

Zo is Zuilen



FOTO RENATE BEENS

gratis op je deurmat okt 2025 · jaargang 6 · nr 23

IN DIT NUMMER

Box&Joy

Voor verbinding en kracht

Tachtig jaar

Stichting Elinkwijks Belang

1275 jaar Zuilen feesten

in foto's!

BOX
& JOY



FOTO JEROEN KNEVEL

Afscheid

Voor je ligt weer een prachtig gevuld en divers nummer. Alle bijdragen zijn gemaakt door vrijwilligers uit Zuilen. Zonder dit gouden team zou dit blad er niet zijn. En wat gebeurt er weer veel in Zuilen! Lees over de leuke boksschool Box & Joy, Stichting Elinkwijks Belang, Zuilen samen groen, en geniet van het leuke fotoverslag middenin, van de feesten rondom 1275 jaar Zuilen.

Afscheid nemen is nooit makkelijk. De hoofdredactie, vormgeving en coördinatie heb ik de afgelopen zes jaar met veel plezier gedaan. Maar het is voor mij echt tijd voor wat nieuws. Daarom geef ik het stokje door, al zal ik het leuke redactieteam zeker gaan missen!

Heb je tips of suggesties voor leuke onderwerpen of mensen die in de schijnwerpers gezet kunnen worden? Ze zijn altijd welkom! Mail naar: zoiszuilenblad@krachtvanzuilen.nl

Puck 't Hart
Hoofdredacteur



Afscheid van Puck

'Dit is de laatste Zo is Zuilen van de hand van onze hoofdredacteur Puck. Vanaf het allereerste begin was zij erbij en was ze het hart van ons magazine. Met haar enthousiasme, scherpe blik en warme begeleiding zorgde ze ervoor dat de verhalen uit de wijk prachtig tot hun recht kwamen. Voor de vrijwilligers was ze een inspirerende kracht, altijd met oog voor ieders talent. Nu heeft Puck besloten een nieuwe weg in te slaan. Puck, dank voor alles wat je hebt opgebouwd. We gaan je enorm missen!'

Helen Cramers, namens de stichting Kracht van Zuilen

Colofon

Redactie magazine

Annelies Buit - Kooiman, Beppie Spruit, Erick Aufderheyde, Gülsah Dogan, Helen Cramers, Ine Smeets, Ineke Winnips, Jeroen Knevel, Kim Everse, Lucy Nieuwdorp Marga Sutherland, Pao Choi, Pepto, Puck 't Hart, Renate Beense, Roos Doornenbal, Ronald Besemer, Wim van Scharenburg, Wienie Blom.

Hoofdredactie & coördinatie & grafisch ontwerp

Puck 't Hart

Eindredactie

Annelies Buit - Kooiman

Drukwerk

Veldhuis Media, oplage: 8.300, 4x per jaar gratis huis-aan-huis

Redactie website en socials

Ady Hoitink, Beppie Spruit, Bart de Bruijn, Gerjanne van Oort, Helen Cramers, Gülsah Dogan www.zoiszuilen.nl

Uitgever Zo is Zuilen

Stichting Kracht van Zuilen

Dit blad wordt financieel mogelijk gemaakt door:

- Stichting Kracht van Zuilen
- Ondernemersfonds
- Initiatievenfonds
- Zuilen Ondiep GEZond
- ZIMIHC theater Zuilen
- Veiligheid Noordwest

Mailadres redactie

zoiszuilenblad@krachtvanzuilen.nl

'Mensen in Zuilen praten bij de bakker gewoon Nederlands tegen me, zo kan ik goed oefenen!'



Junko Higashi (45)

Junko is tien jaar geleden met haar man en twee kinderen naar Nederland verhuisd. Waarom? 'Nou, eigenlijk voor een beetje avontuur!' Junko keek naar een programma op TV dat over Nederland ging. 'En, in Nederland is er meer vrijheid dan in Japan, mensen mogen hier met hetzelfde geslacht trouwen!' geeft ze aan. 'Daarnaast vind ik het onderwijs van mijn kinderen belangrijk.'

Na eerst drie jaar in Den Haag gewoond te hebben, vond haar man een baan in Utrecht en verhuisden ze naar Zuilen. 'Hij is hier chef, dat was hij in Japan ook.' Junko zelf werkt ook in de keuken, maar zou liever weer als grafisch ontwerper aan de slag gaan. 'Die baan vinden is best lastig nu ik de Nederlandse taal nog niet helemaal beheers.'

Zo is Junko bij Taal Doet Meer gekomen. Ze leert hier samen met een groep mensen van allerlei verschillende nationaliteiten de Nederlandse taal. 'En, wat ook fijn is aan wonen in Zuilen, is dat mensen bij de bakker gewoon Nederlands tegen me blijven praten. Zo kan ik goed oefenen! In Amsterdam schakelt iedereen gelijk over naar het Engels.'

Wat ze het meest mist aan Japan? 'Het eten! Sushi, misosoep... maar inmiddels geniet ik ook van een lekkere tosti met kaas.'

TEKST ROOS DOORNBAL
FOTO KIM EVERSE



Box&Joy

voor verbinding en kracht

TEKST RONALD BESEMER FOTO'S RENATE BEENSE

Wanneer je denkt aan boksen, zie je mogelijk stoere mannen voor je in een ring die elkaar te lijf gaan. Voor Marta Mlicka (38), oprichter van Boks&Joy in Zuilen, ligt dat anders. Boksen is voor haar geen doel op zich, maar een middel om mensen fysiek én mentaal sterker te maken en verbinding te leggen met de wijk.

'Boksen kan je zien als een sport waarin het doel is de ander uit te schakelen,' zegt Marta. 'Wij gebruiken het als een manier om fysiek en mentaal fitter en sterker te worden. Boksen is een complete en complexe sport en draait om kracht, snelheid, coördinatie, uithoudingsvermogen en flexibiliteit. Daarbij daag je jezelf mentaal uit, want je moet niet alleen iemand durven raken maar ook geraakt durven worden. Dat maakt het spannend en interessant.' Marta bokste zelf, maar nooit professioneel. Voor haar draait het om de bredere waarde van de sport.

Weerbaarheid & zelfvertrouwen

Bij Boks&Joy is boksen slechts één onderdeel. 'Mijn school is een groter geheel waarin de mens centraal staat,' legt ze uit.

'Ik probeer niet iemand klaar te maken voor een wedstrijd, ik kijk wat iemand nodig heeft. Daarom bieden we ook bootcamp, yoga, pilates en ademhalingscursussen aan. En mensen kunnen zelfstandig komen sporten.' Bewegen werkt volgens haar ontladend en preventief. 'Als je lekker hebt gesport, voel je je ontspannen en zit je lekkerder in je vel. Dat is minstens zo belangrijk.'

Boksen draagt bovendien bij aan weerbaarheid, merkt Marta. 'Zeker bij vrouwen speelt dat een rol. Natuurlijk helpt fysieke kracht, belangrijker nog is dat je steviger in je schoenen staat. Als je ontspannen en zelfverzekerd over straat loopt, straal je dat uit en word je minder snel lastiggevallen.' Marta denkt dat dit ook geldt voor de

jeugd voor wie ze twee keer per week activiteiten aanbiedt. Toch is Marta's doelgroep breed. 'Ongeveer de helft van onze leden is vrouw, wat veel is voor een boks-schoon. Dat komt denk ik doordat ik als vrouw beter kan inspelen op hun behoeften. We hebben een programma alleen voor vrouwen, maar ik vind het net zo belangrijk dat mannen en vrouwen samen sporten.'

Van Oog in Al naar Zuilen

Na negen jaar in Oog in Al en Lombok verhuisde Boks&Joy vorig jaar naar Zuilen. 'Hier hebben we de ruimte om ons concept uit te breiden,' vertelt Marta. 'We wilden een plek waar mensen sporten en kunnen blijven hangen.' Is het vinden van nieuwe leden een uitdaging? 'Veel mensen komen via de



'Als je ontspannen en zelfverzekerd over straat loopt, straal je dat uit en word je minder snel lastiggevallen'

Ik werk nu samen met de school Yuverta die hier haar gymlessen organiseert. Dat zorgt voor leuke kruisbestuiving met de wijk.'

Ruimte gezocht!

De toekomst van de huidige locatie is onzeker. 'Dit gebouw is gekocht door een projectontwikkelaar die er appartementen gaat bouwen,' zegt Marta. 'Jammer! Want het liefst blijf ik hier en zet de activiteiten voor de wijk voort. We zoeken nu een alternatief.'

Oproep voor ruimte

Daarom doet ze een oproep: wie weet een ruimte voor ons? Het hoeft niet groot te zijn; een kwart van deze 1300 m² is genoeg. Het is belangrijk dat we in de wijk kunnen blijven en door kunnen gaan met onze activiteiten.'

Sporten voor iedereen

Marta vindt het belangrijk dat sport toegankelijk blijft. 'Ik heb ons fitnessabonnement bewust laag gehouden: 25 euro per maand. Ik wil niet dat sport in de wijk iets exclusiefs wordt. Voor groepslessen betaal je iets meer, maar ook daar houd ik de drempel laag. Ik ken iedereen persoonlijk en kan trainingen aanpassen. Soms zeg ik: 'Misschien is yoga vandaag beter voor je dan boksen.' Zo werken we op maat.'

Zuilen in Beweging

Met haar sportschool is Marta actief in de wijk met het project 'Zuilen in Beweging'. Zo organiseert ze lunches met gezonde kookdemonstraties. 'We willen mensen bereiken die geen middelen hebben om te sporten

of die eenzaam zijn en nauwelijks buiten komen. Buddy's nemen hen mee en wij geven dan kleding en de juiste begeleiding. Het mooie is dat deelnemers zelf weer buddy kunnen worden voor nieuwe bewoners. Op die manier groeit het project in de wijk.' Met Boks&Joy heeft Marta een sportschool opgebouwd en een plek waar gezondheid, persoonlijke groei, kracht en verbinding samenkomen. 'Mijn doel is dat iedereen zich hier welkom voelt,' besluit ze. 'Of je nu voor boksen komt, yoga of gewoon voor een praatje – dit is een plek voor de hele wijk.'

Box&Joy

Minister Talmastraat 20
info@boxenjoy.nl, 085-2127 720
www.boxenjoy.nl



SONJA



JUDITH

Veiligheid

TEKST TEAM VEILIGHEID NOORDWEST

Straatintimidatie; *dat is niet normaal!*

In Utrecht vinden we het belangrijk dat iedereen zichzelf kan zijn en veilig over straat kan. Helaas worden er dagelijks mensen lastiggevallen op straat. Sonja en Judith delen hun ervaringen.

Sonja zat in de avond met haar date op de schommel in een speeltuintje. 'We waren wat aan het flirten en hadden het gezellig.' De leuke sfeer kreeg een onverwachte wending. 'Iets verderop stopte een auto. Er stapten een aantal mannen uit. Ze riepen naar ons en kwamen op ons af. We besloten weg te rennen, maar ze stapten weer in de auto en kwamen achter ons aan. We hebben ons verstopt achter een geparkeerde auto en gewacht tot ze eindelijk vertrokken. Ik heb me nog heel lang onveilig gevoeld.'

Sonja valt zowel op mannen als op vrouwen. En dat maakt verschil, merkt ze. Wanneer ze met een man over straat loopt, is er niets aan de hand. Maar zodra ze met een vrouw in het openbaar is, voelt ze alle ogen op zich gericht. 'Dan word ik regelmatig nagekeken op straat en worden er dingen geroepen als: 'mag ik met jullie mee vanavond?' Of: 'twee vrouwen, dat wil ik wel zien.' Ik reageer nooit, maar zulke opmerkingen maken me wel boos.'

Judith merkte in haar omgeving dat veel vrouwen te maken hadden met intimidatie. Op straat en tijdens het uitgaansleven, maar ook op de werkvloer of tijdens het sporten. 'Intimidatie is iets wat overal plaatsvindt. En dat moeten we niet meer pikken.' Met die gedachte richtte ze in 2020 in Nijmegen het Instagramaccount @catcallsofnimma op.

Met het Instagramaccount vraagt zij aandacht voor straatintimidatie. 'Mensen sturen ervaringen via een privébericht, waarna ik een luisterend oor bied en met ze in gesprek ga. Vervolgens krijg ik de ervaring op straat op de exacte locatie waar het gebeurd is. Voorbijgangers staan daardoor letterlijk en figuurlijk stil bij de impact van straatintimidatie. De foto van het krijtwerk plaats ik op mijn Instagramaccount.'

Seksuele straatintimidatie = strafbaar

Wist je dat seksuele straatintimidatie sinds 1 juli 2024 landelijk strafbaar is? Straatintimidatie is dus niet normaal! De nieuwe wet moet slachtoffers beter beschermen. Heb je ermee te maken gehad? Doe dan aangifte bij de politie. Naast aangifte kan je ook bij de gemeente melden waar je bent geïntimideerd. Daarmee krijgt de gemeente beter inzicht in waar en wanneer straatintimidatie in Utrecht voorkomt en kan de gemeente extra maatregelen nemen. Melden doe je via www.utrecht.nl/straatintimidatie.

Wat kan jij doen?

- Zeg er wat van. Zeg bijvoorbeeld 'laat haar met rust' of 'hou op'
- Vraag aan het slachtoffer of diegene oké is
- Zorg voor afleiding door bijvoorbeeld een willekeurige vraag te stellen
- Vraag een ander om in te grijpen. Denk hierbij aan een conducteur, beveiliging, politie of handhaver
- Probeer de situatie vast te leggen. Denk aan tijdstip, plaats, uiterlijke kenmerken of een kenteken.
- Achteraf kun je, ook als omstander, straatintimidatie (anoniem) melden bij de gemeente.

Wijkbureau Noordwest
Openbare Orde en Veiligheid
Thorbeckelaan 18b, 3552 CS Utrecht
Open: ma t/m vr: 9.00 – 13.00 uur



www.utrecht.nl/straatintimidatie

'Vroeger deed ik altijd graag het haar van mijn zusje'

Dani Rezek (35)

Kapsalon Dani

Een rustige en bescheiden man, maar vol trots en zelfvertrouwen als het aankomt op zijn vak. De sociale mediakanalen van kapper Dani zijn gevuld met filmpjes waarop te zien is hoe hij een laatste hand legt aan 'zijn kunstwerken', om vervolgens met een twinkeling in de ogen de net geknipte en geverfde lokken van de desbetreffende vrouw meermaals over haar schouders te draperen. Het haar maakt een stralende dans.

Dani: 'Ik ben opgegroeid in Damascus, Syrië. Daar kun je ervoor kiezen om na de basisschool gelijk een vak te leren aan de middelbare school. Omdat ik niet van leren houd, ben ik dat gaan doen. Mijn ouders stelden het kappersvak voor, want ik deed altijd graag het haar van mijn zusje.'

'Al op mijn twintigste had ik in Syrië mijn eerste eigen kapperszaak. Omdat dat zo goed liep, kreeg ik er zelfs een tweede bij. Toen ik deze vanwege mijn vlucht moest achterlaten, was dat erg moeilijk. Eenmaal gesetteld in Nederland, wilde ik weer een eigen zaak. Hiermee ben ik gestart met mijn oom in Hoorn, maar ik woon zelf in De Bilt, dus het was ver reizen. Daarom ben ik vijf jaar geleden hier in Zuilen begonnen met mijn eigen salon. Inmiddels heb ik ook twee medewerkers en een stagiair in dienst.'

'Mijn specialiteit is haar verven. Elk type haar vraagt om een andere aanpak en ik vind het leuk om de laatste trends bij te houden. Maar ik ken door mijn ervaring ook veel kniptechnieken. De techniek die ik nu gebruik? Die noem ik de Dani-techniek!'

Kapsalon Dani

Amsterdamsestraatweg 601
www.salondani.nl
06-4059 2046
Insta: Salon_danikapsalon
Facebook: Salon & Dani
TikTok: Salon.Dani

TEKST EN FOTO WIENIE BLOM





WERKEN BIJ DE THEO POUW GROEP

Samen met 450 collega's zetten wij ons in om bouwstoffen op duurzame wijze continu herbruikbaar te maken.

Bij de Theo Pouw Groep ontmoet je veel verschillende collega's zoals chauffeurs, monteurs, operators, IT-specialisten en commercieel medewerkers.

Iedereen werkt als één team samen en is trots om een bijdrage te leveren aan een duurzame wereld.

Wil jij ook werken bij een informeel familiebedrijf waar de lijnen kort zijn en waar ruimte is om jezelf te ontwikkelen?

Dan komen wij graag met jou in contact!

BEKIJK ALLE VACATURES OP www.werkenbijtheopouw.nl



ALLROUND METAALBEWERKER



CHAUFFEUR COMBI CONTAINER HAAKARM



PROCESOPERATOR

ZIMIHC THEATER ZUILEN



Hét theater in je eigen wijk!

Theater, dans, cabaret, concerten en meer op fiets- of loopafstand. Kom je eens langs om van het nieuwe theaterseizoen te genieten? Hieronder delen we alvast een voorproefje.

Femke de Wolf - Album release

Gevoelsmens Femke de Wolf denkt graag na over het leven. Dat leven 'vangt' ze in prachtige woorden en melodieën en herkenbare verhalen. Laat je raken door eerlijke popsongs en mooie soundscapes.

Zaterdag 11 oktober, 20.00 uur, € 28,50

Anas Derow - De Weg Naar Thuis

In deze energieke, hilarische en eerlijke voorstelling neemt acteur en presentator Anas Derow je mee op zijn reis van opgroeiende basisscholiër tot acteur op de set. Met humor vertelt hij over familie, verantwoordelijkheid en de wereld van televisie en film... en een onvergetelijke reis naar Somalië.

Zaterdag 18 oktober, 20.00 uur, € 13,-

Elvira Nanariain - Losbreken

Elvira is van Moluks-Nederlandse afkomst. Dit leidde tot een leven met ook uitdagingen. Van een jeugd vol aanpassing en angst, tot het moment waarop ze losbreekt van oude overtuigingen, verwachtingen en diepgewortelde patronen.

Zaterdag 25 oktober, 20.00 uur, € 25,79

(excl. transactie fee)

Stichting Madua - Katjang Café

De Indische en Molukse culturen vermengen zich steeds meer met andere culturen. Ze delen een gezamenlijke geschiedenis. Tijd voor een ontmoeting... Bij het Katjang Café! Hier wissel je verhalen uit, kun je dansen en een prijsje winnen met de PubQuiz. Met Indisch eten van Warung Abadi.

Woensdag 5 november, 14.00 uur, € 5,- / U-pas gratis

Magnets and Miracles - A Tribute to Pink Floyd

Een muzikaal eerbetoon aan het album 'Wish You Were Here' met een spectaculaire lichtshow. Deze band is de veelzijdigste Pink Floyd Tribute van nu!

Zaterdag 8 november, 19.30 uur, € 23,50

www.zimihc.nl/agenda

ZIMIHC theater Zuilen
Prinses Christinalaan 1, 3554 JL Utrecht

Alexandra Hayunga (55)

Dierenarts Dierenkliniek Zuilen

Dierenarts Alexandra Hayunga is al ruim twintig jaar het gezicht van de Dierenkliniek Zuilen. In 2002 nam ze de praktijk aan de Julianaparklaan over van haar oud-werkgever, waar ze als student al één avond per week meehielp.

'Ik liep al jarenlang rond in de praktijk. Uiteindelijk kreeg ik de vraag of ik het wilde overnemen. Dat heb ik gedaan, het was een spannende stap.'

In 2021 verhuisde de praktijk naar een bijzondere plek: het voormalige café Elinkwijk, een bekende locatie in Zuilen. Veel buurtbewoners kwamen er vroeger over de vloer, en herkennen de oude bar die nu nog steeds in de kliniek staat. 'We hebben bewust de sfeer van het oude café behouden: de houten vloer, de bankjes, de kleuren. Mensen maken nog steeds grapjes: ik zat altijd dáár, naast de gokkast.'

De overgang van kroeg naar dierenkliniek was even slikken voor sommige buurtbewoners, maar het sociale karakter bleef. 'Veel mensen uit de wijk vinden het juist mooi dat het gebouw een nieuwe functie heeft gekregen, en dat het nu óók draait om zorg en ontmoeting. Dierenkliniek Zuilen is meer dan alleen een plek voor medische zorg. Het team - bestaande uit drie dierenartsen en drie assistentes - kent veel bewoners persoonlijk. Sommigen zijn al meer dan dertig jaar klant. 'We zien nu soms al de derde generatie langskomen. Dat is het mooiste aan werken in Zuilen: je kent elkaars verhalen. Zuilen is een diverse wijk - van expats tot ouderen, van jonge gezinnen tot mensen met een kwetsbare achtergrond. Omdat we een buurtpraktijk zijn, kunnen we daar echt op inspelen. Mensen voelen zich gehoord en gezien. We denken met ze mee.'

Hoewel Alexandra inmiddels in Haarzuilens woont, blijft Zuilen haar thuisbasis. 'Ik heb hier ruim twintig jaar gewoond. Als ik door de wijk loop, ken ik iedereen. Als je hallo zegt en iemand zegt niks terug, dan weet je: die woont hier nog niet zo lang.' Alexandra lacht: 'Zuilen is nog steeds een dorp. En ik vind het heerlijk dat onze kliniek daar een rol in speelt. Loop gerust eens binnen - met of zonder huisdier. De koffie staat klaar, de bar is gebleven en de deur staat open.'

Dierenkliniek Zuilen

Amsterdamsestraatweg 592

030-2446 933

www.dierenkliniekzuilen.nl

TEKST BEPIE SPRUIT
FOTO LUCY NIEUWDORP

'De koffie staat klaar, de bar is gebleven en de deur staat open'





Stichting Elinkwijks Belang (SEB) viert dit jaar haar 80-jarig bestaan!

Harry Bambach (87) en Dick van Miltenburg (73), twee voorzitters van Stichting Elinkwijks Belang (SEB)

'Dit werk zet ik voort als erbetoon aan alle vorige, betrokken medewerkers'

Als je door het stukje Zuilen fietst, dat Elinkwijk heet, valt iets op: het dorpse sfeertje, verschillende huizentypes, een bescheiden gebouw aan de Wattlaan, dat ouderwets lijkt maar toch nieuwsgierigheid oproept. Wat gebeurt daar? Grote letters, S-E-B, boven een vers geschilderde voordeur, een activiteitenbord aan de stoepwand in een ruime tuin met zelfs een appelboom. Nieuwe bewoners hebben geen idee dat dit gebouwtje al tachtig jaar de huisvesting is van Stichting Elinkwijks Belang, een buurtvereniging die voor en met bewoners activiteiten organiseert. In de huidige tijd, waar verbondenheid niet meer zo hoog in het vaandel staat, zijn activiteiten

kleinschalig, vrijwilligers moeilijk te vinden en blijft het gebouwtje meer leeg staan dan nodig is. Dat was ooit anders in dit bijzondere tuindorp.

Alles zelf doen

Het verenigen van buurtbewoners, waarvan velen werkzaam bij Demka of Werkspoor, gaat terug tot 1919. Buurtvereniging Elinkwijk vindt haar eerste leden rondom de Bessemerlaan en Werkspoor helpt met het opzetten van ledenvergaderingen. Kort na 1945, besluit de gemeente Zuilen (ja, nog geen Utrecht) een geliefd speeltuintje aan de Wattlaan op te doeken voor iets anders. In 1950 leidt dit tot plannen voor een eigen SEB-gebouw, maar in deze tijd van

TEKST **ERICK AUFDERHEYDE**
FOTO'S **JEROEN KNEVEL**

wederopbouw blijkt een nieuw buurtgebouw te duur. Het oude VVV-gebouw wordt geplaatst, dat niet echt voldoet en moet worden opgeknapt. Besloten wordt om alles zelf te doen: avond aan avond hoor je het tikken van hammers, sissen van lasapparaten of zie je stukadoor, schilder en loodgieter druk bezig aan de Wattlaan. Op 8 november 1952 opent burgemeester Norbruis onder grote belangstelling van pers en publiek het huidige SEB-gebouw. De Stichting Elinkwijks Belang is de eerste Utrechtse wijkorganisatie die zelfstandig zo iets bijzonders presteert. Vele buurt-handen maken licht werk!

Koekhappen

'Tijdens het 25-jarig bestaan was ik al voorzitter, omdat ik vond dat al het werk van anderen tot dan toe in ere gehouden moest worden,' vertelt oud-voorzitter Harry

Bambach. 'Mijn ouders waren al vroeg lid en wij hoorden dus bij het SEB! Vooral vlak na de oorlog was de vereniging heel belangrijk voor het creëren van bijzondere jeugdherinneringen.' Harry vertelt honderduit over zijn jeugd in Elinkwijk en over hoe eervol het was om later SEB-voorzitter te mogen worden. 'Alle drukbezette bezigheden voor de jeugd waren meestal op straat, vaak voor het SEB op de Wattlaan, want er waren geen auto's. Activiteiten met positieve invloed op diezelfde jeugd, zoals zaklopen, straatvoetbal, toneelspel, koekhappen, Sinterklaasoptocht. Later kwamen de reisjes voor bejaarden: een dagje uit met de bus, een unieke ervaring! De oorlog had al een sfeer van samenhang gecreëerd: het was ons kent ons. Elke straat droeg zijn steentje bij en deze dorpse sfeer was een prettige verbinding tussen Jan en alleman. Het SEB werd belangrijk om de wijk bij elkaar te houden en verantwoordelijk voor de speciale, georganiseerde activiteiten voor de vele leden en vrijwilligers.'

Betrokkenheid

Als voorzitter wist Harry een betrokken bestuur te vormen met buurtbewoners die zich als vrijwilliger op een bijzondere manier hadden laten zien. 'In mijn tijd was die betrokkenheid een vanzelfsprekendheid, en misschien dient de waardering voor het bestuur nu - waar vooral saamhorigheid met jezelf de boventoon voert - nog groter te zijn dan voor ons vroeger.'

Voor iedereen

Een paar dagen later spreek ik Dick van Miltenburg (73). 'Lang geleden kwam het SEB-bestuur, waaronder Harry, bij mij thuis aanbellen of ik bestuurslid wilde worden. Het SEB was toen een actieve vereniging. Heel populair waren de klaverjasjongens en -niet te vergeten- de bridgeclub! Als die in de zaal waren moest iedereen op sokken lopen, anders konden ze zich niet concentreren! Voor mij was het SEB eigenlijk een aparte wereld. Het publiek had zich ondertussen ook uitgebreid, en niet alleen Elinkwijkers kwamen

op de activiteiten af. We hadden ook regelmatig feesten, politieke vergaderingen, bruiloften en begrafenissen. Ik spreek nog steeds mensen die deze binding met het SEB nooit meer willen vergeten.'

Nieuwe mensen!

Dick is op dit moment de huidige SEB-voorzitter in een Elinkwijk, dat flink anders is. 'En dan loopt geleidelijk het animo terug, terwijl ik een uitdaging aan wilde gaan: de boel draaiende houden, met vooral nieuwe activiteiten, zoals de dartclub, bingo-avonden. Ik heb volgehouden en zet het levenswerk van zoveel geweldige mensen voort. Zonder Carola Peek (secretaris) was het sowieso niet te redden geweest. En nu komen er plots weer nieuwe mensen bij, die mijn roeping in ieder geval begrijpen: het SEB betekent veel voor mij en ik zet door als erbetoon aan alle vorige vrijwilligers.'

Meer weten?

SEB-nieuwsbrief, aanmelding via: seb.nieuws@gmail.com



100 jaar Zuilense Tennisclub



100 jaar Zuilense Tennisclub

1275 jaar Zuilen

FOTO'S KIM EVERSE



Zuilense Tennisclub

Stichting Samen Zuilen organiseerde dit jaar heel veel evenementen ter ere van 1275 jaar Zuilen. Onze fotograaf Kim Everse ging langs bij vijf feestjes en maakte mooie foto's: Koningsdag (26 april); Festival Zomer in het Julianapark (1 juni); Over-de-brug loop- en fietstocht (8 juni); 100 jaar Zuilense Tennisclub (5 juli) en de reünie van Stichting Elinkwijken Belang (6 september).



Over-de-brug loop- en fietstocht



Koningsdag



Festival Zomer in het park



Over-de-brug loop- en fietstocht



Reünie Stichting Elinkwijken Belang



Koningsdag



Festival Zomer in het park



Festival Zomer in het park



Reünie Stichting Elinkwijken Belang

* Gesponsord door het Initiatievenfonds

'Het geeft veel voldoening als je tegen bloemen aankijkt die je zelf hebt geplant'

Frank Goethals (39) en Annemarie Voorsluys (32)
Zuilen samen groen

Zuilenaar Frank Goethals (39 jaar) en Annemarie Voorsluys (32 jaar) zijn enthousiast over meer groen in Zuilen. Ze trekken samen het project Zuilen samen groen en willen bewoners inspireren om hun straat op te fleuren met geveltuintjes en boomspiegeluintjes.

'Het is gewoon leuk om iets positiefs met je burens te doen. Je hebt een eigen plekje waarvoor je zorgt', zegt Annemarie.

Groen in je straat maakt het mooier, houdt regenwater beter vast en zorgt voor verkoeling in de zomer. Samen met je burens kun je een geveltuintje aanleggen, zodat je straat direct een stuk aantrekkelijker wordt.

De gemeente Utrecht ondersteunt dit waar mogelijk, bijvoorbeeld door het leveren van aarde, planten of het ophalen van stenen. Soms wordt er ook een Geveltuintendag georganiseerd, waarop buurtbewoners gezamenlijk aan de slag gaan. Zo'n dag is een mooie gelegenheid om samen met anderen je straat te vergroenen en kennis uit te wisselen.

'Ook voor huurders is er meer mogelijk dan je denkt,' zegt Annemarie. Frank voegt toe: 'Het geeft veel voldoening om tegen bloemen aan te kijken die je zelf hebt geplant.'

In Zuilen zijn acht groepen en wijkhoveniers actief. Misschien is er al een actieve groep in jouw buurt die jou kan helpen bij het opzetten van een geveltuintje. Zo wordt samen werken aan een groenere buurt nog leuker en makkelijker.

Meedoen?
Kijk op www.zuilensamengroen.nl of mail naar meedoen@zuilensamengroen.nl.

TEKST PEPTO
FOTO KIM EVERSE

* Gesponsord door het Initiatievenfonds

COLUMN



Geen yoghurt

Het is maandagavond tien over half acht en zojuist heb ik m'n laatste restje yoghurt naar binnen gelepeld, waardoor ik met het volgende dilemma zit: 'Naar de winkel, of niet naar de winkel.' Mijn dagelijkse ontbijt bestaat namelijk uit yoghurt. Morgenochtend heb ik vast geen zin om te gaan, dus geef ik mezelf een schop onder m'n kont. Hop, naar de Boni. In de supermarkt word ik direct afgeleid, want de witlof ziet er zo mooi uit, en de avocado's roepen mij. Maar dan focus, yoghurt! Op naar de koeling. Onderweg ernaartoe loop ik langs een klant die een medewerkster van de Boni vraagt naar de manager van de winkel. 'Dat ben ik op dit moment', antwoordt ze. Waarop de klant iets zegt wat ik niet kan verstaan. De reactie van de aangesproken manager spreekt des te meer. Binnen een milliseconde zijn haar ogen zo groot als schoteltes. Haar blik schiet meermaals en razendsnel van links naar rechts, waarna ze zich omdraait en richting kassa's spurt. Jeeeeetje, staat er zo'n lange rij?

Dan vliegen de deuren van het magazijn open, waaruit een ander personeelslid van de Boni komt gesprint. Okay, deze heisa gaat vast niet om een lange rij, maar het zal wel. Ik wil gewoon mijn yoghurt. Wanneer ik uiteindelijk het felbegeerde pak in m'n mandje heb liggen en voldaan richting kassa wil lopen, houdt een winkelende dame mij staande: 'Er is een overval gaande, een jongen met een mes...' Huh, WAT...?!

Ik kijk om mij heen en zie nu dat de supermarkt wel erg leeg is. De klanten die er nog zijn, staan in een hoekje, bellend. Met de politie zichtbaar. Een kriebel welt op in mijn buik. Ik weet niet zo goed wat te doen. Een poesje gluren de vrouw en ik over de schappen met producten heen om een glimp op te vangen van wat er bij de kassa's gebeurt. Maar er is weinig te zien. Dus na een minuut of vijf waag ik mij in een soort sluippas, alsof dat iets uitmaakt, naar de kassa om te zien wat er gaande is. En daar, naast het schap met badkamerartikelen, ligt hij, omringd door gevallen shampooflessen en tubes tandpasta, op de grond. Een jongeman, overmeesterd door -ik vermoed- de beveiliging van de Boni.

Hulde voor het adequate handelen van het team van de Boni! En voor de klanten die -in tegenstelling tot mijzelf- opletten waren en over zijn gegaan tot actie. Ik hoop dat het alle betrokkenen (inmiddels weer) goed gaat maar ik kan me voorstellen dat iedereen behoorlijk geschrokken was.

Mijn geliefde yoghurt heb ik die avond helaas, maar met alle begrip, achter moeten laten in de winkel. En ondanks mijn onwetendheid en naïviteit tijdens de hele gebeurtenis, zat de schrik er ook bij mij wat in, want de ochtend erna ben ik voor de zekerheid toch maar even naar de Albert Heijn gegaan.



Angela Freriks
uitvaartzorg

'Elke familie heeft zijn eigen verhaal, verdriet en wensen.

Inspelen op die wensen en behoeften maakt het voor mij bijzonder en mooi dit waardevolle vak te mogen uitoefenen.'

Uit Zuilen

06-3031 9684 Dag en nacht bereikbaar
www.angelafreriksuitvaartzorg.nl

'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

pcb uitvaartzorg
afscheid in jouw stijl

pcbuitvaartzorg.nl

Wijkbureau Zuilen



Geweldige Geuzenwijk: samen werken aan verbinding in de buurt

Vanuit wijkbureau Noordwest staan we graag stil bij een mooie samenwerking in onze wijk: Geweldige Geuzenwijk. We zien dat in deze hechte en gezellige buurt de leefbaarheid soms onder druk staat. Daarom willen we – samen met partners en bewoners – de verbinding opzoeken en samen bouwen aan een sterke toekomst.

Het doel van Geweldige Geuzenwijk is zorgen voor een gezellige en veilige plek waar je fijn kunt wonen. Het is onderdeel van de Buurtagenda, waarin we samen de Geuzenwijk willen verbeteren. In dit project werkt een groep partners samen: het Buurtpostoraat, de gemeente Utrecht, Dock, JoU, Kracht van Zuilen, Sport Utrecht, Stichting Vreedzaam, het Wijkplatform en WoonIn. Eijkelboom doet mee als sponsor.

De start van het project was tijdens de derde editie van het Waterfestijn op 27 augustus. Op het Rode Plein was van alles te doen: ijsfiets, kraampjes, schminken, eten en drinken en de Buurt Bingo. Met deze bingo gingen we met bewoners in gesprek over hun ervaringen in deze buurt. Wat maken zij mee en wat herkennen ze? Ook vroegen we welke ideeën en wensen zij hebben voor hun buurt. De bingo was een groot succes: bijna twintig volwassenen en nog meer kinderen vulden de kaart in.

Woon je in Geuzenwijk en heb jij ook ideeën voor dit mooie project? Neem dan contact op via [noordwest@utrecht.nl](mailto: noordwest@utrecht.nl) of kom even langs op het wijkbureau.



Wijkbureau Noordwest De Speler, Thorbeckelaan 18b
ma t/m vr: 9.00 – 13.00 uur

Zuilen eet

TEKST EN FOTO PAO CHOI

Tijdens de coronatijd kwam Erik af en toe een afhaalmaaltijd bij mij (Pao) halen. Inmiddels geeft hij qigong lessen en deelt hij in dit artikel graag een recept met ons: nasi lemak, het favoriete ontbijt van Maleisië. **Natuurlijk kun je nasi lemak ook op elk ander moment van de dag eten!**



'Ik hou van de natuur', vertelt Erik. 'Vanwege mijn werk in Amsterdam ben ik tien jaar geleden verhuisd naar een woning aan de rand van Zuilen. Ik woon dicht bij de Vecht en nabij het groen. Het is hier lekker rustig en ik ben zo in Amsterdam.'

Ik ben geboren in Limburg, maar wist vrij jong al dat ik daar weg wilde. Op mijn twintigste ben ik naar de Randstad getrokken om te studeren. Tot voor kort was ik werkzaam als proces engineer. Het werk houdt in dat ik processen en installaties (in de farmaceutische industrie) help opstarten. Ondanks dat ik een echte technicus ben, vind ik het toch belangrijk om in verbinding te staan met mensen. In Zuilen heb ik een tijdje vrijwilligerswerk gedaan. Ik kookte in de huiskamer op de gesloten afdeling van Lieven de Key voor acht mensen. Zelf ben ik op mijn veertigste gestopt met het eten van vlees. Om smaakvol te blijven eten heb ik een cursus Vedisch koken gevolgd. Dat is een traditionele, Indiaas-geïnspireerde manier van koken.

Tot nu toe heb ik twee lange verre reizen gemaakt. Ik ben onder andere in Taiwan en Maleisië geweest. Ik zag mensen daar tai chi en qigong beoefenen. In Nederland heb ik tai chi en qigong lessen gevolgd. Het was in het begin niet zo eenvoudig om dat te leren. Pas toen ik bij een andere docent les ging volgen, werd mij duidelijk hoe ik moest ontspannen. Want ontspannen beweging is de kern van qigong. Ik beoefen qigong sinds 1999 en het geeft me energie. Enige tijd terug ben ik gestopt met mijn baan, om te ontdekken wat ik nog meer kon doen. Ik ben een opleiding 'meditatieleraar' gaan doen en tot de conclusie gekomen dat qigong beter bij mij past. Nu wil ik mijn ervaring en kennis van het qigong delen met anderen.

Vanaf september geef ik op de **vrijdagochtend van 10.00-11.00 uur gratis qigong lessen bij Buurthuis De Beatrix**. Best spannend voor een verlegen persoon zoals ik, maar ik heb er zin in!

Voor meer info kun je contact opnemen via: qigongzuilen@gmail.com



Vegetarische nasi lemak

4 personen

Wat heb je nodig

- 350g basmati- of jasmijnrijst
- 3 pandanbladeren (diepvries toko)
- 1 stengel citroengras (sereh)
- ½ rode ui, gesnipperd
- 1 cm gember, geraspt.
- 1 eetlepel olie
- ½ tl zout
- ½ el suiker
- 200ml kokosmelk
- 350ml water
- Sambal, zoveel als gewenst
- 4 hard gekookte eieren, gepeld
- 60 gram gepelde pinda's of pistachenoten
- ½ komkommer, in schijfjes van ½ cm
- 60 gram minifriet/cassave kroepoek.

Hoe maak je het:

1. Sla lichtjes met de achterkant van het mes of een stamper op het citroengras. Bindt de ontdooide pandanbladeren in een knoop en kneus de bladen. Fruit de rode ui en de gember kort in de olie.
2. Doe de rijst in een rijstkoker, samen met ui, gember, pandanblad, citroengras, zout, suiker, kokosmelk en water. Sluit de rijstkoker en kook de rijst gaar. Indien u geen rijstkoker heeft, gebruik dan een pan met deksel. Breng op een medium vuur aan de kook, en kook het daarna 12 tot 15 minuten op een laag vuur totdat de vloeistof is geabsorbeerd. Laat de rijst daarna 15 minuten met gesloten deksel rusten.
3. Verwijder het pandanblad en de citroengras. Verdeel de rijst over vier borden. Maak van de rijst een mooie ronde bol en schep hierover sambal. Rondom de bol komt: een gekookt ei, in 4 stukken gesneden; een handvol gepelde pinda's of pistachenoten; enkele schijfjes komkommer; een handvol minifriet en/of cassava kroepoek.

Nasi lemak wordt lauw warm gegeten, selemat makan (eet smakelijk).



Milou

het nieuwe gezicht in Buurthuis Zuilen

Sinds februari heeft Buurthuis Zuilen er een nieuw gezicht bij: sociaal beheerder Milou Kniestedt (28). Omdat Buurthuis Zuilen momenteel in verbouwing is, werkt ze tijdelijk in buurthuis De Beatrix.

TEKST: HELEN CRAMERS EN MILOU KNIESTEDT
FOTO'S: GÜLSAH DOGAN

Ze kwam jaren geleden voor haar studie humanistiek naar Utrecht en rondt nu de laatste fase van haar master tot gesettelijk verzorger af. Vanuit haar achtergrond werkte ze eerder in de zorg – van psychiatrie tot jeugdzorg. 'Ik houd ervan om met verschillende mensen in aanraking te komen, en dat gebeurt natuurlijk volop in een buurthuis. Dat maakte de stap naar DOCK voor mij vanzelfsprekend.'

Helemaal vanzelf ging haar start overigens niet, want precies in die periode sloot Buurthuis Zuilen de deuren voor een grote renovatie. De activiteiten verhuisden tijdelijk naar Buurthuis De Beatrix. 'Het voelde in het begin vreemd om beheerder te zijn zonder een

eigen pand,' vertelt Milou. 'Tegelijkertijd bood het de kans om in die eerste periode mee te kijken met Sofie, de sociaal beheerder van De Beatrix. Zo kon ik rustig kennismaken met de wijk en de mensen.'

Die kennismaking beviel goed. Milou ziet Zuilen als een wijk waar veel gebeurt en waar bewoners elkaar weten te vinden. Ze merkt dat mensen trots zijn op hun buurt en zich op allerlei manieren inzetten, van kleine buurtinitiatieven tot grotere projecten. 'Die betrokkenheid maakt Zuilen bijzonder, het voelt als een wijk waar altijd iets in beweging is.'

Renovatie Buurthuis

Intussen gaat de renovatie van Buurthuis Zuilen gestaag verder. In mei werd het hoogste punt

gevierd en inmiddels zijn de bouwkundige werkzaamheden grotendeels afgerond. De komende maanden staat de inrichting centraal. Een projectgroep, bestaande uit vaste gebruikers van het buurthuis, medewerkers van DOCK en de gemeente, dacht mee over de aankleding. Zo krijgen de verschillende ruimtes namen die verwijzen naar bekende plekken in Zuilen. Ook kleuren, meubels en details zijn met zorg gekozen. De verwachting is dat het pand begin 2026 weer open kan, en natuurlijk wordt dat feestelijk gevierd.

Voorlopig in de Beatrix

Tot die tijd is Buurthuis De Beatrix de uitvalsbasis. Daar staat van maandag tot en met vrijdag elke ochtend de koffie klaar - loop gerust eens binnen! Daarnaast is



'Die betrokkenheid maakt Zuilen bijzonder, het voelt als een wijk waar altijd iets in beweging is'

er een breed activiteiten aanbod. Creatieve groepen komen samen om te schilderen, tekenen of spekteen te bewerken. Twee wandelgroepen trekken wekelijks de wijk in. Het Papiercafé helpt bewoners op maandagochtend met administratie en formulieren, en op de tweede zaterdag van de maand kunnen kapotte apparaten en spullen een tweede leven krijgen in het Repaircafé. Voor digitale vragen is er het Digitaal Café op vrijdagochtend. En wie graag met taal bezig is, kan er ook terecht: de Taalzusters geven er Arabische les en bij Taal Doet Meer kun je oefenen met de Nederlandse taal.

Samen eten

Ook op culinair vlak valt er wat te beleven. Iedere woensdagavond

serveren de koks van Belle's Bistro een verrassend diner en op donderdagmiddag staat Amina in de keuken met haar bekende lunch, variërend van tosti's tot gehaktballen en hamburgers. Verder is er de groep Vrienden voor Solidariteit, een actieve ontmoetingsplek voor Marokkaanse mannen van 60+ die elkaar ondersteunen bij het leven met een (fysieke) beperking.

Luistergroepen

Naast dit vertrouwde aanbod start Milou samen met een wijkbewoonster iets nieuws: de Luistergroepen. Hier kunnen deelnemers ervaringen uit het dagelijks leven delen en vooral écht naar elkaar luisteren, zonder oordeel of advies. Soms wordt het gesprek

afgewisseld met een gedicht, een beweging of een moment van plezier. Iedereen is welkom, ook wie liever stil aanwezig is. De eerste bijeenkomst is op **donderdag 31 oktober** (inloop vanaf 13.30 uur) in Buurthuis De Beatrix. Aanmelden is niet nodig en deelname is gratis.

Contact

Heb je zelf een leuk idee voor een nieuwe activiteit in het buurthuis? Ben je benieuwd naar het volledige aanbod, heb je zin om mee te doen of interesse in de Luistergroepen? Bel of mail Milou: 06-5992 2800 mkniestedt@dock.nl.



TEKST WIM VAN SCHARENBURG
FOTO HET UTRECHTS ARCHIEF

Een stukje
geschiedenis
van Zuilen

Meneer van Beaumont legt de laatste hand aan een van de vele schaalmodellen die hij aan de Muyskenweg maakte. Dit is een kermis.

De Muyskenweg

Deze weg werd vernoemd naar Ir. Joan Muysken, de directeur van Werkspoor die zijn handtekening zette onder het plan om een deel van de fabrieken van Amsterdam te verhuizen naar Zuilen. Meneer Muysken overleed op 62-jarige leeftijd in 1928.

De wijk 'Elinkwijk'

Door de komst van Werkspoor en Demka ontstond een grote behoefte aan woningen in de omgeving van de fabrieken. Om een 'mooie tuinwijk' mogelijk te maken werd grond door Willem Elink Schuurman, voor een matige prijs verkocht. Als dank hiervoor werd de wijk naar hem genoemd: Elinkwijk. Het bouwplan omvatte: '... 310 huizen, met enkele winkelhuizen en beambtenwoningen, alle voor werknemers bestemd.' De huizentypes verschillen enorm: grote woningen voor de chefs en bazen en kleinere voor de arbeiders.

De Muyskenweg

Deze weg werd na het overlijden van J. Muysken naar hem vernoemd. Daarvoor zijn verschillende namen bekend: de Kanaalweg, Havenweg en het Staalweggetje.

Op nummer 25 werden de fietsen en tandems verkocht en verhuurd door de familie Meeuwsen. J.C. Meeuwsen was kraandrijver bij Demka en kwam in de oorlog om tijdens een bombardement op de fabriek. Zijn vrouw zette deze nering voort met Van der Kwast die als knecht al in de zaak werkte. Deze Van der Kwast begon met H. Roerhorst later een lasbedrijf aan de C. van Maasdijkstraat.

Op nummer 41, woonde J. van Beaumont, die op schaal hele kermissen maakte. Daarvan stonden meestal meerdere exemplaren in de 'voorkamer'. Van Beaumont maakte ze compleet met verlichting en de draaimolens konden ook draaien.

Verderop woonde familie De Jongh. Als de kinderen De Jongh van 1923 tot 1930 naar de lagere school in Oud-Zuilen gingen, deden zij dat lopend. Onderweg mochten zij in het kruidenierswinkeltje van Van der Vaart, om de hoek van de Amsterdamsestraatweg, twee toffees kopen.

Aan het begin van deze weg was aan de rechterkant nog een open terrein dat hoort bij de boerderij die op de hoek met de Amsterdamsestraatweg stond. Nadat de boerderij gesloopt was, kon Demka verder uitbreiden en werd de fabriek de enige aanwezige aan de hele rechterkant van de Muyskenweg.

Aan het einde rechts stond de bedrijfsschool van Demka, de Menzo de Muinck Keizerschool. Hier werd het vaak nog jonge personeel van Demka opgeleid.

Meer weten over Zuilen:

www.museumvanzuilen.nl
Schaverijstraat 13,
3534 AS Utrecht

De openingstijden van het museum zijn:
Woensdag t/m zaterdag van 10.00-17.00 uur.

Meer dan 300 historische verhalen over Zuilen
vind je op www.museumvanzuilen.nl

Saskia Brandewijn (35)

Voorzitter Cliëntenplatform

Het Cliëntenplatform geeft de gemeente gevraagd en ongevraagd advies over de Participatiewet. 'Wij wijzen de gemeente op gaatjes in het beleid en dingen die beter zouden kunnen.'

Het Cliëntenplatform bestaat uit ervaringsdeskundigen en professionals en is een structurele gesprekspartner voor de gemeente over de participatiewet. 'We versterken elkaar. Je ziet vaak dat de ervaringsdeskundigen de vinger op de zere plek kunnen leggen, en dat de professionals dit op de juiste manier kunnen verwoorden.' Het platform heeft regelmatig overleg met de directeur van de afdeling Werk en Inkomen en met wethouder Linda Voortman. 'Als wij ergens mee aankomen, dan moet de gemeente hier een reactie op formuleren en die openbaar maken.'

Saskia is sinds kort ervaringsdeskundige af, want zij heeft een baan gevonden als beleidsmedewerker bij het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. 'Ik houd me nu bezig met het uitrollen van het netwerk van ervaringsdeskundigen binnen het ministerie.' Toen zij de bijstand uitging, liep ze zelf aan tegen een onvolkomenheid in beleid: 'Ik kon pas mijn uitkering volledig stopzetten met een kopie van mijn arbeidscontract, maar dat krijg je nooit meteen. Daarom kreeg ik te lang doorbetaald, en vervolgens kreeg ik een brief van de gemeente dat ik een schuld bij hen had.'

Saskia heeft met het Cliëntenplatform de gemeente geadviseerd over uiteenlopende zaken, zoals de app voor mensen die in schuldhulpverlening zitten of de bejegening van mensen in de bijstand. Maar wat ziet ze als hun grootste verdienste? 'Dat we het mogelijk hebben gemaakt dat mensen in de bijstand hun kinderen naar de kinderopvang laten gaan. Pas dan kunnen ze werkfit worden.'

Het Cliëntenplatform vergadert in Buurtcentrum De Oase in Zuilen. Voor informatie over inloopuren: www.clientenplatformutrecht.nl/actueel/inloopuren

TEKST INE SMEETS FOTO KIM EVERSE

'Wij wijzen de gemeente op gaatjes in het beleid en dingen die beter zouden kunnen'





Raad het plaatje

Je kunt een bloemetje winnen als je weet waar dit is!

TEKST EN FOTO BEPIE SPRUIT

Mail je oplossing met je naam, telefoonnummer en adres naar: zoiszuilenblad@krachtvanzuilen.nl



Toch dat prikje maar halen

TEKST MARGA SUTHERLAND

Met de herfst voor de deur start ook het griepseizoen weer. Veel mensen krijgen dan een oproep van hun huisarts, vooral ouderen en mensen die al een andere ziekte hebben, zoals diabetes. De oproep is om te komen voor de grieprik. Daar zijn we inmiddels aan gewend. Maar er zijn meer prikken die erg belangrijk zijn om gezond te blijven. Alle prikken voor jonge kinderen bijvoorbeeld, ook wel inentingen of vaccinaties genoemd. Waarom zijn die prikken zo belangrijk?

Ziektes zoals de bof, mazelen of polio. Ziektes waartegen je kind wordt ingeënt, zijn meestal besmettelijke ziektes, die dus makkelijk ook anderen kunnen besmetten. De uitnodigingen komen van het consultatiebureau. Voor de grieprik komt de uitnodiging van de huisarts.

Afweer

Dankzij de prik maak je afweerstoffen aan tegen de ziekte waarvoor je wordt ingeënt. Je bent dan zo goed mogelijk beschermd tegen ziektes. De prikken zijn heel goed getest en daardoor weten we dat ze veilig zijn. Sommige mensen denken dat autisme of onvruchtbaarheid kunnen ontstaan door de vaccinaties, maar dit is niet waar. Er is veel onderzoek naar gedaan waardoor we weten dat de prikken en autisme of

onvruchtbaarheid niks met elkaar te maken hebben.

Besmetten

Als jij of je kind niet wordt gevaccineerd en de ziekte toch krijgt, maakt het lichaam alsnog afweerstoffen aan. Daardoor ben je daarna meestal beschermd tegen die ziekte. Maar je loopt wel een risico: je weet van tevoren niet hoe ernstig de ziekte zal zijn, voor jezelf of voor je kind.

Hoe meer mensen er beschermd zijn dankzij een inenting, hoe minder kans er is dat je besmet wordt door een ander. Of dat je zelf een ander besmet.

Heb je nog vragen hierover, dan kun je terecht bij je huisarts of bij het consultatiebureau.



Winnaar van de vorige keer: Guus Peek

'De foto van de mooi betegelde blauwe boog boven de ingang van Moskee Zuilen herkende ik direct. Ik heb een leuke herinnering aan Moskee Zuilen. Toen ze nog aan het inrichten waren werd ik uitgenodigd om binnen een kijkje te nemen.'

Naast de functie van gebedshuis heeft Moskee Zuilen een maatschappelijke functie voor de Zuilense gemeenschap.



ALLE INFO OP STADSDINERUTRECHT.NL

ADVERTENTIES

Wat wil jij betekenen voor de volgende generatie?

Kleur de toekomst.
Als pedagogisch medewerker.

kindencoludens.nl/werken-bij

Zuilen nieuws
www.zoiszuilen.nl



SENS
uitvaarten

030 - 737 02 02 sensuitvaarten.nl

De grieprik in Zuilen
Gezondheidscentrum De Brug: 1 november
Huisartsenpraktijk De Dame: 4 en 6 november
Huisartsenpraktijk Elinkwijk: 6 november.

Gezonde Wijk Alliantie
www.zuilenondiepegezond.nl

De Rollepaal van Zuilen

We schrijven 1650 ongeveer. In de curve van de Vecht
verschijnt een houten rondvaartboot, op sleeptouw voort –
langs rollend mechaniek – getrokken door een stevig paard met knecht.
De tweede vederlichte knaap staat aan het roer, de schipper op de voorplecht.
Het is het veer naar Amsterdam, met twaalf passagiers aan boord. De trek-
schuit is aantrekkelijker dan keien kuilen bocht keien kuilen
bocht (de wegen zijn slecht).

GEDICHT INEKE WINNIPS

FOTO JEROEN KNEVEL



Kijk voor actueel nieuws op
www.zoiszuilen.nl