



# de Rivier-Dichter

WIJKKRANT VOOR EN DOOR BEWONERS VAN DE RIVIERENWIJK EN DICHTERSWIJK



## Sint Maarten parade, ook voor kinderen van de Dichterswijk en Rivierenwijk

De voorbereidingen voor de Sint Maarten Parade op 11 november zijn in volle gang. De Stad Utrecht bestaat 900 jaar en dat wordt gevierd samen met de 10 wijken rondom de binnenstad.

Als opwarmer voor de Parade wordt op zondag 6 november op het Tolsteegplantsoen een Vuur van Sint Maarten georganiseerd van de wijken Binnenstad, Oost, Zuid en Zuid-West. Kinderen uit de Rivierenwijk en de Dichterswijk horen daar dus ook bij en zijn van harte uitgenodigd. Op 11 november loopt de Parade vanaf het Spoorwegmuseum en gaat via het Ledig Erf en de singels naar het Mo-

reelsepark. Er starten op verschillende locaties workshops en werkplaatsen met het maken van de kenmerkende lichtsculpturen. Vind je het leuk om mee te doen of te komen kijken?

Kijk voor meer informatie op [www.sintmaartenparade.nl](http://www.sintmaartenparade.nl).

Alle workshops zijn te vinden op facebook:

[www.facebook.com/sintmaartenparade](http://www.facebook.com/sintmaartenparade).

*Met hartelijke groet,*

*Moniek Janssen*

[www.sintmaartenparade.nl](http://www.sintmaartenparade.nl), 06 42622092

## Redactioneel

Beste buurtgenoten uit de Rivierenwijk en de Dichterswijk. De wereld staat bol van allerlei gebeurtenissen die invloed hebben op ons leven. Daarom besteden we in deze editie onder andere wat extra aandacht aan de Voedselbank. Daarbij wordt verbinding met de mensen van wie je houdt en met mensen uit je buurt alleen maar belangrijker. Gelukkig zien we in onze wijken dat bewoners in meer of mindere georganiseerde vorm veel organiseren en dat er voor elke leeftijd wel iets leuks te vinden is om aan deel te nemen. Soms tegen een (kleine) vergoeding, soms gratis. Fijn dat die inzet er is om de wijken levendig te houden en fijn dat wij daar verslag van mogen doen. Goede herfst gewenst.

## Gezocht: bezorgers

Een paar trouwe bezorgers hebben te kennen gegeven dat het moment is gekomen hun tijd aan andere mooie dingen te besteden. Geweldig dat zij ons zo lang hebben ondersteund met het bezorgen van de krant in een groot deel van de wijk.

Ben jij diegene die ons gaat helpen de kranten bij de mensen te krijgen?

Vooraf voor ouderen is de wijkkrant een onmisbare schakel en ook voor mensen die digitaal wat minder vaardig zijn. Het bezorggebied is een deel van de Rivierenwijk. Er is een bescheiden vrijwilligersvergoeding beschikbaar.

Wat bezorgen van de kranten leuk maakt is dat je lekker in beweging bent, geniet van de buitenlucht en je de wijk en mensen op een andere manier leert kennen.

Meld je aan: [redactie@rivier-dichter.nl](mailto:redactie@rivier-dichter.nl)



## RECREATIEF BASKETBAL

### ZOEKT NIEUWE LEDEN!



**zondagavond | 19.30 vrouwen | 21.00 mannen**

Hou je van balsporten in teamverband?

Wil je je vrijblijvend verbinden?

Kom dan recreatief én fanatiek met ons meespelen!

Basketbalervaring is niet vereist.

Locatie: **de Halter, Dichterswijk**



**Aanmelden of meer info: [info@dehalter.com](mailto:info@dehalter.com)**



klimRoos Coaching

- voor kinderen (8-16 jaar) en ouders
- sparringpartner voor ouders
- maak kans op een gratis sparsessie
- positief, oplossingsgericht, groei mindset, zelfvertrouwen, emoties, slim leren
- online training over complimenten geven aan je kind

*Om het nieuwe schooljaar vol zelfvertrouwen en positiviteit te beginnen!*



Kijk op [www.klimrooscoaching.nl](http://www.klimrooscoaching.nl) of mail naar [renata@klimrooscoaching.nl](mailto:renata@klimrooscoaching.nl)

## Yoga Centrum Rivierenwijk

Yoga staat voor verbinding, aandacht, zachtheid, bewegen én ontspanning.

Dit najaar organiseren we verschillende activiteiten:

Zaterdag **12 november** 9.30-17.30 uur **Stilte-yogadag**, een **One-Day-Retreat** in het yogacentrum. Een hele dag tijd voor jezelf, waarin je aandacht naar binnen keert, 'in gesprek' gaat met jezelf, en in de stilte zal je de mooiste inzichten ontvangen.

Zaterdag **19 november** 14.00-15.30 uur **Yoga-Kennismakingsles**, een les waarin je aan den lijve kunt voelen en ervaren wat yoga doet en hoe yoga werkt. Ben je nieuwsgierig naar yoga en wat yoga voor jou kan betekenen? Dan is deze les speciaal voor jou.

**Adres:** Yoga Centrum Rivierenwijk, Rijnlaan 167, Utrecht.



**Yoga maakt je lichter én vrolijker, vitaler en energiever**

Meer informatie op [www.yogacentrumrivierenwijk.nl](http://www.yogacentrumrivierenwijk.nl)

### Colofon

De Rivier-Dichter is een onafhankelijke wijkkrant van, voor en door wijkbewoners van de Rivierenwijk en Dichterswijk.

Jaargang 18 nummer 5. Oplage: 4.500. Volgende nummer: december/januari 2023

**Wil je iets plaatsen, heb je ideeën of vragen?**

Mail naar [redactie@rivier-dichter.nl](mailto:redactie@rivier-dichter.nl). Of lever je **kopij** in voor **22 november** op Balijelaan 40. De redactie behoudt zich het recht voor artikelen die te lang zijn in te korten.

**Website:** [www.rivier-dichter.nl](http://www.rivier-dichter.nl)

**Redactie:** Marlies Bos, Dirk van Haastrecht, Grietje Henken, Yvon van der Veen

**Vorm en opmaak:** Grietje Henken

**Druk:** Centrum Drukwerk

**Bezorging:** Marjolein de Graaff, Willem de Groen, Mieke Huurdeman, Els de Jong, Judi Romijn, Nicole en Ruud Rosé, Helen de Ruiter, Janneke Schouten en Coraline Versluis

## Wielingenplein Rommelmarkt weer groot succes

Op zaterdag 25 juni werd op het Wielingenplein in Rivierenwijk weer de traditionele rommelmarkt gehouden. Veel bewoners op het plein en uit de wijk hadden hun zolder en schuur na twee jaar corona opgeruimd en stonden met hun kleedje langs de weg. Ook veel kinderen



in de wijk deden vrolijk mee met de verkoop van hun tweedehands spullen of met zelfbedachte spelletjes. Voor hen was er ook een springkussen om af en toe hun energie kwijt te kunnen. Al met al was de rommelmarkt weer een groot succes.



## Gezelligheid, een dag onder de mensen en met elkaar leuke activiteiten doen

U bent welkom in de Ouderensoos in De Nieuwe Jutter. Die is er iedere woensdag. Het is een vaste groep ouderen, maar iedereen is natuurlijk welkom. Vanaf 10 uur druppelen zo'n 15 vrouwen en mannen binnen voor koffie of thee, een praatje, een spelletje. Voor gezelligheid. Om 12 uur wordt er samen geluncht.

Als u het leuk vindt om een keer te komen kijken dan bent u van harte welkom. Kent u iemand die er wel graag even uit wil zijn, maar dat uit zichzelf niet zo makkelijk doet? Geef dit dan alstublieft door als tip. We willen onze medebewoners graag een leuke dag bezorgen. De Ouderensoos is er voor bewoners en wordt helemaal gerund door bewoners. Zij kunnen u veel meer vertellen over de Ouderensoos.



De koffie staat klaar. Dus kom langs op **woensdag tussen 10.00 uur en 15.00 uur**.  
Contactpersoon: Ingrid Correljé – 06 14 46 23 72

## Stadskoor Zangria



Stadskoor Zangria is een gemengd koor met ongeveer dertig leden. We repeteren elke vrijdagmiddag in De Saffier in Utrecht o.l.v. Paul Krijnen, onze enthousiaste dirigent. We zingen 3- of 4-stemmige liederen in vele talen, met pianobegeleiding en soms a-capella. Op de ledenpagina van onze website staan alle ingezongen partijen, zodat je thuis kunt oefenen. Ons repertoire is breed en veelzijdig, van opera tot (volks)-liederen. Wat ons koor bijzonder maakt zijn de zangprojecten met theaterle vormgeving. De uitvoering van zo'n project vindt altijd plaats in een theater of een kerk in Utrecht. Kom een paar keer meezingen tijdens onze repetities! Nieuwe zangstemmen zijn welkom, vooral tenoren en bassen. Voor meer informatie: [www.zangria.nl](http://www.zangria.nl)



## Activiteiten Tamount

- Op 3 september is Tamount weer gestart met de Arabische lessen, bijles en huiswerkbegeleiding.
- Binnenkort organiseert Tamount in samenwerking met DNJ een schoonmaakactie in de buurt. Deze wordt uitgevoerd door zowel vrijwilligers als jeugd van Tamount. Mocht u mee willen helpen aan de actie dan bent u van harte welkom. De exacte datum wordt z.s.m. bekendgemaakt.
- Tamount zal op verschillende avonden activiteiten gaan organiseren voor de buurtbewoners. Denk hierbij aan inloopavonden, voorlichtingen en sportactiviteiten. Communicatie hieromtrent vindt zodra de datums definitief zijn plaats.

### Arabische lessen

De Arabische lessen worden elke zaterdag en zondag van 13.00 tot 15.30 uur gegeven.

Deze worden door middel van officiële Europese boeken voor verschillende niveaus gegeven.

Voor meer informatie en inschrijving kunt u langskomen of contact opnemen met Younes: 0648628093.

### Huiswerkbegeleiding voor het voortgezet onderwijs

Elke leerling krijgt bij ons persoonlijke aandacht. Bij ons kun je het huiswerk maken op een rustige plek, waarbij onze gemotiveerde begeleiders altijd voor je klaarstaan. Dit organiseren wij voor kinderen van het voortgezet onderwijs met als doel de jongeren te begeleiden bij hun schoolvakken.



Voor meer informatie en inschrijving kunt u langskomen of contact opnemen met Jamal: 0624395286.

### Bijles voor de groepen 6,7 en 8

Voor de groepen 6,7 en 8 organiseren wij bijlessen voor elke niveaus ter voorbereiding op de CITO Toetsen. Wekelijks worden o.a. de modules rekenen, woordenschat, spelling en begrijpend lezen behandeld.

Daarnaast krijgen de leerlingen met CITO Toetsen te maken. Hier krijgen de leerlingen periodiek de CITO Toetsen van de afgelopen jaren. Hiermee leren zij zowel inhoud als technieken.

Voor meer informatie en inschrijving kunt u langskomen of contact opnemen met Jamal: 0624395286.



## De maand november: Heel de wijk verenigd!

### in de bibliotheek Smaragdplein

Bijna iedereen die tussen 1935 en 1965 in onze wijk woonde was lid van een of meerdere verenigingen. De Historische Kring laat zien waar de wijk zich in georganiseerd verband mee bezig hield in de vrije tijd. Vaak nog door religieus gescheiden was de keuze toch al snel groot.



Een bloemlezing uit verenigingsblaadjes, aankondigingen, anekdotes, foto's van de groepen, activiteiten, accommodaties en uitstapjes.

**Presentatie op zaterdag 5 november**  
**Aanvang 11.00 uur (duur ca. 1½ uur)**

**Heel de maand november:**  
**expositie verenigingsleven '35-'65**

Tot dan, Peter Sprangers, Secretaris St.HKTH  
[www.hkth.nl](http://www.hkth.nl)

# Kinderpagina

Vóór kinderen, dóór kinderen! Wil jij ook meedoen met de kinderpagina maken of heb je een leuk idee voor de krant? Wil je iets met ons delen? Wil je ook een interview doen voor de krant? Hartstikke leuk! Stuur dan een mail met je naam en telefoonnummer naar [kinderredactie@rivier-dichter.nl](mailto:kinderredactie@rivier-dichter.nl) We gaan met je in gesprek over je idee of helpen je met een interview. Deze keer een bijdrage van Marlies.



## Wielingenplein voetbaltoernooi: één van de leukste dagen van het jaar!

Zaterdag 24 september werd weer het jaarlijkse voetbaltoernooi op het Wielingenplein georganiseerd. Dit jaar deed een recordaantal van 72 kinderen mee met het toernooi. Verdeeld over twee leeftijdsgroepen van 5 t/m 8 jaar en 9 t/m 11 jaar werd volop gestreden voor de winst door 16 teams. Gesponsord door COOP Rijnlaan konden de kinderen tussen de wedstrijden door genieten van fruit en chips. Uiteindelijk won één team per leeftijdsgroep het toernooi en kregen de spelers een

gouden beker. Alle overige kinderen ontvingen een mooie medaille en een heel groot applaus van alle toeschouwers.

**Pim Gruppen (8 jaar):** Het was superleuk. Volgend jaar doe ik weer mee. Het is één van de leukste dagen van het jaar!

**Matthijs Linthorst (9 jaar):** Ik doe al 4 jaar mee en ben dol op voetbal. Ik heb nu niet gewonnen, maar het was very nice, very good!

## Kom gezellig tafeltennissen!

Doe JIJ op vrijdag **16 december 2022** ook mee aan het **tafeltennistoernooi voor basisscholieren** uit Utrecht? SVE, UTTC en Sport Utrecht organiseren het toernooi. Tijdens deze dag speel je wedstrijden tegen leerlingen van andere basisscholen. Graag maken wij er met jou en al je vriendjes en vriendinnetjes een gezellig en sportieve dag van!

### Voor wie is het toernooi?

Het toernooi is voor kinderen uit groep 5, 6, 7 en 8. We delen kinderen uit de groepen 7/8 bij elkaar in en kinderen uit de groepen 5/6. Kun je nog niet zo goed tafeltennissen? Dat maakt niets uit! Het is leuk om mee te doen en je leert er veel van. We hebben ook leuke tafeltennispelletjes. Bovendien ontvangt iedereen een leuk aandenken!

### Waar en hoe laat is het toernooi?

Het toernooi wordt gespeeld bij UTTC: Duurstedelaan 14a, Utrecht. De zaal is vanaf **15.45 uur geopend**. Om **16.30 uur starten de eerste wedstrijden**. Rond 18.30 uur is daarvan de prijsuitreiking en eindigt het toernooi.

### Meedoen?

Geef je op door aan je gymdocent door te geven dat je mee wilt doen of mail: je voor- en achternaam, je leeftijd, of je een jongen of meisje bent, je emailadres, je telefoonnummer en in welke groep en welke school je zit je zit naar [jeugdzaken@uttc.nl](mailto:jeugdzaken@uttc.nl)

**Doe dit vóór  
9-12-2022**





# Het theater terugbrengen naar de oorsprong



Mag ik me even voorstellen? Mijn naam is Willem de Groen, theatervormgever. Dat neemt het grootste gedeelte van mijn leven in beslag. Ik denk al 'n tijdje dat het tijd wordt om voor de schermen iets te gaan doen. In mijn hoofd en op 'n schrijfblokje staan 4 theaterstukken in de steigers. Te wachten om uitgevoerd te worden. Daarvoor ben op zoek naar mensen die deze uitdaging met mij aan willen gaan.

De laatste weken praat ik veel over het theater en wat verbaast me? Bijna iedereen zegt het leven is een theater!

Dan schiet deze gedachte door mijn hoofd, je speelt de hele tijd terwijl je leeft, waar is de waarheid dan? Er is een wet in het theater, niets is echt, je speelt de werkelijkheid! Maar als de werkelijkheid afgedaan wordt als spelen, dan zit er stront aan de knikker!

Ik wil die hype het theater inbrengen, *wanneer meen je iets, en wanneer niet, en waarom?*

Mijn roeping nu is om het theater terug te brengen naar de oorsprong, en dat is mensen bewust belazeren. En daar schuw ik geen middel voor!

***Lijkt het je wat en wil je meedoen, laat het me weten!!!***

*Willem de Groen*

***Doe je mee?***

Aanmelden:  
Willem de Groen  
***groens@hotmail.com***  
030-6330955

*PS: Ben vaak van huis, maar reageer altijd!*

## Parkeerproblemen Rivierenwijk

Sinds vorig jaar september in de Dichterswijk betaald parkeren is ingevoerd, is de parkeerdruk in een deel van de Rivierenwijk enorm toegenomen. Er was sprake van veel 'parkeertoeristen', mensen die niet in de wijk wonen en er ook niet op bezoek gaan, maar komen winkelen in het centrum, elders werken, of op vakantie zijn. De parkeerdruk is zo erg dat bewoners zelf hun auto vaak niet kwijt kunnen en er ook onveilige situaties ontstaan. Het aantal meldingen van foutparkeren en onveilige situaties werd steeds groter. Afgelopen voorjaar werd het probleem erkend door de gemeente. Er werd afgesproken dat de gemeente in dit najaar (2022) betaald parkeren

in zou voeren. In het nieuwe coalitieakkoord was hier echter geen sprake meer van, om verschillende logistieke en beleidsmatige redenen. Hiermee was voor een aantal bewoners uit de Rivierenwijk de maat vol. Er werd door een aantal bewoners een flyeractie op touw gezet om te onderzoeken hoeveel bewoners het idee van betaald parkeren steunden. Daarnaast werden gemeenteraadsleden aangesproken op hun verantwoordelijkheid en de eerdere beloften. Dit had effect. Op de raadsvergadering van 16 september dienden verschillende partijen gezamenlijk een motie in om alsnog betaald parkeren in de Rivierenwijk versneld in te voe-



ren. Deze motie werd met ruime meerderheid aangenomen. Betaald parkeren zal voorjaar 2023 worden in gevoerd, van de Balijelaan tot en met de Socrateslaan. Hierbij werd ook aandacht gevraagd voor het parkeren van auto's van ondernemers in de wijk.

## Zelf/inzicht Groep

Wil jij jezelf beter leren kennen? Wil je meer balans en regie in je leven? Onze ervaringen maken ons wie we zijn. Ervaringen kunnen we niet veranderen, maar we kunnen er wel van leren en er met een ander perspectief naar kijken. In de inzicht groep gaan we op zoek naar onze kracht en willen je vragen om mee te komen zoeken. Want als je samen zoekt, heb je het eerder gevonden.

We komen om de week bij elkaar op woensdagavond van 18.00 uur tot 21.30 uur op de Vaartscherijnstraat 51.

Voor vragen of aanmeldingen:  
Mufid 06 82786817,  
[mufidmustafahamed@lister.nl](mailto:mufidmustafahamed@lister.nl),

Marjolein 06 83635642,  
[marjoleinreijngoudt@lister.nl](mailto:marjoleinreijngoudt@lister.nl) van  
dinsdag tot donderdag van  
09-00 uur tot 17-00 uur.

## Hou je van koken?

Vind je het leuk om recepten uit te wisselen



Dan is de vrouwenkookclub vast wat voor jou!

Elke 2 weken komen we bij elkaar op vrijdagavond om samen te koken en te eten. Het zijn altijd gezellige avonden met smaakvolle gerechten. Door de diversiteit aan culturen leer je nieuwe gerechten, kruiden en smaken kennen. Daarnaast leer je nieuwe mensen uit de wijk kennen. Per avond zijn de kosten € 5 voor de boodschappen.

Op 30 september zijn we gestart met een 'vergaderavond', daar werden de datums geprikt en afgesproken hoe we het dit jaar gaan doen met zijn allen. De eerste kookavond was 14 oktober jl. We gaan altijd door tot aan de schoolvakantie in juni/juli, de laatste avond gaan we lekker BBQ-en.



Ben je geïnteresseerd meld je nu aan! Stuur een bericht naar 06-39212626 of loop even binnen bij de Zandloper (Waalstraat 138)

## Geluksplekken gezocht voor Geluksroute Rivierenwijk

Geluk kunnen we overal vinden, daarvoor hoef je niet ver te reizen of een groot huis te bezitten. Geluk zit in ervaringen en niet in bezit. Geluk vind je juist heel dichtbij, in je eigen buurt. Het is dat knikkerpotje voor de deur waar je samen met de buurtkinderen, met papa en mama of opa/oma kan spelen.

Het is die fantastische speeltuin op de hoek waar je plezier maakt, kunt ontdekken en leren terwijl je ouders gezellig bijkletsen. Of dat prachtige bloemenplantsoen waar bewoners met elkaar het onderhoud doen. De hele buurt geniet van die prachtige bloemen die elk jaar weer

bloeien. En het is de hulp die je ontvangen hebt, toen het een keertje tegen zat.

Het zijn die ervaringen binnen en tussen generaties in de buurt waar geluk te vinden is. En soms is het voldoende om op een andere manier te kijken naar gewone plaatsen in de buurt, verrassende details en onbekende achterkanten. Door ons bewust te worden van geluksplekken en hun verhaal, leren we over sterktes, sleutels en randvoorwaarden voor een gelukkiger leven.

Elke plek kan door de ervaring een 'Geluksplek' zijn. Deze geluksplekken worden aangedragen door bewoners (jong en oud) van de buurt/wijk zelf. Ze worden daarmee ambassadeurs van hun eigen buurt/wijk.

De plek kan andere mensen inspireren, door het verhaal achter de geluksplek, maar ook door een "doe-tip" op de geluksplek.

Gelukscomité Rivierenwijk is bezig om in Rivierenwijk de 1<sup>e</sup> Geluksroute van Utrecht neer te zetten.

Wil jij graag een geluksplek aandragen voor de geluksroute, stuur dan een mailtje naar Manja van Wezep: [margjejannetje@hotmail.com](mailto:margjejannetje@hotmail.com).

De geluksplekken van de geluksroute zullen ook worden gedeeld in het Rivier-Dichter magazine.







### *Een kijkje bij Voedselbank Rivierenwijk (e.o.)*

## **Je weet van te voren nooit wat in de kratten zit**

*Het is dagelijks nieuws. De prijzen stijgen, van energie en van boodschappen. Voor een steeds grotere groep is het 'Heating' of 'eating', als die keuze nog te maken is .... De redactie nam een kijkje bij de Voedselbank.*

De Voedselbank Rivierenwijk is een onderdeel van Voedselbank Utrecht, en actief voor postcodes 3521, 3522 en 3523. Dus voor de Dichterswijk, Rivierenwijk en deels Hoograven. Veel mensen vinden al hun weg naar de Voedselbank.

Gevraagd naar hoe het werkt, legt Catharina van der Veeken, hoofdcoördinator van voedselbank aan de Amerhof 66, uit: "De spullen komen uit het Centrale Magazijn, aan de Arkansadreef in Overvecht." Daar wordt gedoneerd en overtollig voedsel van de Utrechtse voedselbank namelijk verzameld – al dan niet tegen de houdbaarheidsdatum en of met een klein plekje. "Vrijdagsochtend wordt het voedsel hiernaartoe gebracht. Houdbare spullen zitten al in de individuele kratten. Verse producten als brood, groenten, fruit moet nog worden verdeeld. Dat doen we met 8 à 10 vrijwilligers over de individuele pakketten, onder leiding van Tosca, zij is de 'vloer-coördinator'. Vlees gaat daarbij apart in isolatieboxen, met bevroren koelelementen.

En in een plastic tasje zitten vaak huishoudelijke schoonmaak- en wasmiddelen en producten voor persoonlijk verzorging." Het meeste komt van diverse supermarkten maar, zo vult een vrijwilliger aan: "ook van boeren zoals de spruitjes met iets bruinige blaadjes". Enigszins onverwachts zijn er ook wat meer luxe dingen: Taco chips en een Milka chocoladereep.

Catharina: "Deze keer is het veel. Maar de laatste keren waren de kratten maar half vol. Dat komt omdat sommige supermarkten nu soms ook zelf actiekratten maken in de winkel waarbij klanten levensmiddelen kunnen krijgen tegen een lagere prijs..." En even later: "Het is net Sinterklaas; je weet nooit wat je 's ochtends krijgt."

### **Extra donaties uit de wijk**

De voedselbank Rivierenwijk krijgt ook uit de wijk donaties. Bijvoorbeeld van iemand die zijn Bingo-prijsje uit De Nieuwe Jutter

doneert; een pak koffie, shampoo, of fles wijn – al mag die laatste niet in het voedselpakket. Daarop wordt toegezien door de dame van de inspectie van voedselwaren die ook controleert of de voedselwaren ter plaatse veilig koel blijven. Dit tot het moment dat klanten hun pakket – vrijdag tussen 14.00 en 15.00 uur – komen ophalen.

Soms ontvangt men zo iets als een stapel DVD's. Deze worden op een markt verkocht. Van de opbrengst wordt dan bijvoorbeeld wasmiddel, of soms halal vlees gekocht, want dat is er minder en soms wel gewenst. En is er een kind jarig is dan wordt daar extra aandacht aan besteed, bijvoorbeeld door koop van (halal) knakworstjes voor een kinderverjaardag.

Ook met Kerst wordt meestal iets toegevoegd zoals een gedicht of kerstbal. En dat ontvangen flesje wijn? Dat wordt bij een bijzondere gelegenheid (Kerst, Pasen) geschonken aan de betrokken vrijwilligers. Ondertussen loopt een vrouw met een volle wagen de deur uit... "Dat is voor een gezin, voor een hele week. Wij voeden monden", licht Catharina toe.



## Klant worden bij de Voedselbank, dat word je niet zomaar

Sandra, die intakes doet vertelt: “De meesten komen via een organisatie. Zoals Buurtteam Rivierenwijk-Dichterswijk, de Tussenvoorziening of Lister”.

Op dit moment lopen er zo'n 30 huishoudens bij voedselbank.

Er zitten verschillende verhalen achter; van gevolgen van de Toeslagenaffaire tot relatiebreuk of ziekteherstel. Gevraagd of het aantal aanvragen toeneemt en of er ander mensen komen, stelt ze dat ze dat laatste nog niet zo ziet. “Maar de komende twee weken heb ik wel vijf! intakes. Tegen eerder 1 à 2,” voegt Catharina toe.

De bedoeling is dat hulp van de voedselbank tijdelijk is, als noodhulp. Soms duurt het langer, zoals bij schuldsanering. Dat kan het oplopen tot 3 jaar, maar doordat de aanloop met schuldeisers lang duurt wordt het nu tot 4 jaar.” Velen zijn echter liever eerder weg. Het loopt tegen drieën. De meeste



klanten hebben hun pakket opgehaald.

De kratten worden weer ingevouwen. De koelelementen verzameld. Volgende week is er weer een week. 't Is afwachten wat er dan in de kratten zit.

### Krap bij kas?

Op [www.voedselbankutrecht.nl](http://www.voedselbankutrecht.nl) vind je wat de eisen zijn voor toegang tot de voedselbank. De eisen zijn onlangs bijgesteld vanwege de inflatie. Contactgegevens Voedselbank Utrecht (coördinator Rivierenwijk): 06-40954356.

### Doneren in de wijk?

- Houdbare producten vrijdags tussen 10 en 14.00 uur.
- Financiële steun (voor bijv. een bioscoopbon met de Kerst); stort op NL87 INGB 0004 7939 40 ten name van St. Ruimte voor de Buurt inzake Voedselbank, onder vermelding van 'Donatie Voedselbank'.

Voor algemeen doneren in Utrecht zie QR-code Steun Ons.

## Oog voor armoede, hart voor mensen

Meer dan 1 miljoen mensen in Nederland leven onder de armoedegrens. Wist je dat niemand honger hoeft te hebben als we voedsel dat in de winkel niet meer aan de eisen voldoet aan hen geven? Dat is goed voor mens en milieu.

Armoede kan leiden tot schaamte, stress, uitsluiting, zelf-isolatie, fysieke problemen en een negatief zelfbeeld. Vooral voor jonge kinderen kan armoede in de zin van bestaansonzekerheid en honger nadelig zijn voor een evenwichtige mentale en fysieke ontwikkeling.

De vrijwilligers bij de voedselbanken delen elke week eten uit aan mensen die dat tijdelijk hard nodig hebben. Bedrijven, instellingen, overheden en particulieren helpen met geld, voedsel en diensten.

### De cijfers

1.000.000

+/- mensen leven beneden de armoedegrens

waarvan

+/- 251.000 kinderen tot en met 12 jaar

waarin

171 aangesloten voedselbanken met +/- 13.000 actieve vrijwilligers

+/- 74.000.000 euro wordt besteed aan voedsel gered van verspilling

### Help jij ook mee?

Doneer voor de voedselbank van onze wijken op

[www.voedselbankutrecht.nl](http://www.voedselbankutrecht.nl)



Info Armoede



STEUN ONS



### Waarom STOEIEN EN WORSTELLEN bij de Halter Utrecht?

- Worstelen is gezond.
- Worstelen is goed voor lichaam en geest.
- Worstelen is goed tegen overgewicht.
- Worstelen verbetert de grove en fijne motoriek.
- Worstelen vergroot zelfvertrouwen en discipline.
- Worstelen brengt uw kind in contact met andere kinderen.
- Worstelen voorkomt verveling en rondhangen op straat.
- Worstelen verbetert de concentratie en de schoolprestaties.
- Worstelen voorkomt schooluitval.
- Worstelen vermindert criminaliteit.
- Worstelen geeft hoop.

Worstelen ook wat voor jou?  
Kijk snel op [www.dehalter.com](http://www.dehalter.com)  
Heycopplein 5 te Utrecht (Dichterswijk)



## Tai Chi Chuan / Taijiwuxigong

Maandag 31 oktober 2022 – 20.30-21.30 uur  
Gymzaal Lingestraat 2b

*Leren ontspannen van lichaam en geest door trage bewegingen, met aandacht uit te voeren.*

*Niet moeilijk voor ieder toegankelijk.*

*Resultaat: soepeler, meer balans, rustiger, betere conditie, positiever, anti-depressiviteit*

*(mits je er vanaf wilt en er wat voor wilt doen!).*

*Goed/beter slapen na de les 95%.*

**3 proeflessen € 28,-**



info/opgave: 0630152519

[www.tai-chi-brabant-utrecht.nl](http://www.tai-chi-brabant-utrecht.nl)

## Fijne ruimte te huur voor ondernemers en buurtinitiatieven in de Dichter- en Rivierenwijk!

*Ben jij op zoek naar een fijne werk-, cursus- of vergaderruimte in een informele setting?  
Kom dan eens kijken in ons kantoor met cursusruimte aan de Europalaan 2!*

### Voorzieningen

- tafels en stoelen voor 10 personen (zie foto)
- 5 verstelbare bureau's v.v. stoelen en dubbele beeldschermen
- aparte werkkamer van 12 m<sup>2</sup>
- inclusief Wifi
- tuin en vlakbij leuke horeca
- gemeenschappelijke keuken
- totaal: 75 m<sup>2</sup>

### Beschikbaar

Vrijdag, zaterdag en zondag de gehele dag én alle avonden van de week!

Wij zoeken ZZP-ers, ondernemers en maatschappelijke initiatieven die op vaste tijden in de week of maand onze ruimte willen huren gedurende het jaar.

De ruimte is geschikt als cursus- of vergaderruimte, kantoor of voor coaching etc. Prijs in overleg en op basis van het aantal keren gebruik.



### Belangstelling?

Mail of bel ons: [info@zorgsubsidiekalender.nl](mailto:info@zorgsubsidiekalender.nl) / 030-2270037





## Openingsfeest speeltuin 2 november

De speeltuin is vernieuwd!  
Kom naar de feestelijke opening!  
*Met schminken, rijmertjes, DOCK-bus, wethouder, Nostra Bar en meer. Voor de hele buurt. Jij komt toch ook?*

**Wanneer:** woensdag 2 november

**Tijd:** van 15.30 tot 16.30 uur

**Waar:** Speeltuin Da Costakade/Hendrik Tollenstraat

## Nieuws van Wijkspiegel de Boog

Met ingang van 1 oktober hanteren we de openstelling voor het laagseizoen.

Dit geldt tot en met vrijdag 31 maart 2023

Maandag tot en met vrijdag 10.00 - 17.00 uur

Zondag 12.00 - 17.00 uur



Op de volgende volgende  
zaterdagen is Wijkspiegel  
De Boog geopend:  
12, 26 november  
3 december

Verder zijn wij  
wegens schoonmaak  
werkzaamheden gesloten op  
maandag 7 november.

Op zaterdag 5 november staat de laatste  
groenmiddag van het jaar gepland.

Zie ook: [www.facebook.com/WijkspiegelDeBoog](http://www.facebook.com/WijkspiegelDeBoog)

Groen  
in de wijk  
(13)



## Het kleine verschil

Je zou het bijna vergeten met dit frisse natte najaarsweer, maar we hadden een lange, hete en vooral droge zomer. Rivieren vielen bijna droog. Planten verdroogden, bomen en struiken begonnen blaadjes te verliezen of dood te gaan. Het was overal in de wijk te zien. Iedereen weet zo onderhand wel dat stenen warmte vasthouden en dat groen zorgt voor koelte, maar deze zomer kon je het echt voelen. Als je van buiten de stad binnenkwam voelde je een deken van warmte over je heen vallen. Want de stenen van de stoep en de straat hielden de warmte vast. De koelste schaduw was die onder een boom of in een park of plantsoen.

Ieder beetje helpt om de stad minder verstedend te maken. Iedere tegel die je licht om er groen voor in de plaats te zetten helpt.

Dus toen een van de burens in de straat ons opriep om te schrijven voor de geveltuinjesdag op 24 september heb ik dat gedaan, samen met nog een paar anderen. De gemeente zorgde voor materiaal om mee te werken en voor grond en plantjes. Het was even doorzetten op die dag want het regende flink, maar aan het eind van de dag was de straat weer een paar geveltuinjes rijker. Het zijn maar zes tegels voor ons huis, maar ik weet dat ze verschil maken.

Minder versteding. Meer groen. Het draagt een klein beetje bij aan verkoeling, zuurstof en leefruimte voor insecten. En al die kleine beetjes helpen.

Zes tegels op straat  
wat is dat nou helemaal?  
Ze maken verschil

Ine van Emmerik

## Uit de Nicolaïkerk

'Ik zou weleens willen weten'... titel van het beroemdste lied van Jules de Korte.

Hij was, net als beiaardier en fluitspeler Jacob van Eyck, blind. In de 'Klaas' wordt nu een ode aan hem gebracht, door een bijzonder samenspel van ziende en blinde zangers. Als de ogen het niet (meer) doen, gaan de oren harder werken, en soms ook ons 'innerlijke zicht'. Dat levert soms bijzonder mooie muziek op. Je gunt niemand die handicap, maar in de Klaas mag iedereen van hun klanken genieten.

Het feest rond 900-jaar-stadsrechten is nog overal in de stad te beleven. Precies in die periode werd de Nicolaïkerk gebouwd, zij biedt de wijk daarom de volgende feestjes aan. Iedereen van harte welkom!

**8 nov. 13-21 uur:** scholenproject rond het "Utrecht-te-Deum" van Händel.

**20 nov. 17 uur:** 5e Preek-van-de-leek. Beate Völker, Directeur Nederlands Instituut voor de Studie van Criminaliteit en Rechtshandhaving [NSCR]

**19 en 26 nov. om 20.15 uur:** Koor NEXT, solisten, elektronica en organisten. Een muzikaal programma waarin composities klinken die iets te maken hebben met het jaar 22 van elke eeuw, oftewel van 1122 tot en met 2022. Tijdens de concerten klinken twee orgels, een koor en een strijkkwintet.

Voor het jaar 2022 heeft de organisator een werk laten componeren door de jonge hedendaagse Utrechtse componist Dianne Verdonk. Dit opdrachtwerk is geschreven voor koor, twee orgels, strijkkwintet en – ad libitum – live elektronica. De gezongen teksten zijn afkomstig uit de Utrechtse geschiedenis van de afgelopen 900 jaar.

Kaartverkoop [www.podiumplein.nl/artiesten/nicolaiconcerten](http://www.podiumplein.nl/artiesten/nicolaiconcerten)

Voor inhoudelijke informatie zul je de websites moeten bezoeken:  
[www.nicolaïkerkutrecht900.nl](http://www.nicolaïkerkutrecht900.nl), [www.nicolaïkerk.nl](http://www.nicolaïkerk.nl), [www.nicolaiconcerten.nl](http://www.nicolaiconcerten.nl)

Overige Agenda: **12 november 20.00uur:** Utrechts Vocaal Ensemble.  
Kaartverkoop: [utrechtsvocaalensemble.nl/bestellen-utrecht-nicolai](http://utrechtsvocaalensemble.nl/bestellen-utrecht-nicolai)



**Aernt Eliass**

*Hij was de bouwpastoor van de Nicolaïkerk en is geboren in de parochie van de Sint-Nicolaas. Ook was hij één van de stichters van de Heilige-Kruisbroederschap, waar altijd 13 mannen en 13 vrouwen lid van waren.*



## Plantendief actief

Vorig jaar juli 2021 plantte ik in mijn voortuin aan de Waalstraat een rijtje mooie witte **Kardinaalshoedplantjes**. Mijn tuintje was hiermee compleet en ze begonnen al aardig te groeien. Tot mijn grote schrik waren ze enige tijd later verdwenen, wat achterbleef waren gaten in de aarde. Nu, half september 2022, meer dan een jaar later, kocht ik witte **Zilverstruikjes**; de gaten waren weer gevuld en het zag er weer goed uit. Maar tot mijn

verbazing bleken ook deze zilverstruikjes uit mijn tuin te zijn gerukt! Ik staarde weer naar lege plantengaten!

### **Wat moet ik nu?**

Weer naar Intratuin en plantjes voor deze plantendief kopen? Namaakplanten kopen? Er niets meer inzetten? Het bij de politie aangeven? Hoewel ik het zelf buitengewoon schandalig vind, denk ik dat de poli-

tie wel wat beters te doen heeft. Ook om mij heen hoor ik dat hele planten en bloemen uit tuinen zijn gerukt. WIE DOET NU ZOIETS?

Hierbij nog foto's van de witte Kardinaalshoedplantjes en van de witte Zilverstruikjes. Wie weet!

*R. van der Hof*

(Adres bekend bij de redactie en bij de plantendief)



## Nieuws uit het buurthuis



### Wijkwensen en ideeën voor 2023

Op vrijdag 4 november organiseren we een vrijdagmiddagborrel in het teken van **plannen en ideeën** voor 2023. Loop jij al een tijdje met een goed idee? Iets wat mist in de wijk? Of juist iets wat er al is maar wat nog wel een extra boost kan gebruiken? Kom dan naar de borrel op **vrijdag 4 november** vanaf **16.30 uur** en presenteer op een informele manier je idee! Meer informatie? Neem contact op via [buurthuis@denieuwejutter.nl](mailto:buurthuis@denieuwejutter.nl)



### Activiteitenaanbod

In De Nieuwe Jutter worden een hoop leuke activiteiten georganiseerd, ben je nog op zoek naar een leuk groepje om aan mee te doen? Kijk voor het hele activiteitenaanbod op onze website: [www.denieuwejutter.nl](http://www.denieuwejutter.nl)

### Reserveer een Riksja ritje!

De elektrische riksja is weer gaan rijden! We bieden nu twee momenten aan om met de Riksja opgehaald te worden.

Op **dinsdagochtend fietsen onze vrijwilligers naar de markt op het Smaragdplein** en op **woensdagen** kunt u gebruik maken van de comfortabele Riksja om naar de **buurtlunch** of de **ouderensoos** gebracht te worden. Zou u graag een keer door de Riksja bij u thuis opgehaald willen worden voor de markt, buurtlunch of ouderensoos? Mail dan naar: [riksja@denieuwejutter.nl](mailto:riksja@denieuwejutter.nl) of bel naar: 06 555 38 780

### Wie helpt ons met publiekscommunicatie?

Er is steeds meer nieuw en leuk programma bij De Nieuwe Jutter. We organiseren 1x per maand een open podium, er vinden evenementen, theater en exposities plaats. Maar... het publiek weet ons nog niet altijd te vinden. Heb jij ideeën om de zichtbaarheid van De Nieuwe Jutter en de evenementen te vergroten?

*Ben je creatief, maak je mooie foto's of flyers, ben je goed met social media, of heb je juist een enthousiaste babbelaar en heb jij je contacten wel in de wijk?*

*Alle hulp is welkom!*

Neem snel contact op via [buurthuis@denieuwejutter.nl](mailto:buurthuis@denieuwejutter.nl)

## Biljart nieuws!

*Wist je dat er in De Nieuwe Jutter maar liefst twee biljartclubs biljarten?*

En niet zomaar biljarters, maar kampioenen! **De Biljart Club van De Nieuwe Jutter** is namelijk afgelopen zomer kampioen geworden van het gewest Midden-Nederland.

Eens kijken of meedoen? Loop eens binnen, ze zijn er op dinsdagavond.

De andere biljartclub is **USC de Tol**. Zij zijn elke dinsdagavond aanwezig vanaf 19.00 uur.

Een club voor beginnende biljarters, waarbij gezelligheid bovenaan de lijst staan.

Daarnaast spelen we een onderlinge competitie. Ieder op zijn eigen niveau.

Dus tot ziens op de dinsdagavond?



Wil je op de hoogte blijven van de activiteiten van De Nieuwe Jutter?

Kijk dan op onze website: [www.denieuwejutter.nl](http://www.denieuwejutter.nl)

Je kunt je ook inschrijven voor onze tweemaandelijks nieuwsbrief, via de site of per mail: [buurthuis@denieuwejutter.nl](mailto:buurthuis@denieuwejutter.nl)



## Vrijwilligerswerk Zuidbus

Na ruim veertig jaar bij de thuiszorg te hebben gewerkt mocht ik met pensioen. Mijn man en ik genoten daar volop van, met o.a. busreizen en dagtochten. Op een dag was ik bij buurthuis De Nieuwe Jutter en zag ik opvallende gele A-4tjes liggen. Daar stonden uitjes in, bedoeld voor minder- mobiele ouderen. Je kon je ook aanmelden als vrijwillig(st)er/gastvrouw, wat ik gauw deed. Dat bleek het leukste vrijwilligerswerk te zijn dat ik mij kon bedenken.

### Zo werkt het

De gasten melden zich aan en als er plaats is krijgen ze een kaartje dat ze mee kunnen. Afhankelijk van de bestemming betalen ze een bescheiden bedrag. Mijn taak is de gasten te bellen dat ze opgehaald worden, waar nodig helpen bij in- en uitstappen, autogordel vastmaken en het geld innen. Een van de uitjes ging naar *Sealife* in Scheveningen. Helaas kregen we een lekke band. We mochten niet langs

de autoweg blijven staan, dus werden het busje met daarin de gasten op de oplegger getrokken en naar een veilige plek gebracht. Op het industrieterrein kregen we bij het kantoor van *Campari* koffie en thee en mochten we gebruik maken van het sanitair. De ANWB heeft het wiel verwisselt en we konden onze weg vervolgen. Onze ruim honderd jarige gast vond het een leuk avontuur!

### Uitstapjes

Voor alle gasten is er altijd wel een leuk uitstapje. Zoals naar Madurodam, visje eten in Harderwijk, strand van Noordwijk, de Hoge Veluwe, een ritje langs de Lek, pannenkoekenboot, Zandsculpturen in Garderen en verschillende musea. Ook een bezoek aan een restaurant voor de inwendige mens en de noodzakelijke sanitaire stop. Ik word zo blij van de reacties van de gasten.

*An Scherrenberg*

### De Zuidbus

De Zuidbus vervoert minder-mobiele ouderen, woonachtig in de wijken Rivierenwijk, Hoograven, Tolsteeg, Rotsoord en Lunetten in het zuiden van de stad Utrecht van en naar de soos, bingo, eetgroep en andere activiteiten. Met de bus worden van maart tot en met december ook leuke uitstapjes gemaakt, zoals een middagje Harderwijk, de Biesbosch of de Veluwe en de sfeervolle kerstmarkten.

In 1980 is de Zuidbus opgericht en na diverse fusies is het in 2008 Stichting Zuidbus geworden. Sinds 2015 krijgt men subsidie van het Initiatievenfonds van de gemeente Utrecht. In 2016 werd de Zuidbus een Booschappen-PlusBus van het Nationaal Ouderenfonds en voert de bus hun logo.



De huidige bus heeft ruimte voor 7 passagiers en een aantal rollators (geen rolstoelen en scootmobielen). Het is geen taxibedrijf of belbus, dus niet op afroep beschikbaar. Wil je een keer mee met de Zuidbus, neem dan contact op met de activiteitenbegeleiding in het buurthuis of zorgcentrum. Dan regelen zij samen uw vervoer. Voor meer informatie zie [www.zuidbus.nl](http://www.zuidbus.nl).



## 1940 – Badhuis Spaarnestraat 11A



Het Volksbadhuis in 1940

De eerste plannen voor de bouw van het badhuis aan de Spaarnestraat dateren al van de twintiger jaren van de vorige eeuw. Het duurde tot 1940 voordat de bouw werd gerealiseerd. Iedere keer was er een vertraging, of men had geen financiële middelen om het te realiseren.

Een badhuis was broodnodig, de meeste huizen hadden in die jaren geen badkamer zoals we dat nu kennen. Men waste zich bij de pomp of de kraan. Als je geluk had mocht je in de teil, waar het water echt niet voor een iedereen ververst werd.

Het Utrechtsch Nieuwsblad uit 1940\* schrijft over de opening onder andere: "Het nieuwe badhuis van der Vereeniging voor Volksbaden wordt op 8 juli 1940 hoogstwaarschijnlijk in gebruik genomen. Het echtpaar A. van Beek zal optreden al badmeester en -meesteres, dat de bij het badhuis behorende woning heeft betrokken." Het badhuis werd volgens de normen van die tijd gebouwd, het moest vooral hygiënisch zijn en makkelijk te onderhouden. De wanden waren betegeld of met betonemaille bedekt



Links kleine cellen, rechts diverse formaten

en de vloeren van granito. Er waren 12 kuip- en 40 douchecellen. Grote en kleine. Men had een vrouwen- en mannenafdeling die elk afzonderlijk opgesplitst konden worden in 2 delen. Als het op de ene afdeling te druk werd, kon men van de andere afdeling wat ruimte erbij trekken. Dat was vooral handig in het weekend, dan was het druk in het badhuis, aldus de krant.

### Prijzen en anekdotes

Een kaartje kopen en naar de wachtruimte, aan de dames- of herenzijde, tot je nummer werd afgeroepen.

De kleine cel kostte 25 cent, grote cel 35 cent, badkuip douche 50 cent, zeep 10 cent. Je kon een handdoek huren, deze werden ter plekke als ze gebruikt waren gewassen en gedroogd in de ruimte boven.

**Chris Prozee** verteld: Zachtjes de deur opendoen, die ging naar binnen open, dan de wijzer van de klok verzetten. Als de badmeester dat merkte dan werd ie rood van kwaadheid. Ook als de badmeester dienst had dat kon je dat goed horen, hij bonkte flink op de deur als het tijd was je aan te gaan kleden. Dat was bij 15 minuten. Bij 20 minuten moest je eruit zijn en kon de schoonmaak erin.

**Anneke Huisman** heeft er ook geholpen (zij werd opgeroepen als het druk was). Zij kreeg van de visboer altijd een extraatje als deze kwam om de cel na hem netjes schoon te maken.

**Co Scherrenberg** 1953. Ik kan me



Kleine cel

nog goed herinneren dat ik met mijn eerst verdiende geld naar het badhuis ging. Met in mijn opgerolde handdoek, 1 washandje met daarin een Lux zeeptablet. Vol trots met schoon ondergoed onder mijn arm lopend naar de Spaarnestraat. Een douche was mij geheel onbekend. Thuis was het effe wat zeep op een washandje over mijn lichaam, dat was voldoende. Nu douchen, dat was wat, en lekker met een regelbare temperatuur. Heerlijk!!! En met een zeeptablet mijn hoofdharen inwrijven, goed met mijn handen door het haar, dat was wel lekker en gelijk goed schoon. In een kleine douchecel zat geen muurtje. Die was er wel in de grote cel van ongeveer 60 cm breed. Er zat ook een kleine opklapbare zitplaats in de cellen, die werd opgeklapt als men de cellen na het gebruik ging schoonmaken. En kapstokhaken om je kleren op te hangen aan de deur. Droge kleren aan en weer naar huis.

Noot redactie: In 1972 werd het badhuis tot dienstencentrum omgebouwd. Anno nu zitten er op de Spaarnestraat 11a ook werkruimtes voor kunstenaars en creatieve ondernemers.

\* Bron: Het Utrechts Archief: UN\_1940-06-24-009.pdf

Met vriendelijke groet, Co Scherrenberg  
Email: [coscherrenberg@gmail.com](mailto:coscherrenberg@gmail.com)  
Tel.: 030-8901323  
Voor Foto's-Knipsels-Praatjes over de  
JUTFASEWEG VAN TOEN en de  
HISTORIE VAN RIVIERENWIJK.

## Cursus Zwangerschapsyoga

Ben je zwanger en wil je je bewust voorbereiden op de bevalling, vitaal blijven, en ontspannen? Dan is Zwangerschapsyoga wat voor jou.

Met de Zwangerschapsyoga heb je een uurtje voor jezelf. Samen met andere zwangere vrouwen kun je hier lekker zwanger zijn. Naast de oefeningen is er veel ruimte voor ontspanning, en alle aandacht is voor jou en de baby, en de komende bevalling.

**Adres:** Yoga Centrum Rivierenwijk, Rijnlaan 167, Utrecht

**Kosten:** worden (deels) vergoed door je zorgverzekering

**Informatie en aanmelden via [www.zwangerschapsyogautrecht.nl](http://www.zwangerschapsyogautrecht.nl)**

## Korte berichten

### Zorg dat je kind mee kan blijven doen

Als je door omstandigheden je kinderen niet meer kunt laten sporten of goede schoolspullen (zoals laptop) kunt aanschaffen, kijk dan eens voor ondersteuning op Sam&. **Sam&** – bestaande uit Leergeld Nederland, Jeugdfonds Sport & Cultuur, Stichting Jarige Job en Nationaal Fonds Kinderhulp – biedt ondersteuning aan alle kinderen die opgroeien in gezinnen met geldzorgen en zorgt dat de kinderen weer mee kunnen doen. Ouders of intermediairs kunnen voor diverse voorzieningen een aanvraag doen. Kijk voor meer info: [www.samenvoorallekinderen.nl](http://www.samenvoorallekinderen.nl)

### Thuisgekookt

Stichting Thuisgekookt koppelt mensen die graag koken aan buurtgenoten die wel een beetje hulp bij de avondmaaltijd kunnen gebruiken. Kijk op de site en laat je inspireren. Meer info: [www.thuisgekookt.nl](http://www.thuisgekookt.nl)

### Luisterend oor

Heb je behoefte aan een luisterend oor? Bel dan naar de luisterlijn: **088-0767 000** of lokaal: **030-294 33 44**. Naast bellen kun je op site ook chatten of mail sturen. Meer info: [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl)

### Eenzaam?

Voel je jezelf wel eens alleen of eenzaam? Dat hoeft niet, kijk eens bij *Een tegen eenzaamheid*, een landelijk platform boordevol initiatieven tegen eenzaamheid. Kijk naar wat jou leuk lijkt en kies uit de vele mogelijkheden. Meer info: [www.eentegeneenzaamheid.nl](http://www.eentegeneenzaamheid.nl)

### Gratis OV voor 66+ met krappe beurs

Bent u 66 of ouder en is uw inkomen niet meer dan 17.000 per jaar? Vraag dan een jaar lang gratis OV tram en bus aan. Doordeweeks reizen na 9 uur en in het weekend de hele dag. Geldt alleen voor de hele provincie Utrecht. Meer info: [www.gratisreizenouderen.nl](http://www.gratisreizenouderen.nl)

# Uw makelaar in Rivierenwijk!

WILLEMS & STEINVOORT  
MAKELAARS

Rijnlaan 7 | T 030 288 06 00 | [www.willems-steinvoort.nl](http://www.willems-steinvoort.nl)

