

De Zuidwester

DE WIJKKRANT VAN KANALENEILAND, TRANSWIJK EN DE MERWEDEKANAALZONE

DECEMBER 2022

GRATIS
NIEUWS OVER
JOUW WIJK



FOTO PATRICK KOOT

In deze krant o.a.

Wijkwethouder Dennis de Vries
Al Amal biedt hulp en hoop
Rietveld in Transwijk



Kijk ook online!

www.zuidwesterutrecht.nl

Excuses

Ons e-mailadres (info@zuidwesterutrecht.nl) was de afgelopen maanden niet bereikbaar en daarom hebben we een hoop leuke mailtjes gemist en nog niet beantwoord. Onze excuses!

REDACTIEONEEL

Wijknieuws uit Kanaleneiland, Transwijk en de Merwedekanaalzone is altijd wel te vinden of wij worden erover getipt. Het zijn echter moeilijke tijden en ook daar willen wij als wijkkrant bijilstaan. Inflatie, snel stijgende energieprijzen, betalingsproblemen en toenemende geldproblemen. In deze editie daarom niet alleen aandacht voor wijknieuws, maar ook tips over waar u als bewoner terecht kunt met vragen over uw financiën, regelingen en andere beschikbare hulp. En... we zijn blij met de nieuwe vaste rubriek door wijkwethouder Dennis de Vries. Hij geeft daarmee blijk van betrokkenheid bij de wijk en haar bewoners, mooi! Veel leesplezier dus weer en sterkte in deze barre tijden!

Maurice Hengeveld
Hoofdredacteur

COLOFON

OPLAGE
UITGAVE
HOOFDREDACTIE
VORMGEVING
EINDREDACTIE
DRUKKER

10.000
4X PER JAAR
MAURICE HENGVELD
PUCK 'T HART
MANON SAS
RODI ROTATIEDRUK

REDACTIE

ERICA VAN HALL
MAURICE HENGVELD
LAURA VERVAART
MANON SAS
NICOLE NIBBERING
PATRICK KOOT

ADRES

STICHTING DE ZUIDWESTER
DE BIBLIOTHEEK, AL-MASOEDILAAN 188,
3526 GZ UTRECHT

E-MAIL

INFO@ZUIDWESTERUTRECHT.NL

MEEDOEN?

De Zuidwester wordt gemaakt door vrijwilligers, bewoners uit de wijk. Vind jij het leuk om te schrijven of maak je mooie foto's? Of zou je wel een paar straten willen lopen om de krant te bezorgen? Je bent welkom! Geef je op via: INFO@ZUIDWESTERUTRECHT.NL

Vijf vragen aan Salim Benali



"Zou mooi zijn als nieuwe en oude bewoners toch nog meer een groep gaan vormen"

TEKST NICOLE NIBBERING FOTO MANON SAS

1 WIE BEN JE EN WAT DOE JE ZOAL?

"Ik ben Salim Benali, 23 jaar en ik ben geboren en getogen op Kanaleneiland. Een tijdje geleden kwam er een signaal van jongeren van mijn leeftijd die behoefte hadden aan bijeenkomsten waar ze elkaar konden ontmoeten, maar ook iets om van elkaar te leren. Toen ben ik heel laagdrempelig begonnen met themabijeenkomsten waarbij ik gastsprekers uitnodigde over bijvoorbeeld mentale gezondheid, journalistiek, topsport en politiek. Jongeren die geen rolmodel in hun omgeving hebben, wil ik toch graag een mooie ervaring geven. Om ze een positief zelfbeeld te geven. Ik vind het belangrijk dat iedereen doet wat ie leuk vindt en waar ie goed in is, en dan zijn of haar volledige potentieel benut."

2 WAT VIND JE FIJN AAN WONEN IN UTRECHT?

"Ik spendeer veel tijd in de wijk (Kanaleneiland). Het is echt een gemeenschap

waar iedereen elkaar groet. Het is een levendige wijk, er gebeurt veel en daar houd ik van."

3 WAT IS JE FAVORIETE PLEK IN ZUID-WEST UTRECHT?

"De Rooseveltboulevard, om met vrienden te wandelen. Ik loop vaak langs het kanaal en dan zie je de enorme diversiteit in etniciteit en leeftijd. En daarnaast kom ik nog steeds heel graag in het tennispark bij Anansi, op Kanaleneiland Noord. Daar heb ik heel veel tijd als jonge jongen gespendeerd en daar heb ik goeie herinneringen aan."

4 WAT IS IETS WAT JE ZOU WILLEN VERANDEREN IN ONZE WIJK?

"Ik vind de infrastructuur heel mooi, alle nieuwe gebouwen die geven een positieve drive aan de wijk. Ik geloof zelf dat het fysieke en het sociale met elkaar samenhangt. Dus als het er heel mooi uitziet, dan zal dat ook een positief effect hebben op de sociale gemeenschap.

Maar wat ik anders zou willen zien, is dat de nieuwe en oude bewoners toch nog meer een groep gaan vormen. Het zou mooi zijn dat we door sociale activiteiten elkaar opzoeken, dat we nog meer verbinding met elkaar krijgen. Maar we moeten elkaar ook de tijd gunnen, zoiets kost gewoon tijd."

5 ZOU JE IETS WILLEN MEEGEEVEN AAN ANDERE BEWONERS?

"Ik heb wel een tip speciaal voor jongeren: zoek een plek én mensen die jou een goed gevoel geven. In wat je ook wil doen, in wat je wilt bereiken, is je mentale gesteldheid heel belangrijk, dus dat je zin hebt in onderwijs, of sport, werk. Dus omring je met fijne personen om lekker in je vel te zitten, en dat je zin hebt om jezelf verder te ontwikkelen."

Zie voor meer informatie van MIX2000: www.linkedin.com/in/salim-benali
<https://mix-2000.nl>

TEKST LAURA VERVAART FOTO KATE MANON SAS



KATES COLUMN

Knallen

Ieder jaar als het nog maar kort licht is en heel lang donker, dan komen er hele harde knallen. Ik ben er een beetje bang voor en het is maar goed dat mijn baasje er dan is, want dan kan ik daar lekker bij kruipen en eigenlijk is het ook wel gezellig dan.

Toen ik drie jaar geleden naar Utrecht ging verhuizen, toen was ik er veel banger voor dan nu hoor, toen wilde ik heel graag onder het bed kruipen, maar dat ging niet zo goed. Ook vertrouwde ik mijn baasje nog niet helemaal, we kenden elkaar immers pas net. Inmiddels vertrouw ik haar wel en ik ga ook naar haar toe als ik dingen eng vind. Fleur de Kat is veel minder bang, maar die is wel bang voor de stofzuiger en de bezem en die vind ik weer niet eng. Zo is het een beetje hetzelfde.

Maar de knallen. Ik heb van andere vriendjes in het park gehoord dat zij ze ook niet leuk vinden. Niet alle vriendjes hoor, maar sommigen. Soms zijn de knallen er ook als we in het park spelen. Volgens de baasjes zijn het dan 'kwajongens'. Ik weet net wat kwajongens zijn en of ze lekker smaken, maar als ze zulke knallen maken, hoef ik ze zeker niet meer te proeven. Of zouden het misschien een soort van mensen zijn?

Het lijkt alsof iedere jaar de knallen sneller na de zomer komen en ook steeds harder zijn. Ik vind ze gewoon eng. Als ik binnen ben, is het minder eng aan het worden, want ik weet inmiddels dat het binnen helemaal veilig is. Maar buiten is het nog wel eng en eigenlijk wil ik dan meteen naar huis, ook al moet ik eigenlijk nog plassen, maar dat durf ik dan niet meer. Mijn baasje vindt dat dan niet leuk en dan gaan we naar bed en dan 's morgens nog voor het licht is en er geen mensen zijn, alsnog naar buiten als de wekker gaat. Dat is wel weer heel erg lief.

Kate neemt haar baasje, Laura Vervaart, een paar keer per dag mee uit wandelen in Transwijk en doet daar voor de Zuidwester verslag van.

IRIS ontwerpt samen met aanwonenden nieuw binnenplein op Kanaleneiland

Energie is duur en opslag van zonne-energie wordt steeds belangrijker. Op Kanaleneiland wordt gekeken met project IRIS hoe opslag van zonne-energie kan helpen.

De buurtbatterij op het binnenplein achter Columbuslaan 1 t/m 109 is verbonden met zonnepanelen op een gerenoveerde flat van Bo-Ex. Met de opbrengst van de batterij krijgt het binnenplein gelijk een opknapbeurt.

Rob Vleeming van Hoveniersbedrijf Natuurlijk heeft samen met aanwonenden een ontwerp gemaakt. In het voorjaar van 2023 wordt het binnenplein omgetoerd tot een vriendelijk, goed verlicht en verzorgd plein met veel groen, vrolijke beplanting en speelruimte voor de allerkleinsten.



Binnenplein met buurtbatterij

“Met de buurtbatterij kunnen we kijken hoe opslag van zonne-energie kan helpen in de energietransitie. Het is belangrijk om eerst te leren hoe dat precies werkt,” vertelt Ragnhild Scheifes, betrokken bij het IRIS project. Woningcorporatie Bo-Ex en deelautobedrijf We Drive Solar, beiden betrokken bij IRIS, hebben de buurtbatterij mogelijk gemaakt. De zonne-energie komt van zonnepanelen van een gerenoveerde flat van Bo-Ex aan de Columbuslaan. De energie die daar over is, wordt in de batterij opgeslagen en verkocht op de landelijke energiemarkt. De opbrengst komt de buurt ten goede. Bo-Ex wilde het graag gebruiken voor het opknappen van het binnenplein waar de batterij staat.

Ragnhild en collega's zijn langs de deuren gegaan, hebben brieven rondgebracht en op het plein gestaan om te horen wat aanwonenden willen met het binnenplein. Ragnhild: “Vanuit IRIS willen we de buurt actief betrekken, en uitgaan van wat aanwonenden belangrijk vinden. Het bleek voor ons niet makkelijk de buurt te bereiken. Dan moet je op zoek naar andere oplossingen. We hadden iemand nodig die van de wensen direct een ontwerp kon maken. En dat kan Rob heel goed.”

VAN WENS NAAR ONTWERP

“Ik ben op mijn gemak op een bankje gaan zitten op het plein, en sprak iedereen aan die voorbij kwam. Zo doe ik het eigenlijk altijd,” vertelt hovenier Rob Vleeming. Zo heeft hij met zo'n dertig aanwonenden gesproken. Ragnhild: “Dankzij Rob hebben we nog meer omwonenden kunnen betrekken in het ontwerp van het plein.” Aanwonenden vonden vooral belangrijk dat het plein groener en lichter wordt, een plek waar kinderen veilig kunnen spelen en je rustig kunt gaan zitten.

“Met alle informatie van indrukken en gesprekken met mensen die ik in een paar dagen opdoe, maak ik een ontwerp,” aldus Rob. Voor iedere groep aanwonenden heeft hij een aanspreekpunt waar hij het ontwerp aan heeft voorgelegd. IRIS heeft de lokale artiest JanIsDeMan gevraagd een muurschildering te maken. “Het is een wens van de buurtkinderen, en van project IRIS. We willen zo het verhaal vertellen van de zon als energiebron van de toekomst,” deelt Ragnhild. In het voorjaar van 2023 is er een vriendelijk, kleurrijk groen, fris en licht plein voor de bewoners van Kanaleneiland.

MEER INFORMATIE

Wil je meer weten over IRIS?

Neem dan contact op met Rianne Bakker:

rianne@energie-u.nl,

06-4600 1684

of kijk op www.iris-utrecht.nl.

Ontwerp nieuw binnenplein



Stadsmaker digitale veiligheid Zuidwest

Jos van Santen

Steeds meer mensen worden slachtoffer van digitale oplichting (cybercriminaliteit), zoals phishing, cyberstalking en vriend-in-nood fraude. Daarom zijn er in Utrecht stadsmakers digitale veiligheid actief. Zij helpen hun buurtgenoten weerbaar te zijn tegen cybercriminaliteit. Jos van Santen is stadsmaker digitale veiligheid in Zuid-West. Hij geeft onder andere gastlessen op basisscholen in de wijk.



Via zijn werk kwam Jos in aanraking met Hackshield, een gratis game om kinderen van acht tot twaalf jaar cyberweerbaar te maken. “Kinderen zijn veel online en zijn digitaal handig. Maar ze zijn ook heel kwetsbaar: ze kunnen vaak de gevaren en gevolgen niet overzien.” In gastlessen op basisscholen leert Jos kinderen onder meer hoe ze sterke wachtwoorden maken, hoe ze phishing herkennen of hoe ze kunnen voorkomen dat ze slachtoffer worden van sexting. “Kinderen doen kennis op en gebruiken die weer om hun omgeving hetzelfde te leren.”

DIGITAALWEEK

Onlangs was de digiTaalweek, die in het teken stond van het belang van digitale vaardigheid om mee te kunnen doen in de samenleving. “Voor veel mensen die niet digitaal vaardig zijn, is de digitale ontwikkeling niet goed te volgen. Zij zitten met veel vragen, maar ook veel wantrouwen naar digitale middelen.” De opening van de digiTaalweek werd in bibliotheek Kanaleneiland door wethouder Dennis de Vries gedaan. Daarna heeft Jos samen met stadsmaker Khalid Achahbar de aanwezigen uitleg gegeven over onder andere vriend-in-nood fraude, tweestapsverificatie, phishing en spoofing. “De opening was druk bezocht en toonde aan dat de inzet van de stadsmakers in onze wijk belangrijk is. Wij gaan hier samen met de bibliotheek vervolg aan geven en regelmatig een Digicafé organiseren. Ik hoop dat we buurtbewoners inspireren om de informatie die wij met hun delen, als een olievlek te verspreiden in hun omgeving!”

STADSMAKERS DIGITALE VEILIGHEID

Wil je meer weten over de stadsmakers digitale veiligheid, of zelf stadsmaker worden? Kijk op www.utrecht.nl/samenveilig of neem contact op via digitaleveiligheid@utrecht.nl.

“Kinderen zijn veel online en zijn digitaal handig, maar ze zijn ook heel kwetsbaar: ze kunnen vaak de gevaren en gevolgen niet overzien.”

HACKSHIELD

Hackshield is een gratis online spel voor kinderen in de leeftijd van acht tot twaalf jaar om hen bewust te maken van de gevaren van cybercriminaliteit. Zij worden opgeleid als ‘Cyber Agents’ die op hun beurt mensen in hun omgeving bewust maken en helpen. Ga naar <https://nl.joinhackshield.com/nl/gemeente/Utrecht> voor meer informatie en om samen met Hackshield onze gemeente veiliger maken.





TEKST **HANNAH JANSEN** WIJKBUREAU ZUIDWEST

LEUK IDEE VOOR DE BUURT?

Wil je rond de kerstvakantie iets leuks organiseren voor de buurt? Bijvoorbeeld een gezellig buurt diner, voetbaltoernooi, kerststukjes maken met ouderen of een lichtjesoptocht met kinderen? Wij helpen je met advies en financiële ondersteuning. Mail het wijkbureau via: zuidwest@utrecht.nl.

ENERGIEVERGOEDING

Gas en elektra zijn veel duurder geworden. Is het daardoor lastig rondkomen? Je hebt recht op een bedrag van € 1.300 voor dit jaar voor hoge energiekosten. Dit noemen we de energievergoeding. Is dat niet genoeg? Dan is er ook een aanvullende energievergoeding. Neem voor hulp contact op met een van de organisaties die in deze krant op pagina veertien worden genoemd, of met een sociaal makelaar van DOCK, het buurtteam of ga langs bij Loket1 in het winkelcentrum Nova. Je kunt ook bij het loket van wijkbureau terecht op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur.

Of kijk op:

www.utrecht.nl/rondkomen
www.utrecht.nl/energievergoeding

Veel Utrechters hebben recht op € 1.300 voor energiekosten.

Maak er gebruik van!

Heel veel Utrechters kunnen hulp en geld krijgen van de gemeente. Lang niet iedereen maakt er gebruik van. Jammer toch? Weet jij waar je recht op hebt? **Kijk op utrecht.nl/rondkomen.**

KERSTPAKKETTEN UITDELEN HOF VAN TRANSWIJK IN DECEMBER

Woonzorgcentrum Hof van Transwijk (Vecht & IJssel) deelt in december ruim tweehonderd kerstpakketten uit aan bewoners in Kanaleneiland en Transwijk. Op 15 december trekken zij 's middags door de wijk langs een aantal straten.

DE PARAPLU IS ER OOK VOOR JOU!

De Paraplu is een buurtcentrum in Transwijk Noord op de Van Bijkershoeklaan. Benieuwd naar wat je er kan doen? Wie ze zijn? Elke vrijdag van 10.00-12.00 uur hebben zij een koffie-inloop waar je andere buurtbewoners kunt ontmoeten. De Paraplu verwelkomt je graag.

VOEDSELUITGIFTEPUNTEN

Op verschillende plekken in de wijk is het mogelijk een voedselpakket te halen. Of je in aanmerking komt voor hulp van de voedselbank, hangt af van hoeveel je maandelijks overhoudt.

Kijk op: www.voedselbankennederland.nl

- **De voedselbank** is gevestigd in BuurtThuis, Livingstonelaan 1350.
- Bij buurtcentrum **Hartje van Kanaleneiland** op de Marshallaan worden voedselpakketten en ontbijtassen voor kinderen uitgegeven.
- Ook **stichting Al-Amal**, Livingstonelaan 118-120, deelt voedselpakketten uit.



WIJKBUREAU ZUIDWEST

zuidwest@utrecht.nl of via: 14 030
 Al-Masoedilaan 188
 Loket op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur
 Per mail en telefoon van 9.00- 17.00 uur.



Onze jongeren

TEKST **DENNIS DE VRIES** FOTO **BAS VAN SETTEN**



Jongerencultuurhuis Boks aan de Peltlaan op Kanaleneiland was in oktober één van mijn eerste bezoeken als wijkwethouder van Zuidwest. Geen onbekend terrein, aangezien ik in mijn vorige functies als schoolleider in Overvecht en als directeur van Stichting Vreedzaam ook al veel contact had met jongeren en jongerenwerkers in Utrecht en daarbuiten.

Jongeren zijn vaak nog op zoek naar hun identiteit en hun plek in de samenleving. Een goede jongerenwerker biedt jongeren nabijheid, maar geeft ook ruimte voor eigen initiatief. Spreekt de taal van de jongeren, maar laat ze zelf actie ondernemen. Een mooi voorbeeld vond ik een jongerenwerker die jongeren wees op het wijkspreekuur. Binnenkort mag ik dus een aantal jongeren ontvangen die met hun wens of idee naar de gemeente stappen.

Het werken met jongeren roept ook de vraag op hoe wij de jongeren zien. Zijn we ze als 'onze jongeren', als ouders, maar ook als buurman? Jongeren hebben opvoeders nodig. Dat zijn de ouders, maar ook de leraar, voetbaltrainer of buurtgenoot.

Bewoners zien jongeren niet altijd zo. Een groepje jongeren dat op een pleintje hangt of een grote mond heeft, kan overlast opleveren of zelfs bedreigend overkomen. Veel mensen lopen daar liever met een grote boog omheen dan een praatje te maken of zelfs maar te groeten. Door jongeren te negeren of te ontwijken, voelen jongeren zich nog minder begrepen in een toch al onzekere periode van volwassenwording. Mijn oproep zou dus ook zijn om er gewoon eens op af te stappen en een praatje te maken of een balletje mee te trappen. Het zijn immers ook de kinderen van de buurman of buurvrouw, en de kinderen van onze wijk.

Dennis de Vries (PvdA) is sinds juni de nieuwe wijkwethouder van Zuidwest. Dit is zijn eerste column voor De Zuidwester. Eén keer per maand houdt Dennis wijkspreekuur. Daar kun je vragen stellen en ideeën inbrengen over je wijk/buurt.

Voor meer informatie over wanneer de wijkspreekuren zijn, zie de website:
www.utrecht.nl/wonen-en-leven/wijken/wijk-zuidwest/uw-initiatief-en-invloed/wijkspreekuur-zuidwest/

Al Amal biedt hulp en hoop

TEKST **MAURICE HENGVELD**

Het was Marzouka Boulaghbage die al in 2001 begon met het geven van voorlichting en Arabische les aan een groepje vrouwen uit Kanaleneiland. Haar initiatief Al Amal bleek een succes en groeide snel uit tot een groep van ruim honderd vrouwen, die vaak ook kwamen om contacten op te doen met andere vrouwen uit de wijk en om vragen te stellen over bijvoorbeeld de opvoeding van hun kinderen. Stichting Al Amal was geboren! Tijd voor een kennismaking.



Anissa Akhrij

Ik spreek Anissa Akhrij, al dertien jaar verbonden aan Al Amal en inmiddels als bestuursvoorzitter verantwoordelijk voor de dagelijkse leiding. Al direct valt op dat Anissa spreekt over El Émel, wat de juiste uitspraak blijkt te zijn voor Al Amal. De naam staat voor hoop, licht Anissa toe, en dat past bij de weliswaar bescheiden, maar bijzonder actieve en niet te onderschatten rol die de organisatie op veel gebieden speelt voor bewoners met hulpvragen. Gevraagd naar de kern van Al Amal somt Anissa een flink aantal kernbegrippen en -waardes op waar Al Amal voor staat, zoals laagdrempelig, de mens centraal, ongeacht zijn of haar achtergrond, doen wat nodig is, professioneel handelen en verder gaan waar anderen stoppen.

Anissa: “Wij zien onze rol als aanvulling op het bestaande aanbod op het gebied van welzijn voor mensen met een migratieachtergrond”, vervolgt Anissa. “Mensen zoeken ons op en waar nodig zoeken wij mensen op. Participatie, meedoen in de Nederlandse maatschappij, polarisatie tegengaan en mensen bij elkaar brengen, zowel bewoners als organisaties. Daarmee staan wij inmiddels goed bekend in Utrecht, want waar Al Amal ooit is begonnen op Kanaleneiland werken wij momenteel bij veel van onze projecten stadsbreed.”

Al Amal zet zich in om het welzijn van bewoners met een migratieachtergrond in de Nederlandse samenleving te verbeteren, onder andere op het gebied van gezondheid, opvoeding, (sociale) veiligheid en praktische hulpverlening.

Anissa: “Vertrouwen is daarbij een belangrijk element in de hulp die wij bieden. Mensen voelen zich bijvoorbeeld vertrouwd omdat wij hun taal spreken. Met de Arabische taal als basis kunnen we mensen uit veel Arabische landen dat vertrouwen bieden. Denk aan Iran en Syrië, waar veel vluchtelingen vandaan komen, maar onder andere ook Marokko waar overigens ook Frans wordt gesproken. Cultuursensitief werken is voor ons essentieel. Begrijpen wat elders speelt en wat achtergronden zijn of kunnen zijn, welke vragen of problematiek dat soms met zich meebrengt in een ander land. Veel voorkomende kwesties zijn bijvoorbeeld acceptatie, geaccepteerd worden en een plek of mogelijkheden krijgen in Nederland, psychische kwetsbaarheid, financiële problemen of armoede, opvoedingskwesties en problematiek met of rond jongeren. Op alle gebieden geven wij aanvullende hulp en ondersteuning, aanvullend op wat er al bestaat. Inmiddels werken wij dan ook samen met eigenlijk alle relevante Utrechtse organisaties.”

“Vertrouwen is een belangrijk element in de hulp die wij bieden. Mensen voelen zich vertrouwd omdat wij hun taal spreken.”

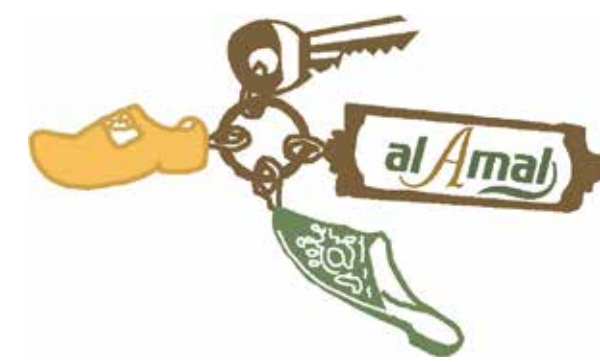
ZORGMEIDEN

Zelf is Anissa in eerste instantie bij Al Amal betrokken geraakt als vrijwilliger, naast haar eigen bedrijf in thuiszorg. Zij kende één van de oprichters en vond in de begeleiding van ‘zorgmeiden’ veel voldoening. Die betrokkenheid groeide uit en uiteindelijk is Anissa met haar eigen onderneming gestopt om zich volledig voor Al Amal in te zetten. Daar heeft ze tot op de dag van vandaag geen spijt van. Anissa: “Op de achtergrond spelen bij veel mensen met een migratieachtergrond regelmatig allerlei vragen of problemen en is het voor hen niet altijd duidelijk bij wie je daarvoor kunt of moet aankloppen. Ouderen uit de eerste generatie migranten, hun kinderen en kleinkinderen die zich al meer onderdeel van de Nederlandse maatschappij voelen en vaak ook gewoon Nederlander, nieuwe migranten en vluchtelingen zoals Afghanen of Syriërs.

Vanzelfsprekend is de hulpbehoefte nogal uiteenlopend en proberen wij naast de vaak individuele hulpvraag hulp en ondersteuning te bieden met een uitgebreid activiteitenprogramma. Dat doen we met 27 vaste medewerkers en de hulp van ongeveer tachtig betrokken vrijwilligers.”

Binnen Al Amal wordt er gewerkt volgens een zelf ontwikkelde methodiek, die gebaseerd is op de presentiebenadering van theoloog en filosoof Andries Baart. Dat staat voor aansluiting zoeken bij wie de ander is, met zijn of haar levensverhaal, gewoonten, verlangens, manieren van doen, en daar je zorg op afstemmen. Daarin ligt

“Op de achtergrond spelen bij veel mensen met een migratieachtergrond regelmatig allerlei vragen of problemen en is het voor hen niet altijd duidelijk bij wie je daarvoor kunt of moet aankloppen”



de basis voor de hulpverlening. Een mooi principe en een succesvolle methodiek, zo laat Anissa weten. “Reageren op behoeftes en hulpvragen, doen en handelen en daarbij bewustwording creëren en het bewustzijn voeden. Preventie valt onder ons programma, net als identiteitskwesties en het zichtbaar maken van rolmodellen, bewoners die het verschil maken en willen maken, zowel vanuit de stichting als individueel. En regelmatig spelen wij een rol in de vertaling bij hulpverlening. Investeren in vertrouwen is daarbij dus belangrijk, maar daar waar wij dat niet kunnen bieden en dus niet de juiste match zijn, is doorverwijzing soms beter. En uiteraard willen we dan wel op een goede manier doorverwijzen, dat hoort bij wie we zijn!”

Het mag duidelijk zijn dat wat in 2001 begon als een kleinschalig initiatief inmiddels is uitgegroeid tot een professionele organisatie met een aansprekende missie en visie. Wie meer wil weten, kan bij Al Amal terecht op dinsdag en donderdag van 09:00 tot 12:00 uur of via de contactpagina op de website www.al-amal.nl.

AL AMAL

Livingstonelaan 118-120.
Openhuis: donderdag van 9.00 tot 12.00 uur en
dinsdag van 09.00 tot 12.00 uur.
www.al-amal.nl

Wijkproeverij Energie

Werken in, aan, voor én met de wijk

TEKST **EMILIA HERNANDEZ PEDRERO (DOCK)**

Afgelopen 21 november was ik op het Stadskantoor voor de workshop ‘Aan de slag met bestaanszekerheid’. Onder andere de relatie tussen gezondheid en armoede was onderzocht en ervaringsdeskundigen deelden hun verhaal met de aanwezigen. Van de resultaten werd je niet vrolijk; mensen die langdurig in armoede leven genieten een slechtere gezondheid. Al twintig jaar geleden organiseerden we moeder en kind-groepen die samen kookten en aten. Gezond eten dat ter beschikking werd gesteld.

Terug naar 21 november: één van de zaken die naar voren kwam was de wirwar van regelingen, zoals tegemoetkoming energie, of de huursubsidie en de ingewikkeldheid om deze aan te vragen. Zeker als je niet digivaardig bent! Dat regelingen niet makkelijk veranderd kunnen worden omdat ze soms gemeentelijk, soms door het Rijk zijn vastgesteld ontslaat ons er niet van om te werken aan de toegankelijkheid ervan. De regelingen in heldere taal aan te bieden, ook schriftelijk en mondeling daar waar nodig.

Een bezoeker van buurtcentrum Hart van Noord vertelde mij dat zij ermee ophield om hulp te vragen bij haar gezinssituatie en met name haar beperkte inkomen. Laten we zorgen dat dit niet gebeurt en samen met bewoners en partners mensen ondersteunen in hun moedige zoektocht naar de juiste hulp. Te beginnen door de informatie die er is toegankelijk(er) te maken. Om die reden werd door DOCK op 28 november een Wijkproeverij over Energie georganiseerd in buurtcentrum Hart van Noord. Daar werd door diverse organisaties (NOOM, De Geldzaak, Academie van de Stad, Wijkinformatiepunt Kanaleneiland, Buurtteam Kanaleneiland/Transwijk) informatie aangeboden, bijvoorbeeld over hoe je de tegemoetkoming voor je energierekening kan aanvragen en wie je daarbij kan helpen. Bezoekers konden hiervoor ter plekke een afspraak maken.

Ook andere zaken kwamen aan bod, zoals gratis vervoer voor senioren en de U-pas. Ook andere mogelijkheden die er zijn om het leven aangenaam te maken konden ‘geproefd’ worden. Er was een workshop stoelyoga, een stoelmassage, een kennismaking met organisaties in de wijk en bezoekers konden een verzoeknummer aanvragen bij het Danspaleis om de middag af te sluiten.



Ik zie, ik zie...

Rietveldwoningen in Transwijk



Begin jaren zestig ontwierp de bekende Utrechtse architect en meubelontwerper Gerrit Rietveld een groot aantal woningen in Transwijk-Noord. Gezinswoningen, flatwoningen en twee praktijkwoningen aan de Struyckenlaan, de Van Eysingalaan, de Van Vollenhovenlaan, de Koningin Wilhelminalaan, de Louterlaan en de Asserlaan. Je kijkt toch net iets anders naar de woningen als je weet dat Rietveld ze heeft ontworpen. We spraken Pim Meijneke, bewoner sinds 1981.

GERRIT RIETVELD

Hij was lid van de Nederlandse kunstbeweging De Stijl en is de stad Utrecht altijd trouw gebleven. Gerrit Rietveld werd er op 24 juni 1888 geboren en werkte er zijn hele leven totdat hij stierf op 26 juni 1964. Hij was architect en ontwierp en maakte meubels. Zijn vader was meubelmaker en in diens werkplaats leerde Gerrit vanaf zijn twaalfde het vak. Als architect vielen zijn ontwerpen onder het 'Nieuwe Bouwen', gekenmerkt door veel licht, lucht en ruimte. Zo ook het bekende Rietveld Schröderhuis in Utrecht Oost. Hij verwierf, ook buiten Nederland, grote bekendheid met veel van zijn ontwerpen, maar dat hij een groot aantal woningen in Transwijk heeft ontworpen, is niet bij iedereen bekend! Voor deze seriematig gebouwde woningen gebruikte hij gekleurd geglazuurde baksteen en draadglas. De flatwoningen werden destijds in de brochure van Wildschut's Bouwbedrijf N.V. aangeprezen als superflats en 'een van de mooiste scheppingen in dit genre, van een onze allergrootste bouwmeesters, de architect



HET NIEUWE BOUWEN

Rietveld ontwikkelde vanaf de jaren twintig langzaam een voorliefde voor volkswoningbouw. Om woningen zonder kwaliteitsvermindering toch goedkoper te maken, vond hij dat ze kleiner en eenvoudiger moe(s)ten zijn. Zijn zoektocht resulteerde in 1928 in een ontwerp voor het 'Kernhuis', waarbij de 'verkeersruimte' (zoals gang, portaal of overloop) tot een minimum was beperkt, zodat de leefruimte groter kon worden. Praktisch uitvoerbaar bleek zijn ontwerp destijds niet, maar in zijn latere ontwerpen kwamen wel principes uit zijn eerdere plannen terug. Dat geldt ook voor de woningen die Rietveld in Transwijk ontwierp. Anno 2022 zijn die woningen echter niet altijd meer herkenbaar als ontwerp van Rietveld en is een aantal woningen inmiddels voorzien van een extra verdieping. Daardoor is het aanzien van zowel de woningen, sommige straten en daarmee ook de markante wijkopzet inmiddels toch wat anders dan wat Rietveld ooit voor ogen had. Het ontwerp van de woningen in Transwijk komt overeen met de sociale huurwoningen die Rietveld ontwierp aan de Jan van Hoofstraat, de

en kunstenaar G. Rietveld'. En voor die tijd waren de flats ook rijkelijk voorzien van zaken als een zonneterras, een huistefoon, boodschappenlift, fluorescerende schakelaars en transportabele separatiwand.

Nu zijn die woningen echter niet altijd meer herkenbaar als ontwerp van Rietveld



Van Goghstraat en de Erasmusweg in Bodegraven-Reeuwijk, waar met de betreffende woningen niets mag gebeuren zonder advies van de gemeentelijke erfgoedcommissie.

“Een Wildschut ‘superwoning’ is de tijd geruime tijd voorbij”

Pim Meijneke en zijn vrouw Annemieke wonen sinds 1981 in een Rietveld woning aan de Van Eysingalaan en Pim vertelde ons graag wat over de woningen en de buurt. Hij blijkt zelfs nog in het bezit van de verkoopbrochure van destijds met informatie over de woningen, die bij de oplevering begin jaren zestig aan bewoners werd uitgereikt. Pim heeft zelf het nodige verbouwd aan zijn woning, deels terug naar de oude staat en deels vernieuwd, zoals de uitbouw van de benedenverdieping aan de achterzijde en de herindeling van de ruimte daar. Pim: “Het verkrijgen van een vergunning daarvoor verliep destijds wat rommelig, want waar de benedenverdieping wel mocht worden verlengd, mocht dat op de bovenverdieping niet en ook een opbouw bleek niet toegestaan. Dat was rond 1990 en daarbij werd het ontwerp door Rietveld als argument gebruikt, maar enige jaren later bleek dat bij woningen aan de Van Vollenhovelaan vreemd ge-

noeg niet van toepassing. Daar was een opbouw wel toegestaan, mits in dezelfde bijzondere, wit verglaasde steensoort. Die is nu niet meer leverbaar vanwege het inmiddels verboden productieproces.”

TRENDS VAN DE LAATSTE JAREN

Tegenwoordig is het uitbouwen van de woningen met een extra verdieping wel een trend geworden, met name de laatste vijf jaar volgens Pim. “Maar ook het splitsen van woningen voor verhuur aan studenten en starters lijkt een trend”, vervolgt hij. “Ook dat gebeurt in toenemende mate. Het maakt allebei dat de buurt een ander karakter krijgt. In aanzien vanwege de verschillende soorten steen die nu bij diverse woningen worden gebruikt voor de opbouw én in betrokkenheid bij de buurt, want niet alle huiseigenaren wonen hier dus zelf en verhuren vaak aan bewoners die na verloop van tijd weer vertrekken. Wij wonen hier nog steeds wel met plezier hoor, laat ik dat vooropstellen, maar er zijn wel dingen veranderd dus.” Pim woont niet alleen in Zuidwest, maar volgde er de middelbare school aan de Openbare Scholengemeenschap Hendrik van der Vlist (toen nog niet in de latere nieuwbouw, waar nu Krachtstation zit) en later werkte hij er als docent bij de Da Costaschool en nog later bij het roc aan de Amerikalaan. En Annemieke komt uit de iets verderop gelegen Rivierenwijk.

TRANS - WEIK

Het mag duidelijk zijn dat Pim en zijn vrouw enthousiaste en betrokken bewoners van Transwijk zijn en voor dit artikel danken we Pim dan ook voor zijn uitgebreide en gedetailleerde informatie. Toch weer een bijzonder weetje over Transwijk lijkt ons. En over Transwijk gesproken: de wijk dankt zijn naam aan de boerderij die tot halverwege de jaren vijftig aan de Wethouder Diemontlaan (voorheen Galecopperdijk en tegenwoordig de Pijperlaan, het verlengde van de Beneluxlaan in Welgelegen) stond. Op de hekpalen van de boerderij van de familie De Wit stond de tekst: Trans - Weik.

“Om woningen zonder kwaliteitsvermindering toch goedkoper te maken, vond Rietveld dat ze kleiner en eenvoudiger moesten zijn”

Afval in de wijk

Niet over klagen maar aanpakken!



TEKST EN FOTO'S **AMINA BERKANE ABAKHOU**

De Belgische schrijver, dichter en essayist Stefan Hertmans heeft in het eveneens Belgische programma ‘Zwijgen is geen optie’ een bijzondere uitleg gegeven over het bestaan van de verschillende werkelijkheden in relatie tot grote thema’s zoals klimaat/milieu. Voor mij is hij een inspiratiebron en daarom juist zoveel geduld om me bezig te houden met het thema afval. Daar waar wij met elkaar als actieve wijkbewoners alles uit de kast halen om het extremer wordende afvalprobleem aan te pakken, heb ik nog steeds het gevoel dat wij weinig doen samen en heb ik meestal de energie om door te gaan. Vanuit mijn religie word ik juist benaderd en beloond wanneer ik afval opruim.

Wat hebben wij als bewoners tot nu toe gedaan? Wij zijn al langer dan twee jaar bezig met het analyseren, bespreken en zoeken naar oplossingen voor onze wijk. Daarbij hebben wij goed gekeken naar de werking van ondergrondse containers en wij kwamen er snel achter dat we het gebruik van de pasjes beter kunnen stoppen. Toen gingen wij onder de leiding van de wijk-host veel data verzamelen en maakten wij foto’s van elk gebied waar afval een probleem was (nog steeds is). Hierdoor kwamen wij erachter dat ook de ‘slim melder’ niet altijd goed werkt; niet alle meldingen kwamen binnen bij de gemeente. Samen met heel veel vrijwilligers in de wijk hebben wij de afvalproblemen zichtbaarder gemaakt. Of de meldingen nu wel of niet binnen

waren, wij verzamelden alle foto’s en zo konden wij met regelmaat zelf aan de bel trekken en aan de gemeente vragen om afval te komen ophalen. Er zijn verschillende acties gevoerd en veel wijkbewoners zijn hierbij betrokken geweest. Het is niet zo makkelijk als het lijkt en veel ingewikkelder dan we denken, vooral omdat de gemeente de laatste periode werkt vanuit verschillende afdelingen waardoor communicatie niet effectief is.

Wat is nodig? Wat wij als eerst nodig hebben is elkaar. Blijf erin geloven dat wij ooit het probleem onder de duim zullen hebben. Wij hebben ook jou nodig. Om bij het begin te beginnen, is het heel belangrijk dat jij als wijkbewoner weet wat je te doen hebt met je afval. Zowel huishoudelijk afval, zwerfafval als grofvuil. Als ik continu klaag over het afval in de wijk en zelf mijn eigen rotzooi buiten achterlaat, dan ben ik niet eerlijk en ook niet wijs. Wanneer de container niet opent, breng de afvalzak terug, hoe gek het klinkt. Door die ene vuilniszak achter

te laten, denkt iedereen dat het normaal is om een tweede, een derde, een vierde en veel meer afvalzakken naast de container te plaatsen. Wij hebben gezien dat vuil vuil oproept. Laat ons beginnen bij het schoonhouden van onze straat, want schoon zal ook schoon oproepen. Als tweede hebben wij de samenwerking met de gemeente nodig. Die is er wel, maar wij zijn daar niet altijd tevreden over. Wij merken wel dat er goed geluisterd wordt naar ons en dat men het blijft proberen om met oplossingen te komen. En zoals Loesje zegt:

**WE GAAN TOCH NIET
ZITTEN WACHTEN
TOT HET MILIEU**

**DRASTISCHE
MAATREGELEN
NEEMT**

www.loesje.nl

Loesje

Foto's: 1045 6801 BA Arnhem



Vechtclub Keiland



TEKST: **MAURICE HENGVELD** FOTO: **TOM JANSSEN** (VIA VECHTCLUB XL)

**CREATIEVE BROEDPLAATS WERKT AAN
HORECACONCEPT**

Met twee creatieve broedplaatsen (Vechtclub XL in de Merwedekanaalzone en Vechtclub Keiland op Kanaleneiland) is Vechtclub sinds 2012 uitgegroeid tot een plek van betekenis voor creatief ondernemerschap in Utrecht. Ook op Kanaleneiland wordt het concept momenteel steeds verder vormgegeven. Communitymanager Floor Köster praat ons bij over de plannen en ontwikkelingen.

Februari 2021 vestigde Vechtclub Keiland zich aan de Marco Pololaan 71. Sindsdien wordt er binnen de creatieve broedplaats hard gewerkt aan de formule. Het voormalige gebouw van Buurtteam Kanaleneiland Zuid kreeg een mooie bestemming en daarmee ook een heel ander en bijzonder kleurrijk aanzien. Met Vechtclub Keiland biedt Vechtclub nóg meer ruimte aan creatieve professionals die zich voornamelijk bezighouden met ‘fysieke arbeid in de breedste zin’. Denk aan theatermakers, tufters, architecten en radiomakers. De vraag naar creatieve werkplekken is groot en de wachtlijsten bij Vechtclub lopen over. Het pand aan de Marco Pololaan is ruim 2000 m2 en biedt daarmee flink wat ruimte. Een aantal huurders is hier al een tijdje actief.

“Inmiddels zijn gelukkig alle ruimtes vrijwel altijd verhuurd, nadat eerst de inrichting werd

gerealiseerd”, vertelt Floor Köster, sinds begin 2022 als community manager werkzaam bij Vechtclub. “Tijd om de formule verder uit te bouwen en daarbij wordt gedacht aan de toevoeging van horeca aan het concept. Ons pand hier oogt aan de buitenkant nog best een beetje gesloten en daarmee is het een uitdaging verbinding te maken tussen binnen en buiten. Dat moet en kan beter vinden wij en dus zijn we gaan onderzoeken wat omwonenden en gebruikers van de direct aangrenzende buitenruimte voor wensen of ideeën hebben. Dat bleek lastiger dan we dachten, maar wel hebben we al wat aanpassingen in de buitenruimte gedaan, met plaatsing van een schaaktafel en de tuinrichting bij de hoofdingang. Dat werd goed ontvangen. Ook zijn we bezig met het planten van meer bomen, fietsenrekken en zitgelegenheid en bekijken we de opties voor meer groen in de grond.”

“Nog even geduld tot je hier heerlijk kan eten en drinken”

‘RIJSTKORRELTJE’

“Voor het horecaconcept werken we samen met Samira en Said uit de wijk”, vervolgt Floor. “Hun bestaande en vernieuwende kookconcept met rijst als basis en gebaseerd op de Surinaamse én Marokkaanse keuken wordt verder uitgebouwd onder de naam ‘Rijstkorreltje’. Alles tegen gunstige prijzen en met verse producten uit

Marokko. Ook denken zij aan stageplekken voor studenten of bijvoorbeeld mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Binnenkort openen zij een productiekeuken en zijdelings zijn we bezig met de aanvraag van een horecavergunning voor een restaurant. Nog even geduld tot je hier heerlijk kan eten en drinken. We hebben in ieder geval tot 2025 de tijd voor de verdere invulling.”

Voor informatie over de mogelijkheden bij/in Vechtclub Keiland, zie www.vechtclub.nl.

Een speciale vermelding waard is De Creatiehallen, een ruimte voor iedereen om ideeën te verwezenlijken waar veel machines en workshops beschikbaar zijn. “Open voor iedereen die wil creëren!” vult Floor nog aan, voordat ze afsluit met: “Ook al oogt Vechtclub Keiland misschien nog wat gesloten, er is binnen genoeg te doen en te beleven. Informeren staat eenieder vrij!”

Vechtclub Keiland

Marco Pololaan 71, 3526 GA Utrecht
www.vechtclub.nl



Hulp bij veel huishoudens hard nodig



Op zich is het al hard nodig om armoede een gezicht te geven en onder de aandacht te brengen, maar met de huidige inflatie en explosief stijgende prijzen helemaal. Veel huishoudens raakten en raken momenteel ernstig in de problemen en niet alleen lage(re) inkomens. Ook middeninkomens en zelfs hogere inkomens worden getroffen. Uiteraard ook in Utrecht en uiteraard ook in Zuidwest.

Armoede is een groeiend probleem, maar niet altijd zichtbaar. Ook in Utrecht is er sprake van een groeiend aantal inwoners met financiële problemen. De cijfers uit de Armoedemonitor 2022 spreken voor zich; veel Utrechters hebben moeite om rond te komen en er is sprake van een groeiende ongelijkheid in de stad. Het kan echter iedereen overkomen dat het (financieel) tegenzit en dat hulp nodig is. In het coalitieakkoord 2022-2026 van de gemeente Utrecht is daarom ook aandacht voor die groep Utrechters vanuit het principe ‘ongelijk investeren voor gelijke kansen’. Dat houdt in dat de beschikbare middelen naar die mensen gaan die dit het hardst nodig hebben.

Door de zorgwekkende prijsstijging van goederen en diensten kun je vandaag minder kopen voor één euro dan gisteren. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) was de inflatie afgelopen september bijvoorbeeld 14,5 procent en in augustus 12 procent ten opzichte van dezelfde maanden vorig jaar. Die forse stijging is vooral te wijten aan de prijsontwikkeling van energie: elektriciteit, gas en stadsverwarming. De recente ontwikkelingen zijn te volgen via www.cbs.nl/nl-nl. Ze maken dat een groeiend aantal huishoudens moeite heeft om aan hun financiële verplichtingen te voldoen. Ook in Utrecht dus, waar momenteel ongeveer 25.000 huishoudens van een minimum inkomen leven. Weliswaar zijn er veel regelingen en voorzieningen voor hen in het leven geroepen, maar veel bewoners hebben moeite om te achterhalen welke en hoe deze aan te vragen.

In Utrecht is al sinds 2009 (!) de Armoedecoalitie Utrecht actief in het bundelen van de krachten van grote organisaties, kleinschalige initiatieven, hulp- en dienstverleners, belangenbehartigers en ervaringsdeskundigen om de positie van financieel minder draagkrachtigen te verbeteren en sociale uitsluiting tegen te gaan. Maar ook in de buurt zijn er verschillende loketten waar bewoners met vragen terecht kunnen. We zetten ze hiernaast op een rijtje:

WAAR KAN JE WANNEER MET VRAGEN TERECHT:

- Open Huis Al Amal:**
dinsdag en donderdag van 09:00 tot 12:00 uur.
- Loket 1** in winkelcentrum NOVA tegenover de HEMA:
dinsdag, woensdag en donderdag van 10:00 tot 14:00 uur.
- Bibliotheek Kanaleneiland:** dinsdag tot en met vrijdag van 10:00 tot 13:00 uur en zaterdag van 12:00 tot 15:00 uur.
- De Geldzaak van U-Centraal:**
elke woensdag van 10:30 tot 12:30
inloopspreekuur bij bibliotheek Kanaleneiland.
- Bij Bosshardt papier café** – hulp bij geld en papieren:
maandag tot en met vrijdag van 10:00 tot 12:30 uur.
- DOCK (samen met het Buurtteam)** bij Hart van Noord:
elke dinsdag inloop van 10:00 tot 11:30 uur.
- Voedselbank Kanaleneiland bij BuurtThuis** aan de Livingstonelaan.
Voor het aanvragen van een voedselpakket is op de website www.voedselbankutrecht.nl een aanvraagformulier te vinden, dat kan ingevuld worden teruggestuurd naar kanaleneiland@voedselbankutrecht.nl.

HANDIGE LINKS:
www.hulpbijarmoede.nl/organisaties
www.armoedecoalitie-utrecht.nl
www.u-pas.nl



Een gezonde(re) leefstijl met Merwede Beweegt

Binnen het ondernemerscollectief Merwede, Transwijk & Co is al even terug gestart met het initiatief Merwede Beweegt. Het uitgangspunt daarbij is dat de werkomgeving een geschikte plek is om mensen aan te zetten tot een gezondere leefstijl. Elk bedrijf en iedere ondernemer kan op dit gebied mooie resultaten boeken en een beroep doen op beweegcoördinator Petra Plumers om mee te denken hoe dat het beste kan worden aangepakt. Het ondernemerscollectief Merwede, Transwijk & Co heeft budget vrijgemaakt om bewegen in de wijk te stimuleren. Het doel daarbij is om ondernemers en werknemers in Merwede structureel voor, tijdens of na hun werk te laten bewegen. Een echte en positieve gedragsverandering!

Zo vond van 16 tot 20 mei de Merwede Beweegt Week plaats voor alle werknemers en werkgevers uit het gebied, met de hele week leuke en sportieve activiteiten. Voor deelnemers waren er workshops zoals dans, bootcamp, kickboksen, wandelen, etc. Voor vervolgvacaties is het zeker interessant om de website van het ondernemerscollectief (www.merwedetranswijk.co) in de gaten te houden voor het volledige programma en eventuele updates.

STERK NETWERK
Elk initiatief dat ondernemersfonds Merwede, Transwijk & Co neemt, begeleidt, ondersteunt en/of financiert (vanuit het Ondernemersfonds Utrecht) moet bijdragen aan het verbeteren van het ondernemersklimaat binnen het betreffende gebied. De inzet is om zo een ideaal ondernemersklimaat te creëren waarin de ondernemers en werknemers elkaar goed kennen. Als er een sterk netwerk is, dan zal men elkaar opdrachten gunnen en goede tips met elkaar uitwisselen. De thema's zijn duurzaam, groen & openbare ruimte, netwerk en ondernemersklimaat, gezond stedelijk leven, onderwijs en kennisdeling, kunst en cultuur en tot slot veiligheid.

Stedelijk sporten in allerlei vormen van bewegen in de openbare ruimte is in opkomst. Gezond Stedelijk Leven is ook binnen de gemeente Utrecht een belangrijk thema en dus ook in Merwede en Transwijk. Het project vanuit het ondernemerscollectief biedt kansen om te experimenteren met initiatieven die passen binnen de ontwikkeling van de wijk. Ben je geïnteresseerd in het thema gezond stedelijk leven en/of de sportieve en beweegactiviteiten vanuit het ondernemersfonds, neem dan contact op met beweegcoördinator Petra Plumers.

WIL JIJ MET JE COLLEGA'S OOK IN BEWEGING KOMEN?
Petra Plumers denkt graag mee hoe.
06-1398 7745, petra@merwedetranswijk.co

Meer bewegen voor ouderen (dinsdagochtend)

Op dinsdagochtend van 10.45-11.45 uur wordt er in het 3G-centrum een beweegles gegeven. In deze les werken we deels met muziek en verschillende materialen. We zijn drie kwartier actief bezig en daarna is er gelegenheid voor het drinken van een kopje koffie, zodat we ook het sociale aspect meenemen. Iedereen is van harte welkom en kan iedere dinsdag gewoon instromen, met uitzondering van de schoolvakanties, dan is er geen les. De eerste twee lessen zijn sowieso gratis dus schroom niet en trek uw gemakkelijke kleding en schoenen aan en kom gezellig met ons meedoen.

3G-centrum, Bernadottelaan 23, info@3Gcentrum.nl
www.3Gcentrum.nl

‘Sport is een zuster van de muzen’

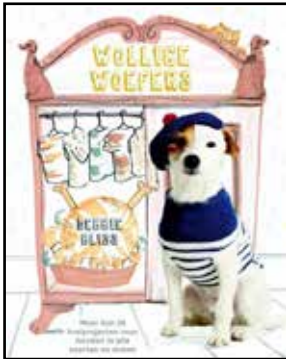
Plato

Boekennieuws

TEKST **ERICA VAN HALL** MEDEWERKER BIBLIOTHEEK UTRECHT



BREIBOEKEN



Breien, haken en koken

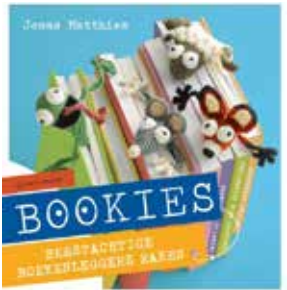
Brei-, haak- en kookboeken zijn uitleentoppers bij de bibliotheek Utrecht. Er verschijnen heel veel nieuwe boeken over deze onderwerpen en wij schaffen ze ook ruim aan. Bij het doorbladeren van zo'n nieuw boek kom ik, naast heel aantrekkelijke foto's, ook veel mij onbekende woorden tegen. Amigurumi's, köttbullar, granny squares, valse patentsteek, dukkah. Deze nieuwsgierige bibliotheekmedewerker wil dan natuurlijk wel weten wat die woorden betekenen en voordat je het weet, denk je 'Accio Amigurumi!' Of leen je het kookboek en maak je köttbullar, de Ikea-gehaktballetjes met roomsaus en cranberrycompote.

Brei-, haak- en kookboeken hebben vaak zeer aantrekkelijke creatieve boekomslagen en vrolijken de bieb - en achterpagina van deze Zuidwester - op. Veel lees-, kijk- en doe plezier!

HAAKBOEKEN



Weetje:
Amigurumi is een
Japanse term voor
kleine, gehaakte
knuffeltjes



KOOKBOEKEN



Openingstijden bibliotheek:
maandag 14:00 - 18:00 uur
di/wo/do/vr 10:00 - 18:00 uur
zaterdag 12:00 - 17:00 uur
Zondag en feestdagen gesloten