

Meiden vinden weg naar zelfstandigheid

Wonen onder begeleiding, omdat het thuis gewoon niet meer gaat. Mylène en Tamara weten hier alles van. Zij wonen in een kamertrainingscentrum en vertellen onder het genot van een kop thee uitgebreid over hun situatie. 'Wij zijn net zo normaal als andere meiden, alleen wonen wij niet meer bij onze ouders.'



Het rijtjeshuis in Tuindorp Oost ziet er heel normaal uit. Het aantal deurbellen doet denken aan een studentenhuus. Toch hebben deze meiden iets heel anders met elkaar gemeen: zij kunnen door omstandigheden niet meer bij hun ouders wonen. Nadat de meiden hun wraps op hebben, laat Tamara (19) haar kamer zien. Ze heeft het net nog even snel opge-ruimd.

Tamara woont al anderhalf jaar in het huis. Haar ouders zijn gescheiden. 'Het klikte niet met de vriend van mijn moeder. Mijn moeder zag wel dat het niet ging, maar deed er niet zoveel aan. Ik ben blij dat ik nu hier woon. Hier kan ik naar mijn kamer gaan wanneer ik wil en word ik niet lastig gevallen.' Tamara werkt full-time als zwemonderwijzer in een zwembad buiten de stad. Ze geeft les aan iedereen. Van moeders met baby's tot aan jongeren die moeten schoolzwemmen en ouderen die zwemmen voor hartrevalidatie. 'Ik wilde altijd al zwemonderwijzer worden', zegt ze trots. 'In het begin vond ik het wel eng om zoveel verantwoordelijkheden te hebben, maar nu heb ik het er erg naar mijn zin.' Naast haar werk is Tamara een fanatiek sportster. Zo doet ze onder andere mee aan zwem- en turnwedstrijden. 'In tegenstelling tot de andere

bewoonsters, ben ik gek op sporten. Dat is mijn afleiding.'

In het kamertrainingscentrum is plek voor negen meisjes. Op dit moment wonen er zeven. De meiden, allemaal tussen de 16 en 21 jaar oud, leren stap voor stap te werken aan hun zelfstandigheid, zodat zij uiteindelijk op zichzelf kunnen wonen of door kunnen stromen naar een huis met minder begeleiding.

Volgens begeleidster Ilse van Ravenswaaij (31) wisselt het bewoners-aantal sterk. 'Soms zijn er wachtlijsten en soms verlopen de indicaties van Bureau Jeugdzorg gewoon erg langzaam, waardoor het even duurt voordat er weer een nieuwe bewoonster komt.' Elke dag is er minstens één begeleider aanwezig in huis en 's nachts is er een nachtwaker. 'Als ik niet kan slapen, gaan we samen een kopje thee drinken', zegt Tamara. 'Het geeft mij wel een veilig gevoel dat er altijd iemand is, al zien sommigen het als een soort van extra controle.' 'Ik heb het ook wel nodig dat iemand mij in de gaten houdt, hoor', zegt Mylène dan. 'We hebben allemaal thuiskomtijden. Hoe langer we hier wonen, hoe later we thuis mogen komen, maar als we te laat komen zonder goede reden, krijgen we een gele kaart.'

'En bij drie gele kaarten, zetten de meiden hun verblijf in het huis op het spel', haakt Ilse hierop in. 'Maar ik mag het ook inhalen op een ander tijdstip', vervolgt Mylène haar zin. 'Dat heb ik al een keer gehad. Ik probeer altijd op tijd thuis te zijn, maar ik vergis mij wel eens in de reëntijden als ik Utrecht uit ga.' 'We leggen sancties zoveel mogelijk op in samenspraak met de meiden', aldus Ilse. 'Dan werkt het beter, want we zijn hier niet om politie te spelen. Daarbij moeten de meiden hun verantwoordelijkheden nemen.'

Mylène (18) woont inmiddels zeven maanden in het huis. Ze is van huis weg gelopen, omdat haar ouders haar toenmalige vriendje niet accepteerden. 'Het is nu uit', zegt Mylène wat verlegen. 'Achteraf gezien, was hij het niet waard, maar ik heb er wel veel van geleerd.'

Naast het kamertrainingscentrum woont Mylène doordeweeks in één van de locaties van Altrecht. Ze is klinisch opgenomen, omdat ze een persoonlijkheidsstoornis heeft. Hierdoor kan ze niet studeren of werken. 'Ik loop vast in de dingen van het dagelijks leven en in relaties met anderen. Ik werd vroeger veel gepest en toen brak ook nog eens de band met mijn ouders. Ik had hulp nodig en daarom volg ik nu groepstherapie. Hierbij geven we elkaar advies. Als iemand bijvoorbeeld mijn rokje lelijk vindt, zegt iemand anders uit de groep dat



het niks uitmaakt, zolang ik het rokje maar mooi vind. En toen ik hoorde dat ik een uitkering moest aanvragen, heb ik aan mijn groepsgegoten gevraagd hoe dit moest. Zo helpen we elkaar.' Ondanks haar opname voelt Mylène zich niet anders dan de andere meiden uit het huis. 'Ze accepteren mij zoals ik ben, maar ik mis het gewone leven wel heel erg. Bovendien heb ik twee kamers. Dat vind ik wel moeilijk. Toch voel ik mij hier het meeste thuis. Bij Altrecht hangt er een bord boven de deur.'

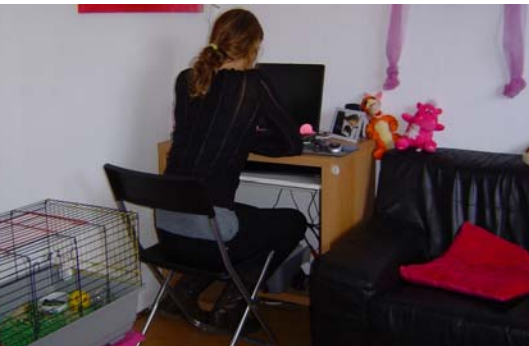


Het huis valt onder Meerwijck, een organisatie die hoort bij Stichting de Opbouw. Dit is een landelijke organisatie die zich onder meer inzet voor een goede jeugdhulpverlening. Het meidenhuis is een intensieve variant van kamertraining. Ilse: 'De begeleiding is sterk gericht op het sociale en emotionele vlak. We ver-



wachten meer contact met hen dan in andere kamertrainingscentra. We zijn daarom ook altijd bereikbaar. Bovendien wonen hier alleen meiden, omdat we ze een veilig gevoel willen geven. Sommigen hebben nare dingen met mannen meegeemaakt en daarom is het beter voor hen om alleen met meiden te wonen. Er werken hier op dit moment toevallig alleen vrouwen, vijf in totaal, maar dat hadden we liever anders gezien. Het is beter om er ook een man bij te hebben. Zij gaan toch anders met dingen om. Drie van de vier nachtwakers zijn gelukkig wel een man.' Mylène is het hier mee eens. 'Als ik wil douchen, kan ik zonder schaamte in mijn handdoekje naar de douche lopen. Als hier jongens hadden gewoond, had ik dat nooit gedaan.'

Één keer in de twee weken is er een huisvergadering waarin alle algemene 'frustraties' geuit kunnen worden. Onderlinge conflicten praten de meiden zelf uit of met hulp van de begeleiders. Het huis hoeven de meiden niet geheel



zelf schoon te houden. Ze hebben de luxe dat er elke week een schoonmaakster langs komt. Tamara: 'We moeten wel onze eigen kamer schoonmaken en de keuken. Elke maandag is er namelijk keukencontrole. De wc's en douches controleren ze alleen niet. Als ze erg vies zijn en er wordt wat van gezegd, heeft niemand die wc of douche gebruikt. Maar ze worden toch niet vanzelf vies?'

De meiden krijgen dan wel allemaal leefgeld waar zij hun boodschappen van kunnen doen, maar toch valt het niet altijd mee om rond te komen. Mylène zit er vaak voor het einde van de week doorheen, al krijgt zij het eten in de kliniek gratis. 'Op woensdag eet ik altijd hier met de groep mee en op vrijdag ga ik standaard uit. Toch geef ik daar maar hooguit vijf euro uit, want de rest van de drankjes krijg ik altijd van vrienden', zegt ze lachend. 'Ze proberen mij altijd dronken te voeren, maar ik houd niet zo van alcohol. Dronken mensen zetten zichzelf altijd zo voor schut.'

De sfeer in het huis is erg wisselend. 'Soms is het heel gezellig, maar er wordt ook best veel geroddeld', zegt Tamara. Ilse legt uit dat de samenstelling van de groep regelmatig verandert, omdat er vaak binnen korte tijd veel meiden bij

HOSTEL DE HOEK

Bewoners en medewerkers van Hostel De Hoek kijken met dankbaarheid en trots terug op de verhuizing en opening van hun hostel in november. De diverse krantenartikeltjes op hun prikbord laten zien dat ze trots zijn op de komst en belangstelling van minister Zalm, die het hostel officieel opende. Maar evenzeer de aanloop van de buurtbewoners tijdens de open dag met hun oprechte belangstelling en nieuwsgierige vragen hebben hun goed gedaan.

Een nieuwe pand, veel aanloop, rondleidingen, dat was voor de bewoners en medewerkers best een hele inspanning. De afgelopen maanden hebben we gebruikt om weer tot een dagelijkse routine te komen. Een omgeving waar stabiliteit en regelmaat heerst is de beste plek voor onze cliënten, gezien hun verslaving en een voormalig leven op straat.

Wat erg goed gaat is het zelfstandig koken wat 13 van de 25 bewoners met elkaar groepsgewijs dagelijks doen. Het lukt hen met gemak om binnen het hun toegetrouwde budget voedsel in te kopen en te bereiden. De bewoners (en de medewerkers niet minder) zijn hier apetrots op. Er is nog geen dag geweest dat iedereen het liet afweten en er niets te eten was. De bewoners van de andere vleugel hebben inmiddels ook aangegeven het leuk te vinden om dit zo af en toe te gaan doen. Aan de begeleiders de uitdaging om dit met hen te gaan realiseren!

Frank Vader

komen of weg gaan. De groep maakt wel voor iedereen die weg gaat een afscheidboek met stukjes tekst van de bewoonsters en foto's. 'En soms gaan we ook even kijken in het nieuwe huis', zegt Ilse. Mylène: 'Als iemand weg gaat, is de band vaak ook weg. Je wil wel contact blijven houden, maar in de praktijk komt hier vaak maar weinig van terecht.' Tamara heeft nog wel contact met een oudbewoonster. 'Toen Mireille hier nog woonde, hadden we vaak ruzie. Nu zijn we vriendinnen. We zien elkaar vaak en gaan dan samen thee drinken of film kijken.'

Veel burens wisten niet wat voor huis het kamertrainingscentrum was. Sommigen dachten aan een studentenhuis, anderen dachten dat er alleen meiden woonden met een strafblad. Mylène en Tamara vinden dat erg jammer. Mylène: 'Vooral vóór de open avond (red. 8 december 2006) deden de buurtbewoners erg raar tegen ons. Ze hadden zoveel vooroordelen. Daarom was het ook wel nodig om een open avond te organiseren. We wilden de mensen laten zien dat wij normale meiden zijn.' 'Dat kwam ook wel een beetje door een oudbewoonster dat de burens zoveel vooroordelen hadden', vertelt Ilse. 'Tot ongeveer anderhalf jaar terug kwam regelmatig de politie hier langs, omdat zij problemen had met haar vriendje. Waarschijnlijk heeft dat veel indruk gemaakt op de buurtbewoners, maar ze woont hier dus al

een hele tijd niet meer. Nu draaien de meiden wel eens harde muziek, maar gelukkig komen de burens dan zelf langs om te vragen of het wat zachter kan en daar luisteren de meiden dan ook naar. Of ze vergeten de klike's op te halen wat voor veel irritaties zorgt onder buurtbewoners.' De meiden moeten lachen en bekennen dat deze taak regelmatig vergeten wordt. 'Maar sinds de open avond hebben we meer positief contact met de burens', zegt Mylène. 'Nu groeten we elkaar gewoon.'

Tamara gaat binnenkort op zichzelf



wonen. Op kamers gaan vindt ze alleen helemaal niks. 'Waarschijnlijk ben ik hier binnen een half jaar weg. Ik ben uitgeleerd. Ik hoop op een appartementje in Lunetten. Lekker rustig.' Mylène weet nog niet hoe alles gaat lopen. 'Ik weet niet wat ik wil worden, maar ik zou graag, zoals de meeste andere jongeren, een bijbaantje willen hebben. Dan moet ik alleen wel klaar zijn met mijn therapie. Maar eerst wil ik de havo afmaken.'

Ze heeft geen spijt van haar beslissing om thuis weg te gaan, ook al is het nu uit met haar vriendje. 'Er was gewoon teveel spanning tussen mij en mijn ouders. Gelukkig heb ik nu wel weer contact met ze. Ik blijf er soms zelfs slapen, maar het is beter zo. Mijn moeder begrijpt alleen nog steeds niet waarom ik niet weer thuis kom wonen. Ik zou gewoon niet meer terug kunnen, want ik ben het nu hier gewend.'

Buurtbijeenkomst voor project Wevelaan geslaagd



Afgelopen woensdag 31 januari vond in de Jeruzalem Kerk de eerste buurtbijeenkomst plaats voor het Project Wevelaan. Buurtbewoners krijgen binnen het 'Project Wevelaan' de beschikking over ruimte aan de Wevelaan 2-4. De buurt mag de ruimte gaan gebruiken voor sociaal-culturele activiteiten, waarbij ook de ontmoeting tussen jong en oud centraal staat.

De bijeenkomst was een groot succes. Met een opkomst van 70 mensen (er waren 21 aanmeldingen) moesten er op het laatste moment nog extra stoelen neergezet worden om iedereen een plekje te kunnen geven. Na een enthousiasmerende opening door Wethouder van Eijk (welzijn), werden de aanwezigen door de projectleider meegenomen in de context van het project.

Bij het interactieve deel kon men actief meedenken en meedoen. Er kwam veel discussie los en de deel-



uitvoerbaarheid liggen. De groep komt op 14 februari a.s. bijeen. In overleg met de buurt én met de schooldirecteuren van de Wevelaan 2-4, gaat de projectleider aan het werk om een leuk en haalbaar pakket van buurtactiviteiten aan de Wevelaan neer te zetten!

Het is de bedoeling dat de eerste activiteiten aan de Wevelaan in juni / juli 2007 van start gaan. U kunt de voortgang van dit project volgen op de website van het wijkbureau Noordoost: www.utrecht.nl/noordoost

Adriana Begeer, projectleider



nemers toonden zich open voor elkaars standpunten. Het resultaat ligt er niet om: er zijn 73 blaadjes met ideeën (ideeënvangers) en 29 blaadjes met talenten (talentenvangers) ingevuld. Hiermee heeft de buurt laten zien dat ze het project serieus neemt en zich ervoor wil inzetten!

Uiteraard waren er ook hier en daar zorgen en kritische vragen. En zo hoort het ook, bij een project van de buurt en vóór de buurt moet er ruimte zijn om met elkaar kritisch te zoeken naar de beste oplossing en ook vooral om rekening te houden met elkaar. Maar wat met name tot uitdrukking kwam was de wens om er samen uit te komen.

Tijdens de bijeenkomst is er vanuit de buurtbewoners een kleinere groep samengesteld. Deze 'klankbordgroep' gaat samen met de projectleider de vele ideeën en talenten die zijn ingediend doornemen en bekijken waar de grootste kansen op synergie en

Aangifte via internet verbeterd

In de internetaangifte is onlangs een aantal belangrijke verbeteringen doorgevoerd. Er kan nu voor meer delicten op het gebied van diefstal en vernieling aangifte worden gedaan. Diefstal uit schuren, scholen, bedrijven, sportcomplexen en vernieling van auto's en gebouwen vormen de belangrijkste verbeteringen. Ook zakken- of tassenrollerij kan nu via de internetaangifte bij de politie worden gemeld.

Uiteraard blijft een aantal beperkingen gelden voor aangifte via internet. Is er sprake van geweld, diefstal van uw voertuig of uit uw woning, zijn er aanwijzingen wie de mogelijke dader is of sporen aanwezig, dan moet u nog steeds aangifte op het bureau doen. Ook blijft u natuurlijk welkom op het politiebureau als u liever persoonlijk aangifte doet in plaats van via internet.

Uw bijdrage aan politiewerk

Hoe dan ook, uw aangifte levert altijd een belangrijke bijdrage aan het werk van de politie. Hierbij valt bijvoorbeeld te denken aan het signaleren van een toename in het aantal vernielingen aan auto's in een bepaalde wijk. We kunnen met deze informatie een gerichte aanpak of actie voorbereiden en uitvoeren en daarmee de veiligheid in die wijk vergroten.

Meer informatie

Meer informatie over het doen van internetaangifte vindt u op www.politie.nl/utrecht en in de folder 'Aangifte doen' (verkrijgbaar op het politiebureau). Op www.politie.nl/utrecht staan ook de adressen en openingstijden van de politiebureaus in de provincie Utrecht. Wilt u meer weten over het dagelijkse werk van de politie, cijfers en feiten en ervaringen van inwoners, kijkt u dan op www.ditdoenwijn.nl.

De stormen in januari hebben ook in Tuindorp Oost de nodige schade aangericht. Tijdens de eerste storm stond een van de grote haagbeuken (Carpinus Betulus) op het grasveld langs de Van Everdingenlaan op omvallen. De laan werd afgezet ook voor voetgangers, bussen moesten omrijden en geparkeerde auto's werden in veiligheid gebracht. Met behulp van een hoogwerker werd de boom in stukken naar beneden gehaald.

Tijdens de tweede stormperiode woei de muur langs de achtertuin van het hoekhuis De Voosplantsoen / Hijmans van den Berghlaan over de hele lengte om en kwam op het trottoir terecht. Gelukkig werd niemand geraakt.



JANUARI

STORMEN

In deze tijd van het schooljaar is het op school altijd een drukte van belang. Dat heeft alles te maken met de werving van nieuwe leerlingen.

Het begint met **de School Informatie Markten**. Op deze 'markten' komen leerlingen van groep 8 en hun ouders langs de kraampjes van scholen voor Voortgezet Onderwijs en vragen daar de voorlichters het hemd van het lijf.



Na de SIM's volgen **de Open Dagen**. Ben je als school al druk met de markten, de Open Dagen vragen nog veel meer inzet. De school wil zich dan immers van alle kanten laten zien en zet natuurlijk haar beste beentje voor.

En dat is niet alleen extra poetsen en opruimen.

Het Gerrit Rietveld College wil altijd een Open Dag maken met een eigen karakter, dat past bij de school. Dus geen voorgeschreven route voor bezoekers door de school, waar ouders en leerlingen geleid worden van lokaal naar lokaal, van vak naar vak. Wij streven er naar onze school op een meer bijzondere manier te presenteren. Daarom bijvoorbeeld een 'talentuin' met een restaurant, waar je alleen in een vreemde taal een hapje en drankje kunt bestellen of bijvoorbeeld een laboratorium, waarin we samenwerken met het Jeugdlab van het Universiteitsmuseum. Ook **het Technasium** is bijzonder.



De belangstelling voor het Technasium is trouwens enorm. Zo groot, dat we zelfs clinics hebben georganiseerd. Leerlingen van groep 8 kwamen naar school, om in een workshop het vak 'Onderzoek en Ontwerpen' aan den lijve te ondervinden. Ook veel leerlin-

gen uit Tuindorp Oost waren aanwezig. Samen met anderen werkten ze in een miniproject in groepjes van vier aan het bouwen van een brug ... gemaakt van spaghetti en marshmallows. Op de site van de school (www.gerritrietveldcollege.nl) zijn de foto's te zien.



Niet alleen met voorlichtingsactiviteiten zijn we druk. Deze dagen wordt ook ons bijgebouw tot kunstwerk verheven. De "graffiti" die er opgekliederd was, wordt in **een kunstproject** vervangen door echte graffiti: Nederlands grootste graffiti-artiest Otto Kruijzen (werk van hem hangt ook in het Centraal Museum in Amsterdam), studenten van de HKU en leerlingen van klas 1 en 2 van onze school, maken samen van de buitenmuren één groot kunstwerk. In Rietveld-kleuren en met als thema "helden". U heeft er misschien over gelezen in de krant.

Waar we ook druk mee zijn, maar nu nog met minder tastbare resultaten, is het ontwerp voor **de vernieuwbouw** van onze school. Helaas is er vertraging opgelopen in het ontwikkelproces. Daarom dat er nog geen uitnodigingen de deur uit zijn gegaan aan buurtbewoners om schetsen en ontwerpen te tonen. We hopen over niet al te lange tijd wel zo ver te zijn. Ik houd u op de hoogte.

Martien Pennings

Inschrijving peuterspeelzaal en buitenschoolse opvang Mini Stek



In januari werd **peuterspeelzaal 'Het Bruggetje'** aan de Wevelaan door kinderopvang 'Mini Stek' overgenomen. Ouders kunnen hun kind aanmelden bij deze organisatie. Op dit moment is er geen wachtlijst. Inschrijving staat open voor ouders van alle scholen in Tuindorp Oost en Voordorp. De nieuwe naam van de peuterspeelzaal is: **"Biebelebons"**.

Tevens opent Mini Stek een vestiging **Buitenschoolse Opvang** in Tuindorp Oost onder de naam **'BSO MikMak Oost'**. Mikmak kreeg de beschikking over twee groepsruimten in de Regenboogschool aan de Wevelaan.

Evenals op onze andere locaties, werkt Mini Stek met leeftijdsgroepen. De kinderen tot en met zes jaar van de BSO delen de ruimte met de peuterspeelzaal. De oudere kinderen maken gebruik van een multifunctioneel ingerichte ruimte die gedeeld wordt met de Regenboogschool. Daarnaast kunnen de jongsten ravotten in de speelzaal en de oudsten in de door ons gehuurde sportzaal achter het schoolplein. Met de beschikking over een gemeenschapsruimte, waar kinderen kunnen zingen, dansen en toneelstukjes opvoeren hebben we een breed aanbod aan activiteiten in ons pakket.

Ook staat BSO MikMak bekend om haar vakantieprogramma. Er wordt met de kinderen op stap gegaan: naar het bos, het zwembad, naar raceplanet, een workshop schermen... je kunt het zo gek niet bedenken.

MikMak Oost is vanaf 1 april geopend op maandag, dinsdag en donderdag van 15.00 tot 18.15 uur en in vakanties van 8.15 tot 18.15 uur. Aanmelding voor de woensdag en vrijdag is mogelijk, maar openstelling op die dagen hangt af van de belangstelling. Er zijn altijd mogelijkheden op die dagen van een andere MikMak-vestiging gebruik te maken bijv. de vestiging bij sportcomplex Hercules. Informatie over onze organisatie kunt u vinden op www.mini-stek.nl. Bel voor vragen het Centraal Bureau van Mini Stek, **tel. 272 30 37**

21 maart: open lesochtend op basisschool De Regenboog en peuterspeelzaal Biebelebons

Wij laten u graag kennis maken met basisschool De Regenboog. Op **woensdag 21 maart** aanstaande bent u daarom van harte welkom op basisschool De Regenboog en peuterspeelzaal Biebelebons aan de Wevelaan 2.

Het programma voor deze ochtend is als volgt:

- 8.45 uur:** inloop en ontvangst in de gemeenschapsruimte
- 9.00 uur:** toneeloptreden door leerlingen uit de bovenbouw
- 9.10 uur:** rondleiding door leerlingen uit de bovenbouw
- 9.00 -10.15 uur:** gelegenheid om lessen bij te wonen in alle groepen. De deuren van de klassen staan open.
- 10.15-10.30 uur:** informatie over de school, tussen- en naschoolse opvang

Een aantal programma onderdelen overlappen elkaar. U kunt zelf een keuze maken wat u graag wilt bijwonen.

Graag tot ziens op woensdag 21 maart !

Het spreekt voor zich dat u uw kind kunt meenemen. Voor meer informatie:

www.onzeregenboog.nl of via school **030-271 17 70**.



Nordic Walking bij het Medisch Bewegingscentrum Utrecht



U kent ze wel; groepen wandelaars met stokken. Toegegeven, het ziet er op het eerste gezicht misschien wat vreemd uit, maar dit doet niets af aan de populariteit van Nordic Walking. Nordic Walking is momenteel

de snelst groeiende buitensport in Nederland. En dat is ook niet zo gek; Nederland beweegt te weinig, en dat weten we. Nordic Walking kwam precies op het juiste moment!

Noors wandelen???

Nordic walking is eenvoudig te leren en geschikt voor alle leeftijden. Zelfs een lichamelijke beperking hoeft plezier in Nordic Walking niet in de weg te staan! In feite is het een vlotte manier van wandelen waarbij men gebruik maakt van een speciale techniek en zogenaamde 'poles' (stokken). Het gehele lichaam is harmonieus bij het bewegingsverloop betrokken. Regelmatige Nordic Walking-training bevordert gewichtsverlies, stimuleert de doorbloeding, verbetert de houding, en versterkt het hart- en vaatstelsel en de lichaams-eigen afweer. Zelfs bij een matig tempo bereikt de hartslag het zogenaamde vetverbrandingsniveau. Last but not least spaart Nordic Walking de gewrichten!

En waar leer ik Nordic Walking?

Medisch Bewegingscentrum Utrecht in de locatie Nieuw Bleyenburg biedt cursussen Nordic Walking op verschillende niveaus aan. U kunt zelf kiezen of u in een groep of alleen lessen wilt volgen. Ook is het mogelijk speciale cursussen voor bedrijven of groepen (bv. in het kader van een 'uitje') naar uw wens samen te stellen. On top of it all, bieden wij naast de reguliere lessen extra activiteiten, als Night-Walks en Nordic Walking-weekends, aan. De cursussen vinden plaats in de buurt van ons Medisch Bewegingscentrum, en in verschillende parken en bosrijke omgeving. Onze instructeurs zijn allen gediplomeerd en enthousiast over Nordic Walking. Naast algemene Nordic Walking technieken, hebben zij zich ook gespecialiseerd in het meer intensieve Nordic Fitness. Daarnaast hebben zij zich toegelegd op medische begeleiding bij Nordic Walking. Medisch Bewegingscentrum Utrecht heeft hierdoor de mogelijk-



heid Nordic Walking niet alleen voor jong en oud aan te bieden, maar ook voor personen met ernstige of minder ernstige medische klachten.

Waar vindt u ons?

Voor informatie kunt u langskomen: Medisch Bewegingscentrum Utrecht
Jan van Galenstraat 2,
3572 LA Utrecht
Telefonisch: **030-272 15 83**
06-515 122 88 - 06-467 574 81
E-mail: mbu@medisch-fit.nl
MBUnordicwalking@gmail.com
Website: www.medisch-fit.nl

Nog even kort!

Nordic Walking bij het Medisch Bewegingscentrum Utrecht:

- Voor jong en oud, voor fitte en nog niet fitte mensen
- Bevordert gewichtsverlies
- Stimuleert de doorbloeding
- Verbeterd de houding
- Versterkt het hart- en vaatstelsel en de lichaams-eigen afweer
- Spaart de gewrichten
- Speciale aandacht voor medische beperkingen
- In groepen of privé
- Door gediplomeerde en enthousiaste instructeurs

Kom eens langs voor een proefles en maak kennis met onze instructeurs: Eric, René en Matthijs. Tot ziens!

Bericht van winkelcentrum



DOE MEE MET DE KANSKAARTACTIE VAN WINKELCENTRUM DE GAARD EN WIN € 250,00 AAN WAARDEBONNEN!!!

Winkelcentrum De Gaard zal ook dit jaar weer volop acties organiseren voor hun klanten.

De eerste actie dit jaar is een actie voor de consument die vaak boodschappen doet in het winkelcentrum. Vanaf donderdag 1 februari ontvangt elke klant in winkelcentrum De Gaard een kanskaart bij een besteding van 5 euro of meer. Het enige wat de klant moet doen is zijn naam en adres invullen en de kaart deponeren in de actiebus die staat opgesteld in het winkelcentrum. Men mag zo vaak meedoen als men wil. In week 7 en 9 volgt dan een tussentrekking waarbij steeds twee winnaars een waardebon ontvangen van € 25,00 en 5 winnaars een waardebon van € 10,00.

De actie duurt tot zaterdag 10 maart waarna de hoofdtrekking volgt.

De eerste prijs is dan € 250,00 aan waardebonnen van het winkelcentrum.

De tweede prijs waardebonnen t.w.v. € 150,00 en de derde prijs waardebonnen t.w.v. € 50,00.

De 4de en 5de prijs zijn waardebonnen t.w.v. € 25,00 en de 6de t/m 10de prijs zijn waardebonnen t.w.v. € 10,00.

De waardebonnen die worden verstrekt zijn in alle winkels van De Gaard te verzilveren.

Winnaars van de tussentrekking krijgen schriftelijk bericht en spelen ook mee met de hoofdtrekking.

Kortom doe uw boodschappen in winkelcentrum De Gaard en maak kans op één van de vele prijzen c.q. Waardebonnen.

Opendag Scoutinggroep Willem de Zwijger

24 maart 2007

12:00-16:00

Thema Caraïben

Alle leeftijden

€ 2.50 p.p.

Kom verkleed en neem vriendjes, zusjes, broertjes etc mee

Fort Blauwkapel, Bastionweg 2 te Utrecht.
TELEFOON: 030 - 271 59 49

VOORTGANGSBERICHT DIVERSE PROJECTEN

(stand van zaken bij het ter perse gaan van dit nummer)

a) Wijkverkeersplan Noordoost. Het college heeft het wijkverkeersplan met bijbehorende uitvoeringsmaatregelen aangepast op basis van de inspraakreacties. Verheugend is, dat de herinrichting van het kruispunt Sartreweg / Aartsbisschop Romerostraat alsnog is opgenomen en wel als prioriteit. Het buurtcomité hoopte daarmee het sluipverkeer via Kapteynlaan en Winklerlaan in Tuindorp Oost te ontmoedigen. Ook de verbetering van de oversteekvoorziening op het kruispunt Kapteynlaan / Wevelaan zal de veiligheid ten goede komen. In de komende maanden worden de uitvoeringsmaatregelen verder uitgewerkt. Op basis daarvan wordt het werk gegund en uitgevoerd. De gemeente verwacht, dat de werkzaamheden in de tweede helft van dit jaar starten.

b) Woningbouw op het voormalige terrein van de Gerardus Majella Mavo aan de Winklerlaan, (nieuwe naam: Eykmanhof). Er is een ontheffing nodig van het ter plaatse geldende bestemmingsplan volgens artikel 19, lid 2 van de Wet op de Ruimtelijke Ordening. Het voornemen van het college de ontheffing te verlenen is in 'Ons Utrecht' gepubliceerd op 24 januari. De plannen liggen nu tot 8 maart ter inzage bij de publieksbalie, gebouw II op het Rachmaninoffplantsoen 61 op werkdagen tussen 9.00 uur en 17.00 uur. U kunt tot die datum uw zienswijze kenbaar maken bij de gemeente. De bouwvergunning zou in de maand maart afgegeven en gepubliceerd kunnen worden, waarna weer een zeswekentermijn ingaat. Dit zou betekenen, dat de bouwvergunning eind april onherroepelijk zou kunnen zijn en dat er dan met de sloop kan worden aangevangen. In dat geval zou de bouw na de bouwvakvakantie starten. De stadswoningen en de appartementen zijn nagenoeg alle verkocht. Er zijn nog enkele singelwoningen alsmede 1 maisonnette te koop.

c) Mogelijke woningbouw op het Veemarktterrein. Het onderzoek naar de mogelijke alternatieve locaties voor de Veemarkt vergt meer tijd dan voorzien. De betrokken wethouders Bosch en Giesberts zijn van mening dat er extra tijd moet worden ingelast om de haalbaarheid van de verplaatsing goed uit te zoeken. Er is afgesproken om hier minimaal twee maanden voor te nemen. Daarna zal het bestuursadvies in het college worden behandeld.

d) Herinrichting Van Everdingen- / Troosterlaan. Op de plannen, zoals in de vorige wijkkrant beschreven, zijn op verzoek van aanwonenden nog enkele aanpassingen aangebracht:

- Er wordt een verkeersbesluit voorbereid voor het aanbrennen van een fietsstrook langs de aan de huizenkant geparkeerde auto's. Daarna kunnen de fietsstroken worden aangebracht met daarin fietssymbolen.
- Ook bij het kruispunt Zwaardemakerlaan/Van Everdingenlaan wordt het voor fietsers fysiek bemoeilijkt om het trottoir op te rijden.
- Bij de autodateplaats worden twee fietsklemmen geplaatst. Er kan nu tot uitvoering worden overgegaan.

e) Valetonlaan. Ondanks alle protesten is het besluit om op de noordzijde van de Valetonlaan weer tweerichting verkeer toe te staan bekrachtigd. Dat tegen het besluit van de gemeenteraad en de opdracht van de ombudsvrouw in. We vrezen, dat, zodra de borden geplaatst zijn, de politie niet langer bereid is bij overtredingen te bekeuren. Achtereenvolgende politiefunctarissen hebben immers steeds gezegd dat niet te zullen doen als de situatie door uitzonderingen niet eenduidig is. Automobilisten zullen ook vaker geneigd zijn vanuit de Obbinklaan tegen de rijrichting in te

rijden, nu ze weten dat het vanaf de hoek bij de drogist weer straffeloos kan.

f) Winkelcentrum De Gaard. Eind januari heeft de winkeliersvereniging zijn jaarvergadering gehouden. Mevrouw Herder van bureau Polyground heeft daar voorlichting gegeven over het Keurmerk Veilig Ondernemen van de gemeente Utrecht. Daarop hebben de winkeliers besloten zich aan te sluiten bij het project. Verdere deelnemers zijn de beheerder van het winkelcentrum, de gemeente, de politie en de brandweer. Hopelijk slagen ze erin een einde te maken aan de agressie en verbaal geweld op De Gaard en zo het keurmerk te bemachtigen. Het plein van De Gaard wordt dan weer een overlastvrije ontmoetingsplek.

g) Prinsenhof. Helaas was bij het ter perse gaan van dit nummer nog geen datum te geven van een informatieavond voor de omwonenden. De informatie uit de vorige wijkkrant is op hoofdlijnen nog actueel, maar er zijn nog geen besluiten genomen over de precieze verdeling van woningen en utiliteitsruimten.

h) Toilet op De Gaard. Half december waren alle procedures afgerond en is de opdracht tot plaatsing gegeven aan JCDecaux. Het toilet is inmiddels in Frankrijk in productie genomen en zal naar verwachting eind maart worden aangeleverd. Plaatsing kan dan in april gebeuren.

i) Transferium Veemarkt. Op 15 januari heeft wethouder De Weger 'P + R Veemarkt' feestelijk in gebruik gesteld. Automobilisten van buiten en binnen de stad kunnen daar de hele dag hun auto neerzetten. Er is een met verkeerslichten beveiligde oversteekplaats aangelegd over de Biltse Rading. Het terrein is met camera's beveiligd en elke dag open behalve tijdens de automarkt op dinsdag. Het **dag**tarief is € 3,50. (cf: het **uur**tarief voor parkeren in de binnenstad is € 3,85). In die prijs is ook een retourtje voor maximaal vijf personen inbegrepen met lijn 77 rechtstreeks naar en van de binnenstad (8 minuten). De bus rijdt 4 à 5 keer per uur. Als er woningbouw komt op het Veemarktterrein wordt het transferium vervangen door een nog te bouwen transferium op de Uithof.



Nieuwjaarsbijeenkomst op 14 januari.

Ook dit jaar was de nieuwjaarsbijeenkomst weer heel geanimeerd. De Tuindorpzaal was gezellig ingericht en de familie Keppel had een speciale attentie bij de koffie: handgemaakte chocolaatjes met het opschrift '2007'.



omdat de aankondiging wel erg vroeg was gedaan. Komend jaar zullen we dat beter doen!



Senioren Actieviteiten Kalender

Jeruzalemkerk,

Troosterlaan 65, 3571 NN Utrecht. **Tel: 271 53 11**

Zangkoor Animato: iedere donderdag 14.15 – 16.15 uur.
Dhr. De Grunt, tel: 271 55 87

De Lichtkring,

Eykmanlaan 72, 3571 JV Utrecht. **Tel: 271 16 14**

Biljarten: iedere dinsdag 14.00 – 15.00 uur.
Dhr. Spijk, tel: 271 46 54

Prinsenhof,

Eykmanlaan 431, 3571 JR Utrecht. **Tel: 271 24 79**

Gymnastiek: iedere woensdag
9.00 – 9.45 uur. **Mevr. v.d. Heuvel, tel: 271 49 52**
10.00 – 10.45 uur. **Mevr. Versteegh, tel: 273 39 35**

Tuindorpsoos: iedere vrijdag van 13.30 – 16.30 uur.
Mevr. Lubberts, tel: 271 39 60

Nieuw Bleyenburg,

Jan van Galenstraat 6, 3572 LA Utrecht.
Tel.: 0900 2 111 222

Restaurant voor 55+:
maandag t/m vrijdag van 10.00 uur tot 19.30 uur.
zondag van 12.00 uur tot 19.30 uur.
Het is verstandig te reserveren, **tel: 272 58 77**

Dagverzorging:
maandag t/m vrijdag van 10.00 – 16.00 uur.
Wilma Udo, tel: 273 60 07

Internetcafé:
maandag van 10.00 – 12.00 uur
woensdag van 14.00 – 16.00 uur
vrijdag van 10.00 – 12.00 uur
Informatie is te verkrijgen tijdens de openingstijden van het internetcafé.

Senioren Advies Punt:
maandag en donderdag van 10.00 – 13.00 uur, **tel: 273 60 01**
Voor het Senioren Advies Punt is geen afspraak nodig.

Consultatiebureau voor Senioren,
gratis preventieve gezondheidscontrole door
wijkverpleegkundige Ludka Lyskawa.
maandag t/m donderdag op afspraak: **tel: 263 28 04**

Koersbal (competitie):
woensdags van 14.00 uur tot 16.00 uur.
Mevr. Van Wegen: 273 02 92

Koersbal (recreatief):
woensdags 10.00 uur tot 12.00 uur.
Wies Kool: 271 95 82

Klaverjasvereniging:
woensdags van 19.30 uur tot 21.30 uur.
Hr. Van Strien: 271 43 51

Kaarten:
Elke vrijdag van 14.00 uur tot 16.00 uur. Vrije inloop.

Happy Hour:
Elke vrijdag van 15.30 tot 17.00 uur. Vrije inloop.
(vrijdag 23 februari feestelijk met muziek van
15.00 tot 17.00 uur)



Wandelgroep:

- **Korte wandeling in de wijk**
2e en 4e dinsdag v.d. maand van 14.00 tot 15.00 uur,
info: **mevr. Scager tel: 271 64 42**
- **Groep 7-10 km**
op donderdag 1x per maand van 13.00 tot 17.00 uur,
info: **mevr. Kuitenbrouwer tel: 289 96 03**
- **Groep vanaf 12 km**
op maandag 1x per maand vanaf 10.00 uur,
info: **mevr. Siny Bruins tel: 276 37 37**

Enmalige activiteiten:

Het tweemaandelijks overzicht is verkrijgbaar bij de receptie van Nieuw Bleyenburg

Centrum Voordorp,

Aartsbisschop Romerostraat 330, 3573 AV Utrecht.
Tel: 272 38 02

Voordorpsoos:

iedere donderdag 13.30 – 16.30 uur.
Mevr. Copray, tel: 271 48 58

Hatha Yoga:

iedere vrijdag 10.15 – 11.15 uur.
Mevr. Horsten, 251 35 26

Activiteiten:

Zondag 4 maart:
activiteitendag: voorjaarsdag, ontwaken.

Zondag 8 april: Paaseieren kleuren en zoeken.

Zondag 22 april: Evenementendag:
Energiek Griftpark. Natuureducatie (IVN).
Sport- en Cultuurfestival

Exposities:

Maandag 8 januari tot zondag 18 februari:
Teddies in space, van Philipp Jordan

Maandag 19 februari tot vrijdag 30 maart:
Mooi gelijste LP-hoezen, van Gabrielle Buys

Zaterdag 31 maart tot zondag 19 mei:
Kinderkunst, van Lucie Beck



WANDELEN MET HET GILDE

Utrecht is rijk aan historische gebouwen, maar biedt ook rust en ruimte. U zult dit ervaren als u meewandelt met de stadgidsen van Gilde Utrecht.

De mogelijkheden zijn:

- **Zondagmiddag wandelingen.** U kunt zich om 14.15 uur melden bij de balie van "Rondom", Domplein 9. De wandelingen duren ongeveer anderhalf uur. Kosten € 3,00 per persoon.
- **Uitgebreide stadswandelingen.** U kunt kiezen voor een centrum wandeling, een wandeling naar het noordelijke gedeelte van de stad of een naar het zuidelijk deel. U kunt in overleg met uw gids één of twee koffie-/lunchpauzes inlassen en er een dagvullend programma van maken. Leuk met vrienden of familie. Kosten € 5,00 per persoon exclusief consumpties.

Heeft U interesse om Utrecht beter te leren kennen, kijk dan even op: **www.gildeutrecht.nl** of bel **tussen 14.00 en 16.00 uur** naar ons kantoor **tel. 234 32 52.**





Iedere zondag en dinsdag van 15.00–17.00 uur: Inloopmiddag

Gezellige inloop voor een kopje koffie / thee, een spelletje of een luisterend oor.

Zondag 11 februari van 15.00–17.00 uur: SMSen voor Senioren

Tieners leren ouderen alle tips & trics en gebruiksfuncties van sms. NB: mobieltje meenemen!

Zondag 14 en 28 februari van 20.00–21.30 uur: Politiecafé

Thema-avonden over 'geloof en politiek' o.l.v. Christiaan Wallet.

Zondag 18 feb. & 18 maart van 15.00–17.00 uur: Internetleercafé

Internetcafé voor beginners o.l.v. Wilbert Jansen.

Donderdag 1, 15 en 29 maart van 18.00–19.00 uur: Sobere maaltijd

Een sobere maar voedzame maaltijd met collecte voor Saint Luke, aids-kliniek in Uganda.

Zondag 4 en 18 maart & donderdag 8 en 22 maart: Thema-avond

Gesprek en ontmoeting o.l.v. Ineke van Keulen. Maaltijd vooraf.

Dinsdag 6 maart van 15.00–17.00 uur: PC-workshop

Belastingaangifte via internet voor senioren en/of beginners o.l.v. Dick Verkerk.

Dinsdag 6 maart van 15.00–17.00 uur: Amnesty International

Brieven schrijven voor gevangenen in den vreemde.

Prof. Suringarlaan 1, Tuindorp; 3571 WH, Utrecht (naast de Tuindorpkerk) **Tel: 271 60 71**

Website: www.huisindewijk.nl

Mail: info@huisindewijk.nl

HERINNERING

Denkt u nog aan de muziekmiddag, die de Paulusparochie voor de buurt organiseert ter gelegenheid van zijn 75-jarig bestaan?



Het belooft op **zondag 11 februari** een gezellige en winterse middag te worden met erwtensoep en glühwein.

Aanvang: 12 uur. Adres: Willem de Zwijgerplantsoen 19 in Tuindorp.

U zult er o.a. het Trio Valenky met zigeurnermuziek en dameskoor Bianca C. as-tafiori met Bulgaarse en Mexicaanse liederen horen. Beide komen uit Tuindorp Oost en kennen we nog van hun optreden tijdens de 'expositie van eigen kunst' vorig jaar april.

PRIKBORD

GEZOCHT: COÖRDINATOR VOOR DE WIJKKRANT.

DE COÖRDINATOR STIMULEERT BUURTBEWONERS STUKJES TE SCHRIJVEN ONDER HET MOTTO "VÓÓR EN DÓÓR DE BUURT". VERDER VERZAMELT ZIJ/HIJ DE DOOR DERDEN AAN TE LEVEREN KOPIJ. ZELF SCHRIJVEN IS GEEN VEREIJSTE. ALS U ER ZIN IN HEEFT, BEL DAN EENS MET DE SECRETARIS VAN HET BUURTCOMITÉ: 271 37 36.

WIL DE HEER GREVEN, VERMOEDELIJK UIT DE WINKLERLAAN, ZIJN COMPLETE ADRES BEKEND MAKEN?

HET BUURTCOMITÉ WIL ZIJN BRIEF OVER DE DRIEHOEK BEANTWOORDEN, MAAR KAN HEM NIET TRACEREN. TELEFOON GRAAG NAAR 271 53 52

ACTIVITEITEN OP DE DRIEHOEK

• Vogelwandeling:

iedere 1e zaterdag van de maand van 9.00 – 10.15 uur

• **Snoeien van de fruitbomen: 3 maart**

• **Cursus enten van fruitbomen woensdag 7 maart (theorie) en zaterdag 10 maart (praktijk)**

Bij deze activiteiten zijn de inwoners van Tuindorp Oost van harte welkom. Voor de juiste tijden zie de vitrine op De Driehoek of bel met Rinus Sommeijer, **Tel: 273 48 21**

Stichting Buurtcomité Tuindorp-Oost:

Fruinplantsoen 90, 3571 PV Utrecht. Telefoon: 271 37 36

E-mail:

tuindorpoost@tuindorpoost.nl

Website:

www.tuindorpoost.nl

Prikbord:

postmaster@tuindorpoost.nl

Wijkagent:

Angela van Vegchel
Telefoon: **0900-8844**

Wijkbureau:

Postbus 8395; 3503 RJ Utrecht
Alexander Numankade 199-201
Telefoon: 286 39 40

E-mail: noordoost@utrecht.nl

Website:

www.utrecht.nl/noordoost

Wist u dat.....

Wist u dat..... de medewerkers van de SOS Telefonische Hulpdienst Utrecht 24 uur per dag bereikbaar zijn, niet alleen voor een gesprek van mens tot mens aan de telefoon, maar ook per chat? De gesprekken en chats zijn anoniem en vertrouwelijk.

Per telefoon: nummer: **030-294 33 44** of het landelijke nummer: **0900-0767**

Chatten met een medewerker kan op

donderdag- en zaterdagavond van 19.30 – 22.30 uur, via de website

www.soshulp.nl

Wist u dat..... op het grasveld van de kinderspeelplaats op het De Vooyplantsoen een hondenuitlaat verbod geldt, wat met drie borden artikel 51 APV wordt aangegeven? En dat er tóch regelmatig honden lopen, soms zelfs los? Toezienende ouders doen een dringend beroep op de hondenbezitters hun honden elders uit te laten en gebruik te maken van een hondentoilet.

Wist u dat..... de gemeente de be-

woners vraagt extra waakzaam te zijn, dat de bronzen kunstwerken in de wijk niet gestolen worden? Dat i.v.m. recente diefstallen vanwege de hoge prijs van koper, dat te winnen is uit het brons. De Barmhartige Samaritaan mag dit keer niet permanent verdwijnen!

Wist u dat..... Het college in januari besloten heeft dat alle wijkbureaus zich moeten ontwikkelen tot een Wijkservicecentrum? Voor onze wijk wordt dat wijkservicecentrum gevestigd in het gebouw van het Utrechts Archief aan de Alexander Numankade. Dat gebouw komt grotendeels leeg na de verhuizing van het Utrechts Archief naar het voormalig gerechtsgebouw aan de Hamburgerstraat. Het wijkservicecentrum zal de ingang worden voor publieksdienstverlening op wijk-niveau. De wijkmanager zal daarvoor interne en externe samenwerkingsverbanden onderzoeken in en rond het Wijkservicecentrum.

COLOFON

Aan dit nummer werkten mee: Wim Althuis, Marco Barten, Adriana Begeer, Gertruce van Beurden, Aletta Gerritsen, Ruud Hendrikson, Albert Hogema, Eric Jaarsma, Irene Mens, Kitty Mulder, Martien Pennings, Jolien van Rij-broek, Frank Vader, Marjo Verduyn

Fotografie: Peter Kolkman, Pien Spijkers.

Vormgeving: Aard de Kruijf.

E-mail:

tuindorpoost@tuindorpoost.nl

Bezorging: Ilse Thomis, Tel: 271 37 36

Oplage: 2.900 stuks

Verschijsning: 6 x per jaar

Sluitingsdatum kopij:

25 maart 2007