETZORG!

PODOTHERAPIE UTRECHT

030 - 252 27 23
INFO@PODOTHERAPIE-UTRECHT.NL
WWW.PODOTHERAPIE-UTRECHT.NL

PANORAMA OOST

Niels Bongers | Wat ziet hij, of wil hij zien, tijdens zijn wandelingen door Oost? Deze keer gaat hij op bezoek bij een 170-jarige buurtgenoot.

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

OERGEWASSEN IN OOST

Carel van den Tweel | Rika Hopperlaan

HET HOF VAN EDEN, PARADIJS IN OOST

Tot 35 jaar geleden nog moeras, nu een lommerrijk perceel vol bijzondere planten: Het Hof van Eden, vlak achter Stadion Galgenwaard, te bereiken via de Koningsweg. Op het twee hectare grote natuurgebied zet teler Guus Lieberwerth (57) zich met zeven vrijwilligers in voor het behoud van de wereldwijde biodiversiteit.

'Het wekken van de mensheid in het algemeen en in het bijzonder haar belangstelling voor gebruiksgewassen uit de hele wereld', zo begint de welluidende missie van Stichting Het Hof van Eden. Guus legt uit dat door de éézijdige, industriële wijze van telen eeuwenoude gewassen dreigen uit te sterven. "Daarom geven we ze hier de ruimte om te groeien en te vermenigvuldigen, waardoor in de loop der jaren zelfs nieuwe varianten ontstaan."

BEHOUD VAN BIODIVERSITEIT

In 1992 tekenden Nederland en meer dan 200 andere landen in Rio de Janeiro het Biodiversiteitsverdrag om het voortbestaan van bijzondere, oude gewassen te garanderen. Volgens Guus was de intentie goed, maar de uitvoering matig: "Neem de teelt van honingbijen. Die gaat ten koste van alle wilde bijen. En prachtig

hoor, al die wilde bermbloemen langs wegen en akkers, maar de zaden zijn industrieel geteeld. Allemaal gemiste kansen voor de biodiversiteit. Daarom zijn we zelf uitvoering gaan geven aan het verdrag, hier in het voormalige honeniersgebied van Utrecht."

'Veel gewassen dreigen uit te sterven'

STRANDKOOL EN SCHOTSE AARDBEI

We volgen Guus over een smal, overwoerd tegelpad waar we onder geen beding van af mogen stappen. Het voert langs kleine veldjes van drie bij drie meter vol zeldzame gewassen. Trots wijst

Guus op wat hij er teelt: "Strandkool, melkdistel, Schotse aardbei en zijn neefje, de Indische schijnaardbei. Sommige aardbeienrassen op ons terrein stammen uit de Romeinse tijd! We hebben hier een levende genenbank, uniek in de wereld."

ONGEREPE TE NATUUR

Aan het einde van het tegelpad, langs het jaagpad van de Kromme Rijn, laat Guus de natuur al 35 jaar haar gang gaan zonder dat hij snoeit of bijplant. "Daardoor groeien hier veel bijzondere planten en struiken met varianten waar zelfs nog geen officiële namen aan zijn gegeven. Dat houden we zo, want dan kunnen de internationale zadengiganten als Monsanto ze ook niet patenteren en inpikken. Ook zo beschermen we de biodiversiteit." ■

www.thecourtofeden.org

► Teler Guus Lieberwerth in het natuurgebied Het Hof van Eden

- FOTO MICHAEL KARS



► Coördinator Hermien Vat van de tweedehandswinkel van Emmaus

- FOTO PAULINE BRENNINKMEIJER

KRINGLOOP OOST

Azarja Gutter | Wagenstraat

WINKEL MET EEN MISSIE

Tussen de oprukkende horeca en ontharingssalons op de Nachtegaalstraat houdt een kleine kledingwinkel al meer dan dertig jaar dapper stand: Emmaus. Net om de hoek met de Monseigneur van de Weteringstraat valt de winkel amper op. Toch is het op deze zaterdag gezellig druk met vooral vrouwen (van alle leeftijden) die naarstig zoeken naar dat ene leuke vestje of topje.

Emmaus is in 1949 in Frankrijk opgericht en inmiddels in tientallen landen actief. Het motto is 'samen wonen, samen leven, samen delen'. Coördinator Hermien Vat legt uit hoe Emmaus werkt: "In de woon/werkgemeenschap in Haarzuilens ontfermen we ons over met name dak- en thuislozen die we de kans bieden om hun leven weer op te bouwen. Het inzamelen en vervolgens in winkels verkopen van tweedehands spullen levert voldoende op voor kost en inwoning. De rest gaat naar goede doelen die passen bij onze missie, zoals de Daklozenkrant en de Tussenvoorziening".

'Met je aankopen steun je onze goede doelen'

ouds, maar net hoe je het ziet", zegt Hermien lachend. "Met je aankopen steun je ook onze goede doelen. Achter onze kassa hangt een overzicht. Buurtgenoten en klanten mogen ook zelf projecten aandragen die aansluiten bij onze missie." ■

TOPJES POPULAIR

"Onze winkel verkoopt veel kledingtopjes. Je vindt hier kleuren die uit de mode zijn, wat juist handig is als je een speciale combi wil maken. Klanten wippen vaak even langs om snel door de kleding te neuzen, want we hebben altijd wat nieuws, of

► Mgr. van de Weteringstraat 1
Woensdag t/m zaterdag geopend
vanaf 12:00 uur, ook voor het
afgeven van kleding en sierraden.
www.emmaus-utrecht.nl

WILT U UW WONING VERHUREN?

HOME BY THERESA
UW VERHUURMAKELAAR
VOOR UTRECHT OOST

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

Home
by theresa

Mili
Asian fusion cuisine

Biltstraat 47
3572 AE Utrecht
030 3690266
www.mi-li.nl
info@mi-li.nl

DE LEKKERSTE BAKKER
IN UTRECHT OOST

KOM EN ERVAAR HET ZELF!

BANKETBAKKERIJ
VERSPEEK
BANKET & BROOD

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

Burgemeester Reigerstraat 43
BANKETBAKKERIJ-VERSPEEK.NL

Langerak
Ijzerwaren b.v.

Ijzerwaren - Gereedschappen
Elektra - Sanitair - Tuinartikelen

Burg. Reigerstraat 39/41
3581KL Utrecht
tel./fax 030 2109456
langerakbv@kpnmail.nl
www.langerakbv.nl

BUURTGENOTEN **Pauline Brenninkmeijer** | Paulus Potterstraat

DE RODE BEUK

“Er is een man die mij twee keer per dag bezoekt. Een vast ritueel. Hij staat een moment stil, prevelt een gebed en wandelt verder. Hij vindt troost en steun bij mij, prachtig!” Dagelijks komen mensen op ‘audiëntie’ bij de Rode Beuk, één van onze oudste buurtgenoten, bijna 170 jaar oud. Ze praten tegen hem, geven een knuffel, fotograferen of tekenen hem. “Ik ben een luisterend oor, iedereen wordt door mij gehoord en gezien.” Tot verdriet van velen lijdt de Rode Beuk aan een ongeneeslijke schimmelziekte. “Ik voel dat

mijn einde nadert.” Maar maak er vooral geen drama van, vindt hij. “Ik heb een mooi leven gehad en ben dankbaar dat ik op deze plek geworteld ben. Vooral de intieme contacten met mensen hebben me goed gedaan. Laten we mijn leven vieren, samen met al die mensen die zich met mij verbonden voelen. Met veel fanfare, wat mij betreft. In Brabant staat ondertussen al een flinke puber te trappelen om het stokje van me over te nemen. Ik wens hem een mooi leven toe op deze prachtige plek in Oost.” ■



Het voormalige woonhuis van Sybold van Ravesteijn aan de Prins Hendriklaan is sinds kort een museum - FOTO VERENIGING HENDRICK DE KEYSER

MUSEUMHUIS VAN RAVESTEYN

Een paar honderd meter verwijderd van het wereldberoemde Rietveldhuis staat nóg een befaamd huis: dat van Sybold van Ravesteijn (1889-1983), de ‘meest gesloopte’ architect van Nederland. Lange tijd was hij namelijk in dienst van de Nederlandse Spoorwegen, en veel van zijn iconische stations (o.a. Utrecht CS) en seinhuizen zijn inmiddels vervangen door nieuwbouw. In de jaren twintig omarmde hij net als zijn collega en vriend Gerrit Rietveld het Nieuwe Bouwen. In 1933 ontwierp hij in eerste instantie ook zijn eigen woonhuis aan de Prins Hendriklaan volgens die strakke, functionele principes, maar tijdens de bouw experimenteerde hij met ronde en krullende versieringen die later zijn handelsmerk werden.

Het in gele bakstenen opgetrokken woonhuis is sinds 1996 in bezit van Vereniging Hendrick de Keyser die zich inzet voor het behoud van architectonisch waardevolle gebouwen en hun interieurs. Als zogenoemd museumhuis is het sinds deze zomer open voor publiek. Voel je thuis en ga lekker zitten op de rotan stoelen, of kijk eens stiekem in de lades van de tekentafel van de beroemde architect. ■

i Adres: Prins Hendriklaan 112
Woensdag t/m zondag 11:00-17:00 uur
€6,- volwassenen, tot 11 jaar gratis
Speciale lezersactie: €2 korting op vertoon van deze Oostkrant.
Tickets: www.museumhuizen.nl

Nieuwe wandelroute in Oost vol historie

New York heeft de High Line, Oost heeft de Oosterspoorbaan. Wat ooit een drukke goederenspoorlijn was dwars door onze wijk, is sinds 2017 dankzij inspanningen van bewoners in Abstede een langgerekt park met fiets- en wandelpad. Onlangs is ook het zuidelijke gedeelte van de Oosterspoorbaan officieel geopend voor wandelaars. Je kunt nu een mooi wandelrondje maken: loop vanaf de Abstederdijk over de Oosterspoorbaan richting de Koningsweg, steek bij het (gesloten) Pieter Baancentrum over en vervolg je de route via het zuidelijke deel van de Oosterspoorbaan en het wandelpad over de monumentale begraafplaats Kovelswade. Sinds kort kun je aan het eind langs het spoor onder de Waterlinieweg door, om via de landweggetjes Rijndijk en Galgenwaardsepad naar de Krommerijn te lopen. Via het oude jaagpad langs het water wandel je vervolgens naar de Oosterspoorbaan. Een rondje van vier kilometer dwars door het oude hoveniersgebied van Utrecht en de schootsvelden van de Nieuwe Hollandse Waterlinie. Bovendien loop je door prachtige natuur! Nieuwsgierig geworden? Wandel op 6 oktober mee met historicus en stadsgids Arjan den Boer en ontdek een voor velen nog onbekend deel van Oost. ■



i Rondleiding door Arjan den Boer
Zondag 6 oktober 11:00 - 13:00 uur
Deelname €7,50 p.p. (max 15 personen)
Aanmelden via oostkrant@redactie.com
Meer info: www.oosterspoorbaan.nl

RONDLEIDING GALGENWAARD

In de serie rondleidingen door Oost gaan we zondag 22 september naar Galgenwaard, de buurt rond het stadion. In de middeleeuwen de plek waar moordenaars en heksen aan de galg bungelden, later het schootsveld van de Nieuwe Hollandse Waterlinie. We bezoeken o.a. het 200 jaar oude Waterliniefort Lunet 1 dat achter het stadion ligt, verscholen

in het groen. Dit onverwoestbare bouwwerk, met twee meter dikke muren, is na de tweede wereldoorlog omgebouwd tot atoomvrije commandobunker. Niet openbaar toegankelijk, maar de gids van het Gilde heeft de sleutels! Meld je snel aan en ontdek het spannende verleden van dit groene buitengebied! ■



- FOTO UTRECHTS ARCHIEF 1974

i Rondleiding Galgenwaard | Zondag 22 september van 11:00 tot 12:30 uur
Kosten: € 8,- per persoon (U-pas € 4,-) Meld je aan via de [agendapagina op www.gildeutrecht.nl](http://www.gildeutrecht.nl) en gebruik het wachtwoord: OOST2209



BUURTFEEST PUUR OOST

De winkeliers en ondernemers rond het Ostadeplein (verenigd in ‘Puur Oost’) hebben zich het afgelopen jaar ingespannen om de leefbaarheid van de Schildersbuurt te vergroten door initiatieven als de buurtconciërge (een primeur in Utrecht), de cursus ‘Levensreddend handelen’, extra AED’s, het opknappen van boomspiegels en plaatsen van grote bloembakken. Hoogste tijd om deze successen te vieren, samen met de buurt. Op zaterdag 14 september organiseren ze de ‘Parade Puur Oost’ met een feestelijke markt rond het Ostadeplein, een buitenbios bij De Wilg en Sporten bij Hoogstraat Revalidatie. Ook wordt een gratis (!) mega-buurtbarbecue aangeboden door het Diakonessenhuis dat dit jaar zijn 175-jarige jubileum viert. En op verzoek van veel buurtgenoten hebben de ondernemers de Rietveldstoel XXL weer op z’n oude vertrouwde plek gezet. Ook dat is een feestje waard! ■



i 14 september, 12:00 - 23:00 uur
Meerdere locaties in de Schildersbuurt
Programma: www.paradepuuroost.nl
Aanmelden voor de buurtbarbecue: diakbbqutrecht@diakhuis.nl

TIP DE REDACTIE!

Ken jij buurtgenoten of initiatieven die bijdragen aan het (samen)leven in onze wijk? Mail ons: redactie@oostkrant.com

VOLG OOST OP FACEBOOK!

Kijk op onze facebookpagina voor het laatste buurtnieuws facebook.com/oostkrant

COLOFON

De Oostkrant is de onafhankelijke wijkkrant door en voor de 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 onze bezorger guus@touker.nl
Verspreidingsgebied: Buiten Wittevrouwen, Tolsteegsingel, Sterrenwijk, Watervogelbuurt, Lodewijk Napoleonplantsoen, Rubenslaan, Abstede, Schildersbuurt, Oudwijk, Rijnsweerd, Wilhelminapark, De Uithof, Nova Zembla buurt, Galgenwaard en Maarschalkerweerd.
Redactie Amoud Wolff (hoofdredacteur), Pauline Brenninkmeijer, Annemarie Reinders, Azarja Gutter, Michael Kars, Carel van den Tweel en Camille van den Boorn.
Contact: redactie@oostkrant.com
Met dank aan Monique Biesart (corrector) en Niels Bongers (cartoonist).
Ontwerp Studio Michelangela i.s.m. Concreat
Drukwerk ALTIJDDRUKWERK.NL
Volgende editie 1 december 2019
Deadline advertenties 1 november 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 en is 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

De Moestuyn
Maarschalkerweerd

Biologische winkel
Lunchcafé met terras
Unieke feestlocatie
Speeltuín

Kom kijken, ruiken en proeven

www.moestuynutrecht.nl

professioneel
maar toch zo
dichtbij

030 238 00 38
www.dezwaanuitvaarten.nl

VOOR AL JE CADEAUS
BINNEN EN BUITEN
UTRECHT-OOST.

KIJK SNEL OP CADEAU-CADEAU.NL

cadeau-cadeau.nl

**Koedijk
bouw bv**

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

van der Heijde

OPTIEK

BRILLEN • LENZEN • OOGMETING

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

PODIUM OOST

HET PODIUM VOOR MAATSCHAPPELIJKE EN CULTURELE ACTIVITEITEN IN UTRECHT-OOST

IN DIT NUMMER



LEZING & DEBAT



CULINAIR



CULTUUR



ACTIVITEITEN



SENIORENINLOOP



INFORMATIE

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

KRIJG INVLOED OP HET GEMEENTELIJK BELEID 'GEEF DE WIJK EEN STEM'

De gemeente denkt na over de wijze waarop ze de inspraak van inwoners van de wijken op het gemeentelijk beleid gaat organiseren. Gek genoeg spelen de wijkbewoners in dat denkproces nauwelijks een rol. De redactie van de Oostkrant en Podium Oost willen daar verandering in brengen en gaan een reeks van debatten organiseren. Hoe geven de inwoners zelf vorm aan hun invloed op het gemeentelijk beleid? Geef de wijk een stem! Het eerste debat trapt af op zondag 29 september om 16.00 uur.

"Waarom geef je de inwoners van de wijk geen inspraak over de inspraak?" Podium Oost-voorzitter Hans Elsendoorn wacht niet tot de gemeente haar standpunt daarover heeft bepaald. Samen met de redactie van de Oostkrant wil hij een reeks debatmiddagen organiseren waarin wijkbewoners zich kunnen uitspreken over het gemeentelijk beleid. Hoe dat moet? Hans Elsendoorn: "Dat horen we nu juist graag van de wijkbewoners zelf. We bieden ze alleen een podium waarop ze hun mening kunnen geven en met elkaar in debat gaan. Over de manier waarop de wijkbewoners de inspraak zelf willen organiseren. Maar ook over de thema's waarop ze inspraak willen."

PODIUM VOOR DE WIJK

Elsendoorn vindt het vanzelfsprekend dat Podium Oost zijn rol als ontmoetingsplaats voor wijkbewoners ook op deze manier invult. "We willen het leefklimaat van de wijk verbeteren. Dat gebeurt met sociale en culturele activiteiten maar ook door de inwoners zelf een podium te geven."

VOOR HET EERST

"Samen met de Oostkrant zijn we van plan elk kwartaal de wijk de mogelijkheid te geven om over een speciaal onderwerp met elkaar in gesprek te gaan. Dat heeft natuurlijk alleen maar zin als de inwoners van de wijk breed van zich laten horen. Daarom roep ik alle wijkbewoners op om naar



elkaar te komen luisteren en mee te praten. We begroeten graag zoveel mogelijk mensen, dus ook die voor het eerst een voet over de drempel van Podium Oost zetten."

Zondag 29 september

Tijd: 16.00 uur

Toegang: Gratis

NIEUW SEIZOEN

WEER MEER SOCIAALS EN CULTUREELS IN PODIUM OOST

Podium Oost start, fris en fruitig, zijn zevende seizoen. Dat klinkt heel vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Elk seizoen werken tientallen vrijwilligers met man (of beter mens) en macht aan een boeiend sociaal en cultureel programma. Weer volop debatten en lezingen. Vrijwel altijd gekoppeld aan onderwerpen die spelen in de wijk. Nieuw: een terugkerende debatreeks over inspraak van de wijkbewoners in het gemeentelijk beleid. Meer daarover elders op deze pagina.

En natuurlijk bijna wekelijks heel uiteenlopende optredens. Bijzondere zang- en dansvoorstellingen. Steeds vaker kloppen artiesten en muzikanten bij Podium Oost aan voor het aanbieden van hun try-outs. Goed nieuws natuurlijk, maar dat betekent ook dat er een groeiend beroep moet worden gedaan op de vrijwilligers. Die kunnen ook best wat versterking gebruiken.

STEEDS DRUKKER

En alles wat er al gebeurde, komt gewoon terug. De maandelijkse verversing van de expositie. De wekelijkse senioreninloop op

donderdag. Die wordt steeds drukker, zodat nu onderzocht wordt of er ruimte is voor een extra dag.

Natuurlijk gaat de keuken ook weer op gezette tijden open. 'Samen eten' kan weer op elke tweede donderdag en vierde maandag van de maand. En op de derde vrijdag staat een 'buitenland' weer centraal in de 'Wereldkeuken'. Voor een bescheiden bedrag serveert een vrijwilligers-team, ondersteund door studenten van het University college, een driegangen menu uit een specifiek land. Aansluitend is een speelfilm te zien, waarin dat land op

de een of andere manier centraal staat.

UIT ZIJN JASJE

Podium Oost begint zo langzamerhand uit zijn jasje te groeien. Daarom is het goed dat de verbouwing dichterbij lijkt te komen. In de eerstvolgende Podium Oost-krant zal daar ongetwijfeld meer over te melden zijn.

Voor wie nog een leuke en nuttige tijdbesteding zoekt? Zoek niet langer: bel (030 2581994) of mail (info@podiumoostutrecht.nl) even met beheerder Andy Wernsen.

UPDATE VERBOUWNIEUWS

NIEUWE ONTWIKKELINGEN ROND VERBOUWING PODIUM OOST

Het is al weer een behoorlijke tijd windstil geweest rond de verbouwingsplannen van Podium Oost. Althans zo ziet het er aan de buitenkant uit. Met name het financieel rond krijgen van zo'n verbouwing kost veel tijd. De gemeente Utrecht is als eigenaar van het gebouw uiteraard een belangrijke partner en dat gemeentelijke besluitvorming tijd kost, is bekend.

VERDER MET DE PLANNEN

Maar dat betekent niet dat de plannen van de baan zijn. Integendeel! Het ziet er nu echt naar uit dat op korte termijn, met substantiële steun van de gemeente, Podium Oost verder kan met de uitwerking van de plannen. Daarmee wordt het ook zinvol te starten met fondsenwerving voor specifieke zaken. Denk daarbij aan een goed geoutilleerde keuken, aanpassingen aan de grote zaal, of flexibel inzetbare ruimtes.



De verwachting is nu, dat rond oktober een meer concreet beeld te geven is over een plan van aanpak. Inclusief termijnen waarop de verbouwing daadwerkelijk kan worden verwacht. In de eerstvolgende editie van de Podium Oostkrant daarover meer.



Thuis in Utrecht - Oost

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

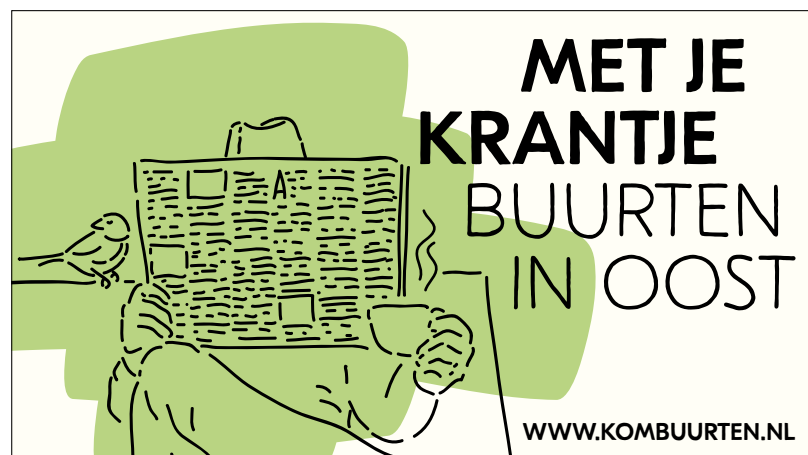
Altijd bereikbaar op 06-28842506

www.langemeijerschilderwerken.nl

SQUASHEN IN UTRECHT OOST

**SQUASHEN IN UTRECHT OOST KAN AL VANAF
€14 PER UUR VOOR 2 PERSONEN, RESERVEER JE
BAAN ON-LINE VIA KAMPONGSQUASH.NL**

**SV Kampong,
Laan van Maarschalkerweerd 14, Utrecht**

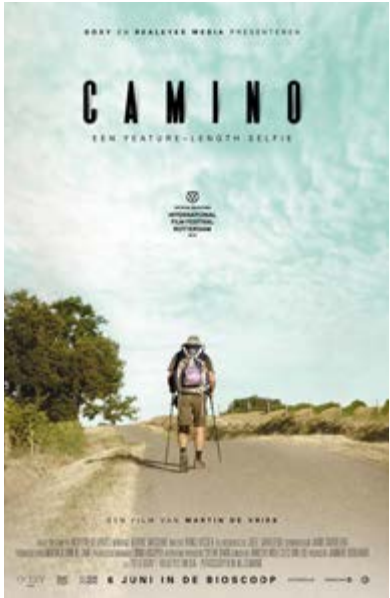


WWW.KOMBUURTEN.NL

CULTUUR

DE FILM DIE IEDERE WANDELAAR GEZIEN MOET HEBBEN!

Na de première van de documentaire Camino, tijdens het International Film Festival Rotterdam, trekt Martin de Vries met zijn film langs de Nederlandse steden. Op 3 november sluit hij zijn indrukwekkende tournee af in Podium Oost met een speciale vertoning van de documentaire en hij beantwoordt dan ook vragen van het publiek.



"Alles in me zei me dat ik het moest doen." Martin de Vries, ooit de montage-rechterhand van Koot & De Bie, besloot om zonder noemenswaardige voorbereiding de Camino te gaan lopen, de beroemde pelgrimstocht van Le Puy-en-Velay in midden-Frankrijk naar Santiago de Compostella in Noordwest-Spanje. De voettocht van 1600 kilometer legde hij in bijna zeventig dagen af. Met een rugzak op en een GoPro en iPhone in de hand maakte hij een zelfportret. Hij filmt zichzelf, zijn voeten, zijn schaduw, het pad, de velden en de bossen en probeert te achterhalen waarom hij dit avontuur is aangegaan.

Inmiddels hebben meer dan 10 000 mensen de documentaire Camino gezien.



"Niet slecht voor een film waarvan ik vooraf dacht dat hij alleen in een Utrechts buurthuis te zien zou zijn.", aldus De Vries. De documentaire werd in juni bekroond met de Kristallen Film Award. Op zondag 3 november is de documentaire nog één keer te zien in Podium Oost.

Zondag 3 november
Tijd: 15.00 – 17.00 uur
Toegang: € 12,50

LEZING & DEBAT

UTRECHT IN DIALOOG: VRIENDEN MAKEN

In september vindt de Week tegen Eenzaamheid plaats. Op 10 september gaan we in Podium Oost in gesprek over het thema vrienden maken. Hoe ontstaan vriendschappen eigenlijk? Wat verbindt, voedt en versterkt een vriendschap? Hoe is de band met je nieuwste vriend tot stand gekomen? Deel je ervaringen en dromen over vrienden maken met jong en oud.

in gesprek over zaken die hen bezighouden. Kenmerken van zo'n samenspraak zijn dat men met aandacht luistert naar elkaars persoonlijke ervaringen, samen onderzoekt naar wat het betekent en al pratend streeft naar een dieper inzicht. Deze manier van het voeren van een gesprek kan het beste plaats vinden in kleine groepen van 6 tot maximaal 8 deelnemers.

WAT IS EEN DIALOOG?

Een dialoog is een samenspraak tussen meer personen. Mensen gaan met elkaar

Dinsdag 10 september
Tijd: 19.00 tot 22.30 uur
Toegang: Gratis



LEZING & DEBAT

DE BEELDEN AAN DE MALIEBAAN



Iedere inwoner van Utrecht kent de Maliebaan, Utrechts mooiste en beroemdste laan. Dat daar ook een aantal beeldhouwwerken staat is misschien minder bekend. In 1983 werden de eerste vier beelden geplaatst. Inmiddels telt de beeldenroute zeventien beelden.

Wat weten we eigenlijk van deze beelden? Sinds wanneer staan ze er en wie hebben ze gemaakt? Waarom alleen van vrouwelijke kunstenaars? Hoe staan de beelden er tegenwoordig bij?

Bent u ook nieuwsgierig? Kom dan op zondag 27 oktober naar de lezing van kunsthistorica Cora Rooker.

Cora Rooker is kunsthistorica en afgestudeerd aan de Universiteit Utrecht. De laatste jaren houdt zij zich bezig met het geven van rondleidingen in de grote musea van Nederland. Ook geeft zij lezingen en cursussen algemene kunstgeschiedenis, 17e-eeuwse kunstgeschiedenis en architectuurgeschiedenis.

Zondag 27 oktober
Tijd: 16.00 – 18.00 uur
Toegang: € 5,00

CULTUUR



FLAMENCO ONBEPERKT MET LABRYÉNCO

Op 15 september komt Labryénco met hun wervelende show opnieuw naar Podium Oost. De voorstelling betreft het publiek bij de kracht en emotionele uitstraling van Flamenco. Labryénco laat zien, dat Flamenco onbeperkt is "Ik krijg een onoverwinnelijk gevoel als ik dans. Ik zou dat gevoel willen delen met andere mensen, die ongemakken of beperkingen hebben".

Een van de bezoekers van een vorige show zei: 'Ik ben helemaal geen flamenco kenner maar ik werd tot tranen geroerd... jullie optreden heeft mij diep in het hart geraakt'.

Alain Labrie: 'Dit is waar wij het voor doen! Een goed flamenco optreden is chemie tussen band en publiek'.

Labryénco is een flamenco band opgericht door gitarist/componist Alain Labrie. Hij mixt al jaren succesvol flamenco en pop/wereldmuziek met o.a. Les Charmeurs, Luzazul en da Gaia, maar gaat met Labryenco helemaal terug naar zijn flamenco roots.

Zondag 15 september
Tijd: 15.00 uur
Toegang: € 10,00

CULINAIR

WERELDKEUKEN

In het kader van de culinaire vrijdag staat er elke derde vrijdag van de maand een land centraal in de Wereldkeuken. Sinds een aantal maanden organiseren we de Wereldkeuken samen met studenten van het University-college. De studenten bedenken een typisch menu uit het land waar ze vandaan komen en vertellen over de gerechten en de cultuur. Daarna wordt een film vertoond die een relatie heeft met dat land. Een formule die iedereen aanspreekt. De laatste keren schoven zo'n 50 wijkgenoten aan.

Op dit moment zijn de meeste studenten op vakantie. Maar op vrijdag 20 september beginnen we weer met een serie Wereldkeukens.

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

Vrijdag 20 sept., 25 okt. en 22 nov.
Tijd: 18.30 uur
Kosten diner incl. film: € 12,00
met U pas € 9,00



Voor betrokken en actieve bewoners

Iedere laatste vrijdag van de maand!

WIJKB♥RREL

Maak meteen kennis met de wijkcoöperatie Oost voor Elkaar.

27 september • 25 oktober • 22 november • 17-19 uur Podium Oost

www.oostvoorelkaar.nl

Toneelles Utrecht Oost

START

05-10-2019

GRATIS PROEFLES

www.simonevanalphen.nl

Argentijnse Tango

Anna Rosa

PROEFLESSEN

hele maand september

www.annarosa.nl tango@annarosa.nl 030 231 21 51



EXPOSITIES

WALDY VASTRICK EEN BLIK NAAR EEN ANDERE DIMENSIE

Waldy Vastrick, beeldend kunstenaar, kunsthistoricus, wiskundige, pianist/organist en wijkgenoot overleed op 3 oktober 2018. Hij liet meer dan 300 schilderijen na, die zijn zoektocht naar existentiële vragen accentueren en ook een synthese vormen van de heftige ontwikkelingen die hij als mens en kunstenaar sinds de jaren vijftig doormaakte.

Waldy Vastrick maakte duizenden ontdekkingsreizen naar een andere dimensie. Met zijn schilderijen kunnen we eeuwig met zijn creatieve geest meereizen. Een greep uit zijn werken is te zien op de herdenkingsexpositie in Podium Oost.

Zaterdag 28 september
Tijd: 16.00 – 18.00 uur
Toegang: Gratis

PETER COEBERGH LANDSCHAP, SPEL VAN VLAKKEN EN LIJNEN

Peter Coebergh wordt voor zijn schilderijen vooral geïnspireerd door het landschap. Hij schildert met acrylverf aan de hand van schetsen, de laatste jaren meestal aan de hand van zelfgemaakte foto's.

In zijn schilderijen probeert hij de kern van zijn ervaring van het landschap te raken, zoals weidsheid, kracht, vrolijkheid, eenzaamheid. Vaak komt hij uit bij een zekere mate van abstraheren. Het landschap wordt een spel van vlakken, lijnen en vormen.

Het loslaten van figuratie ten koste van details is een worsteling die spanning geeft.

Zondag 17 november
Tijd: 16.00 uur
Toegang: Gratis



LEZING & DEBAT

OORLOG IN DE 16

In Café Engelenburg overhandigde Rob van Schreers het eerste exemplaar van 'Oorlog in de 16' aan zijn held Willem van Hanegem.

Rob van Scheers schreef het boek *Oorlog in de 16 - Het succes van de Utrechtse voetbalschool*. Op DATUM komt hij naar Podium Oost voor een lezing met filmpjes en anekdotes over Elinkwijk, Velox, DOS en FC Utrecht - plus de generaties aan topvoetballers die de stad heeft voortgebracht: goed genoeg voor een compleet Nederlands Elftal. Denk maar aan Tonny van der Linden, Willem van Hanegem (ook Utrecht-Oost), Marco van Basten en Wesley Sneijder. Nooit eerder werd Utrecht als voetbalstad numero uno op deze wijze geportretteerd.



Of hij deze middag een van de bekende Utrechtse voetballers meeneemt is helaas nog niet bekend. Zodra hier iets over bekend is zetten wij dat op onze website www.podiumoostutrecht.nl.

Zondag 13 oktober
Tijd: 15.00 – 17.00 uur
Toegang: € 7,50

CULTUUR

GOLDEN OLDIES DUO



jes allemaal afgestemd op het publiek. Hits van Vera Lynn, de Andrews Sisters, Doris Day, Elvis Presley en de Beatles komen voorbij, maar ook recentere hits van bijvoorbeeld Wim Sonneveld, Willy Alberti, de Zangeres Zonder Naam, Conny Vandenberg, Frans Bauer en zelfs Caro Emerald.

Een zeer compleet programma vol herkenning en herinnering.

Donderdag 31 oktober
Tijd: 13.30 uur
Toegang: Gratis

CULTUUR

ACOUSTIC ROOTS VAN DE CONCERTZENDER IN PODIUM OOST

Podium Oost biedt sinds een paar maanden onderdak aan het wereldmuziek-programma Acoustic Roots van de Concertzender. De opnames van Acoustic Roots vinden altijd in een rustige en ongedwongen sfeer plaats op verschillende locaties. Dat is relaxt voor zowel de artiesten als de crew van het programma.

Acoustic Roots wordt gemaakt door een klein team. Het programma is een mix van

muziek en interviews, waarin de artiesten vertellen over hun muziek. De programma's zijn terug te luisteren op de site van de Concertzender, www.concertzender.nl zoek op Acoustic Roots, of via de app.

Zondag 6 oktober
Tijd: 15.15 - 16.15 uur
Toegang: € 6,00

UITKNIPPER WEEKENDACTIVITEITEN

Programma onder voorbehoud.

SEPTEMBER

- | | |
|---|---|
|  Dinsdag 10 september
Tijd: 19.00 uur
Toegang: Gratis | Utrecht in dialoog: Vrienden maken |
|  Zondag 15 september
Tijd: 15.00 uur
Toegang: € 10,00 | Flamenco Onbeperkt met Labyrenco |
|  Vrijdag 20 september
Tijd: 18.30 uur
Kosten diner incl. film: € 12,00 met U pas € 9,00 | Wereldkeuken i.s.m. UCU
Kijk voor themaland en film op www.podiumoostutrecht.nl/wereldkeuken |
|  Zaterdag 28 september
Tijd: 16.00 uur
Toegang: Gratis | Opening herdenkingsexpositie
Waldi Vastrick |
|  Zondag 29 september
Tijd: 16.00 uur
Toegang: Gratis | Geef de wijk een stem |

OKTOBER

- | | |
|---|---|
|  Zondag 6 oktober
Tijd: 15.15 - 16.15 uur
Toegang: € 6,00 | Acoustic Roots van Concertzender |
|  Zondag 13 oktober
Tijd: 15.00 - 17.00 uur
Toegang: € 7,50 | Oorlog in de 16 |
|  Vrijdag 25 oktober
Tijd: 18.30 uur
Kosten diner incl. film: € 12,00 met U pas € 9,00 | Wereldkeuken i.s.m. UCU
Kijk voor themaland en film op www.podiumoostutrecht.nl/wereldkeuken |
|  Zondag 27 oktober
Tijd: 16.00 uur
Toegang: € 5,00 | Beelden aan de Maliebaan |
|  Donderdag 31 oktober
Tijd: 13.30 uur
Toegang: Gratis | Golden Oldies duo 'Reis door de tijd' |

NOVEMBER

- | | |
|--|---|
|  Zondag 3 november
Tijd: 15.00 - 17.00 uur
Toegang: € 12,50 | Camino
Documentaire ontmoeting met Martin de Vries |
|  Zondag 16 november
Tijd: 12.00 - 17.00 uur
Toegang: Gratis | Wintermarkt, zelf gemaakt markt
Info standuur:
info@podiumoostutrecht.nl |
|  Zondag 17 november
Tijd: 16.00 uur
Toegang: Gratis | Opening expositie Peter Coebergh
Landschap, spel van vlakken en lijnen |
|  Vrijdag 22 november
Tijd: 18.30 uur
Kosten diner incl. film: € 12,00 met U pas € 9,00 | Wereldkeuken i.s.m. UCU
Kijk voor themaland en film op www.podiumoostutrecht.nl/wereldkeuken |



Zumba



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

Open huis: 11 september en 2 oktober
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



OPEN DAG
ZO 1 SEPT

TAALLESSEN
OP ALLE NIVEAUS

Nieuwgrieks • Frans
Italiaans • Roemeens
Nederlands • Engels

WWW.KOOKOOVAJA.NL

TAALCENTRUM
KOOKOOVAJA.NL

CURSUS
VALLEN VERLEDEN TIJD
voor 60-plussers

In 6 wekelijkse lessen van 1 uur leren om vallen te voorkomen en hoe te vallen als het toch mis gaat.

De cursus wordt gegeven door 2 oefentherapeuten Mensendieck

Voor meer informatie en/of aanmelden:
Inge Reinders 06-2529.9364
Eveline Egeler 06-2120.6072

mindfulness moves

stille in beweging  beweging in stilte

- Wil je je in een druk leven beter staande houden?
- Anders leren omgaan met stress, piekeren, pijn of emoties?
- Meer ontspannen, veerkracht en vitaliteit?

Volg een Mindfulness training bij Podium Oost of in Utrecht-West
06 - 21 34 78 07 * mindfulnessmoves@gmail.com * www.mindfulnessmoves.nl

ACTIVITEITEN PROGRAMMA SEPTEMBER - NOVEMBER 2019

Wijzigingen voorbehouden, voor actuele informatie zie onze website

DAGELIJKS Elke werkdag zijn de weggeeftafel en open inloop van 9.00-17.00 uur open!		19.55-20.55 Afrikaanse en Braziliaanse dans 21.00-23.00 Swing in Utrecht
demuziekfabriek, actuele programma op www.demuziekfabriekutrecht.nl		
Taalcentrum Kookoovaja, actuele lesprogramma op www.kookoovaja.nl		
Elke dinsdag, woensdag en vrijdag van 10.00 – 16.00 uur Inloop Odensehuis Andante, actuele informatie op www.odensehuisandante.nl		
Kijk voor het activiteiten programma van de herfst op www.podiumoostutrecht.nl		
MAANDAG		
09.30-12.00	Arabische les START 7 oktober	
10.00-11.00	Oefentherapie Cesar	
13.00-16.00	Klaverjassen	
14.00-16.00	Iedereen kan zingen	
14.30-16.30	Aquarelleren voor volwassenen START 16 september	
14.30-16.30	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	
DINSDAG		
09.10-10.00	Houding & Core	
10.15-11.00	Circuit!	
09.30-11.30	Wijk informatie punt	
10.00-12.00	Zorgdialoog (1 keer in de 2 maanden)	
14.00-15.00	Fit op Maat	
15:15-16.15	Fit op Maat	
18.30-19.30	Mindful Yoga in de buurt	
20.00-21.30	Nederlandse taalles met Hanneke	
20.00-21.30	Nederlandse taalles met Mike	
19.30-22.00	Mindfulness Training (Mindfulness Moves)	
WOENSDAG		
09.15-10.15	Oefentherapie Cesar	
10.00-11.00	Wandelen in Oost	
09.30-13.00	Speel-o-theek	
12.15-13.45	Vallen verleden tijd START 4 september	
13.30-17.00	Bridge op woensdag	
14.00-17.00	Dansclub Oost	
14:30-16:30	Wijk informatie punt	
17.15-18.00	Pilates op Maat	
18.40-19.50	Lucky Yoga (Power Yoga)	
19.15-20.30	Yoga Critical Alignment	
19.30-21.00	Sahaja Yoga meditatie	
20.00-21.00	Zumba	
DONDERDAG		
09.00-11.30	Spaanse les (2 lessen)	
10.00-15.00	Senioreninloop	
10.00-12.00	Schaken	
10.30-11.30	Fysio voor Senioren	
12.00-13.00	Lunch	
13.00-15.00	Computercafé	
13.30-14.30	Tai Chi	
15.30-19.30	Dansclub Oost	
18.00-19.30	Samen Eten (2e donderdag van de maand)	
19.30-20.45	Buikdansen START 12 september	
20.00-21.30	Afrikaanse en Braziliaanse dans	
VRIJDAG		
08.45-09.45	Mindful Yoga in de buurt	
11.00-13.00	Breiclub-Oost	
10.15-11.15	Fit op Maat	
11.30-12.30	Fit op Maat	
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 START 5 oktober	

ACTIVITEITEN SENIOREN INLOOP SEPT - DEC 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	10 oktober 13.00 - 15.00 Thema filmpjes 17 oktober 13.00 - 15.00 Teken en schilderen met Marie-José 24 oktober 13.00 - 15.00 Zin in Utrecht: Afscheid nemen 31 oktober 13.00 - 15.00 Golden Oldies Duo (zie pag. 2/3)
Onbeperkt koffie en thee € 1,50 Lunch € 2,00 Voor de lunch opgeven per week voor 10.30 uur bij info@podiumoostutrecht.nl , 030-2581994 of bij Andy in Podium Oost.	NOVEMBER 7 november 13.00 - 15.00 Spelletjes met Frank Leenders 14 november 13.00 - 15.00 Teken en schilderen met Marie-José 21 november 13.00 - 15.00 Verrassing 28 november 13.00 - 15.00 Verrassing
WISSELEND PROGRAMMA SEPTEMBER 05 september 13.00 - 15.00 Spelletjes met Frank Leenders 12 september 13.00 - 15.00 Teken en schilderen met Marie-José 19 september 13.00 - 15.00 Zin in Utrecht: Vertrouwen 26 september 13.00 - 15.00 Workshop Zeefdruk met Margriet	DECEMBER 5 december 13.00 - 15.00 Zin in Utrecht: Bronnen van Troost. 12 december 13.00 - 15.00 Teken en schilderen met Marie-José 19 december 12.00 - 13.00 KERSTLUNCH 13.00 - 15.00 Verrassing 26 december Geen inloop
Voor sommige dagen is het programma nog niet bekend. Kijk voor de actuele informatie op onze website: www.podiumoostutrecht.nl	

COMPUTERCURSUS

COMPUTERCURSUS VOOR BEGINNERS



Vindt u het lastig om met computers te werken? Of heeft u een computer of laptop gekregen of gekocht, maar nog nooit gebruikt? Of kent u zo iemand? Bij Podium Oost helpen we u graag verder.

Podium Oost biedt dit najaar een computercursus aan voor beginners. Niet alleen

het gebruiken van de computer en laptop komt aan bod, maar er is ook aandacht voor praktische zaken op het internet zoals internetbankieren, het downloaden van de afvalwijzer van gemeente Utrecht of het gebruik maken van Facebook. Naast handelingen op het internet komen ook het opstellen van documenten of het

gebruiken van andere programma's aan bod. In 8 lessen leert u op uw eigen niveau heel praktisch omgaan met uw computer en het internet, de groep heeft maximaal 10 deelnemers. Als u een laptop heeft kunt u die meenemen, anders horen wij graag of u gebruik wil maken van een van onze computers.

De cursussen starten op donderdag 19 en vrijdag 20 september. Tot die tijd kunt u met vragen terecht bij de computerinloop.

8 lessen (max. 10 deelnemers)
Vanaf donderdag 19 september
15.00 – 17.00 uur
Vanaf vrijdag 20 september
10.00 – 12.00 uur
Kosten: € 65,00 (€ 50,00 met Upas)

SAMEN ETEN
GAAT WEER VAN START

Op donderdag 12 september starten we weer met 'Samen eten'. Elke tweede donderdag van de maand en elke vierde maandag van de maand kookt een keukenbrigade een driegangen menu voor iedereen die gezellig wil aanschuiven.

Op de maandagen verzorgen Frans, Lies, Jan (niet op de foto) en Yvon de maaltijd. Diëtiste Lies kan haar fantasie goed kwijt in het samenstellen van smakelijke en gezonde menu's. Vooraf aanmelden is nodig. Dat kan via 030 2581994, info@podiumoostutrecht.nl tot 12 uur 's middags op de dag zelf. Eet u vegetarisch, geef dit dan op bij uw aanmelding.



Vanaf een uur of 17.00 kunt u binnenlopen en een drankje bestellen. Op maandag wordt rond 17.30 uur het eten geserveerd en op donderdag om 18.00 uur.

2e donderdag en 4e maandag van de maand
Tijd: vanaf 17.00 uur (inloop)
Kosten : € 6,00 met U-pas € 3,50 voor 3 gangen.



KLAVERJASSEN

Wilt u ook gezellig een potje klaverjassen en koffiedrinken met uw buurtgenoten? Kom dan gerust eens langs op maandag tussen 13.00 en 16.00 uur. Voor meer informatie kunt u bellen met Podium Oost, 030-2581994 of stuurt u een mail naar info@podiumoostutrecht.nl

Maandagen
Tijd: 13.00 – 16.00 uur
Toegang: Gratis

SENIOREN
GRATIS FYSIO-GYM

Iedere donderdagochtend verzorgt het Academie Instituut een gratis training voor senioren. In een groep wordt een uur lang gewerkt aan conditie-, kracht- en lenigheid. De deelnemers zijn enthousiast en fanatiek en zeggen dat ze de trainingen fijn vinden zeker omdat er zoveel verschillende oefeningen worden aangeboden.

Deelnemen aan de fysio-gym is gratis en vooraf opgeven is niet nodig. Het is een laagdrempelige activiteit en iedereen ongeacht leeftijd en lichamelijke gestel kan meedoen.

Elke donderdag
Tijd: 10.30 – 11.30 uur
Toegang: Gratis

COLOFON De Podium Oost krant verschijnt als los katern in de Oostkrant. Redactie: Andy Wernsen, Fieke Ververgaert, Hans Elsendoorn, Marijke Vreeburg en Paula Reiling Vormgeving: Michelangelo i.s.m. Concreat, Utrecht Redactieadres: PO-krant@podiumoostutrecht.nl Podium Oost: Oudwijkdwarstraat 148 358 LJ Utrecht Telefoon: 030-2581994 info@podiumoostutrecht.nl www.podiumoostutrecht.nl

De fietsenmaker in uw buurt

FIETSEN - ONDERDELEN

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

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

Schoenmakerij & Verfortkieren
De Zilveren Hamer

Schoenreparaties
Fournituren
Sleutels
Schoenrij-service
Naamplaten
Hollandse sligservice
Afsbinsten en Boon
Verfbenodigheden

HG Producten
Stofzuigerzakken
Horlogebandjes
Batterijen en Lampen
ECOZZE tassen
Dylon textielverf
WECYCLE

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

De Zilveren Hamer
Jan van Scorenstraat 144
3583 CV Utrecht
030-251 4215
www.zilverenhamer.nl

Hé Utrecht-Oost!
AUTO WASSEN
doe je bij:

CarwashLarenstein.nl
C. de Haasweg 10 Bilthoven

Uw vraag vormt ons uitgangs

www.kaepnotaris.nl

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