

Dreef nieuws

NR 48

TWEEDE NUMMER 2026 *Voor en door bewoners*



Column
van Ingmar
Heytze

IN DIT NUMMER:

Buurthuis De Boog

Voor en steeds meer door bewoners

Fietsen in Overvecht

Gezond, goedkoop en goed voor de buurt

Hoop voor Overvecht

Helpt bij alle geldvragen

GRATIS OP JE DEURMAT en op 25 plekken in de wijk

www.echtovervecht.nl

Volg **Echt Overvecht** ook op Facebook, X, Blue Sky, Instagram en YouTube!





Dreef POST

We hebben een nieuwe rubriek waarbij bekende Utrechtse mensen hun kijk geven op Overvecht. Benieuwd? Zie pagina 6: Ingmar Heytze is de eerste.

Achter op deze Dreefnieuws zie je kinderen genieten in het speelbos Gagelbos, een echte aanrader voor deze zomer. En helemaal gratis!

Bijzondere mensen in het zonnetje zoals de vrolijke kinderen op de pagina hiernaast en Sofyan al Kandoussi op pagina 32.

Veel leesplezier!
Puck 't Hart

Dreefnieuws verschijnt 5x per jaar. Tussendoor staat er nieuws op Echt Overvecht Facebook, BlueSky en Instagram.

De Zomeravondcup

Atletiekvereniging Hellas Utrecht organiseert ieder jaar vier runs waarvan er twee in Overvecht plaatsvinden. Dit zijn afzonderlijke (hard)loopevenementen op twee avonden (27 mei en 10 juni) door het prachtige buitengebied bij Overvecht. We starten en finishen op de atletiekbaan Overvecht (ingang aan de Franciscusdreef 4), met een route die loopt door het gebied rond Oud Zuilen en langs de Vecht.

Woensdag 27 mei en woensdag 10 juni (Overvecht)

Start Kidsrun 1 km om 18.15 uur
Vanaf 17.30 uur kun je je startnummer ophalen. Kosten € 2,-

Start 5 km loop om 19.00 uur
Vanaf 18.15 kun je je startnummer ophalen.
Kosten voorinschrijving € 9,-, na-inschrijving € 11,-

Start 10 km loop om 19.50 uur
Vanaf 19.00 kun je je startnummer afhalen.
Kosten: voorinschrijving € 10,-, na-inschrijving € 12,-

Meer informatie is te vinden op www.zomeravondcup.nl. Daar vind je ook een knop om je vooraf in te schrijven.



Plantjesruilmarkt
Zaterdag 9 mei
van 10.00 - 14.00 uur
Amazonetuin, Amazonedreef 41

Tuin-, groente-, fruit-, en kamerplanten en wat je verder graag wil delen met anderen!

Kind aan het woord

Kritik Kumar (9 jaar) en Deekshiga Kumar (5 jaar) wonen met hun ouders in Overvecht en zitten op basisschool Johannes XXIII.

Wat doe je graag?

Kritik: 'Voetbal en hockey doe ik graag, ik ben in allebei de beste in de klas. Bij voetbal ben ik het beste in keepen.'
Deekshiga: 'Kleuren en met mijn broertje spelen of met mijn pop doe ik graag. Ik hou van memory en puzzels.'

Hoe ziet je leven er over 10 jaar uit?

Kritik: 'Heel leuk! Ik wil graag voetballen. Het allerliefst dan vooruit in het vak als spits en keepen. Maar het is ook leuk omdat ik dan veel schoolvrienden heb die dan grote vrienden zijn. Ook ben ik dan bijna klaar met school.'
Deekshiga: 'Weet ik niet. Oh wacht! Ik wil kapper worden. Want ik stijl mijn poppen en kan ook al vlechten. En ik wil graag kok worden.'
Kritik: 'Ze danst ook graag. Over 10 jaar is zij ook nog steeds aan het dansen.'

Welke superkracht zou je willen?

Kritik: 'Spiderman. Dan kan je klimmen op muren.'
Deekshiga: 'Prinsesje. Ik vind prinsessen echt leuk. Rapunzel is mijn lievelingsprinses.'

Wat is je lievelingseten, lievelingskleur, lievelingsdier?

Kritik: 'Pizza en burgers. Vroeger was het oranje en rood en nu is het blauw. Een hond, die van mijn oom maar ik weet niet hoe die heet... mama zegt: German Sheppard.'
Deekshiga: 'Noodles en chickennuggets. Roze en geel.'

In welk boek of film zou je willen wonen?

Kritik: 'Ik zeg het boek Dogman en de Loser. En een film met een YouTuber, dan kan ik met hem gamen. Maar ik wil ook wel in Spiderman wonen. Dan ben ik zijn vriend en help ik boeven vangen. En gekke mensen geven we aan de politie.'
Deekshiga: 'Poppentrol. Ik vind die leuk. Ik zou daar graag willen kijken. Daar krijg je veel superpowers.'

Hoe zou je lievelingsdag eruit zien?

Kritik: 'Dat ik elke dag met mijn vrienden kan afspreken. En Roblox en spelletjes kan spelen. En dat ik al het eten op mag eten dat ik wil. En uitgaan naar een water- of attractiepark.'
Deekshiga: 'Tablet kijken. Chips eten. Ik ga de hele tijd eten. En ik wil dan ook popcorn en snoep eten.'

TEKST EN FOTO BO OKHUIJSEN

Wil jij jouw kind ook in het zonnetje zetten, stuur dan snel een mail naar: redactie@dreefnieuws.nl

COLOFON

Dreefnieuws is een uitgave van Stichting Echt Overvecht en wordt 5 x per jaar gratis huis-aan-huis verspreid.

Hoofdredactie, coördinatie en grafisch ontwerp Puck 't Hart

Eindredactie en redactie-assistent Stephanie de Blicck

Social media & website Echt Overvecht Olivier Beens (website, Facebook, BlueSky, X, Instagram en YouTube)

Bestuur Echt Overvecht Bart Engbers, Ab Kools, Mohammed Saiah

Bezorgcoördinator Pieter Klein

Redactieadres mail: redactie@dreefnieuws.nl post Zamenhofdreef 17, 3562 JT Utrecht

Redactie Dreefnieuws Marga Achterbergh, Olivier Beens, Jesse de Bruin, Susana Casas Valle, Marja de Ruiter, Amina Haitoute, Gonny Hobbel, Joost Hontelez, Margo Mulder, Lucy Nieuwdorp, Berry de Nijs, Bo Okhuijsen, Janne van Malenstein, Koos Smits, Godfried van Utrecht en Marco van den Doel

Dreefnieuws wordt mede mogelijk gemaakt door: Bibliotheek Overvecht, DOCK, Woonin, Portaal, ZIMIHC, Careyn, Wijkplatform Overvecht, Ondernemersfonds Overvecht-Zuid, OvervechtVastgoed, Plan Einstein, wijkbureau Overvecht, Veiligheid, Seniorvriendelijk Overvecht, Werk en Inkomen, Initiatievenfonds en Samen voor Overvecht.



Voor en steeds meer door bewoners

Buurtcentrum de Boog

Als ik Buurtcentrum de Boog binnen loop zit een aantal mensen gezellig met elkaar te kletsen aan de tafels. Als ik wegga - na bijna twee uur - zitten ze er nog. Achter de bar schenkt vrijwilliger Fred koffie in. Een buurtbewoner (de fietsenmaker van de buurt) komt met zijn dochtertje een bakkie drinken. In de keuken wordt de Buurtmaaltijd klaargemaakt. Op de bank zitten wat vaste bezoekers om zich heen of op hun telefoon te kijken.

Mirjam en Gerard

TEKST MARJA DE RUITER
FOTO'S LUCY NIEUWDORP

DOCK-medewerkster Mirjam zit achter haar laptop in de ontmoetingsruimte en is op die manier voor iedereen aanspreekbaar. Mirjam: 'Buurtcentrum de Boog is in Overvecht wel het buurtcentrum van DOCK met de meeste vrije inloop. Het ligt op een centrale plek in de wijk, waar veel mensen wonen en ook langs komen. Er is hier overdag veel behoefte aan ontmoeting. De andere buurtcentra (De Jager en De Dreef) liggen meer aan de rand van de wijk. Spontane inloop is daar minder.'

Samen eten

Deze plek nodigt echt uit om binnen te lopen. Mirjam vertelt: 'Er zijn veel vaste bezoekers. Sommigen komen hier al vanaf het begin (1990). We kijken ook echt naar elkaar om en zijn betrokken als het minder goed met

iemand gaat. Veel mensen kennen elkaar. Het eten is een verbindende factor. Op dinsdagmiddag, donderdagavond en zaterdagmiddag kan je hier voor een maaltijd terecht. Er wordt gekookt door vrijwilligers. Op dinsdag brengen de bezorgers van Buurtmaaltijden maaltijden rond bij bewoners die niet naar de Boog kunnen komen. De keuken is vorig jaar helemaal verbouwd. De eis was dat de ruimte rolstoeltoegankelijk moest zijn. Want er helpen ook mensen in de keuken die in een rolstoel zitten. Dit had nog wel wat voeten in de aarde, maar uiteindelijk is het goed gekomen. Het blijft wat krap, maar het is te doen.'

'We kijken ook echt naar elkaar om'

Gastheer Fred

De lekkerste koffie wordt gezet door gastheer Fred van der Sanden (62). Wat is zijn geheim? Fred: 'Ik spoel het kopje om met warm water, voor ik de koffie inschenk. Dan wordt het minder snel koud. De koffie zet ik op de ouderwetse manier: met Buisman en een beetje zout. Ik ben hier op dinsdag-, woensdag- en donderdagochtend en woon hier in de straat. Dus lekker dichtbij. Door ziekte en een ongeval ben ik arbeidsongeschikt geworden en ik ben niet zo van het thuis zitten. Ik heb meerdere dienstverlenende beroepen gehad, maar ben ook elektromonteur geweest. Dus ik doe ook nog wel eens wat klusjes hier. Ik ben hier op een dag naar binnengelopen en ben er nu, na drie jaar, nog. Het is hier zo gezellig. Elke dag is weer anders.'



Fred en Mirjam

'Ik spoel het kopje om met warm water, voor ik de koffie inschenk, dan wordt het minder snel koud'

Ook Gerard (op de linkerfoto) loopt hier al heel veel jaren rond als gastheer en kent veel mensen. Door problemen met zijn gezondheid is het leven voor hem ook niet altijd makkelijk geweest, maar bij de Boog kan hij altijd terecht en vindt hij steun als het wat minder gaat.

'Kom vooral langs of bel als je wilt weten wat er hier te doen is'

Wat is er te doen?

Mirjam: 'DOCK organiseert activiteiten voor kinderen van 0-12/14 jaar en voor volwassenen vanaf 23 jaar. Jongerenwerk JOU richt zich op de leeftijd 12/14-23 jaar. Er wordt goed samengewerkt, zodat er niemand buiten de boot valt. Naast medewerkers (sociaal makelaars) in de

buurtcentra werken er bij DOCK ook mensen die zich binnen de wijk Overvecht met een speciaal onderwerp bezig houden. Denk aan Taal en Ontmoeting, Vrouwengroepen, Ouderen, Welzijn op recept en de Weggeefbus. De Jeugdmedewerkers vind je vooral in de speeltuinen en bij het Tienerwerk. We hebben geen volledig overzicht van alle activiteiten, omdat dit ook nogal eens wisselt. Dus kom vooral langs of bel als je wilt weten wat er hier te doen is. Of als je vrijwilligerswerk wilt doen of een activiteit wilt starten. Bij de ingang vind je veel flyers met informatie over activiteiten in de Boog en in de rest van Overvecht.'

Een greep uit het huidige aanbod:

- Creatief: de wollige club
- Bijles en Huiswerkbegeleiding
- Buurtmaaltijden en BuurtBuik

- Bewegen voor senioren o.a. salsa, kickboksen en yoga
- Buren helpen burens: hulp bij administratieve vragen
- Taalhulp voor volwassenen (met oppas voor kinderen tot 4 jaar)
- (nieuw) De Sister Cirkel, voor moeders die een kind zijn verloren

Buurtcentrum de Boog

Gambiadreef 60
Mirjam Bekker: 06-5999 4584
mbekker@dock.nl
www.wijkconnect.com/utrecht/overvecht/agenda

Overvecht

door andere ogen



In deze column laten we steeds een andere (bekende) Utrechter aan het woord over Overvecht

Ingmar Heytze

Treinrails hebben de neiging om steden in te delen: aan weerszijden van het spoor worden vaak sterk verschillende levens geleid in verschillende omgevingen. Als er geen enkel verschil tussen beide spoorzijden is, definieert het spoor het stadsdeel als geheel, en meestal niet in positieve zin: de trein rijdt nu eenmaal vaker dwars door arbeiderswijken dan door villabuurten.

Ik ben in 1970 geboren en groeide op aan de Sprengerlaan in de jaren dertig-wijk Tuindorp. Omdat ik op de Kees Boekeschool in Bilthoven zat (wat in mijn eigen wijk nog een tijdje tot het misverstand leidde dat ik op een sociale werkplaats zat, omdat ik desgevraagd zei dat ik naar De Werkplaats ging), stond ik duizenden keren op station Utrecht Overvecht met uitzicht op twee werelden: het oude, truttige en enigszins bejaarde Tuindorp vol godvergeten middenstand en Overvecht, waarvan ik niet goed wist wat daar gebeurde – ik kende daar geen mens. Er stonden veel hoge flats. Het was een plek om te vermijden. De belangrijkste attractie was winkelcentrum Overvecht, dat we bijna twintig jaar lang ‘het nieuwe winkelcentrum’ hebben genoemd – zo weinig gebeurde er in de stad, dat iets twintig jaar lang nieuw kon zijn.

Niemand aan onze kant van het spoor dacht dat er ooit iets goeds uit Overvecht zou kunnen komen. Zelf heb ik, toen ik eenmaal binnen de singels woonde, ook lang gedacht dat een stad onwrikbaar uit (ge)goede en mindere wijken bestond, dat het onmogelijk was dat de mooiste en interessantste dingen in een stad juist kunnen gebeuren op plekken waar niemand ze verwacht. Dat was in Utrecht, waar je tot ver in de jaren tachtig een kanon kon afschieten zonder dat iemands er notie van nam, ook lang vol te houden. Totdat Colin Benders (Kytteman) dat waanidee voorgoed onze hoofden uit blies.



Ingmar Heytze (1970) is dichter, schrijver en journalist. Hij was van 2009 tot 2011 de eerste officiële Utrechtse stadsdichter. Zijn nieuwe bundel POSTKAMER kwam uit in januari 2025. Als freelance journalist en columnist schreef hij o.a. voor Trouw, NRC Handelsblad, De Volkskrant, Vrij Nederland, Filosofie Magazine, Onze Taal, CJP Magazine, Utrechts Nieuwsblad, Algemeen Dagblad, KIJK, RAILS en Nieuwe Revu.

‘Lekker skaten in het Noorderpark!’

Ramison Hart (36)

Geeft skatelessen in het Noorderpark en werkt daarnaast als financieel dienstverlener.

‘Als docent deel ik mijn passie voor ritmisch rolschaatsen graag met anderen. Het is een mooie manier van zelfexpressie. Dat doe ik onder meer in het Noorderpark, maar ook op andere plekken. Mijn leukste ervaring was op het grootste Europese roller skatefestival in Barcelona. Daar heb ik workshops rhythm roller skating gegeven, dansen op wielen. Echt de hele wereld komt daarnaartoe!’

Daarnaast werk ik als financieel dienstverlener. Ik zorg dat klanten van een bedrijf voldoen aan de regelgeving van dat bedrijf. Ik voorkom dat mensen boetes krijgen. Dat wordt ook wel compliance genoemd. Inmiddels woon ik zo’n 8,5 jaar in Kanaleneiland met mijn partner. We zijn nog niet getrouwd, maar wel verloofd!’

Meer weten over rolschaatsen?

www.Hartrollers.nl

Insta: @ramsterjams en @hart.rollers

@FreeskatingUtrecht (Siberia skatefeest)

TEKST EN FOTO BO OKHUIJSSEN



Recept voor

een kleine portemonnee

TEKST MARGA ACHTERBERGH



Thaise bloemkoolcurry

Het is lente dus bloemkool is er weer volop! Bloemkool is een heel caloriearme en vooral vezelrijke groente vol vitamines. Plus dat bloemkool goed is voor de spijsvertering, het immuunsysteem versterkt en zelfs helpt om ontstekingen te verminderen. Maar... ik moet eerlijk bekennen dat ik decennialang geen bloemkool kon zien of ruiken. De oorzaak daarvan? Die papperige bloemkool met een maizena-sausje en nootmuskaat die ik in mijn jeugd voorgeschoteld kreeg. Tot mij een Thaise versie van bloemkool werd voorgeschoteld, die vond ik heerlijk. Die bloemkool was onderdeel van een keuze aan Thaise gerechten. Onderstaand recept is een complete maaltijd. Hopelijk geniet jij ook van dit vegetarische gerecht!

Bereidingstijd: 30 minuten

Prijs per portie: € 1,50

Recept voor: 4 personen

Wat heb je nodig:

- een grote wok of hapjespan
- 1 el plantaardige olie
- ca. 400 gram bloemkoolrosjes van 1 bloemkool (of gebruik bloemkoolrosjes uit de koeling of vriezer)
- 400 ml kokosmelk
- 2 el gele of rode currypasta (rode currypasta is pittiger, gele curry heeft een mildere smaak)
- 300 gram kikkererwten
- 1 fijngehakte kleine ui
- 1 teen knoflook fijngehakt
- naar smaak: wat vissaus of lichte sojasaus, limoensap en koriander
- optioneel: wat blokjes spinazie of een flinke handvol doperwten uit de vriezer

Hoe maak je de bloemkoolcurry:

- Verhit de olie op hoog vuur in de pan en fruit de currypasta superkort: 30 seconden is al genoeg!
- Zet het vuur op middelhoog.
- Voeg de ui, knoflook en bloemkoolrosjes toe en bak deze al roerend 3 min. mee in de curry.
- Roer de kokosmelk erdoor en breng alles aan de kook
- Laat de curry op een laag vuur 6 min. sudderen tot de bloemkoolrosjes beetgaar zijn.
- Voeg dan de kikkererwten toe en laat deze 2 min. mee warmen evenals de spinazie en/of doperwten.
- Proef de curry en voeg naar eigen smaak toe:
 - wat vissaus of lichte sojasaus voor het lichte zoutje
 - wat limoensap voor het zuurtje
 - wat gehakte koriander voor extra geur en smaak.

Tips

- Serveer met geurige basmatirijst of rijstnoedels.
- Laat de bloemkool niet te lang mee koken! 8-10 minuten in de curry is meestal genoeg.
- Diepvriesgroente is vrijwel altijd net zo voedzaam als vers!



Heb jij ook een goed recept voor de kleine portemonnee? Mail naar: redactie@dreefnieuws.nl



Kunst en cultuur in Overvecht:

ZIMIHC theater Stefanus is een theater in de wijk Overvecht. Je vindt er elke maand gratis concerten, leuke voorstellingen en je ontmoet er andere mensen uit je eigen wijk.

FOTO BOVEN CULTUURPROEVERIJ ALLARD WILLEMSE
FOTO ONDER BOUT! MARION VISSER

ZIMIHC theater Stefanus

Vrijdag 22 mei om 16.00 uur: Plan d- - MoveZ BOUT! (6+)

Tijdens deze interactieve dansvoorstelling verandert het podium in een werkplaats! Heb jij twee rechterhanden of juist niet? Maakt niet uit, we hebben jou nodig; alle hands aan dek! We verbinden buizen, plakken, zagen, boren en leggen leidingen. En de buizen klinken ook nog verrassend muzikaal.

BOUT is een dansvoorstelling waarin jij meespeelt en niet meer wil ophouden met karweitjes opknappen. De klusser is geboren!

Zaterdag 30 mei om 20.00 uur: J.A.E. & Dwinn

Stemmen van de Stad: Deze avond brengt verhalen van Utrechtse Straatherres en kijken naar het circustheater van Fabuloka.

Vrijdag 5 juni om 18.00 uur:

Osas Company - SHINE Theater & Battle

SHINE is de allereerste creatie van Elise Richards waarin vijf mbo-dansers met hiphop en theater zoeken naar groei, bevrijding en verbinding. Aansluitend vindt een battle plaats.

Kijk voor meer informatie en de hele agenda op: www.zimihc.nl/agenda

Zaterdag 20 juni van 13.00 tot 21.00 uur Cultuurproeverij 'Zin' in een feestje?

De Cultuurproeverij is dit jaar extra feestelijk, want ZIMIHC theater Stefanus bestaat twintig jaar. Het bekende streetfood- en kunstfestival in Overvecht brengt lokaal eten, optredens en creatieve activiteiten samen.

Er is een speciaal Balkonconcert als cadeau voor het publiek. Je kunt workshops volgen, luisteren naar het Utrechtse Straatherres en kijken naar het circustheater van Fabuloka.

Op het terras geniet je van hapjes en drankjes uit verschillende delen van de wereld, omringd door theater, muziek en kunst van buurtbewoners en artiesten.

De Cultuurproeverij is dé plek om samen te proeven, te vieren en nieuwe cultuur te ontdekken.



ZIMIHC theater Stefanus

Braziliëdreef 2, 030 – 410 04 41

Kijk voor meer informatie en de hele agenda op: www.zimihc.nl/agenda



‘De Pahud is mijn tweede thuis’

TEKST BART SCHOLTEN FOTO LUCY NIEUWDORP

Kom je op maandagavond de huiskamer van de Pahud binnen? Dan zie je daar de Overvechtse Wil. Na 42 jaar dienst bij het UMC Utrecht als voedingsassistente, ging Wil in 2019 met pensioen. Maar achter de geraniums zitten is niks voor haar. Elke dag is ze op pad. Een van de activiteiten waar Wil zo druk mee is, is op maandagavond samen eten met de vluchtelingen in het asielbuurtcentrum van Plan Einstein aan de Pahud de Mortangesdreef. ‘Ik hoorde van een kennis dat je ook bij het azc kon eten. Dat leek me wel leuk. Dus toen ben ik daar naartoe gegaan. Het gaat niet alleen om het eten, het gaat ook om de sociale contacten.’

Het is misschien niet vanzelfsprekend, eten in het asielbuurtcentrum. ‘Ik wist helemaal niet wat ik ervan moest verwachten. De eerste keer was even wennen. Het was wel gezellig. Als je wat vragen stelt als ‘Waar kom je vandaan?’, heb je snel contact met iemand die daar verblijft.’

Inmiddels komt Wil al een paar jaar bij de Pahud eten. Sinds augustus gaat ze er ook vaker overdag koffie drinken. ‘Op vrijdag is er dan soms ook een film.’

Welkom en geaccepteerd

‘De Pahud is een beetje mijn tweede thuis geworden. Het is een plek waar je je welkom en geaccepteerd voelt als je er lang genoeg komt. Dan leren ze jou ook kennen. Ik voel me daar op mijn gemak. Ik heb er nu ook mijn vaste contacten. Die zoek ik op, of ze zoeken mij op. Als ik binnenkom geven we elkaar een boks. Hier zijn brengt me in contact met mensen. En af en toe ook wel lachen, of mensen in de maling nemen.’ Het plezier op Wils gezicht is duidelijk te zien. ‘Soms doe ik dat wel eens. Ik hou wel van mensen een beetje plagen.’

Leuke culturen

‘Ik heb een tijdje ook wel bij andere Nederlanders gezeten met het eten. Zij bleven veel bij elkaar zitten, maar dat was niet mijn doel. Ik wilde toch meer contact met de asielzoekers. Sindsdien ga ik bij hen zitten. De andere culturen, bijvoorbeeld uit Syrië of Afghanistan, vind ik ook leuker dan de Nederlandse cultuur. Die culturen zijn levendiger, minder saai en ze hebben meer respect voor ouderen. En ik heb makkelijker contact met de asielzoekers, ze zijn open. Laatst kwamen mensen van de gemeente langs. Toen heb ik gezegd dat ik eigenlijk aan discriminatie doe: ik ga niet meer bij de Nederlanders zitten.’

‘Andere culturen zijn levendiger, minder saai en ze hebben meer respect voor ouderen’

‘Ik praat meestal Nederlands met de asielzoekers, daar vragen ze om, want zo leren ze de taal’

Belangstelling

Waarom moet je volgens Wil naar de Pahud komen? ‘Voor contact met een andere cultuur. Als je belangstellend bent naar de bewoners, kan je ze van alles vragen. Zo krijg je meer inzicht. Ik heb geleerd dat de meesten in de Pahud niet voor niks gevlucht zijn. Zij hadden ook de moed om te vluchten, om een veilige plek voor hun gezin te zoeken.’

‘Het eten is altijd lekker. Ze koken elke week uit een ander land’

Dus kom om te leren en verbinden, niet alleen voor het eten. ‘Maar het eten is wel altijd lekker. Ze koken elke week uit een ander land. Laatst hadden we eten uit Gambia. Dat was heel erg lekker en dat kook je zelf niet.’ En wie bang is voor een taalmuur heeft niks te vrezen. ‘Ik praat met de asielzoekers meestal Nederlands. Daar vragen ze om, want zo leren ze de taal. En anders praten we Engels.’

De huiskamer van de Pahud is op werkdagen open van 9.30 tot 16.30 uur. Op maandagavond kan je vanaf 18.30 uur binnenlopen om mee te eten. Kijk voor andere activiteiten op www.plan-einstein.nl.

Plan Einstein Pahud

Pahud de Mortangesdreef 41
3562 AB Utrecht
www.plan-einstein.nl



Op de foto links Diana Abuomoghdeb (46) van Welkom in Utrecht en rechts Daimona Abou Assali (43) van Plan Einstein vluchtelingenwerk.

TEKST EN FOTO NOUEL AL IDRISSE

Wat betekent Vrijheid voor jou?

Op 5 mei vieren we in Nederland onze vrijheid. Ook in ZIMIHC theater Stefanus ben je welkom voor een mooi programma, met lekkere lunch. Dit wordt georganiseerd in samenwerking met Welkom in Utrecht en Buurtmaaltijden.

Vrijheid betekent voor iedereen iets anders, dat blijkt uit de gesprekken met bewoners en medewerkers van de Pahud. Voor sommige bewoners voelt het ver weg, vanwege lastige situaties in hun thuisland. Een andere bewoner legde uit dat er voor hem twee soorten vrijheid bestaan: innerlijke vrijheid en vrijheid van buitenaf. Innerlijke vrijheid gaat om zelfacceptatie en het loskomen van angst, onrecht en vooroordelen. Vrijheid van buitenaf hangt af van de regels van een land en de overheid.

Medewerkers Diana en Daimona, die zelf uit Syrië komen, zien vrijheid als iets heel waardevols. Nadat zij uit hun land zijn gevlucht om vrijheid en zekerheid te ervaren, betekent vrijheid voor hen dat je je mening mag uiten, je cultuur mag beleven en zonder angst kunt leven.

Daimona: ‘Heb respect voor je medemens. Vrijheid is geen uitnodiging om anderen te discrimineren of pijn te doen.’

Wil jij ook je verhaal delen over je eigen ervaringen van vrijheid in een veilige en informele setting? Kom dan 5 mei naar de Vrijheidslunch van ZIMIHC Theater Stefanus.

Meer info en aanmelden via de website.
www.zimihc.nl/agenda/vrijheidslunch-2026/

Heimwee recept

TEKST MARGO MULDER



Kirma Börek



Reyhan Tezcan, 65 jaar, woont in Overvecht Noord.

'De eerste zeven jaar van mijn leven woonde ik

met mijn opa, oma, neef, mijn ouders en mijn broertje in Karaman, Turkije. Het leven was zelfvoorzienend. Er was naast het huis een kleine moestuin en we hadden kippen en eens per jaar een lammetje. Alles was puur natuur. Ik speelde in de tuin en klom in de moerbeiboom. We schudden aan de boom en vingende deze gezonde moerbeien op in een laken. Er was geen verspilling. Oma maakte ook alle kleding zelf. Het zuinige, het respectvolle voor de natuur, gezond eten, niets verspillen zit door mijn jeugd, ook in mij diepgeworteld.

Een keer per week werd de houtoven aangemaakt met hout en stro. Mijn oma en moeder maakten dan tien kilo meel in een deegbak. Ze kneden het deeg en lieten het daarna een uur rijzen. Als het hout in de oven kool was geworden, werd het brood in een rond broodblik in de oven geschoven.

Ik heb heimwee naar de geur van deze houtoven en het versgebakken brood. Dit verse brood met roomboter, zout en rode peper smaakte heerlijk. Ik eet dit nog steeds graag.

Ik bak zelf ook graag en vind koken nog steeds leuk en belangrijk; samen eten en samen koken ook. Dit recept voor Kirma Börek (hartige taart) werd ook in de houtoven gebakken. Mijn moeder bakt het ook nog vaak. Kirma is een Balkan recept. Mijn voorouders komen uit Bulgarije. In Turkije worden hier veel variaties op gemaakt. Het is een verwentoeetje voor mij; het is smeug en rijk aan calorieën. Mijn moeder maakt de yufka (filodeeg) zelf maar dat is erg bewerkelijk en tijdrovend. Daarom hier de makkelijkere variant.'

Wat heb je nodig

- 4 verse yufka (filodeeg, te koop in Turkse supermarkten)
- 2 eieren
- 1 liter Turkse yoghurt
- halve liter slagroom (het liefst de Turkse kaymak)
- 300 gram Turkse brokkelkaas (40/60% vet)

- 2 á 4 eetlepels olijfolie
- theelepel zout (niet te veel, want de kaas is al zout)
- aluminium ronde ovenschaal (van 30 cm) (tepsi) of ovenschaal of bakplaat

Zo maak je het

- De eieren, yoghurt, slagroom, olijfolie en zout in een kom doen en tot een saus roeren.
- Op elk filodeegplakje leg je een laagje brokkelkaas.
- Daarna vouw je deze in rechthoeken en leg ze in de ovenschaal.
- Bij het vullen van de ovenschaal geef je de rechthoeken een kneepje in het midden; dan worden het een soort van strikjes. Begin in het midden en daarna eromheen.
- Als de ovenschaal vol is, giet je langzaam de saus eroverheen. Zorg dat alles gelijk verdeeld is.
- 40 minuten bakken in de oven op 180 graden.

Afityet olsun!



Knipoog
column

TEKST MARGA ACHTERBERGH

'Kippenstront' en OV

Het Openbaar Vervoer in Utrecht is de afgelopen maanden te triest voor woorden. Ik bedoel maar: echt leuk is het niet als ik naar mijn 93-jarige moeder ga in Nieuwegein-Zuid en daarvoor in totaal ruim vijf uur op reis ben, omdat het OV (Openbaar Vervoer) om de haverklap niet komt opdagen. Nog triester is het voor mensen die daardoor te laat op hun werk komen of niet op tijd op een doktersafspraak komen. En helemaal triest is het voor de chauffeurs die de frustratie van reizigers over zich heen krijgen.

Maar: nog triester vind ik al die vernielde bushokjes! De laatste keer dat in onderweg was naar mijn moeder, zag ik maar liefst vijf totaal vernielde bushokjes. Echt alle ruiten waren vernield. Zo stond ik dus op een van de eerste lentedagen te bibberen in een fikse oostenwind terwijl ik op de bus wachtte. Uiteraard was ik bepaald niet enige.

Wat voor figuren zijn het die bushokjes vernielen? Hebben die personen geen kleine zusjes, broertjes, neefjes, nichtjes? Hebben die personen geen ouders? Geen moeder geen vader, geen oma en opa die af en aan met de bus op pad gaat? Laten die personen door hun vernielingen dus ook hun eigen familie doodleuk in de kou staan?

Ik snap het werkelijk niet wat er zo leuk aan is om iets te vernielen. En helemaal snap ik niet wat er leuk aan is om iets te vernielen dat voor je eigen buurt nuttig en nodig is. Enig gezond verstand lijkt niet aanwezig te zijn bij diegenen die dit soort vernielingen doen.

Onlangs hoorde ik iemand op z'n echies Utergs zeggen: 'die gastuh die bushokkies oplazuh hebbuh enkul kippestront in dur koppuh'. Daar moest ik wel even om lachen, maar toen dacht ik aan de realiteit: Want de rekening voor al die vernielingen? Die krijgen we collectief gepresenteerd. Het lachen verging me dus snel. Gelukkig is de lente in aantocht en daarmee hopelijk ook een frisse wind die de 'kippenstront' laat wegwaaien... ;-)

Marga Achterbergh is een bewoner van Overvecht. Ze schrijft voor Dreefnieuws over dingen die haar bezighouden.



Praten, luisteren en stilte

Het beste gesprek is niet gepland. Een echt gesprek ontstaat vanzelf. Op straat, bij Winkelcentrum Overvecht, bij de Boog, bij de supermarkt óf bij het Buurthuis op Wielen. Het begint bijna altijd klein. Over het weer: 'Weertje, hè.' Over het afval: 'Wat een rommel.'

Soms is het even zeuren, soms is het lachen. Het lucht op. Wie iets langer blijft luisteren, hoort meer. Dan gaat het over de buurman die er niet meer is. Over het gemis dat even stil maakt. Over wat er speelt in de wijk. Maar veel vaker komt er ook iets moois voorbij. De lammetjes bij Gagelsteede. Het prachtdoelpunt gescoord bij SVO de Dreef. Zo zijn de gesprekken in Overvecht: net als het leven zelf, alles gaat door elkaar.

Overvechters lachen en huilen met elkaar. Ze maken tijd. Ze zijn betrokken. Soms voelt Overvecht als een dorp, midden in de stad. Wij van DOCK zijn blij dat we daar onderdeel van mogen zijn.

Bij het Buurthuis op Wielen luisteren we, praten we mee en zijn we soms stil. Zo vertellen Overvechters hun wijk: met problemen, maar vooral met kracht, zorg en warmte. In die ontmoetingen voelen we warmte, voelen we betrokkenheid en voelen we de kracht van samen zijn.

Het Buurthuis op Wielen staat iedere week ergens anders in de wijk! Waar? Stuur even een berichtje naar onderstaand nummer of mailadres, dan krijg je een update over de locatie!

Jeffrey 06-5996 2576
jvhouwelingen@dock.nl

.....
Buurtcentrum de Boog, Gambiadreef 60
Buurtcentrum de Dreef, Schooneggendreef 27c
Buurtcentrum de Jager, Teun de Jagerdreef 1
Speeltuin Gagelsteede, Gangesdreef 7
Speeltuin De Watertoren, Neckardreef 30

www.dock.nl/overvecht

Dit recept wordt op zaterdag 25 april gemaakt in de buurtkeuken van Bibliotheek Overvecht, van 11.00 - 13.00 uur.

Goeiedag Overvecht



TEKST **KOOS SMITS**
(priester Rafaëlkerk)

Samen picknicken

Georganiseerd Goeiedag

Tot dusver spraken we van 'Goeiedag, Overvecht' meestal in toevallige setting. We komen iemand tegen in het park, op de markt, bij een rotonde en we zeggen of zwaaien vriendelijk 'Goeiedag.' Maar nu gaan we jullie allemaal uitnodigen naar een groene weide voor een picknick.

Verbinding in Vertrouwen

Een geweldig klinkende titel. En dat klopt, want vertrouwen bindt en wantrouwen breekt. Wat gaan wij dan doen? Wel, we gaan jullie, beste Overvechters, gewoon allemaal uitnodigen voor een activiteit.

Luisteren en Leren

Omwillen van die vertrouwvolle verbinding gaan we elkaar ontmoeten, luisteren naar elkaar en leren van elkaar. Verhalen delen van jezelf, je familie, club, werk, hobby, geloof, ideaal, maar ook van je problemen, verdriet, pech, handicap of angst. Daar in de buitenlucht scheppen we ruimte voor jullie wijkbewoners van allerlei achtergrond, leeftijd, cultuur en religie.

Initiatiefnemers

Voor toeval heb je geen organisatie nodig, maar voor een gezamenlijke ontmoeting wel. Nou, het zijn niet de minsten die organiseren: allereerst de gemeente Utrecht, dan het Utrechts stedelijk Platform van Levensbeschouwing en Religie (UPLR), de stichting Edara (European Development), de katholieke Rafaëlkerk en de Omar-al-Farouk moskee.

In een tijd waarin verschillen soms groter lijken dan overeenkomsten willen wij samenkomen om bruggen te bouwen. Deze middag staat in het teken van ontmoeting, respect en het versterken van vertrouwen tussen mensen.

Wanneer > Zaterdag 6 juni van 13.30 tot 17.00 uur
Waar > De Ruigenhoek, St Antoniedijk 120
Aanmelden verplicht: info@uplr.nl

Seniorvriendelijk Overvecht

TEKST **MARJA DE RUITER**

Verhalen aan tafel:

een middag vol verhalen, verbinding en lekker eten
Buurtmaaltijden nodigt alle 65-plussers in Utrecht uit om mee te doen aan deze activiteit. Elke dinsdagmiddag bezoekt een groep van vijf personen eerst het Wijk C-museum (in de Waterstraat) en daarna wandel je met elkaar naar de Spaghetteria in de Korte Koestraat. Voor museumbezoek, maaltijd en drankje wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd. Je gaat op eigen gelegenheid naar het museum (de stadsbus stopt in de Jacobsstraat). Kun je niet zelfstandig komen? Dan kan er een auto worden geregeld. Begintijd is 14.45 uur.

Meld je aan bij Petra: 06-4954 8162, petra@buurtmaaltijden.nl of in buurtcentrum de Boog op dinsdag en donderdag. Voor meer informatie en online aanmelding: www.buurtmaaltijden.nl.
Neem je U-pas of Museumjaarkaart mee als je die hebt.



Bewegen op muziek

Bewegen houdt je lichaam en hoofd in conditie. Op swingende, voor senioren herkenbare, muziek doe je rek- en strekoefeningen die goed vol te houden zijn. Elke donderdagochtend geeft Elsa Balázs met veel enthousiasme les aan twee groepen vrouwen. Ze zorgt voor afwisseling met spierversterkende oefeningen, gewichtjes, een stok en een stoel. De les sluit je af met een makkelijke dans. Wordt het je even te zwaar? Dan kun je tussendoor altijd even uitrusten op een stoel. Omdat buurthuis de Beatrix (net over de Muinck Keizerbrug) in Zuilen ligt, komen er tot nu toe vooral vrouwen uit Zuilen.

Maar vanuit Overvecht Noord is het buurthuis ook goed bereikbaar. Na afloop wordt er gezamenlijk koffie gedronken. De lessen zijn van 10.00-11.00 uur en van 11.15-12.15 uur. Er wordt gewerkt met een tienlessenkaart en de U-pas is geldig. Je bent welkom om een proefles te komen doen. Meer info: Elsa: 06-1562 2476, balazs@planet.nl
Adres: Prinses Beatrixlaan 2.

Seniorvriendelijk Overvecht

Voor meer tips, vragen of informatie over activiteiten:
Diewertje van Toor (DOCK), 06-59951573, dvttoor@dock.nl



TEKST **JANNE VAN MALENSTEIN**
FOTO **JAAP VAN DER WEL**

Overvecht Schoon

Els Mulder wil een nette buurt

Els Mulder van de Kwangodreef houdt van schoon. Ze doet van alles om haar buurt netjes te houden. Ze adopteerde containers, zit in de bewonerscommissie, is buurtambassadeur en wijkambassadeur én organiseert ieder jaar een rommelmarkt.

Els Mulder: 'Containers adopteren kan via de gemeente. Je krijgt een sleutel, een stok en een bezem. De sleutel is voor de zijdeurtjes, met de stok kun je verstoppingen opheffen en met de bezem de plaat vegen. Die sleutel heb ik altijd bij me. Pas zag ik op de Theemsdreef wat spul naast de bakken staan. Dus ik stop en prop het er even in. Een man zag dat en wilde dat ook. Dan leg ik even uit hoe het werkt. Die sociale contacten vind ik leuk.'

Als buurtambassadeurs van Portaal werk ik samen met Hassan, Farah en Marianne. We letten erg op schoon en spreken mensen erop aan. Een beetje heropvoeden zeg maar. Die plantenbakken hier verzorgen we ook zelf. Met die rommelmarkt erbij zorg je zo samen toch voor een prettige buurt.

Er is te veel vervuiling. Ik zie mensen uit de tienhoog tegenover soms gewoon hun spullen voor de deur zetten. Gaan ze verhuizen, maar maken ze geen afspraak voor grofvuil. De gemeente haalt het toch wel op, denken ze. Daar moeten corporaties echt beter op gaan letten. In het overleg met gemeente en corporaties zeg ik dat ook. Overleggen helpt. Dit jaar staan er daarom iedere laatste zaterdag van de maand weer containers voor grofvuil op drie plekken in de wijk.'



Ontdek jouw nieuwe baan in de zorg

Ben je benieuwd naar de mogelijkheden voor werken (en leren) in de ouderenzorg? Of wil je meer weten over onze teams, locaties en vacatures? Kom dan langs. Je bent van harte welkom!

Verschillende activiteiten

Ontdek de ouderenzorg via de verschillende activiteiten, zoals een rondleiding op de afdeling Amana, doe mee met onze winactie, en praat mee over het 'verpleeghuis van de toekomst'. Natuurlijk staan er ook heerlijke hapjes en drankjes voor je klaar.



Ontmoet je toekomstige collega's

Geïnteresseerd in een bepaalde vacature of functie? Ga direct in gesprek met onze zorgcollega's en vrijwilligerscoördinatoren en ontdek alles over werken en leren bij Careyn Rosendael.



Kom langs op de open dag!

Heb je in de tussentijd nog vragen?
Mail of app ons via

werkenbij@careyn.nl
06-26225220

www.werkenbijcareyn.nl



TEKST ARJEN VAN REE FOTO'S HOUCINE

Fietsen in Overvecht

Gezond, goedkoop en goed voor de buurt

In Overvecht wonen veel mensen dicht bij winkels, scholen en parken. Toch pakken we vaak nog de bus of de auto voor korte stukjes. Zonde, want juist de fiets is een van de makkelijkste, goedkoopste en gezondste manieren om je te verplaatsen. En met de fietsdeal in Overvecht wordt het nog aantrekkelijker.

Gezond en in beweging

Fietsen is goed voor je lichaam én je hoofd. Als je dagelijks een stukje fietst – bijvoorbeeld naar de supermarkt, school of het werk – blijf je makkelijker in beweging. Het helpt om fitter te worden, beter te slapen en je energiekeer te voelen. Zelfs tien tot vijftien minuten per dag maakt al verschil.

Ook mentaal kan fietsen helpen. Even buiten zijn, frisse lucht en bewegen zorgen ervoor dat veel mensen zich rustiger en positiever voelen.

Goed voor je portemonnee

De fiets is ook een van de goedkoopste manieren om te reizen. Benzine, buskaartjes of parkeerkosten kunnen snel oplopen. Met een fiets heb je die kosten niet. Alleen af en toe een band oppompen of een kleine reparatie. Voor bewoners van Overvecht is er daarom de fietsdeal

van coalitie Heel Utrecht Fietst. Daarmee kun je als je in het bezit bent van een U-pas voor 30 euro een goede tweedehandsfiets krijgen. Zo wordt fietsen voor meer mensen bereikbaar.

De fietsdeal in Overvecht

De fietsdeal is een initiatief om bewoners te helpen mobiel te worden. Veel mensen hebben geen fiets, terwijl dat hun dagelijks leven juist makkelijker kan maken. Denk aan sneller boodschappen doen, naar afspraken gaan of gewoon een rondje door de wijk fietsen. Via de fietsdeal kunnen bewoners een betaalbare fiets krijgen. De fietsen worden nagekeken zodat je veilig de weg op kunt.

Buurthost Houcine helpt je op weg

Een belangrijke rol in de fietsdeal speelt buurthost Houcine. Veel bewoners in Overvecht kennen hem al. Houcine zorgt op woensdagmiddag bij Fietshub De Dreef ervoor dat de fietsen worden uitgegeven en helpt mensen die vragen hebben. Hij neemt de tijd om uit te leggen als er vragen zijn en zorgt dat iedereen met een goede fiets naar huis gaat. Soms helpt hij ook met praktische tips, zoals hoe je je fiets op slot zet of waar je hem veilig kunt



Fietsen: snel en makkelijk!

Samen zorgen we ervoor dat Overvecht in beweging blijft

parkeren. Volgens Houcine gaat het niet alleen om de fiets zelf. 'Het gaat er ook om dat mensen makkelijker de wijk in kunnen, naar werk of naar vrienden. Een fiets geeft vrijheid.'

Goed voor de buurt

Meer fietsen in de wijk heeft nog een voordeel: het maakt Overvecht fijner om in te wonen. Minder auto's betekent minder drukte en schonere lucht. Bovendien komen mensen elkaar vaker tegen op straat, wat de buurt levendiger maakt. Kinderen kunnen makkelijker naar school of naar het park fietsen, en volwassenen kunnen sneller even langs de markt, de huisarts of het winkelcentrum.

Stap op de fiets

Of je nu een boodschap gaat doen, naar een afspraak moet of gewoon een rondje wilt maken: de fiets is vaak de snelste en makkelijkste keuze.

Heb je nog geen fiets en wil je gebruik maken van de fietsdeal? Kijk voor meer informatie op

www.heelutrechtfietst.nl

Het OfU kernteam Overvecht-Zuid bestaat uit Nicoline Meijer (ROC MN), Fadua Azrar (gemeente Utrecht) en Arjen van Ree (De Dreef en Project O). Zij stimuleren organisaties met initiatieven in Overvecht-Zuid te komen en beoordelen de aanvragen.

Plannen gezocht

Ben je ondernemer in het gebied Overvecht-Zuid en heb je een goed idee voor de buurt? Mail dat naar: info@ondernemeninovervecht.nl Wij zullen dan contact opnemen. Voor meer informatie over Ondernemersfonds Utrecht, kijk op: www.ondernemersfondsutrecht.nl

**Ondernemers
fonds
Utrecht**



Feest: 20 jaar De Doordouwers

Op 31 mei viert Volkstuinvereniging De Doordouwers haar 20-jarig bestaan. Dat vieren we met een feestelijke middag op ons terrein. Er zijn ook gratis activiteiten voor kinderen. Kom je ook langs?

Zondag 31 mei
Locatie: Gageldijk 4B
Inloop: vanaf 13.00 uur
Programma: 13.30 - 17.00 uur

VTV De Doordouwers is een volkstuinvereniging. In 2006 kwamen de eerste tuinders naar een terrein dat toen nog vooral leek op een weiland met een paar paden langs de sloten. Alleen genummerde paaltjes lieten zien waar de tuinen zouden komen. Nu is het een groene plek met veel verschillende tuinen, fruitbomen, huisjes en afscheidingen. Ook de leden zijn heel divers.

Samen zorgen we voor onze tuinen, het terrein, de natuur en voor elkaar. De tuinen bij De Doordouwers zijn heel verschillend. De ene tuin staat vol groenten, de andere met bloemen, bijen en vlinders.

Voor sommige mensen is het vooral een plek waar kinderen fijn buiten kunnen zijn. Samen proberen we het terrein mooi te maken en te verbeteren. Samen maken we verbinding met elkaar. Samen maken we van het geheel ook een broedplaats voor wilde planten en dieren.

In de loop der jaren is er veel bijgekomen op het terrein. Zo is er nu een bijenstal, een waterkraan en een paddenpoel. Ook hebben we samen ons clubgebouw gebouwd: De Doorkijker. Dit kon dankzij een subsidie uit het Initiatievenfonds. In dit club-

gebouw komen werkgroepen samen en vinden groene activiteiten plaats voor tuinders en bewoners uit Overvecht. Ook de toiletten zijn hier.

De Doordouwers willen graag meer verbinding maken met Overvecht. Zo is er een projecttuin voor vrouwen. Zij kunnen hier een tot twee jaar leren moestuinieren, met begeleiding van leden van De Doordouwers. Daarna kunnen ze doorstromen naar een eigen tuin.

Ook werken we aan een klein voedselbos. Het terrein is openbaar. Je bent altijd welkom om een keer te komen wandelen en te kijken.

Wijkbureau Overvecht

Zamenhofdreef 17, Utrecht. Openingstijden ma t/m vr 9.00 - 12.00 uur, overvecht@utrecht.nl



Adanma Okoro (31)

Adanma werkt als theaterdocent en teamcoach via Vocal Statements op verschillende scholen. In Overvecht geeft ze les op MPower, een school voor praktijkonderwijs en vmbo, op de La Bohème-dreef.

‘Door kunst kunnen leerlingen hun stem vinden. We leren elkaar eerst kennen. Mijn manier van contact maken, is gek doen met humor en het helpt dat ik straattaal begrijp. Als ze zien dat de juf gek durft te doen dan durven leerlingen ook steeds meer van zichzelf te laten zien. En van daaruit werken we met muziek, theater en beeldende kunst aan een thema. Dit jaar is dat delen: wat delen we nog met elkaar? Niet alleen online en maar ook fysiek? In één jaar werken we dan toe naar een expositie. Dan zie je leerlingen echt groeien. Een heel ontroerend moment was toen een meisje na een jaar voor het eerst sprak en ik voor het eerst haar stem hoorde.’

Adanma’s favoriete plek is Younity waar jongeren gratis kunnen sporten en aan kunstworkshops meedoen. ‘Ik vind Overvecht een plek met veel verhalen, energie en warmte. Ook is hier veel natuur waardoor het leven en de buurt ademt. De graffiti op de gevels van de flats vind ik ook mooi.’

Elk huisje heeft zijn kruisje en dat stigma merk je wel. We hadden een activiteit waar jongeren verhalen uitwisselden met ouderen. Jongeren waren onder de indruk van de oorlogsverhalen van de ouderen maar andersom hadden de ouderen na die ontmoeting ook een ander beeld van de jongeren. Daarom zeg ik: toon oprechte interesse, *don’t judge a book by its cover* en kijk verder dan je neus lang is.’

www.mpower-utrecht.nl
www.vocalstatements.nl

‘Ik ben die gekke juf die met humor contact maakt’

TEKST SUSANA CASAS VALLE
FOTO LUCY NIEUWDORP

Expositie van Club Vocal Statements

Opening 22 juni 2026, 16.00 uur
Bibliotheek Overvecht, Gloriantdreef 1
De expositie is twee weken te zien in de bibliotheek
Meer info: www.vocalstatements.nl

Extra subsidie voor isolatie in Overvecht-Noord

TEKST VEERLE EXALTO FOTO LINKS ABE JONKER FOTO RECHTS SILKE VAN DIEMEN

Goed nieuws voor bewoners van Overvecht-Noord die hun woning willen isoleren. De gemeente Utrecht verhoogt de subsidie voor isolatiemaatregelen in de wijk. Je kunt nu tot € 2.250,- subsidie krijgen om je huis beter te isoleren. Dat is € 750,- meer dan bewoners in andere delen van Utrecht kunnen ontvangen. Met deze extra steun wil de gemeente bewoners helpen om hun woning energiezuiniger, comfortabeler en klaar voor de toekomst te maken.

Eerst isoleren en energie besparen

De afgelopen jaren is er veel gesproken over plannen om Overvecht-Noord aardgasvrij te maken. Inmiddels is duidelijk dat de wijk voorlopig nog niet overstapt op een warmtenet. De aanleg daarvan blijkt op dit moment te duur. Daarom kiest de gemeente ervoor om eerst te investeren in isolatie en energiebesparing.

Isoleren is volgens de gemeente een logische eerste stap. Welke warmteoplossing er later ook komt, een goed geïsoleerde woning blijft altijd een slimme keuze. Bovendien merk je de voordelen vaak meteen: je huis voelt

comfortabeler en je energierekening kan omlaaggaan.

De gemeente begrijpt dat de veranderende plannen rondom aardgasvrij wonen bij bewoners vragen en onzekerheid hebben opgeroepen. Daarom wordt er de komende jaren extra geïnvesteerd in Overvecht-Noord. De verhoogde subsidie voor isolatie is een van de manieren waarop de gemeente bewoners wil ondersteunen.

Isoleren is een logische eerste stap en een slimme keuze

Meer subsidie voor bewoners

Voor woningen in Overvecht-Noord is er meer subsidie dan in de rest van Utrecht. Je kunt tot € 1.500,- subsidie per isolatiemaatregel krijgen. In totaal kun je maximaal € 2.250,- subsidie ontvangen.

De subsidie kun je gebruiken voor verschillende maatregelen die ervoor zorgen dat warmte beter in je huis blijft. Denk bijvoorbeeld aan isolerend glas, vloerisolatie, dakisolatie of spouwmuurisolatie. Door deze verbeteringen gaat er minder warmte verloren en hoef je minder energie te gebruiken om je woning warm te houden.

Als je meerdere maatregelen neemt, mag je zelf bepalen hoe je het subsidiebedrag verdeelt, zolang het totaal maar niet hoger wordt dan € 2.250,-. Een extra voordeel is dat je deze gemeentelijke subsidie kunt combineren met landelijke subsidies, zoals de



Doordat er minder warmte verloren gaat, hoef je minder te stoken. Dat kan zorgen voor een lagere energierekening.

ISDE-regeling van de overheid. Daardoor kan het bedrag dat je uiteindelijk zelf betaalt nog lager uitvallen.

Je huis voelt comfortabeler en je energierekening gaat omlaag

Comfort, lagere kosten en een duurzamere woning

Je woning isoleren heeft verschillende voordelen. Veel bewoners merken het verschil al snel in hun dagelijkse wooncomfort. Doordat er minder warmte verloren gaat, hoef je minder te stoken. Dat kan zorgen voor een lagere energierekening.

Daarnaast voelt een goed geïsoleerde woning vaak prettiger aan. In de winter blijft de warmte beter binnen en heb je minder last van tocht. In de zomer werkt isolatie juist anders-

om: warmte van buiten blijft langer buiten, waardoor het binnen koeler blijft.

Isolatie kan de waarde van je woning verhogen. Door minder energie te gebruiken, draag je bovendien bij aan een duurzamere leefomgeving.

Extra ondersteuning met een U-pas

Voor bewoners met een U-pas is er nog extra ondersteuning. Als je een U-pas hebt, kun je in aanmerking komen voor een regeling waarbij één isolatiemaatregel gratis wordt uitgevoerd.

Deze regeling is bedoeld om ook huishoudens met een lager inkomen te helpen hun woning energiezuiniger te maken. Meer weten over deze extra ondersteuning? Bekijk www.energieloket.utrecht.nl/u-pas voor meer informatie.

Meer informatie

Wil je meer weten over deze extra subsidie of je aanmelden voor deze collectieve isolatieactie? Meer informatie over de voorwaarden en de verschillende mogelijkheden vindt je op: www.energieloket.utrecht.nl/collectieve-actie

De subsidie kun je gebruiken voor verschillende maatregelen die ervoor zorgen dat warmte beter in je huis blijft

Gemeente Utrecht werkt aan een duurzame stad. De overstap naar verwarmen zonder aardgas draagt daaraan bij. Daar werken we in Overvecht aan samen met Woonin, Bo-Ex, Portaal, Energie-U en Stedin.

De Bibliotheek Overvecht

Voor lenen, lezen, leren, koffie, ontmoetingen en een praatje

TEKST JESSICA MERKENS

FOTO ISABELLE CORNET

Samen Nederlands leren en koken Overvecht

Wil jij je Nederlands oefenen en nieuwe mensen ontmoeten? Doe mee met onze gezellige Taal & Koken activiteit. We maken simpele gerechten en praten in het Nederlands. Zodat je op een leuke manier de taal kunt oefenen.

Voor wie? Volwassenen die al een beetje Nederlands spreken en dit verder willen oefenen. Deelname is gratis, graag wel aanmelden vooraf.

woensdag 15 april 2026 10.00 - 12.30 uur en

woensdag 20 mei 2026 10.00 - 12.30 uur

Workshop Digitaal

Moeilijke teksten? Geen probleem! Soms is een brief of tekst lastig te begrijpen. In deze workshop leer je hoe de Lees Sempel-app moeilijke teksten uitlegt. Ook leer je welke mogelijkheden Google Translate biedt. Gratis zonder aanmelden.

dinsdag 21 april 2026 13.30 - 15.00 uur

Heimwee recept koken in de Buurtkeuken

In de Buurtkeuken in de Bieb brengen we heimwee recepten tot leven: een gerecht dat herinneringen oproept. We koken samen een heimwee recept uit Dreefnieuws, genieten van het eten en delen verhalen en herinneringen met elkaar.

zaterdag 25 april 11.00 - 13.00 uur

Schuif aan in de Buurtkeuken in de Bieb

Ontmoet nieuwe mensen en schuif aan voor iets lekkers en een goed gesprek. Iedere laatste dinsdag van de maand.

dinsdag 28 april 12.00 - 13.00 uur

Digicafé Overvecht

Voor iedereen die meer wil weten over de digitale wereld. We bespreken verschillende digitale onderwerpen en gaan met elkaar in gesprek.

29 april 10.00 - 11.30 uur: Smartphonevrij opvoeden

27 mei 10.00 - 11.30 uur: Je favoriete digitale geluiden

Oefenplein in de bibliotheek

Kom gratis naar het Oefenplein en oefen je taal- en digitale vaardigheden op de computer. Dit kan tijdens de openingstijden van de Bibliotheek.

Op dinsdagen en donderdagen is er van 13.00 tot 15.00 uur iemand aanwezig om je te helpen.



Voorlezen

In de Bieb lezen we veel én vaak voor. Voorlezen is voor een kind heel belangrijk. Het is leerzaam en stimuleert de ontwikkeling van het kind. Schuif aan!

NIEUW Ukkie Uurtje

Voorlezen voor de allerkleinsten

Elke tweede woensdag 9.30 - 10.30 uur (0 - 2,5 jaar)

Nederlands: woensdag, 15.00 - 15.30 uur (4-6 jaar)

donderdag, 10.30 - 11.00 uur (2-4 jaar)

Arabisch: laatste woensdag van de maand

15.30 - 16.00 uur (4-8 jaar)

Tigrinya: eerste dinsdag van de maand

15.30 - 16.00 uur (4-8 jaar)



WhatsApp-groep

Altijd weten wat er in Bibliotheek Overvecht te doen is? Scan de QR-code en word lid van onze WhatsApp-groep. Alleen beheerders delen info over activiteiten in de Bieb.

Wij zijn de Bibliotheek Utrecht.

Voor, door én van de Utrechters.

We delen vrijwel alles wat we hebben,
met iedereen die daar behoefte aan heeft.

Kijk voor meer activiteiten van Bibliotheek Overvecht en actuele openingstijden
www.bibliotheekutrecht.nl/overvecht

Christianne van Essen (41)

Woont met man Wouter en drie kinderen (7, 9 en 12 jaar) al elf jaar met veel plezier in Overvecht-Noord. Ze werkt aan huis als coach, en doet ook aan mamacoaching. Daarvoor heeft ze haar eigen werkboek ontwikkeld. Haar favoriete plekken in Overvecht zijn kinderbouderij Gagelsteede en het Gagelbos.

'Zelf wandel ik ook graag richting Oud Zuilen en weer terug langs Fort de Klop. Ik vind het in Overvecht echt fijn wonen, met al dat groen. En wij hebben altijd veel plezier beleefd aan al die spetterbadjes in de wijk. In Overvecht heb je echt alles.

Na mijn studie Orthopedagogiek heb ik met veel plezier in de jeugdhulpverlening gewerkt. Toen ben ik een paar jaar thuisblijfmoeder geweest, dat was ook fijn. En nu heb ik mijn eigen coachpraktijk. Hier help ik mensen verder die, op welke manier dan ook, worstelen met het leven. Niets is mooier dan wanneer iemand ontdekt hoe hij of zij verder kan komen. Daar help ik graag bij.

Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, dat heb ik zelf ook ervaren. Moeders sterker maken is mijn missie. Het is bij mij volkomen veilig om je verhaal te doen, ik oordeel niet en jouw problemen blijven binnen de muren. Voel je welkom, een kennismakingsgesprek is altijd gratis.'

Christianne van Essen: 06 -5910 2273
christianne@coachpraktijkvanessen.nl
www.coachpraktijkvanessen.nl

TEKST PUCK 'T HART

FOTO GODFRIED VAN UTRECHT

'Het is belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen, dat heb ik zelf ook ervaren'



Al spelend leert een peuter veel op de gratis voorschool

TEKST MAUD BREDERO FOTO KIND&CO LUDENS

Sinds 1 januari is de voorschool voor alle peuters in Overvecht helemaal gratis. Ieder kind verdient nu eenmaal een goede start en geld mag dan geen probleem zijn. De peuters leren er van alles en kunnen straks makkelijker de stap maken naar groep 1 van de basisschool. Voor de ouders betekent het dat zij in de ochtend even ruimte hebben voor zichzelf. Ze weten dat hun kindje op een veilige, warme plek is. Roy en Malika zijn betrokken bij de voorschool in Overvecht en vertellen erover.

‘Op de voorschool wordt gewerkt met thema’s die peuters aanspreken, zoals dieren, eten of de seizoenen’

Roy is pedagogisch medewerker bij Kind&co ludens, de kinderopvangorganisatie die in Overvecht werkt. ‘Peuters leren bij ons vooral door te spelen. Ze leren op hun beurt te wachten en met anderen te delen. Maar ook leren ze grenzen aan te geven en het weer goed te maken na een ruzietje. De peuters leren nieuwe woorden en ontdekken hoe ze kunnen vertellen wat ze voelen of meemaken. Ik zie vaak dat kinderen in het begin nog wat verlegen zijn of zoekend. Maar na een paar maanden staan zij veel steviger in hun schoenen. Dat maakt de stap naar groep 1 straks veel minder spannend.’

Extra hulp

Ouders vinden het fijn om te weten dat hun kind echt gezien wordt. Er wordt goed gekeken hoe het gaat met taal, bewegen en samenspelen.

Roy: ‘Als we merken dat een kind ergens wat extra hulp bij kan gebruiken, bespreken we dat samen met ouders. Gewoon in begrijpelijke taal en in goed overleg. Ouders komen het eerste half uurtje of kwartiertje vaak even meespelen. Daarna mogen de peuters zelf kiezen waar zij mee willen spelen. Wij kijken dan mee, en helpen en moedigen ze aan.’

Op de voorschool wordt gewerkt met thema’s die peuters aanspreken, zoals dieren, eten of de seizoenen. Zo wordt spelenderwijs geoefend met taal en leren de kindjes samen te spelen. Ook gaan ze elke dag even naar buiten om te rennen, te fietsen of te klimmen, want dat hoort er gewoon bij. Er wordt tussendoor fruit gegeten en ook samen geluncht, waarbij rekening wordt gehouden met verschillende voedingswensen.

Hulp bij het inschrijven

De voorschool in Overvecht zit op elf verschillende locaties in de wijk, vertelt Malika. Zij werkt bij de gemeente



Utrecht en is betrokken bij de voorschool. Iedere donderdagochtend is zij te vinden op het consultatiebureau in de wijk, aan de Amazonedreef 43. Daar begeleidt zij samen met een collega ouders die hun kindje willen inschrijven bij een voorschool.

Malika: ‘Ouders hoeven geen afspraak te maken, maar kunnen op donderdagochtend gewoon bij ons langskomen. We zijn er van 9.30 tot 12.30 uur. Zij kunnen met al hun vragen over de voorschool bij ons terecht. Wij kijken dan mee en helpen met het inschrijven van hun kind op een van de locaties die bij hen in de buurt is. Is hun kindje al 2,5 jaar, dan kijken we meteen of er plek is waar zij kunnen starten. Ouders kunnen hun kindje ook zelf inschrijven. Dat kan via de website www.kindencoludens.nl Ik weet dat zij altijd heel blij zijn met de voorschool voor hun kind, omdat zij al vrij snel zien dat hun kind zich sneller en beter ontwikkelt. Ik ben heel blij dat de voorschool nu gratis is, zodat alle ouders er gebruik van kunnen maken.’

Wil je meer weten over voorschoolse educatie voor peuters?

- Kijk dan op de website van de gemeente Utrecht (www.utrecht.nl/voorschool). Daar staat alle informatie over de voorschool en over de elf locaties in Overvecht.
- Of kom langs bij het consultatiebureau aan de Amazonedreef 43, tussen 9.30 – 12.30 uur.
- Wil je een keertje komen kijken? Dat kan! Neem contact op met de locatie in Overvecht voor een rondleiding. Kijk op de website www.kindencoludens.nl en zoek naar ‘peuteropvang met ve’ (voorschoolse educatie).

‘Wij kijken mee en helpen met het inschrijven van je kind op een van de locaties bij jou in de buurt’

Wijkaanpak Samen voor Overvecht
In Overvecht gebeurt veel goeds, maar er zijn ook uitdagingen. Daarom werken bewoners, ondernemers, organisaties en de gemeente samen aan een wijk waar iedereen zich welkom, veilig en thuis voelt. Deze samenwerking heet Samen voor Overvecht.



Hoop voor Overvecht

helpt bij alle geldvragen

‘Het leven wordt duurder: huur, zorg, boodschappen. Zelfs als je alle toeslagen ontvangt, kan het zijn dat je in de knoop raakt’

TEKST BERRY DE NIJS FOTO GODFRIED VAN UTRECHT

Geld: het is niet echt een onderwerp waar we graag over praten. We hebben het wel over dat dingen zo duur zijn geworden. Als iemand vraagt naar wat je verdient, dan geef je daar liever geen antwoord op. Geld, inkomen en wat je kan uitgeven zijn heel persoonlijke zaken. En als je het financieel moeilijk hebt, dan houden we helemaal ons mond, want dat gaat toch verder niemand aan? Eigenlijk jammer, want geldproblemen leiden vaak tot veel stress en het is soms lastig om zelf een oplossing te vinden. Weet dan dat Hoop in Overvecht, een project van Stichting Al Amal, voor je klaar staat. Imad Najah is projectcoördinator en vertelt graag over wat Hoop in Overvecht voor jou zou kunnen betekenen.

‘Hoop in Overvecht is een project waarbij we buurtbewoners willen helpen hun geldzaken op orde te krijgen,’ vertelt Imad. ‘Dit kan van

alles zijn. Misschien moet je veel terugbetalen op je toeslagen, maar begrijp je niet waarom of wil je hulp bij het overstappen naar een andere zorgverzekeraar om wat geld in de maand te kunnen besparen.’ Geldvragen zijn heel verschillend. De een wil meer weten over alimentatie, de ander hoe je schulden afbetaalt door middel van een schuldhulpverlener of over advies rond inkomsten en uitgaven. Hoop in Overvecht kan je bij deze en andere vragen weer op weg helpen. ‘Iedereen heeft namelijk het recht om geholpen te worden.’

Hulp in alle talen

Geldproblemen kunnen iedereen overkomen. Imad: ‘Het leven wordt duurder: huur, zorg, boodschappen. Zelfs als je alle toeslagen ontvangt, kan het zijn dat je in de knoop raakt.’ Een frisse blik op je inkomsten en uitgaven helpt om inzicht te krijgen in waar je mogelijkheden zit. Hoop in Overvecht wil het liefst

vroeg helpen om zo echte schulden proberen te voorkomen. De bewoner geeft hierbij aan wat er binnen zijn of haar mogelijkheden past, want je blijft natuurlijk de baas over je eigen portemonnee.

Hoop in Overvecht is er voor iedereen, maar legt de focus op anders-talige bewoners in de wijk. ‘Wij kunnen in verschillende moedertalen bewoners ter woord staan,’ vertelt Imad. ‘We spreken Arabisch, Berbers, Engels en Nederlands. Spreek je een andere taal, dan kunnen we daar iemand voor zoeken om zo het gesprek aan te gaan.’ Door in de moedertaal over geldzaken te kunnen praten, wil Hoop in Overvecht de drempel verlagen. ‘Het is toch makkelijker als je in je eerste taal deze kwesties kan bespreken.’

Samen aan de slag

‘Wij zoeken actief naar bewoners die onze hulp kunnen gebruiken door de



wijk in te gaan. We voelen ons namelijk verantwoordelijk om op zoek te gaan naar mensen die een kleiner netwerk hebben of geen Dreefnieuws lezen,’ vertelt Imad. ‘Maar het kan ook zijn dat ze met ons in contact worden gebracht door andere instanties in de wijk, zoals Oké Overvecht.’ Hij gelooft er ook in dat het goed is als verschillende partijen met elkaar in gesprek blijven om zo bewoners met geldproblemen het beste te kunnen helpen. ‘Wij, het Buurteam, de Werkwinkel, Taal doet meer, de bibliotheek; we zijn allemaal radartjes in een netwerk die zo met elkaar zouden moeten samenwerken om de bewoner de beste hulp te bieden.’

Hulp bieden begint bij goed luisteren en daarom werkt Hoop in Overvecht op afspraak. ‘We willen graag de tijd voor je nemen en plannen ruimte in om alles rustig door te spreken. Daarom hebben we op het spreekuur per week ruimte voor zes gezinnen.’

Dit spreekuur is op maandag van 12.00 tot 15.00 uur bij buurthuis De Dreef. Tijdens het spreekuur wordt er een gesprek in gang gezet over geld en dan zoeken we samen wat de hulpvragen zijn. We proberen dan adviezen te geven waar je bijvoorbeeld kan bezuinigen. Soms blijft het bij een advies als je daar al mee geholpen bent, maar het team kan ook op zoek gaan naar partijen die jou verder kunnen helpen. Je staat er namelijk niet alleen voor.

Maak een afspraak

Kan jij de hulp van Hoop in Overvecht gebruiken? Of ken je iemand? Breng Hoop in Overvecht onder de aandacht en maak een afspraak. Dit doe je via de aanmeldlink op www.al-amal.nl/hoop-in-overvecht of door te bellen met Imad: 06-4217 2922.

‘Hulp bieden begint bij goed luisteren en daarom werkt Hoop in Overvecht op afspraak’



Mara Witteman (45 jaar)

Woont met haar man en drie kinderen in het Antoniuskwartier
Mooiste plek: Vechtdijk

‘Wat Overvecht bijzonder maakt is dat het een groene en diverse wijk is. Utrechters zouden vooral naar Overvecht moeten komen voor de mooie natuur in de wijk.

Ik ben coördinator bij Home-Start Humanitas. Wij ondersteunen met vrijwilligers jonge gezinnen (kinderen tot 18 jaar oud). Wij helpen gezinnen met opvoedvragen. Ouders zijn vaak overbelast en kunnen een steuntje in de rug gebruiken. Onze vrijwilligers volgen een training waarin ze leren om vooral te luisteren en aan te sluiten bij de vraag van de ouder. Het gaat om contact en verbinding maken. Mijn drijfveer is om een positieve bijdrage aan de samenleving te leveren. In het verleden was ik zelf vrijwilliger en werk nu vier jaar als coördinator. Het is mooi om te zien hoe veerkrachtig mensen zijn en als ze door deze extra steun weer beter in hun vel zitten en het opvoeden plezieriger ervaren als het thuis beter loopt.

Sinds kort hebben we groepsbijeenkomsten #Momlife. Moeders kunnen zich aanmelden bij een groep om samen ervaringen uit te wisselen over de uitdagingen van het moederschap.’

Wil je ook vrijwilliger worden?
Stuur dan een mailtje naar:
home-start.utrecht@humanitas.nl

TEKST MARCO VAN DEN DOEL
FOTO GODFRIED VAN UTRECHT

‘Urechters zouden vooral naar Overvecht moeten komen voor de mooie natuur in de wijk’

Utrecht Veilig dat doen we samen!

TEKST LATISHA BURGGRAAF

Houd misdaad uit je buurt

Heb jij de spotjes van de campagne ‘Houd misdaad uit je buurt’ al gezien op tv, YouTube of op social media? Die gaan over het herkennen van criminaliteit en hoe je verdachte situaties kunt melden. Misschien vraag je je af: heeft melden wel zin? Of twijfel je aan wat je hebt gezien of gehoord. Weet dan, elke informatie kan het verschil maken. Hoe klein ook. Het kan een ontbrekend puzzelstukje zijn om een zaak op te lossen. Of het kan het begin zijn van een nieuw onderzoek. Vaak merk jij dat zelf helemaal niet. Melden heeft dus zeker zin!

Zie je iets vreemd of verdacht?

Schrijf op wat je opvalt en wanneer: dit helpt tegen twijfel en bij het delen met anderen. Denk aan kentekens, dagen en tijden en beschrijvingen van personen. En praat erover met je burens: zien zij dit ook?

Hoe herken je (drugs)criminaliteit?

Op www.houdmisdadauditjebuurt.nl zie je voorbeelden van verdachte situaties.

Hier kun je melden

Belangrijk als je signalen ziet: neem dan contact op met de politie of met Meld Misdad Anoniem.

- Bel de wijkagent: 0900 8844.
- Of bel Meld Misdad Anoniem als je liever anoniem wilt blijven: 0800 7000.

MMA stuurt de informatie naar de politie, maar zorgt dat jij als melder onbekend blijft.

Met je vragen en zorgen kun je ook terecht bij de gemeente. Gebruik de app ‘Zo Gemeld’ of meld op www.utrecht.nl/melding. Je kunt ook bellen met 14 030. Samen zorgen we voor een veilige en leefbare wijk voor onszelf en onze kinderen.



Team Veiligheid Overvecht
Samen maken we Utrecht veiliger!





PORTAAL is er niet alleen voor de huizen maar ook voor de mensen. Wij dragen graag bij aan goed samenleven in de buurt.

TEKST ESTHER VISSER FOTO WINAND STUT

Elke week dezelfde vakman in de portieken Vertel de vakman als er iets kapot is

Stef en Joop zijn vakmannen van Portaal in Overvecht. Elke dinsdagochtend is Stef aanwezig op de Marokko- en Paranadreef. Joop is elke donderdagochtend op de Sint Maarten- en Ankaradreef te vinden. Is er iets kapot in de algemene ruimte? Vertel het de vakman.

Dichte deuren beschermen bij brand

Stef en Joop lopen elke week 'hun' flats even na. Joop: 'Ik ben elke week met deurdrangers bezig. Een deurdranger zorgt ervoor dat een deur automatisch dichtgaat. Sommige bewoners vinden dat niet fijn en halen de deurdranger eraf. Ook willen bewoners graag dat de deur tussen het trappenhuis en de galerij continu openstaat. Ze halen dan het sluitplaatje van de deurpost weg of binden de deur vast aan de reling van de trap. Deze bewoners vinden het wellicht makkelijker als je nooit een deur hoeft open te doen. Ze vergeten wel één belangrijk ding. Namelijk dat die dichte deuren je beschermen bij brand. Als er brand is, verspreidt het vuur zich razendsnel. Een dichte deur houdt de brand bij bijvoorbeeld je bovenbuurman enige tijd tegen. De brandweer heeft dan meer tijd om de brand te blussen of om jou van buitenaf te redden. Als al

die tussendeuren openstaan, heb je bij brand in de flat echt heel weinig kans. Het vuur zal dan snel overal zijn.'

Kapotte verlichting

Stef herkent dit helemaal. Ook hij is veel bezig met deurdrangers en sluitplaatjes. Hij repareert ook vaak de verlichting in de algemene ruimtes. Stef: 'Buurtambassadeurs lopen hun rondes door de wijk. Zij geven door waar geen licht brandt. Elke dinsdag zorg ik dat de kapotte verlichting gerepareerd wordt. Wel zo veilig. Ook repareer ik de kapotte dingen in de algemene ruimtes van ouderengroep Gagelstaete. Elke dinsdag drink ik daar koffie met de bewoners. Zo hoor ik wat er allemaal gerepareerd moet worden.'

Stef en Joop repareren alles zo snel mogelijk. In een donkere galerij doet de verlichting het weer snel. En branddeuren zijn weer dicht. Dit is fijn en veilig voor de bewoners.

Woonin

TEKST EN FOTO ROSA WOLBERT



Pierenbadje aan de Achillesdreef maakt zich op voor een nieuwe zomer

Zodra het buiten 25 graden of warmer is, gaan de pierenbadjes in Overvecht weer open. Iets waar veel ouders en kinderen uit de buurt naar uitkijken. Het is pas voorjaar, maar het pierenbadje maakt zich nu al op voor de zomer.

Met de steeds warmer wordende zomers is het pierenbadje aan de Achillesdreef een fijne plek om af te koelen en elkaar te ontmoeten. Dit jaar zijn onze huurders Ben en Mimoun de vrijwillige beheerders van het pierenbadje en richten zich vooral op de omgeving en praktische zaken. Iets wat we toejuichen en ondersteunen als woningcorporatie. 'Het is echt mooi om te zien hoe buurtbewoners zich inzetten voor de wijk en samen werken aan een betere buurt,' zegt Sebas, sociaal wijkbeheerder Utrecht Oost.

Ben kent de wijk door en door. Veel mensen uit de buurt maken graag even een praatje met hem. Hij vindt het belangrijk dat iedereen hier fijn kan wonen. 'Op hete dagen zitten er soms wel tachtig mensen in en om dat badje,' vertelt Ben trots. 'Voor veel gezinnen is dit hun tuin in de zomer. Zonder tuin of balkon is dit de plek waar kinderen kunnen spelen en ouders even kunnen ontspannen.'

Mimoun woont nu tien jaar in de wijk en sluit dit seizoen opnieuw aan. Hij hielp in eerdere jaren ook al mee, maar droeg tijdelijk het stokje over. 'Ik doe dit graag voor de buurt,' zegt Mimoun. 'Voor de kinderen van de buurt en hun ouders. Je doet dit voor elkaar.'

Vorige maand begonnen de voorbereidingen al. Samen met zijn schoonzoon haalde Ben de struiken rondom het badje weg. Zo kunnen ouders straks beter zien wat hun kinderen doen. Ook veiligheid is belangrijk. 'Boven het badje hangt nog een zware tak,' vertelt Mimoun. 'Zolang die er hangt, kan het badje niet open. Die moet eerst worden weggehaald.'

Als alles straks klaar is en de eerste warme dagen komen, kan het badje weer open. Mimoun: 'Het badje is voor de hele buurt. Wij zijn de beheerders, maar we houden het samen netjes – met iedereen die hier woont. Op die manier kunnen kinderen in Overvecht er hopelijk nog jaren van genieten.'

Vragen over het pierenbadje?

Buurtbewoners met vragen kunnen Ben of Mimoun gewoon aanspreken op straat. Ze zijn vaak in de buurt en helpen je graag.

Sofyan al Kandoussi (34)

Al-Qadr islamitische uitvaartzorg

Sofyan al Kandoussi (34) is eigenaar van de Utrechtse islamitische uitvaartzorg Al-Qadr. Geïnspireerd geraakt door zijn vrouw, een uitvaartverzorgster, ontdekte hij dat er bij uitvaartondernemingen ruimte voor verbetering was in de werkwijze voor islamitische uitvaarten. Daarom richtte hij in 2018 Al-Qadr op, om er voor te zorgen dat islamitische uitvaarten een plek kregen. De naam Al-Qadr betekent het lot of voorbestemming.

Hij praat met passie over zijn werk. 'Er voor elkaar zijn, voor de ander zijn, is belangrijk. Als voormalig wijkraadslid ken ik de wijk en de behoeften van de inwoners van Overvecht goed en dat is terug te zien in mijn werk. Mijn favoriete plek in Overvecht is park de Watertoren. Een plek waar ik vaak nadenk over hoe kwetsbaar en kort het leven is. Naast de volledige verzorging van uitvaarten, inclusief rituele wassing (ghusl), lijkwade, gebed en begrafenissen, hebben wij als enige binnen de Marokkaanse gemeenschap in Nederland de erkenning toegewezen gekregen voor internationale repatriëring.

Daarnaast ben ik bestuurslid van de Branchevereniging Islamitische Uitvaartorganisaties en geef ik workshops voor dodenwassing. Mijn doel: het voorkomen van ongewilde crematies van moslims. Ik doe het niet alleen, mijn vrouw, personeel en vijftig vrijwilligers zijn de drijvende krachten achter Al-Qadr. Op onze website is veel informatie te vinden. Over rouwgroepen voor moeders, richtlijnen hoe om te gaan met islamitische overledenen die geen familie hebben en een kinderboek voor rouwverwerking bij kinderen.'

Meer weten: info@q-uitvaart.nl, 085-800 1121
www.q-uitvaart.nl/contact-islamitische-uitvaart



TEKST GONNY HOBDEL
FOTO AMINA HAITOUTE

'Er voor elkaar zijn, voor de ander zijn, is belangrijk'

Wijkplatform Overvecht

TEKST EN FOTO SUSANA CASAS VALLE

Doe met ons mee!

Heb jij ideeën voor Overvecht? Wil je Overvecht een stem geven en je inzetten voor het Overvecht van nu en de toekomst? Wil je andere actieve bewoners ontmoeten en je netwerk vergroten met interessante mensen en organisaties? Sluit je dan bij ons aan.

Wij zijn een vereniging van actieve bewoners die met elkaar weten wat er speelt en wat nodig is om de wijk veilig, leefbaar en gezond te houden. Een wijk waar bewoners gelukkig wonen en trots op zijn.

Om bewoners een stem te geven organiseren we dialoogbijeenkomsten, bijvoorbeeld het politieke circus. Hier maakten ruim honderd bewoner kennis met standpunten van raadsleden van veertien politieke partijen. Ook spreken we via werkgroepen met bewoners, gemeente en andere organisaties over allerlei thema's in de wijk. Zo hebben we een werkgroep die

Wij vinden het belangrijk dat bewoners gehoord worden. Wij organiseren daarom wijkdialogen en verbinden wijkbewoners met elkaar.



zich al jarenlang inzet voor verkeersveiligheid en een werkgroep die alle bouwplannen vanuit onze eigen kennis en ervaring in de wijk volgt. Ook is er een werkgroep welzijn die zich bezighoudt met activiteiten rondom armoede en eenzaamheid.

Er is van alles te doen en ieder lid bepaalt zelf zijn tijd en inzet om Overvecht een stem te geven. Mail ons via info@wijkplatformovervecht.nl. We komen graag in contact!

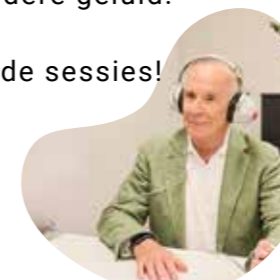
info@wijkplatformovervecht.nl
www.wijkplatformovervecht.nl

Nieuwsgierig hoe goed horen klinkt?

Demonstratiedag: vrijdag 24 april

Beleef zelf hoe mooi het nieuwste Widex hoortoestel klinkt. Via een hoofdtelefoon krijgt u een goede indruk van de mogelijkheden én het heldere geluid.

Schrijf u in voor één van de sessies!



Meeluisteren is gratis en verplicht u tot niks.

Makker Hoortoestellen Utrecht Noord

Oranjerivierdreef 4A - 030 - 307 4931

Sessies starten om: 10:30 | 13:30 | 15:30 uur



'Echt zoals hij was'

Kies PCB Uitvaartzorg voor een afscheid in stijl met je leven

Afscheid nemen van een geliefde, dat wil je stijlvol doen. Bel daarvoor PCB Uitvaartzorg. Al 90 jaar jouw vertrouwde uitvaartzorg, thuis in de wijk en de stad. Bij PCB Uitvaartzorg is iedereen welkom.

★★★★★ Lees de ervaringen van anderen met PCB Uitvaartzorg.

Bel 030 262 22 44

- Voor informatie
- Een gratis voorgesprek
- Bij een overlijden

pcbuitvaartzorg.nl

uitvaartzorg
pcb
afscheid in jouw stijl

Ondernemer Mert kreeg **hulp bij het versterken van zijn onderneming.**

Maak er ook gebruik van!

Bent u ondernemer? Heeft u hulp nodig?

Vraag een gesprek aan bij Ondernemer Centraal Utrecht voor advies, coaching of ondersteuning bij geldproblemen.

Waar kunnen wij u bij helpen?

- Marketing & branding
- Hulp bij administratie en boekhouding
- Uw onderneming sterker maken (voor de toekomst)
- Juridische bijstand
- Trainingen & cursussen
- En meer!

Gesprek aanvragen

Vraag een kosteloos gesprek aan via [Utrecht.nl/ondernemercentraal](https://utrecht.nl/ondernemercentraal) met uw DigiD.



Veel Utrechters hebben recht op geld en hulp van de gemeente.
Kijk op [Utrecht.nl/rondkomen](https://utrecht.nl/rondkomen) en ontdek waar jij recht op hebt.



Gemeente Utrecht

**Utrecht.nl/
rondkomen**



Taal

Taal is mijn moeder, mijn familie, ik draag in mijn woorden de weilanden, golven, een straat van mijn vaderland mee en laat ze stromen zoals de Rubicon, de Rio Negro,

de Theems en de Tigris, Oranjerivier, Orinoco naar zee of zachtjes kabbelen zoals de Vecht. In mijn taal voel ik mij echt; in my language I feel real; dans ma langue je me sens vrai;

in meiner Sprache fühle ich mich real; den mi idioma mi ta sintimi real; أشعر أنني حقيقي بلغتي ;
моєю мовою я відчуваю себе справжнім;

kendilimde kendimi gerçek hissediyorum; en mia lingvo mi sentas min reala. Taal is van ons allemaal. De kunst is elkaar te verstaan.

GEDICHT EN FOTO JOOST HONTELEZ

FOTO: Monument voor Lejzer Zamenhof (beter bekend als het Esperanto-monument) op de hoek van de Brilledreef/Zamenhofdreef. Gemaakt door architect A. Salvatore en beeldhouwer Frits Sieger in 1948.

Lejzer Zamenhof (1859-1917) was een Poolse arts. Hij geloofde er sterk in dat alle volkeren meer in harmonie met elkaar kunnen leven als ze dezelfde taal spreken. Daarom ontwikkelde hij een taal, die elementen bevatte van zo'n beetje alle Europese gangbare talen: het Esperanto. De taal werd het uitgangspunt van een brede, internationale idealistische beweging.

DREEFSTRIP

Buitenspelen in Speelbos Gagelbos

TEKST EN FOTO'S BERRY DE NIJS

Het is voorjaar! De lammetjes lopen in de wei, de tulpen geven kleur aan de wijk en het zonnetje schijnt. Tijd om weer heerlijk buiten te spelen. Ook als het geregend heeft is het heerlijk om buiten te zijn; regenlaarzen aan en gaan! Naar Speelbos Gagelbos natuurlijk. Hier kun je zo heerlijk rennen en spelen in de natuur. Teun (8 jaar), Nina (6 jaar) en Guus (4 jaar) laten zien hoe leuk het is! Kom mee dan gaan we lekker spelen!



'Ik durf wel over deze touwbrug te klimmen!'



Hierboven heb je prachtig uitzicht!



Het trekvlot brengt je van de ene naar de andere kant.



WOHOOOOO dat gaat hard!



Je kunt muziek maken en water pompen, en lekker slingeren over het water. En het is helemaal gratis! Kom je ook naar Speelbos Gagelbos?

EINDE