

OOST VOOR ELKAAR

NAJAAR
2022,
NUMMER 1

SAMEN MAKEN WE ONZE WIJK

ONTMOETEN EN SAMENWERKEN IN DE BUURT

+ ONTMOETEN **THEO VISSER**

+ IN DE WIJK **DRIE RAADSLEDEN UITGELICHT**

+ FIT & VITAAL **ELLY FLEUREN**





Laat je informeren

Wijkinformatiepunt Utrecht Oost (bewoners) T 06 20 93 22 49, info@wijkinformatiepuntutrecht.nl
 Wijkbureau Oost (gemeente) T 14 030, oost@utrecht.nl



Ontmoeten en Samen Doen

Buurtontmoetingsplekken

Podium Oost T 030 258 1994, info@podiumoostutrecht.nl
 De Wilg T 030 251 3672, info@dewilg.nl
 Sterrenzicht/DOCK T 06 59 94 63 39, adzeeuw@dock.nl
 Aloysiuskerk T 030 251 5775, aloysius@katholiekutrecht.nl
 Huiskamer Wilhelminakerk T 06 18 41 99 92, info@wilhelminakerkutrecht.nl
 Huiskamer Careyn Swellengrebel T 030 258 8511, contact@careyn.nl
 Schoolrestaurant Graag gedaan T 030 251 2492, reserveren@schoolrestaurant-graaggedaan.nl
 De Vagant (Utrecht Science Park) commissie.devagant@uu.nl
 Parnassos CultUUr Café parnassos.cultuurcafe@uu.nl



Helpende handen

Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar (bewoners)
 Praktische hulp in de wijk T 06 20 93 22 49, info@oostvoorelkaar.nl
 Burennetwerken: Kromme Rijnwijk en Stolberglaan T 06 20 93 22 49, info@oostvoorelkaar.nl



Fit & vitaal

Actief in clubverband. Bezoek een van de fitnesscentra, sportverenigingen of speeltuinen in de wijk, zie www.wijkinformatiepuntutrecht.nl. Of doe mee met:

Leefstijlclub Utrecht Oost T 06 20 93 22 49, info@oostvoorelkaar.nl
 De Derde Helft U-Track T 06 13 16 93 75, verenigingsmanager@u-track.nl
 Wandelgroep Academie Instituut T 030 251 5596, info@academieinstituut.nl
 Wandelgroep Podium Oost T 030 258 1994, info@podiumoostutrecht.nl
 Vitaliteitslab ROC Midden NL T 088 2333 444, vitaliteit@rocmn.nl



Begeleiding op Maat

Buurtteam Oost T 030 740 0509, oost@buurtteamsutrecht.nl
WMO-loket gemeente/ PGB & hulpmiddelen T 030 286 9500, wmo@utrecht.nl



Gezondheidsklachten & zorg

Huisarts

De contactgegevens van alle huisartsen in Utrecht Oost staan op www.utrechtoostgezond.nl.

Spoedzorg (avond en weekend)
 Spoedpost Huisartsen T 088 130 9670
 Spoedeisende hulp Diakonessenhuis T 088 250 6211
 Spoedeisende hulp UMCU T 088 75 666 66

OUDE EN NIEUWE LEZERS: WELKOM!



Vóór jullie ligt het nieuwe magazine van Oost voor Elkaar. De rode draad is Samenwerking en Ontmoeting. Niet toevallig ook de twee sleutelwoorden die aan de basis staan van onze inspanningen om op een sociale manier te bouwen aan onze prachtige wijk. Een wijk waarin we hopen dat iedereen zich thuis voelt.

De Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar bestaat nu drie jaar. Opgericht door bewoners voor bewoners. Voor iedereen die met elkaar wil werken aan een zorgzaam en prettig woonklimaat. Het doel van de Wijkcoöperatie: **“Oost maken wij met elkaar en waar mogelijk willen wij er voor elkaar zijn.”**

Dit magazine maken we daarom samen met alle wijkpartners. We vinden het belangrijk dat iedereen in de wijk elkaar makkelijk kan vinden. Dat je snel weet bij wie je terecht kan met je vraag, klacht of idee. Korte lijnen, duidelijke informatie en goede samenwerking. Alleen zo maken we Utrecht Oost nog leefbaarder, gezonder en socialer.

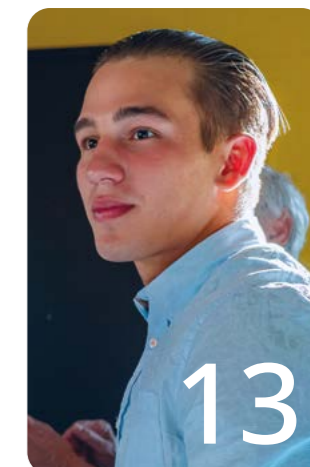
Als Wijkcoöperatie leggen we ons oor te luisteren in de verschillende buurten van Utrecht Oost. Wat speelt er? Wat vinden buurtbewoners belangrijk? Wat zijn behoeften? Samen met bewonersorganisaties en wijkpartners, onder meer actief op het gebied van cultuur, gezondheid, zorg, groen en energie, organiseren we bewoners- en wijkdiensten. Zo dragen we bij aan verbinding en een prettige woonomgeving. Deze samenwerking is voor mij als een spinnenweb; alle draden, hoe dun ook, zijn met elkaar verbonden en vormen een stevig vangnet.

Belangrijk onderdeel van de verbindingen in de wijk is ook de ondersteuning door bewoners aan medewijkbewoners. Ik kom deze mantelzorg in diverse vormen tegen: mensen die onbetaald en vaak langdurig zorg dragen voor een medewijkbewoner door regelmatig boodschappen te doen, een maaltijd te verzorgen, iemand te eten te vragen, het schoonhouden van een stoep of voortuin, met iemand wandelen en zo kan ik nog wel even doorgaan. Ook Oost voor Elkaar biedt ondersteuning met vrijwilligers. Door lid te worden van de wijkcoöperatie ondersteun je ons doel: **Oost maken we met elkaar**. Aanmelden is eenvoudig door een mail naar info@oostvoorelkaar.nl of bellen naar 06 209 32 249.

Veel leesplezier.
 Martien Agterberg

INHOUD

- 4 Cultuurhistorisch Café: Theo Visser
- 6 De Geldzaak: interview met Evie Pasmans
- 7 ROC Sportcollege
- 8 Student & wijk: Jelmer Becker
- 10 Drie Gemeenteraadsleden in de wijk
- 13 Worsteltaalent Bredi Slinkers
- 15 Interview: Elly Fleuren
- 16 Gezond & Wel, studentenonderzoek
- 18 Gezocht: vernieuwers & verbinders
- 19 Nanette zet in op Maximaal Geluk
- 20 Ontmoetingsplekken in Utrecht Oost
- 22 Stephany onderzoekt pgb's in de wlz





IN
GESPREK
MET...

THEO VISSER,
INITIATIEFNER

CULTUURHISTORISCH CAFÉ UTRECHT OOST

HET VERHAAL ACHTER DE DINGEN MAAKT HET LEUK!

De eerste bijeenkomsten van het Cultuurhistorisch Café hebben inmiddels plaatsgevonden en de belangstelling was verheugend groot. Voorziet het Café in een behoefte? Theo Visser, vertelt graag meer over de aanleiding om met het Cultuurhistorisch Café te starten. Hij organiseert dit samen met Charlotte Broer, eveneens bewoner van Oost en professioneel historicus, die publicaties over onder meer het middeleeuwse Utrecht op haar naam heeft staan.

TEKST: GERARD KUYLS • FOTOGRAFIE: CAMILLEM

Waar komt jouw belangstelling voor geschiedenis vandaan?

Voor een groot deel uit mijn eigen leefomgeving. Ik wil graag weten hoe die is ontstaan, in de loop van de tijd veranderd is en wie er een rol in heeft

gespeeld. Neem nou het huis waarin ik woon. Het is gebouwd in 1927, maar eigenlijk al een jaren 30 huis met kamer-en-suite en glas-in-lood deurtjes. Die stijl, dat zegt iets over hoe mensen wilden leven. Als ik met mijn

vrouw door de wijk wandel, staan we vaak stil bij gebouwen om met elkaar te praten over allerlei details in de architectuur, ook in relatie tot de omgeving. In 2016 kreeg ik een beroerte, waardoor ik mijn werk (ik was organist

“DENK AAN DE POW-WOWS VAN DE AMERIKAANSE INDIANEN. ZITTEND IN EEN KRING GEVEN ZIJ DE PIJP AAN ELKAAR DOOR EN VERTELLEN OVER WAT ER IS GEBEURD.”

op kerkorgels) niet meer kon doen. Ik kwam thuis te zitten en ben me gaan verdiepen in de geschiedenis van ons huis. Het bleek, dat de eerste bewoner de secretaris was van de Utrechtse Vrijwillige Burgerwacht. Dit was een paramilitaire organisatie die vooral het communisme als vijand zag. Deze Burgerwacht liep in burgerkostuum, maar droeg pluimen op de hoed en armbanden bij wijze van rangenstelsel. Ze hielden parades en schietoefeningen, dat mocht allemaal, dat was best wel een officieel gebeuren.

Daarmee zit je al meteen in de maatschappij van vóór de oorlog. Als je eenmaal met zulke geschiedenis begint, dan wil je steeds meer weten. Zeker over de wijk waarin wij wonen. Wat mij interesseert, is hoe maatschappelijke lijnen zichtbaar zijn. Niet alleen in architectuur, maar ook in de mensen zelf, in hoe ze wonen, wat ze denken en wat ze doen. Als je door de wijk fietst kom je tal van dingen tegen. Ik heb veel gelezen over de overgang van de 19e naar de 20e eeuw. Veel van die restanten van de 19e eeuw, zoals de standenmaatschappij, vind je terug in de opbouw van onze wijk in de 20e eeuw. Ik vind dat zo waanzinnig interessant, dat is ook een belangrijke drijfveer geweest.

Wat is de opzet van het Cultuurhistorisch Café?

Persoonlijk vind ik het plezierig om zelf dingen te weten. Tegelijkertijd geniet ik wanneer ik dat met anderen kan delen. Ik was van plan om een boek te schrijven over de geschiedenis van Oost, maar dat is er niet van gekomen. Toen een website. Ook die is niet gemaakt. Totdat ik ergens las over de formule van een Cultuurhistorisch Café.

Die heeft als voordeel, dat je door de losse opzet meer interactie krijgt. Lezingen zijn toch vooral eenrichtingsverkeer van een specialist naar een publiek. Terwijl de vrije vorm van een café ruimte geeft om van mensen in de wijk zelf te horen waarom dingen waren zoals ze waren. Het verhaal achter de dingen, dat maakt het leuk, en ik denk graag na over sociaal-maatschappelijke thema's.

Voor wat betreft de formule van het Café willen we ons niet te veel vastleggen. Dat hoort ook niet bij een café. Mensen vinden het prettig om over geschiedenis te praten, omdat het een gevoel van identiteit geeft. Denk aan de pow-wows van de Amerikaanse indianen. Zittend in een kring geven zij de pijp aan elkaar door en vertellen over wat er is gebeurd, bijvoorbeeld bij een berg verderop. Zo houden zij de herinnering levend en verbinden zich telkens opnieuw met de leefomgeving en met elkaar. Charlotte en ik denken, dat het luisteren naar verhalen uit de wijk de behoefte vergroot om zelf weer andere verhalen te gaan vertellen. Want in de verhalen over vroeger herkennen mensen dingen over zichzelf en over nu. Ik hoop en verwacht, dat dit Café gaat helpen om iets op gang te brengen. Maar hoe het precies gaat lopen, kun je niet helemaal van tevoren bedenken.

Wat voor verhalen denk je dat er gaan komen over de geschiedenis van Utrecht Oost?

We willen niet echt sturen, maar soms helpt het als een verhaal al klaar ligt. Je kunt dan denken aan onderwerpen als de middenstand, de ziekenhuizen, de Minstroom, en de kerken. In het

laatste geval zou aandacht moeten uitgaan naar dominee Obermann van de Wilhelminakerk, die was wijkwerker voordat dit woord werd uitgevonden.

Het zou ook prachtig zijn als mensen komen aanzetten met documenten of foto's. Er is nog zoveel materiaal dat in schoenendozen op zolders ligt. Misschien komen sommige verhalen die in het Café verteld worden nog wel in de krant. En wat er voor mij ook bij hoort, is dat we afsluiten met een gedicht. Er hebben veel dichters in onze wijk gewoond, dat is een stukje cultuur, daar móet je iets mee doen. ●



Het Cultuurhistorisch Café Oost vindt plaats op de laatste vrijdag van de maand van 16:30 uur tot 18:00 uur in de caféruimte van De Wilg, Mecklenburglaan 3-5. Het Café wordt mogelijk gemaakt door een samenwerking tussen De Wilg en Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar. Deelname is gratis, voor de consumpties vragen we een kleine bijdrage.

Meer weten of ideeën voor het Café? Mail naar: info@oostvoorelkaar.nl

De Geldzaak

maakt vragen stellen over geld gemakkelijk

INTERVIEW MET EVIE PASMANS, EEN VAN DE DRIJVENDE KRACHTEN ACHTER DE GELDZAAK

Dit voorjaar werd de eerste locatie van De Geldzaak geopend in een winkelpand op de Steenweg in het centrum van Utrecht. Ook op andere plaatsen in stad vind je De Geldzaak. Waarvoor kun je er terecht en wat zijn de verdere plannen? Evie Pasmans van U Centraal vertelt er meer over.

deGeldzaak
gratis advies
over jouw geldzaken

Hallo!
Heb je vragen of zorgen over geld? Wij helpen iedereen in Utrecht. Altijd gratis.

Iedereen heeft wel eens vragen over geld. Die vragen kun je nu stellen aan medewerkers en vrijwilligers van de Geldzaak. Samen met jou kijken we naar jouw financiële situatie. En zoeken we uit waar je recht op hebt.

Als er iets in je leven verandert, voel je dit vaak ook in je portemonnee.

Het kan van alles zijn:
Ward je lid of ga je studeren? Krijg je pensioerverhoging, een nieuwe baan of juist ontslag?
Of is er een kindje op komst? Dan is het belangrijk om de juiste informatie te hebben.

Schakel ons in!
Een voorbeeld van wat we doen:
• Samen met jou stellen we je informatie en vragen op een rij. Zo heb je het hele maandelijkse kaart rondkijken.
• We zoeken uit waar je recht op hebt.
• We zoeken naar je beschikbare tarief of heb je recht op toeslagen.
• We helpen je om te zien wat je kunt doen om je geldzaken op orde te houden.
Samen zoeken we naar oplossingen

het direct
030 236 1766

tevenies

“Nog steeds is er een groot taboe op financiën en rondkomen. Mensen praten er niet graag over. Ze schamen zich als het niet lukt om goed met geld om te gaan. De coronaperiode schudde iedereen wakker. Mensen raakten hun baan kwijt, contracten werden niet verlengd en niemand wist hoe het zich verder zou ontwikkelen. Verstopten kon niet meer. Ook de gemeente maakte zich zorgen en ontwikkelde een speciale regeling ‘versneld vernieuwen’ voor initiatieven die de negatieve effecten van de corona-epidemie tegen zouden gaan. Toen we met een

voorstel kwamen om het vragen stellen over geldzaken eenvoudiger te maken, gaven ze al snel akkoord. Afgelopen april openden we de eerste locatie en inmiddels zitten we al op zeven plekken in de stad. Je merkt dat het werkt: mensen stellen de meest uiteenlopende vragen. We horen vaak terug dat mensen het prettig vinden om aan te kloppen op een andere locatie. Iemand zei: ‘ik vind het niet fijn als mijn buurtgenoten weten dat ik geldproblemen heb’.

Dit is hoe het werkt

Wil je meer weten over bijvoorbeeld op jezelf wonen, studeren, een (nieuwe) baan, de kosten van energie en de energietoeslag, besparen, scheiding of langdurig ziek zijn? Dan kun je terecht bij De Geldzaak. Een gratis en anonieme plek waar je kunt binnenlopen zonder afspraak. Alsof je een normale winkel binnenloopt, waar je rondsnuft en om hulp vraagt. Professionals en financieel vrijwilligers geven je advies en handelen het vaak direct af. Wel zo makkelijk.

Nieuw: vestiging in Utrecht Oost

De Geldzaak zit al op meerdere plaatsen in de stad en we hopen dat aantal verder uit te breiden. Opvallend is dat ook veel jongeren bij onze winkels binnenkomen. We starten daarom

binnenkort ook een De Geldzaak op het Utrecht Science Park. Daar werken we nauw samen met het buurtteam Utrecht Oost en richten we ons op de grote groep studenten die daar de lessen volgt. Zij hebben vaak specifieke vragen over onderwerpen als studie-financiering, budgetteren, op kamers wonen, de stad en medestudenten leren kennen, maar ook over eenzaamheid, een burn-out of ziekte. Door de samenwerking met het buurtteam zorgen we dat jongeren daar zo snel mogelijk op de juiste plek terecht komen.

We hebben ook een handig boekje met bespaartips voor gezinnen met kinderen. Het ligt al bij de gezondheidscentra, de kinderopvang, de bibliotheek en het buurtteam. Je vindt het ook bij de vestigingen van De Geldzaak, op onze website of via de website van U Centraal (zoek op: wegwijzer Utrechtse gezinnen met weinig geld). Ik vraag er graag nog wat extra aandacht voor: het zou mooi zijn als zoveel mogelijk mensen profiteren van alle kennis en tips”. ●

Contactinformatie

De Geldzaak (Steenweg 20) is geopend maandag tot en met vrijdag van 9:00 uur tot 17:00 uur
Mail: info@degeldzaak.nl
Telefoon: 030 236 1766

Voor je (financiële) vragen kun je ook altijd aankloppen bij een buurtteam. Buurtteam Oost (Homeruslaan 59a) is te bereiken via oost@buurteamsutrecht.nl of telefoon 030 740 0509.

HET ROC SPORTCOLLEGE STAAT MIDDEN IN DE WIJK

WE BLIJVEN ONS VERNIEUWEN

Vanuit de centrale ruimtes in het pand, kijk je direct op het voetbalveld van FC Utrecht. De groene grasmat en het rood van de tribunes stralen je tegemoet. Beter kun je bijna niet zitten als student en sportliefhebber.

In 2018 verhuisde het ROC Sportcollege van Overvecht naar de Galgenwaard in Utrecht Oost en sindsdien volgen hier jaarlijks 900 studenten een opleiding in sport, bewegen en een gezonde leefstijl. Ze worden opgeleid voor beroepen als fitness trainer, agoog, trainer specialist, sportmasseur, dienstverlener sport en recreatie of sport- en bewegingscoördinator/ Buurt-Onderwijs-Sport (BOS).

Hans Galesloot en Miro Ovink van het Sport College ROC Midden Nederland vertellen er bevolgen over: “We willen dat onze studenten goed onderwijs krijgen. Dat vraagt om sterke betrokken docenten die veelal ook op de werkplek-leerlocaties aanwezig zijn én om een uitdagende en brede leeromgeving met veel keuzeonderdelen. Bovendien zijn wij van mening dat onze studenten het vak niet alleen leren door lessen te volgen en boeken te lezen. Juist het opdoen van ervaring in de praktijk is een essentieel onderdeel van het leren. Dat maakt ze straks betere coaches en werknemers. We gebruiken daarvoor de term ‘levensrecht’ en we werken daarvoor samen met het werkveld. Denk aan scholen, sportclubs, maar ook aan organisaties als het Leger des Heils. Om de ontwikkelingen bij te blijven en studenten een interessante opleiding te bieden, loopt de zoektocht naar nieuwe samenwerkingspartners altijd door. We blijven ons vernieuwen.

Op dit moment vind je ons op 23 plekken in de regio. Zo leren en werken we in Oost bijvoorbeeld bij FC Utrecht, Kampong, zwembad Krommerijn, en bij de Sportspeeltuin Abstede. Wat we doen verschilt per organisatie, maar sluit aan bij de normale werkzaamheden, zoals het wedstrijd-klaar maken van een ruimte, een ontbijt of lunch klaarmaken, begeleiden van sportlessen of indelen van ruimtes. Het moet toegevoegde waarde hebben voor de studenten, verdieping geven en ze moeten er thuis over kunnen vertellen.

Binnenkort komt daar een nieuwe locatie bij: we gaan samenwerken met Careyn (in Oost is dat bij Swellengrebel). Dat is heel nieuw, ook voor onze studenten. Bij sport en bewegen denken zij meestal niet aan de ouderen als doelgroep, terwijl dit een grote én groeiende groep is. Bij Swellengrebel gaat het om een zeer gemengde groep bewoners (oud, dementerenden, mensen met fysieke beperkingen) die voor voldoende uitdaging zullen zorgen. De studenten gaan assisteren bij beweeg- en recreatieactiviteiten zoals spellen en ouderengymnastiek. In de wijk werken we ook samen met Fysio Oost. Onze studenten lopen daar stage en Fysio Oost maakt gebruik van onze ruimtes. Nog een zichtbare activiteit: afgelopen september hielpen onze studenten mee om de sportdag van de Daltonschool in Rijnsweerd tot een succes te maken”. ●

Meer weten?

Enthousiast geworden over de opleiding of meer weten over samenwerking? Kom dan langs op de volgende open avond, op donderdag 15 december van 18:00-21:00 uur.

Locatie: Herculesplein 285. Let op: meld je vooraf aan via de website www.rocmn.nl

Overleggen over samenwerkingsmogelijkheden: H.galesloot@rocmn.nl 030-754 8085



JELMER BECKER KOMT OP VOOR DE RECHTEN EN BELANGEN VAN MBO-STUDENTEN

EEN CULTUURSWITCH VANUIT DE LUIERS

De typische student kennen we allemaal: die is omringd door huisgenoten, viert zeven dagen per week feest, negeert de schijf van vijf, gaat slecht om met geld en studeert op het hbo of de universiteit. De associaties rond het woord 'studeren' zijn volgens Jelmer Becker, tot voor kort lid van de studentenraad MBO-SR030, zo sterk, dat hij dit ziet als topprioriteit: "Het feit dat mbo'ers ook studeren maakt ze evenveel waard als alle andere studenten".

TEKST: PIM JANMAAT • FOTOGRAFIE: CAMILLEM



JELMER BECKER is vierdejaars mbo student Bouwkunde en voorzitter van JOBmbo (wat staat voor jongerenorganisatie beroepsonderwijs, een landelijke organisatie die opkomt voor de rechten van mbo-ers). Tot eind augustus dit jaar was hij, namens de studentraad van MBO Utrecht, lid van de overkoepelende studentenraad MBO-SR030 in Utrecht. Hij woont op kamers in Oost, in de Watervogelbuurt.

Samen naar de UIT

Afgelopen zomer hadden eerstejaars mbo-studenten de primeur: zij schoven voor het eerst aan op de UIT. De UIT staat voor Utrechtse Introductie Tijd. Hierin leer je Utrecht kennen, krijg je tips over je eerste jaar en maak je met een beetje mazzel vrienden voor het leven. Het openstellen van de introductie voor mbo-studenten is de eerste stap die de kloof verkleint. Jelmer startte dit initiatief op via MBO-SR030 en is trots: "De waardering voor mbo-studenten gaat omhoog en dat werd tijd. Die cultuurswitch is nodig, het liefst al vanuit de luiers".

Van deelnemer naar student

Sinds 2020 heet je op het mbo officieel 'student' en niet langer 'deelnemer'. Ja echt: voorheen was je deelnemer. Zo stond het in de wet. Op de bijbehorende voordelen maakte je sinds de naamswijziging helaas nog geen aanspraak. Droevig, volgens Jelmer: "We hebben meer nodig, meer dan een naam. Studenten op het mbo verdienen minimaal dezelfde waardering als hbo'ers en universiteitsstudenten en die onderwaardering begint al op jonge leeftijd. Hoogopgeleide ouders verwachten minimaal hetzelfde niveau van hun kinderen en maken daar keuzes in, terwijl het niet uitmaakt wat je doet of hoe be-

langrijk je positie is. Het gaat erom dat iedereen je ziet als een volwaardig persoon, welke rol je ook hebt op de arbeidsmarkt."

Over dat laatste heeft hij een sterke mening: "Je hoort het overal: de mbo-student is belangrijk. Belangrijk door de krappe arbeidsmarkt en belangrijk door de tienduizenden krachten die nodig zijn voor de energietransitie. Best pijnlijk. Waarom hebben we krapte nodig voor herwaardering? Is de mbo-student alleen nodig in een crisis? Los van de behoefte zijn mbo-studenten net zoveel waard als hbo en universitair geschoolde mensen, maar dat lijkt nog niet zo. Voor die omslag maak ik me graag hard."

Sport-pilot

Naast de deelname aan de UIT scoorden Jelmer en zijn raad nog een primeur: dit studiejaar kunnen mbo-studenten zich voor het eerst inschrijven bij Olympos en een aantal andere studentensportverenigingen. Tijdens deze pilot (proef), waarbij 100 plekken beschikbaar zijn, kunnen studenten sporten op de OlymPas-jaarkaart of zich inschrijven voor specifieke studentensportverenigingen.

Start op het vmbo

Door het gelijktrekken van benamingen en voorzieningen, zorg je dat er meer verbinding tussen de verschillende groepen studenten ontstaat en daarmee ook meer waardering voor elkaars kennis en kunde. Met alleen meer rechten ben je er niet. Volgens Jelmer moet de cultuur ook omslaan in de fase vóór het studeren: "Op het vmbo spreek je niet over studeren, maar over het volgen van een opleiding. Je hoort niks over het studentenleven, zoals de UIT en de sportclubs. Logisch ook, het is er pas voor de eerste keer. Wat natuurlijk ook geldt voor het mbo: ook daar hoor je niks. Daarom pakken we het volgend jaar groter aan, met communicatie op open dagen en voorlichting op middelbare scholen."

Ultimate frisbee

In zijn schaarse vrije tijd, vind je Jelmer in het Wilhelminapark. Hij werd tijdens corona lid van een frisbee-studentenvereniging waar hij vierhonderd euro voor moest aftikken. Flink meer dan de honderdvijftig die ze verlangen van hbo- en universiteitsstudenten, maar dat heeft hij er voor over: "Ze behandelen me precies hetzelfde als alle andere leden: als een student". ●

BEWONERS ZIJN DE VOELSPRIETEN VAN DE GEMEENTE

DRIE GEMEENTERAADSLEDEN AAN HET WOORD OVER UTRECHT OOST

We hebben drie gemeenteraadsleden die zelf in Utrecht Oost wonen naar hun mening gevraagd over ontmoetingsplekken, participatie, buurtgericht werken, informatievoorziening, digitalisering en wijksamenwerking In Utrecht Oost. Thema's die leven of (gaan) spelen in de wijk.

TEKST EN FOTOGRAFIE: ANJA VAN DER AA



TESS MEERING, VVD

Ontmoetingsplekken

"Ik woon zelf in de buurt van de Burgemeester Reigerstraat en kom veel in het Wilhelminapark. Op een kleedje of bankje, zie ik daar veel andere mensen, ook van buiten de buurt. Het is een gezellige plek waar je samen kunt ontspannen. Ik mis in Oost niet zoveel, er is zowel natuur als reuring. En leuke winkels.

Maar ik kan me voorstellen dat sommige bewoners meer laagdrempelige ontmoetingsplekken in de openbare ruimte willen."

Participatie

"Participatie is nog teveel een vinkje. Het is belangrijk dat bewoners serieus worden genomen. Vooraf moet veel helderder zijn waar bewoners wel of niet over mee kunnen praten. Zelf zou ik graag mee willen doen aan online enquêtes over algemene ontwikkelingen in Oost of specifieke thema's, zoals speelplekken. Ik vind dat uiteindelijk in alle wijken gebieds-akkoorden, ook over participatie, moeten komen."

Buurtgericht werken

"De gemeente werkt vooral buurtgericht in kwetsbare buurten. Haalt op wat de specifieke behoeften zijn en bespreekt deze dan met bewoners en wijkorganisaties. Het kan allemaal nog nadrukkelijker met bewoners. Andere niet-kwetsbare buurt mogen het vooralsnog zelf uitzoeken. En niet iedereen is mondig of doet mee. Hoe zorg je ervoor dat je iedereen bereikt? Daar ligt nog wel een uitdaging. Hoe gaan gemeente en bewoners elkaar echt meer vinden?"

Informatievoorziening

"Informatie over de wijk krijg ik via de Oostkrant en door rond te lopen. Van burens en andere bewoners hoor ik wat er speelt. Af en toe ontvang ik een wijkbericht van de gemeente. Als raadslid ontvang ik veel stukken van de gemeente en kan ik alles opzoeken via Ureka, een soort Google. (<https://ureka.utrecht.nl/app/>)."

Digitalisering

"Ik maak veel gebruik van internet, maar niet van digitale tools die in de wijk beschikbaar zijn. Op het gebied van digitale participatie is meer mogelijk. Geen open discussiefora, maar uitwisseling rond gerichte thema's met de gemeente als centrale opdrachtgever en in samenwerking met bewoners. Dat geeft gewicht en draagvlak aan het thema en vergroot de kans dat er met de uitkomsten echt iets wordt gedaan."

Wijksamenwerking

"Fijn als er bij wijksamenwerking één aanspreekpunt voor de gemeente is en de buurtrechten voor zelfbeheer door bewoners duidelijk zijn. Wat bewoners zelf willen doen, moeten ze ook kunnen doen. Initiatiefnemers worden nu nog te vaak van het kastje naar de muur gestuurd. Een goed vindbaar loket voor initiatieven is belangrijk." ●

T 030-2861137 • E t.meering@utrecht.nl



GERT DIJKSTRA, EEN UTRECHT

Ontmoetingsplekken

"Oost is heerlijk om doorheen te struinen. De Maliebaan, Wilhelminapark, Oosterspoorbaan, achter stadion Galgenwaard. Elke week wandel ik twee tot drie keer, van de Biltstraat tot de Waterlinieweg en de begraafplaatsen (Koningsweg). Ik zie

dat mensen die eenzaam en laaggeletterd zijn laagdrempelige ontmoetingsplekken nodig hebben, zodat ze daar een sociaal netwerk kunnen vinden waar ze op terug kunnen vallen."

Participatie

"Mijn favoriete participatievorm is dat mensen kunnen meepraten en meebeslissen, zeggenschap hebben. Zich eigenaar voelen van hun leefomgeving. Bewoners voelen het als ze zeggenschap hebben over ontwikkelingen in hun eigen buurt. Het is nu in Utrecht heel magertjes geregeld. Zelfbeheer van buurthuizen, speeltuinen en wat groen, en dan houdt het zo ongeveer op. Er is veel meer mogelijk."

Buurtgericht werken

"Nu wordt alles vanuit stedelijke bril bedacht, daarna komt de buurt. Er is dus nog een hele omslag in denken nodig. Zo worden er rond stadion Galgenwaard vijf tot tien woonflats gepland, zonder dat de impact op de buurt duidelijk is. Buurtgericht werken begint met de vraag waar de buurt behoefte aan heeft en vanuit welke visie. Dat kan een buurt of wijk niet alleen. Dat moet samen met de gemeente gebeuren."

"MIJN FAVORIETE PARTICIPATIEVORM IS DAT MENSEN KUNNEN MEEPRATEN EN MEEBESLISSEN, ZEGGENSCHAP HEBBEN."

RAADSLEDEN
AAN HET
WOORD

Informatievoorziening

"De Meterkastkaart, de website van het Wijkinformatiepunt Utrecht Oost en het digitaal platform. Het is allemaal bijna griezelig compleet. Andere Utrechtse wijken hebben geen vergelijkbare wijkinformatievoorziening. Het laat mooi zien wat er mogelijk is als bewoners zich daarop mogen storten om het voor elkaar te krijgen."

Digitalisering

"Ik zit in de buurtwhatsapp, maar gebruik die niet. Oppas of gereedschap hebben we niet meer nodig. Via de e-mail zie ik wel van alles voorbijkomen. Iedere organisatie heeft zijn eigen communicatiekanaal. Ik vind dat gemeente terughoudend moet zijn, geen uniformiteit moet afdwingen. Eerst kijken wat ontstaan ontstaat; wat werkt wordt vanzelf zichtbaar."

Wijksamenwerking

"Wijksamenwerking kent wat mij betreft twee grenzen: stedelijke kaders die uitgaan van een kleine overheid en grote gemeenschappen. Stedelijk moet je regelen wat echt nodig is en daarbij goed uitleggen waarom de wijk het zelf niet kan. De andere grens is: ook echt alleen dat samendoen wat elke partner afzonderlijk niet kan. Dus, géén buurt- of wijkmonopolies." ●

T 06-38218783 • E gert.dijkstra@utrecht.nl



ANNEMARIJN OUDEJANS, STUDENT & STARTER

Ontmoetingsplekken

"Ik vind het heerlijk om naar de binnenstad te lopen. Tijdens corona pakte ik elke dag een andere straat. Je blijft je in Oost verwonderen. In de Nachtegaalstraat en Burgemeester Reigerstraat zijn veel leuke zitplekken. Op

Utrecht Science Park is recent de Vagant geopend, dat ziet er enorm gezellig uit. Maar richting Utrecht Science Park

zijn er vooral zakelijke ontmoetingsplekken. In die buitengebieden van Oost zou meer kunnen."

Participatie

"Participatie zonder persoonlijk contact is niet mogelijk. In gesprek met elkaar, iets doen met elkaar. Een brainstormmiddag, een wandeling door de buurt. Je moet er een gevoel bij krijgen. Mensen spreken die iets hebben meegemaakt. Bewoners gaan zich dan meer comfortabel voelen bij participatie. Zonder dat persoonlijke leeft het niet."

Buurtgericht werken

"Ook buurtgericht werken vertrekt vanuit mensen. Bewoners zijn de voelsprietten van de gemeente. Luisteren naar bewoners is de eerste stap. Dat houdt in eerst inventariseren wat er speelt, wat de behoeften zijn en wat er beter kan. Bijvoorbeeld een inputavond organiseren of met z'n allen met een kopje koffie of thee bijeen komen. En daarbij zorgen voor een diverse groep, daar extra moeite voor doen."

"WAT IK WEL EEN BEETJE MIS IS HET GEVOEL BIJ DE GESCHIEDENIS VAN DE WIJK. DE KLEINE VERHAALTJES. WAT WAS ER VROEGER? WAT IS ER NU? EN DE BEELDEN DAARBIJ."

Informatievoorziening

"De belangrijkste informatie krijg ik door met anderen te praten. Het delen met anderen werkt voor mij het beste. Daarnaast raadpleeg ik allerlei nieuwsbronnen. Via de gemeenteraad worden wij goed geïnformeerd. Wat ik wel een beetje mis is het gevoel bij de geschiedenis van de wijk. De kleine verhaaltjes. Wat was er vroeger? Wat is er nu? En de beelden daarbij."

Digitalisering

"Het digitaal wijkplatform ken ik. Daar staat veel op. Iemand uit de binnenstad wees mij hierop. Met medestudenten zit ik in een whatsappgroep en ook met mijn woongroep in het studentencomplex zit ik in een whatsappgroep. Wat nog mogelijk is in Oost is een soort Prikbord Oost op Facebook voor de kleine berichtjes."

Wijksamenwerking

"Bewoners zouden meer regie kunnen krijgen over het in zelfbeheer nemen van groen in de wijk. Dat is mooi en verbindend. We moeten kijken naar plekken waar dit nog meer kan in Oost. Logisch dat de gemeente daar een stukje controle op wil houden. Bewoners die ideeën hebben kunnen in gesprek gaan met de gemeente als ze een idee hebben. Ofwel contact maken, daar begint alles mee." ●

T 06-38218797 • E annemarijn.oudejans@utrecht.nl

SPONSORDINER VOOR WORSTELTALENT

BREDI SLINKERS

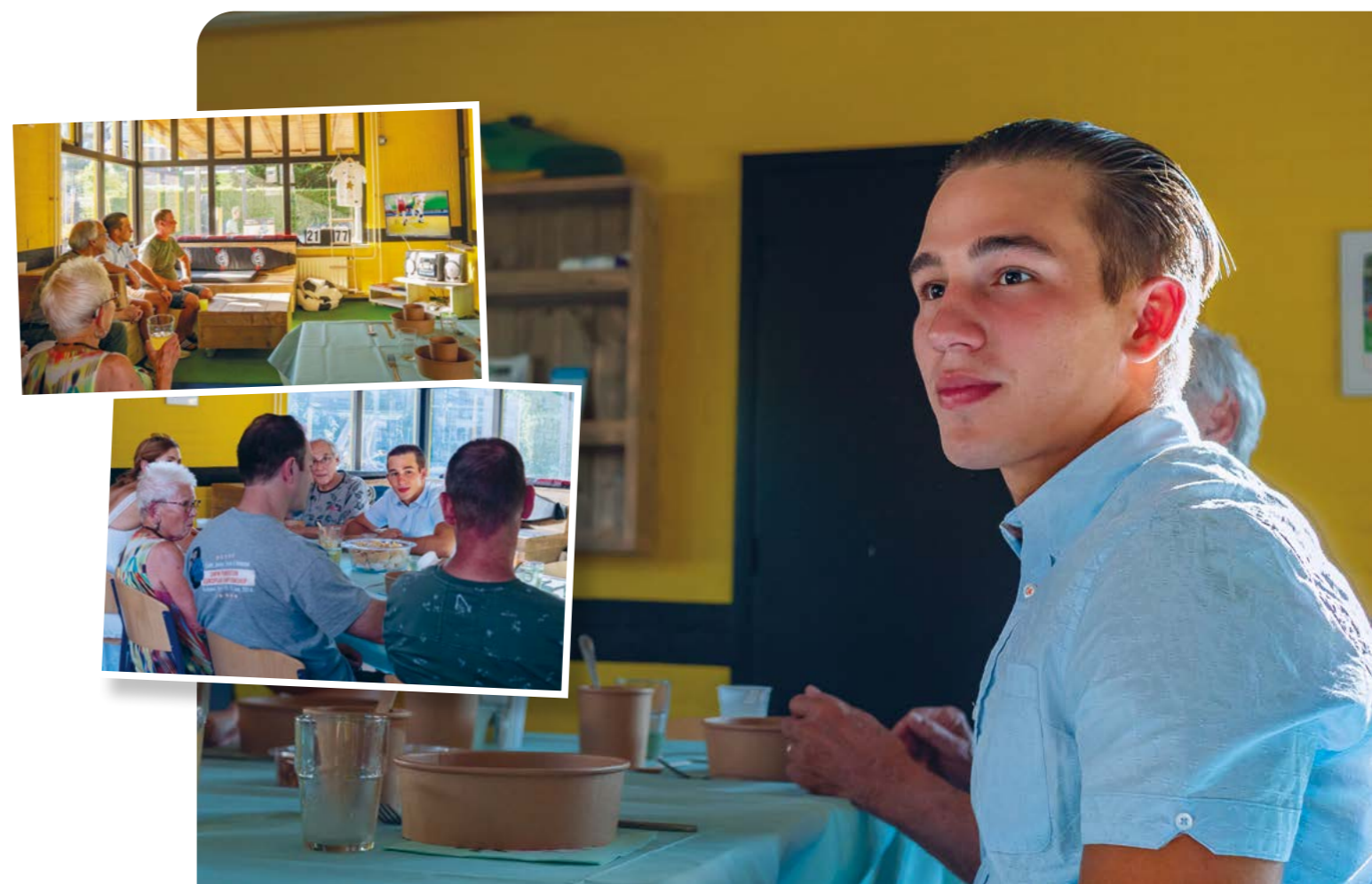
TEKST: ANJA VAN DER AA • FOTOGRAFIE: CAMILLEM

S terrenwijker Bredi Slinkers (19) is vijf dagen in de week op de worstelmat te vinden. Al bijna tien jaar is Bredi bezig met het opbouwen van een professionele sportcarrière. Hij volgt een strak schema om zo fit mogelijk te blijven: gezonde voeding en op tijd naar bed. Want goed slapen is heel belangrijk bij het bedrijven van topsport. Zijn uiteindelijke droom is om te gaan schitteren op de Olympische Spelen van 2024 of 2028.

Voordat hij wordt toegelaten tot de selectie voor de Olympische Spelen moet Bredi internationale medailles behalen. Hij reist dus over de wereld om mee te doen aan internationale wedstrijden. En met groot succes. In oktober heeft Bredi in New-Zealand vijf keer goud gewonnen en is hij twee keer uitgeroepen tot beste worstelaar van het toernooi.

De Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar ondersteunde Bredi door het organiseren van een sponsordiner. Wijkgenoten en organisaties die Bredi willen sponsoren waren op een warme vrijdag in augustus welkom bij een Indonesisch driegangendiner. Onder genot van een heerlijke maaltijd en een drankje konden ze met Bredi kennismaken én van een expert horen wat er allemaal komt kijken bij worstelen op topniveau. De aanwezigen waren allemaal onder de indruk van de discipline die Bredi uitstraalt en de betrokkenheid van zijn vader en coach Terry.

Na het sponsordiner maakten wijkbewoners een flyer voor Bredi met daarop al zijn recente sportprestaties. Ook hebben wijkbewoners financieel gesponsord, eenmalig of voor langere tijd. Met deze support uit de wijk kan Bredi zich nog sterker presenteren en voorbereiden op de Olympische Spelen 2024 of 2028. ●



IK LEEF GEWOON DOOR ZOALS VOORHEEN

ROEIEN MET DE RIEMEN DIE JE HEBT

Iedere maandagochtend wandelt Elly mee met een van de vier wandelclubs in Oost. "Het is leuk. Er lopen altijd wel zo'n tien mensen mee. Je praat dan eens met de een en dan met de ander. Na afloop drinken we samen nog een kopje koffie."

TEKST: MARIJKE VAN BALEN • FOTOGRAFIE: CAMILLEM

Normaal gesproken loop ik zelfstandig, met behulp van een witte stok" vertelt Elly. "Maar in de wandelclub wil ik niet iedereen ophouden. Om in gewoon tempo mee te kunnen lopen, geef ik dan iemand een arm. Meestal is dat Marnix, de buurtteammedewerker die altijd met onze wandelgroep meeloopt. En het mooie is dat we ook gewoon vragen aan Marnix kunnen stellen, dichterbij het vuur kan bijna niet.

Ik ben niet altijd slechtziend geweest. Dat is pas iets van de laatste vijf jaar. Eigenlijk ging het sluipenderwijs. Ik kan me het moment niet herinneren dat ik bedacht dat mijn zicht echt achteruit ging. Het zelfstandig blijven is voor mij heel belangrijk; het geeft zoveel voldoening als iets lukt. Ik heb altijd een onafhankelijke houding gehad. Nadat mijn moeder overleed, ik was begin 20, besloot ik om van het Oosten van het land naar Rotterdam te verhuizen. Ongebruikelijk voor een jong meisje in die tijd, maar ik voelde heel sterk dat ik dat moest doen.

Na mijn trouwen, ik ontmoette mijn man toen ik als onderwijzers in Rotterdam werkte, hebben we een paar keer in het buitenland gewoond. Dan moet je wel je eigen weg vinden en ik merkte dat me dat goed af ging. Die houding heb ik nog steeds. Ik blijf nieuwsgierig en ondernemend en vind het leuk om in groepjes te zitten waar je met anderen in gesprek gaat, kunt

discussiëren. Zo zit ik ook in een leesgroep. Daar fleur ik helemaal van op (grinnikt: 'herken je de woordspeling?').

Op latere leeftijd ben ik doorgeslagen met lesgeven, maar wel overstapt naar het volwassenenonderwijs: Nederlands als tweede taal. Het geeft me zoveel voldoening om mensen wat mee te geven over het wonen in Nederland en ze te helpen zich te redden in het Nederlands. Met een van mijn vroegere cursisten hield ik contact. Ze heeft het niet makkelijk. Door de week haal ik regelmatig haar dochter van school, een klein slim meisje dat tussen twee culturen door laveert. We hebben hele gesprekken samen. Ik loop er naar toe met mijn wandelstok, een wonderstokje. Het heeft iets magisch dat mensen je de ruimte geven als ze je zien aankomen. Er zijn tegenwoordig zoveel praktische andere hulpmiddelen. Ik heb veel aan Bartimeus. Zij zijn er voor iedereen die slechtziend of blind is.

Natuurlijk ben ik ook wel eens wat minder opgewekt. Daarom praat ik regelmatig met een medewerker van het buurtteam over de dingen waar ik tegenaan loop. Het helpt om er over te praten met anderen. Mijn motto: roei met de riemen die je hebt. Blijf nieuwsgierig. Blijf leren. Dan kom je heel ver. En voor iedereen die mij tegenvoert: ik vind het leuk om contact te hebben, maak gerust een praatje met me". ●



Meer weten?

Wil je meer weten over een van de vier wandelgroepen in Oost, of wil je zelf een wandelgroep starten? Mail dan naar info@oostvoorelkaar.nl of bel 06 209 322 49.

Een buurtteammedewerker is speciaal vrijgemaakt om mee te lopen met de wandelgroep die iedere maandagochtend vanaf het Academie instituut loopt.

OOST VOOR ELKAAR EN HOGESCHOOL UTRECHT BUNDELEN KRACHTEN STUDENTEN DRAGEN BIJ AAN DE KWALITEIT VAN LEVEN IN DE WIJK

Een veilige en gezonde leefomgeving is goed voor de algemene gezondheid. Toch is dit niet voor iedereen de standaard. Zo zijn arme mensen vaak ongezonder en vertonen eenzame mensen meer ongezond gedrag. Tijdens het project Gezond & Wel van de Hogeschool Utrecht (HU) doen studenten in de wijk onderzoek naar de leefomgeving. Gewoon door met bewoners in gesprek te gaan. Na een pilot (proef) vorig jaar in Sterrenwijk slaan de HU en Oost voor Elkaar de handen dit jaar nog steviger in elkaar met als streven een actiegericht onderzoek in elke buurt in Utrecht Oost.

TEKST: PIM JANMAAT • FOTOGRAFIE: OOST VOOR ELKAAR

JANNEKE LUIKEN (links) is docent gezondheidsvaardigheden aan de Hogeschool Utrecht en begeleider van het project Gezond & Wel. **MARLOES SPAAN** (rechts) is een van de andere wijkdocenten die namens de HU studenten begeleidt.



Buurtonderzoek 'Gezond Sterrenwijk'

Vorig jaar doken studenten in het kader van het studie-project Gezond & Wel al Sterrenwijk in, op zoek naar de gezondheidssituatie van de bewoners. Ongeveer dertig Sterrenwijkers werden benaderd en gevraagd naar hun gezondheidssituatie en persoonlijke behoeften in de wijk. Begeleidend docent Janneke Luiken: "Ook dit jaar starten de studenten met wat we deskresearch noemen. Dat betekent dat ze eerst in de (wetenschappelijke) literatuur zoeken wat er over een onderwerp al is gepubliceerd. Daarna interviewen ze mensen in de wijk over hun zorgen en behoeften en vervolgens bedenken ze acties. Ze leren hiermee om met mensen in de wijk in gesprek te gaan en hen actief te vragen wat zij belangrijk vinden (we noemen dat wel outreaching). Dit zijn vaardigheden die ze later in hun werk ook in de praktijk kunnen inzetten, zodat ze dicht bij de mensen blijven." Het vorige onderzoek gaf een duidelijk beeld: Sterrenwijkers leven op zichzelf, ervaren weinig samenhang en zijn bewust met hun gezondheid bezig. Dat speelt en leeft echter nog te weinig in de wijk vinden ze. Sterrenwijkers doen de deur gemakkelijk voor je open en zijn ze ook in voor nieuwe activiteiten, maar wel op één voorwaarde: zonder gedoe en groepsdruk.

Drie vervolgvacaties

Het actiegerichte buurtonderzoek leidde tot drie activiteiten: een wijkbijeenkomst over beweging en ontmoeting in de huiskamer (ook wel kantine genoemd) van verpleeghuis Swellengrebel, een wedstrijd 'Het sterkste kind' in de Sportspeeltuin Abstede en een sponsordiner voor worstelaar Bredi Slinkers, jong sporttalent in de wijk.

Aan de slag in Utrecht Oost

De drie activiteiten zijn zo goed ontvangen dat het project dit jaar uitbreidt naar meer buurten in Utrecht Oost. Anja van der Aa van Oost voor Elkaar: "Studenten gaan zelf de buurten in en vragen bewoners waar behoefte aan is, in plaats van dat wij ze gaan vertellen wat ze kunnen doen. Daar leren de

studenten van en bewoners voelen zich gehoord en zijn onderdeel van het van het onderzoek in hun eigen leefomgeving."

Verbinding als toverwoord

Met 'Gezond & Wel' verbinden de Hogeschool Utrecht en Oost voor Elkaar het sociale en het gezondheidsdomein.

Ze doen dit door dicht bij de mensen, dus in de wijk en op diverse ontmoetingsplekken, actief te zijn met studenten van verschillende studierichtingen. Dit komt ten goede aan de kwaliteit van leven van de bewoners.

"DIT ZIJN VAARDIGHEDEN DIE ZE LATER IN HUN WERK OOK IN DE PRAKTIJK KUNNEN INZETTEN, ZODAT ZE DICHT BIJ DE MENSEN BLIJVEN."

Begeleidend docent Janneke Luiken: "Het buurtonderzoek moet leiden tot een concrete aanbeveling die ze ook zelf uitvoeren, waarmee de studenten van verschillende opleidingen samen werken aan vraagstukken die daar leven. Zo dragen studenten bijvoorbeeld bij aan het verkleinen van gezondheidsverschillen door in te zetten op preventie en samenwerking. Dat doen ze met een brede blik en aandacht voor kwaliteit van zorg, door te luisteren naar de verhalen en behoeften uit de wijk."

Dat sluit naadloos aan bij de missie van Oost voor Elkaar, legt Anja uit: "Wij staan voor zorgzame en veerkrachtige buurten door en voor participerende bewoners. In dit geval met deelname van studenten die op een ongedwongen wijze contact maken met bewoners en ook direct iets bijdragen aan de wijk. Een mooie ontwikkeling en wat ons betreft een blijvertje." •

Gezond
& Wel

GEZOCHT!

VERNIEUWERS & VERBINDERS



Jij leeft in een van de mooiste wijken van Utrecht. Wil jij je een paar uur per week of maand inzetten om je wijk nog mooier of duurzamer te maken? Of wil jij graag iets betekenen voor een ander, in jouw eigen buurt of voor de hele wijk Oost? Meld je dan aan als vrijwilliger of ambassadeur bij de Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar.

WAT KUN JE DOEN?

- **Praktische hulpdienst:** medebewoners helpen bij boodschappen, klussen, vervoer in de wijk. Kleine praktische dingen, langer als het wederzijds 'klikt'.
- **Buurtnetwerk opzetten:** in je eigen buurt een informeel hulpnetwerk opzetten om meer naar elkaar om te zien, eventueel in aanvulling op een bestaande whatsappgroep.
- **Meedraaien bij informatiepunt:** wekelijks zijn er informatiepunten in de Huiskamer van Wilhelminakerk, in het verpleeghuis Swellengrebel en bij De Derde Helft. Ook zijn we met informatiekranten aanwezig bij grote evenementen in de wijk.
- **Begeleiden van clubs:** het voortouw nemen bij een van de wandelclubs, dialoog- of leefstijlclubs in de buurt of het Cultuurhistorisch Café Utrecht Oost. Of zelf een nieuwe activiteit opzetten?
- **Moderator digitaal wijkplatform:** heb je een passie voor online kennis en informatie delen? Word dan medemoderator van het digitaal wijkplatform OostvoorElkaar.nl.
- **Redactie magazine Oost voor Elkaar:** is schrijven of fotograferen jouw grootste hobby? Word lid van de redactie van het magazine Oost voor Elkaar dat twee keer per jaar verschijnt.
- **Studentenbegeleiding:** vind je het leuk om studenten die in de wijk onderwijs volgen of onderzoek doen, te begeleiden en contact te hebben met hun wijkdocenten? Ook dat kan!

Het gaat steeds om activiteiten van een paar uur per week of maand, kortlopend, niet structureel.

AMBASSADEURS

Heb je ideeën hoe het in de wijk Utrecht nog beter kan? En zoek je een bewonersorganisatie met slagkracht om jouw plannen te realiseren. Versterk dan de Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar als ambassadeur. Met de ambassadeur wordt bekeken voor welke zaken hij/zij zich graag wil inzetten. Oost voor Elkaar werkt samen met andere bewonersorganisaties, wijk- en regionale partners. Veel is in ontwikkeling. Affiniteit met (strategische) samenwerking is een pré.

MELD JE AAN

Als het voorgaande op jou van toepassing is, neem dan contact met ons op. Wij bieden jou een team van vernieuwers en ervaren medewerkers die samen met jou aan de slag gaan.

WORD LID

Je kunt ons ook steunen door lid te worden. Het lidmaatschap is gratis.

Als lid ondersteun je de missie van Oost voor Elkaar, kun je meestal gratis meedoen aan alle activiteiten die we organiseren én je ontvangt jaarlijks de wijkkalender.

Neem contact op

Mail naar info@oostvoorelkaar.nl of bel 06-20 93 22 49

NANETTE ZET IN OP MAXIMAAL GELUK

GELUKSTRAINING VOOR MENSEN MET EEN
LICHT VERSTANDELIJKE BEPERKING

TEKST: MARIJKE VAN BALEN • FOTOGRAFIE: NANETTE VAN DER HEIDEN



Meer weten? Volgende trainingen?

Omdat de deelnemers meestal niet beschikken over een ruime portemonnee, is subsidie aangevraagd bij een aantal fondsen. Als die wordt toegekend, start begin 2023 weer een nieuwe groep.

Meer weten over de mogelijkheden neem contact op met Nanette via: info@stichtingmaximaalgeluk.nl of telefonisch 06 - 483 146 96

Meteen inschrijven? Het inschrijfformulier vind je op www.stichtingmaximaalgeluk.nl/inschrijven-gelukstraining.

Al langere tijd liep Nanette van der Heiden-van Wezel rond met het idee om iets te doen voor een groep die er vaak tussenuit valt: mensen met een licht verstandelijke beperking. Het extra zetje kreeg ze toen, in coronatijd, haar werk stiller werd. "In de afgelopen jaren heb ik veel mensen begeleid, individueel en in teams. Als trainer, facilitator, dagvoorzitter, aanjager of coach. Het geeft me veel voldoening als ik mensen zie opbloeien omdat ze door dat extra zetje energie krijgen, gelukkiger worden. Het wegvallen van werk in coronatijd, maakte dat ik tijd had om na te denken wat ik voor anderen wilde betekenen. Daar is mijn Stichting Maximaal Geluk uit voortgekomen.

Waarom juist deze doelgroep? Ik heb vroeger in de gehandicaptenzorg gewerkt en mijn hart gaat een tandje sneller kloppen bij deze groep. Ik weet dat mensen met een licht verstandelijke beperking, net als ieder ander behoefte hebben aan persoonlijke ontwikkeling. Thema's als zingeving, geluk, zelfstandigheid, weerbaarheid en vitaliteit leven ook bij deze doelgroep. Ondersteuning door een coach,

geestelijk verzorger of psycholoog kan zinvol zijn, maar is niet altijd nodig. Ik bedacht dat het heel mooi zou zijn om een aantal mensen uit de doelgroep bij elkaar te brengen en samen te ontdekken wat gelukkig maakt. Tijdens de training praten we niet alleen, maar doen we ook oefeningen en bieden we praktische handvatten om eigen regie te nemen en stappen te zetten. Ik geniet van deze kanjers. Ze groeien en bloeien in deze training. Dit maakt me zo trots. Waar de ene deelnemer milder en liever voor zichzelf is geworden, is de ander juist assertiever geworden en meer gaan durven en doen. Hun zelfvertrouwen is gegroeid. Daar doe ik het voor."

Dankzij giften van bedrijven en particulieren en door twee succesvolle sponsorloopacties en een online veiling, hebben al 16 mensen met een licht verstandelijke beperking de Gelukstraining gevolgd tijdens de corona lockdownperiode. Dit voorjaar deden acht deelnemers mee aan de eerste live versie van de training.

Eind september is in De Wilg een nieuwe trainingsronde gestart, met deelnemers van Reinaerde, Cello en Zideris. Deze training loopt nog door tot het einde van dit jaar. ●

ONTMOETINGSPLEKKEN IN UTRECHT OOST

WAAR JE OOK TERECHT KUNT VOOR VRAGEN EN ADVIES

Waar vind je informatie-ontmoetingsplekken in de wijk?

Soms wil je even met iemand overleggen, je opties bespreken of je bent op zoek naar informatie. Je bent daarvoor van harte welkom bij een van de ontmoetingsplekken van Oost voor Elkaar. Ook als je eens hulp nodig hebt bij het invullen van een formulier, bij een aanvraag of meer wilt weten over een regeling. Drie dagen in de week zijn we te vinden op drie vaste plaatsen in de wijk. Een afspraak maken is niet nodig.

Liever telefonisch contact, of via de mail? We zijn bereikbaar via: E-mail: info@oostvoorelkaar.nl, Telefoon: 06-20932249



De droom van Oost voor Elkaar is om in iedere buurt van Utrecht Oost een ontmoetingsplek en informatiepunt te hebben én een vaste persoon die de rol van buurtverbinder heeft. Zo kan iedereen in zijn eigen buurt, dichtbij en snel ondersteuning vinden (of geven).

Heb je ideeën over een mogelijk geschikte ontmoetingsplek in jouw buurt of wil je zelf een informatiepunt opzetten: neem contact met ons op.

STERRENZICHT/DOCK



Sterrenzicht biedt dagelijks ruimte aan verschillende activiteiten, initiatieven en organisaties.

SWELLENGREBEL



MAANDAG
14:30 - 16:30 uur, Fockema Andreaelaan 100

U-TRACK



DINSDAG
10:00 - 12:30 uur, De Derde Helft, Mytylweg 79

HUISKAMER WILHELMINAKERK



WOENSDAG
10:00 - 12:30, Hobbemastraat 41

DE VAGANT



Speciaal voor alle studenten en bewoners van het Utrecht Science Park: De Vagant. Geopend op werkdagen van 8:00 uur tot 17:30 uur

In de Vagant bevinden zich 2 ruimtes. De Huiskamer en De Zaal. De Zaal is ingericht om sociale activiteiten te organiseren. De Huiskamer is ingericht als informele ontmoetingsruimte.

Sport- en beweglessen voor ouderen met dementie

Vanaf 18 november elke vrijdag van 11:30 tot 12:15 uur. Studenten Bewegingsagogie begeleiden de sportlessen. Waar: Sportcentrum Galgenwaard (aanmelden verplicht)

Meer informatie en aanmelden

Neem contact op met Yvonne de Jong (docent Bewegingsagogie) Y.dejong@rocmn.nl



DIALOOGMETHODE EEN ANDER GESPREK

De dialoogmethode wordt steeds vaker toegepast in Utrecht Oost. Rondom buurtthema's, tijdens bijeenkomsten van het Wijkpact 'Samen Oost' en zelfs tijdens wijkdebatten.

Een dialoog is een openhartig en gelijkwaardig gesprek over thema's waarin nieuwsgierigheid en een open houding voorop staan. Luisteren naar de ander is net zo belangrijk als de punten die je zelf maakt of de thema's die je aansnijdt. De focus ligt op relaties bevorderen, een wederzijds gevoel van begrip of gezamenlijke actie bereiken.

Dialogen dragen bij aan omzien naar elkaar en een gezonder of duurzamer leefklimaat dichtbij huis. Ook bij de wijkdebatten in Oost wordt de dialoogvorm ingezet. Tijdens elke bijeenkomst is er ruimte voor gesprekken in kleine groepen over het thema. Dit naast een debat met experts, wethouders of gemeenteraadsleden want ook scherpe discussies blijven belangrijk.

Diverse bewoners in Oost zijn opgeleid als dialoogbegeleider en vinden het leuk om dialogen te organiseren. Dus wil jij met een thema in jouw buurt of rond een thema aan de slag dan kun je een beroep op hen doen.

'Utrecht in Dialoog' is gevestigd in Utrecht Oost. Al meer dan 10 jaar stimuleren zij betekenisvolle gesprekken tussen Utrechters met verschillende achtergronden over belangrijke thema's. Meer informatie: www.utrechtindialoog.nl

Voor bewoners van Utrecht Oost die geïnteresseerd zijn in het begeleiden van een dialoog in hun buurt biedt Oost voor Elkaar een opleiding aan tot dialoogbegeleider. De opleiding wordt verzorgd door onze partner Utrecht in Dialoog en de kosten worden door ons vergoed. Voorwaarde is dat de opgeleide dialoogbegeleider op zijn minst vier dialogen begeleidt. Interesse? Mail naar: info@oostvoorelkaar.nl of bel 06 209 32 246

SPECIAL AANBOD

STEPHANY GAAT IN DE WIJK OP ONDERZOEK UIT

OM DE MOGELIJKHEDEN BINNEN DE WET LANGDURIGE ZORG VERDER TE VERKENNEN

FOTOGRAFIE: CAMILLEM

Graag stellen we onze stagiaire aan je voor. Midden november is Stephany Penja, student Management van de Zorg aan de Hogeschool Utrecht, gestart met een stage van tien weken in Utrecht Oost. Stephany is van oorsprong apothekersassistente en besloot haar kennis en expertise verder uit te breiden met een brede zorgopleiding. "Dit biedt mij de mogelijkheid om bij te dragen aan noodzakelijke veranderingen. Ik heb, ook al ben ik nog jong, al veel van de zorg gezien en weet dat het op veel plaatsen beter zou kunnen. Daar wil ik graag aan bijdragen".



Met een sterk vergrijzende bevolking, die veel langer dan vroeger, thuis blijft wonen en overbelaste mantelzorgers, krijgen steeds meer mensen met een zorgbehoefte, te maken met de vraag hoe zij dit moeten organiseren. Familie en burens staan vaak garant voor de eerste opvang. De gemeente biedt, vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO), opties voor de eerste ondersteuning thuis. Denk aan traplift en scootmobiel, en aan

huishoudelijke hulp. Al is dat laatste op dit moment een struikelblok; er zijn lange wachtlijsten omdat er niet voldoende hulp voorhanden is. Kun je het dan beter zelf (eventueel met behulp van je naasten) regelen via een pgb budget vanuit de wmo, de ziektekostenverzekeraar of vanuit de wet langdurige zorg (wlz)? We krijgen hier steeds meer vragen over en hebben Stephany gevraagd om met name de mogelijkheden voor pgb's vanuit de wlz verder te onderzoeken in de wijk. ●

OPROEP!

Heb je zelf ervaring met het regelen van zorg via een pgb (in de wlz) en wil je hierover met Stephany van gedachten te wisselen? Neem dan contact op om een afspraak te maken. Het kan gaan om zowel positieve als negatieve ervaringen.

Email: Stephany.penja@student.hu.nl of via het telefoonnummer van oost voor elkaar **06 20 93 22 49**

Colofon

Het Oost voor Elkaar magazine is een uitgave van Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar en verschijnt 2 x per jaar.

Speciale dank aan de gemeente Utrecht die deze uitgave mede mogelijk maakte.

Bestuur

Het bestuur van de Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar bestaat uit:
Martien Agterberg, voorzitter
Trudy Prins, penningmeester
Basia Verwey, algemeen bestuurslid, Caroline Brons, bestuursondersteuner

Redactie

Anja van der Aa
CamilleM, www.camillem.eu
Gerard Kuys
Joop de Bruin
Marijke van Balen (eindredactie)
Pim Janmaat, www.doorpim.nl

Contact

info@oostvoorelkaar.nl
Tel: 06 209 32 246


Vormgeving


Studio Michelangela, Utrecht


Druk

Veldhuis Media BV, Meppel


Oost voor Elkaar


 www.oostvoorelkaar.nl

 Oost voor Elkaar

 Oost voor Elkaar & Wijk-informatiepunt Utrecht Oost
[@wijkinfopunt](https://twitter.com/wijkinfopunt)

Wijkinformatiepunt Utrecht

 www.wijkinformatiepuntutrecht.nl

 Wijkinformatiepunt Utrecht



Contacten voor andere specifieke (hulp)vragen



Laat je informeren

Buurtconciërge Schildersbuurt
Strafrechtswinkel
Administratie & formulieren
Wijkagent/politie Utrecht
Computerhulp Podium Oost
Taal & digitale ondersteuning Sterrenzicht
Oostkrant & Podcasts over de wijk
Tienerspreekuur
Steunpunt mantelzorg

T 06 83 11 48 49, sterre@puuroost-utrecht.nl
info@strafrechtswinkelutrecht.nl
T 030 740 0509, oost@buurtteamsutrecht.nl
T 0900 8844
T 030 258 1994, info@podiumoostutrecht.nl
T 06 59 94 63 39, adzeeuw@dock.nl
redactie@oostkrant.com
T 030 236 1919, info@jou-utrecht.nl
T 030 236 1740, mantelzorg@u-centraal.nl



Ontmoeten en Samen Doen

Repair Café Utrecht Oost
Netwerk Groen Oost (door bewoners)
Markt om de Hoek (rond Oosterspoorbaan)
Cultuurhistorisch Café Utrecht Oost
Wijkdebatten met dialoog
Utrecht in Dialoog
Onderwijs & onderzoek in de wijk
Vrijwilligerscentrale

T 06 16775696, repaircafeutrecht@gmail.com
info@groenoost.net
info@marktomdehoek.nl
T 06 20 93 22 49, info@oostvoorelkaar.nl
T 06 20 93 22 49, info@oostvoorelkaar.nl
T 06 26 73 22 35, info@utrechtindialoog.nl
T 06 20 93 22 49, info@oostvoorelkaar.nl
T 030 231 2289, info@vcutrecht.nl



Helpende handen

U Centraal (algemene hulpdienst)
Handjehelpen
Humanitas
Schuldhulpmaatje
Buurtbemiddeling
Voedselbank
Verhuisadviseurs
NIZU (o.a. voor maatjes)

T 030 236 1717, info@u-centraal.nl
T 030 263 2950, info@handjehelpen.nl
T 030 252 4030, utrecht@humanitas.nl
T 06 21 96 78 60, info@schuldhulpmaatje030.nl
T 030 2361728, buurtbemiddeling@u-centraal.nl
T 06 40 66 37 06, oost@voedselbankutrecht.nl
T 030 236 1804, verhuisadviseur@u-centraal.nl
T 030 236 1745, info@nizu.nl



Fit & vitaal

Leefstijlinterventie/GLI
Bloei in de buurt
Yoga, Mindfulness, Tai Chi, Massage & Qigong
Valpreventie (diverse aanbieders in de wijk)
Buurtsportcoach
Beweggroepen Fysiotherapie Colli
Vitaal aan het werk

T 06 20 01 81 23, doriet@leefstijl-utrecht.nl
T 06 24 24 15 17, info@bloei.nl
laat je informeren!
laat je informeren!
T 06 10 55 95 69, info@sportutrecht.nl
T 030 252 2349, info@fysiotherapiecolli.nl
T 030 207 4087, vitaal@ivvo.nl



Begeleiding op Maat

Centrum Jeugd & Gezin
JOU (jongerenhulp)
Onafhankelijke cliëntondersteuner
Zin in Utrecht (zingevingbegeleiding)
Odensehuis Andante (dementie)
Dagcentrum Utrecht Oost (ouderen)
Woonbegeleiding

T 030 286 3300, info@jeugdengezinutrecht.nl
Instagram: [jou_griftpark_centrum](https://www.instagram.com/jou_griftpark_centrum)
T 030 236 1760, info@u-centraal.nl
T 030 662 6814, info@zininutrecht.nu
T 06 19 19 78 10, info@inloophuisandante.nl
T 06 19 25 26 33, sjaan@dagcentrumutrechttoost.nl
T 030 236 1070, info@lister.nl



Gezondheidsklachten & Zorg


Apotheken, fysiotherapiepraktijken, eerstelijnspsychologen, podotherapie & diëtisten
ga naar www.utrechttoestgezond.nl
ga naar www.studentenzorgwijzer.nl
T 06 10 35 68 93,
utrecht-wilhelminapark@buurtzorgnederland.com
T 088 123 9988, contact@careyn.nl

Studentenzorgwijzer
Buurtzorg

Wijkverpleging Careyn
Gespecialiseerd verpleegkundigen palliatieve zorg

Homeopathisch artsencentrum
Specialistische GGZ in de wijk
Specialistische jeugdzorg
HU GEZOND & WEL Centrum (studenten)

T 030 258 8212
T 030 252 4050, mail@homeopathie-utrecht.nl
T 06 83 62 83 71, gebiedsteamoostnoordoost@altrecht.nl
T 030 202 8700, info@spoor030.nl
T 088 481 5777, huklinieken@hu.nl



DE ZON GAAT ONDER ACHTER HUIZE
SINT-HIËRONYMUS. OP GEZETTE TIJDEN
KLINKT DE KLOK IN DE TORENSPITS OP DE
VOORMALIGE HIËRONYMUSKAPEL DICHT BIJ
DE MINSTROOM. DANKZIJ EEN INITIATIEF
VAN DE BEWONERS HANGT ER SINDS ENKELE
JAREN WEER EEN KLOK IN DE NAALD,
MET EEN HELDER GELUID DAT VER DRAAGT.