

Tai Chi Chuan / Taijiwuxigong

Maandag 20.30-21.30 uur in de Gymzaal
Lingestraat 2b. 3 Proeflessen € 25,-
Een oosterse bewegingsleer, die je helpt
diepgaand te ontspannen, lichaam en
geest (rust, goed slapen)
soepel te blijven en je conditie verbetert.
www.tai-chi-b-one.nl // Tel. 0630152519



Inloop "Van Buren"

Ubent op de dinsdagen van harte
welkom tussen 11.00 uur en
13.00 uur bij Inloop 'van Buren',
U kunt dan langskomen voor prak-
tische (buren)hulp in de wijk. Buurt-
bewoners die wat hulp kunnen
gebruiken willen of durven dat nog
wel eens niet direct aan hun burenen
te vragen. U kunt dan altijd met uw
vraag bij ons aankloppen. Als u een
keer een buurtbewoner wilt helpen bij
een praktische vraag bent u ook van
harte welkom.

Zo hebben we in de afgelopen tijd
verschillende matches kunnen ma-
ken, bijvoorbeeld een jongere man
die op bezoek gaat bij een oudere
mijnheer in de wijk voor een praatje
en een wandeling. Een oudere dame
die aangaf te veel binnen te zitten en
weer wil gaan bewegen die gekop-
peld is aan een mevrouw uit de buurt
die nu met haar mee gaat.

Vraag en aanbod dus! Wij ontmoeten
u graag!

Op dinsdag zijn we bereikbaar tussen
11.00 en 13.00 uur op: 06 834 411 38
of u loopt dan bij ons binnen in het
Strandpaviljoen, Noordzeestraat 20.
U kunt ons mailen op:
inloopvanburen@gmail.com

Vrijwilligers zijn ook altijd van harte
welkom om kennis te maken!

Yoga Centrum Rivierenwijk Yoga Asana: "voor iedereen een yogahouding"

De Herfst is in volle gang. Buiten is het bewolkt en grijs en soms erg nat door de regen, de bomen verliezen hun blad en de wind waait de bladeren in alle richtingen. Herfst is echt een tijd om binnen te zitten met een goed boek en een kop thee. Maar Herfst is ook een goede tijd om met yoga te beginnen, of het weer op te pakken! En het fijne is dat je niet ver weg hoeft. Yoga Centrum Rivierenwijk is vlakbij, dus of het nu regent of hard waait, je bent er zo! Binnen in het yogacentrum is het behaaglijk en heerst er een fijne rustige sfeer, waarin de yoga helemaal tot diep in jezelf doordringt. Door yoga te doen voorkom je dat je in het drukke stressvolle dagelijkse leven gezogen wordt. Yoga geeft je een moment helemaal voor jezelf. Tijdens de yogalessen heerst er rust, er wordt behoorlijk fysiek bewogen, je raakt er ontspannen door, het maakt je lichaam soepeler en je voelt je na een yogales fitter en vitaler dan tevoren. Als je wilt weten of Yoga wat voor jou is; als je weer yoga wilt beoefenen of je eigen yoga wilt verdiepen, wees dan van harte welkom en kom meedoen met de yoga in Yoga Centrum Rivierenwijk.

Voor meer informatie: Kijk op www.yogacentrumrivierenwijk.nl en meld je aan voor een proefles via de website, via mail (info@yoga-asana.nl) of bel 06-23855516.

Beste mensen, namens de
BUURTKAMER willen wij DE
COOP en DE POMP, allebei op/
aan de CROESELAAN, bedanken
voor de fijne middag die we heb-
ben mogen ontvangen in de vorm
sponseren. Bij De Pomp hebben
we kunnen genieten van een
kopje koffie/thee en wat lekkers
erbij. Het was een zonovergoten
middag, zijn nog net niet verbrand
(ha, ha, grapje).

Nogmaals bedankt en wens jullie
beiden goede zaken toe. Groetjes
van de Gastvrouwen COR en
PAULA.



Afvalcoach

Wij willen ons voor stellen: Wij zijn Ben Goes
en Farid Chami. Wij zijn werkzaam bij de
gemeente Utrecht als afvalcoach.

Wat doen de afvalcoaches zoal?

In de wijk mensen aan spreken op hoe ze om-
gaan met hun afval en hen informeren over
het afvalbeleid van de gemeente Utrecht.

De afvalcoaches zijn de ogen en oren voor de
gemeente Utrecht. Wij proberen de oorzaak
van bijplaatsingen en foutieve plaatsingen
van afval goed in beeld te brengen.

Op deze manier probeert de gemeente
Utrecht de hoeveelheid zwerfafval en bij-
plaatsingen bij de ondergrondse containers
te verminderen. Wij fietsen, lopen en staan
in de wijk. Wij staan geregeld met een infor-
matietent bij o.a winkelcentra. Ook gaan wij
naar scholen om voorlichting te geven over
het op de juiste manier aanbieden van afval.
Je komt veel verschillende culturen tegen in
de wijk waar ook op verschillende manieren
met afval wordt omgegaan. Bewoners weten
vaak niet waar ze hun broodafval kwijt kun-
nen en dat grofvuil gratis wordt opgehaald
na het maken van een afspraak bij de
gemeente Utrecht.



Colofon

De Rivierwijk is een uitgave
van, door en voor wijkbewoners.
Stuur uw berichten naar de
redactie: 't Trefpunt,
Rijnlaan 165, 3522 BJ Utrecht.

Redactieleden:
Ellen van Dilst
Iedereen die zich betrokken
voelt bij de Rivierenwijk en
Dichterswijk

Opmaak
Paul van Santen
Advertenties, ideeën
of vragen mail ons:
rivierwijk@live.nl

Jaargang 15 nr: 5
Volgende Uitgave:
December: 2019
Oplage: 6100
Druk: Centrum Drukkerwerk



Win een jaar lang gratis dansen bij My Motion!!

My Motion zoekt Talenten

Al sinds 1990 verzorgt My Motion, danslessen voor jong en oud. Om dit te vieren mag iedereen uit de wijk deelnemen aan talentenjachten. Deze worden tijdens verschillende evenementen van My Motion gehouden in de Helling te Utrecht.

De winnaar gaat mee naar de finale op 28 juni

Zondag 1 december 2019 * Leeftijd 4 tot 10 jaar * **Laat jouw talent zien aan Sinterklaas.**

Dit kan zijn: het bespelen van een muziekinstrument of je zangtalent laten horen.

Geef je op voor 1 november 2019 via: info@mymotion.nl. Voorronde is op 16 november 2019.

Zondag 15 december 2019 * Leeftijd 16 tot 21 jaar * **Thema 100% NL.**

Tijdens deze show mag jij jouw zangtalent laten horen met een Nederlandstalig nummer.

Geef je op voor 15 november 2019 via: info@mymotion.nl. Voorronde is op 23 november 2019.

Zondag 1 februari 2020 * Leeftijd 11 tot 15 * **Breakdance Battle.**

Geef je op voor 1 januari 2020 via: info@mymotion.nl

Zondag 28 juni 2020 * alle leeftijden * **Laat jullie talenten zien in een gezinssamenstelling.**

Is jouw gezin heel muzikaal of sportief? Laat ons het zien!!

Geef je op voor 28 mei 2020 via: info@mymotion.nl. Voorronde is op 13 juni 2020.

De winnaar (degene die het gezin aanmeldt) wint een jaar gratis dansen bij My Motion



Kunstenaars gezocht!

Vanaf 28 oktober 2019 mogen kunstenaars uit de wijk een foto van hun werk inzenden via de mail. Dit mag een schilderij of een beeldhouwwerk zijn. In de week van 16 t/m 21 december 2019 wordt tijdens de danslessen 1 kunstwerk door leerlingen van My Motion uitgezocht en later omgezet in dans. Het kunstwerk wordt tijdens de Musical op 28 juni 2020 bij de dans als decor via de beamer geprojecteerd. Kijk voor meer info over de musical "wanna be famous" op www.mymotion.nl/MusicalClass.

Meer info kunt u vinden op: www.mymotion.nl

Stuur een mail voor aanmelding naar: info@mymotion.nl

VROUWENCIRKEL

Binnen een groep vrouwen delen we wat ons bezig houdt volgens de Sjamanistische methode van de Talking Stick. We spreken en luisteren met ons hart. Een persoon tegelijk. Er is soms ook stilte. Het gaat er niet om iets op te lossen, maar jezelf en de ander toestemming te geven om te laten bestaan wat waar is in dit moment, wat er in jou leeft. Het gesprek ontvouwt zich, een gemeenschappelijk thema dient zich als vanzelf aan. Zo verbinden we ons met onszelf en met elkaar, kunnen we holding ervaren door het voelen van gedeelde menselijkheid en ontspannen in aanwezigheid bij wat er is. We openen en sluiten de middag met een meditatie of een Sjamanistisch ritueel. Eens per 4 tot 6 weken wordt deze cirkel georganiseerd, eerstvolgende data: 24 november, 22 december en 26 januari 2020, van 15:00 tot 17:30 uur, de thee staat om 14:45 klaar! De eerst 3x is deelname gratis. Je kunt per keer deelnemen, voel je welkom! Organisatie: Coachingbureau INZICH-T Waar: Kleine Geertekerkhof 1 in Utrecht Praktisch: draag gemakkelijke kleding en sokken om op een meditatie-kussentje te zitten. Als je wilt mag je je eigen kussentje mee nemen. Graag van tevoren aanmelden bij Ineke Gorter op info@inzich-t.nl of een berichtje op 06-28642905



Wat wil je nu echt dat je kind leert?

Alweer 4 jaar geleden schreef ik klimRoos Coaching in bij de Kamer van Koophandel. Na jaren fulltime voor de klas te hebben gestaan durfde ik eindelijk de stap te nemen. Ooit begon ik vol idealisme aan de pabo, want leerkracht zijn leek me het aller mooiste wat er was. Ik wilde echt iets kunnen betekenen voor kinderen, zoals mijn eigen leerkracht van groep 8 zoveel jaar geleden voor mij het verschil maakte. Maar jaar na jaar brokkelde dat idealisme verder af en had ik steeds meer het gevoel in een soort van fabriek terecht gekomen te zijn. Wat ik voor de klas deed, of moest doen, stond steeds verder af van hoe het in het onderwijs voor mij hoorde te zijn. Werkdruk, passend onderwijs, de vele administratie en de druk op prestaties van de kinderen. Het ging mij steeds meer tegenstaan. Buiten kijf staat dat het belangrijk is dat kinderen leren lezen en rekenen, maar er is nog zoveel meer. Als leerkracht had ik steeds meer het gevoel dat ik onvoldoende mogelijkheid had alle

kinderen te zien en te geven wat ze nodig hadden, met name op sociaal emotioneel gebied. Wat zouden kinderen nu echt moeten leren? Wat wil jij nu echt dat jouw kind leert? Ik zou vooral willen dat mijn dochter emotioneel zeer sterk is, zich goed kan uiten, conflicten goed op kan lossen en een gezond zelfvertrouwen heeft. Ik denk dat dit een kind help zich fijn te voelen en dan is de kans ook



groot dat het op school het beste kan functioneren op zijn cognitief niveau. Ik twijfel er geen moment aan dat leerkrachten met alle positieve intenties hun werk doen, en dat er ook scholen zijn die wel veel aandacht hebben voor het sociaal-emotionele. En hopelijk komt er een dag dat dat voor ieder kind meer dan voldoende is. Tot die tijd ben ik elke dag blij met mijn keuze om zonder druk van tijd of prestatie alle aandacht voor de kinderen te mogen hebben. En om zo iets voor de kinderen te kunnen betekenen. Zodat dat ene meisje beter om kan gaan met haar verdrietige en boze emoties en die andere jongen met veel meer zelfvertrouwen naar school gaat. Dat zijn kleine feestjes waard! Renata Roos is als coach en gedragsspecialist werkzaam in haar praktijk klimRoos Coaching in de Dichterswijk. Ze ondersteunt kinderen en hun ouders wanneer zij om diverse redenen een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Zie www.klimrooscoaching.nl voor meer info.



mevrouw
Maan

Gezinscoaching
omdat je wilt investeren
in je gezin



www.mevrouwmaan.nl



Bij Elan D'or is uw gezondheid in goede handen, gun uzelf een moment van rust en ontspanning.

- ontspanningsmassage
- ayurvedamassage
- sportmassage
- cuppingmassage
- rug/nek/schouder massage

Maak een afspraak en ontvang tegen inlevering van deze advertentie op alle massages vanaf 60 minuten

20% korting

Actie geldig t/m 30 december 2019



tel. 0640640302
info@elandor.nl
www.elandor.nl

Dorota Bunte
Europalaan 20
3526 KS Utrecht

BuitenGewoon, over het bijzondere in ons allemaal
Bijna iedereen kent dat wel: er wordt een etiket op je voorhoofd geplakt. Hoe ga je om met zo'n etiket? Lijd je eronder, verzet je je ertegen of gebruik je het om je doelen te bereiken? Je kunt van allerlei combinaties maken.

Dat laten vijf mensen zien in de voorstelling BuitenGewoon. Hele gewone mensen die bijzonder zijn. Corrie bijvoorbeeld omdat ze een fysieke beperking heeft en zich daardoor vaak onhandig voelt. Of Els die de donkere kanten van het leven heeft meegemaakt, verslaafd en dakloos. Zij zegt: "BuitenGewoon biedt me de kans mijn verhaal te vertellen. Misschien is er iemand die het hoort en denkt: hee, zou dat voor mij misschien ook zo kunnen zijn? Al is er maar één persoon, dan is het genoeg". In de voorstelling is er niet alleen tekst, maar ook muziek, dans en beeld. Voorafgaand aan de voorstelling is er nog een bijzonder muzikaal optreden, van Brotherhood. Een band van drie broers waaronder bestuurslid van de Nieuwe Jutter Nol Duindam. Noteer het in je agenda: zaterdag 9 november om 20.00 uur. Vanaf 19.30 uur kunt u binnen lopen. Meer informatie over de voorstelling vind je op de website, www.stut.nl. Je kunt daar ook een kaartje kopen.

Dat kost €10, met U-pas/CJP/65+ €5.



Ine van Emmerik



Nicolaïkerk
Hemel en aarde
beleven en bewegen



In onze serie gesprekken over ouder worden, is er nu een gesprek met als thema: **Opruimen**

Onze gast is Christa Vroegh (opruimcoach)

Op woensdag 13 november oktober van 10.30 tot 12.00 uur in buurthuis De Nieuwe Jutter, Amerhof 66

Medewerkers: ds. Dirk Neven, Dineke Bergsteijn, René Kil

Na het gesprek is er, voor wie dat wil, nog een lunch (€ 3,50)
Informatie en opgave: Dineke Bergsteijn: 06-40209339
of René Kil: 06-29587076

U bent van harte welkom

Workshop meditatie en intuïtief Dotpainting



Vind de rust in je hoofd

Heb je weleens last van stress, hoge werkdruk, een druk (gezins)leven, maak je je zorgen, zijn je gedachten sneller dan je handelingen.

Wil je graag ontspanning en rust in je hoofd ervaren.

Dan is deze workshop iets voor jou

Workshop meditatie en Dotpainting voor beginners

De workshop bestaat uit een ontspanningsmeditatie om de rust in je hoofd terug te brengen, gevolgd door een basiscursus Dotpainting. Door stipje voor stipje te zetten blijf je in de meditatieve flow en ervaar je dat je de rust vast kan houden.

De workshops staan gepland op:

Donderdag 14 november 18.30 uur

Zondag 24 november 10.00 uur

Vrijdag 29 november 10.00 uur

De workshop duurt ca. 2 1/2 uur en bedraagt €37.50 incl. benodigdheden koffie of thee. Maximaal 8 personen. Vol = Vol

Adres: gebouw de Stadstuin, kamer 309, Europalaan 20 3526 KS Utrecht
 Inschrijven: info@elandor.nl 06 40640302 of Peyodotart@gmail.com 06 50257177



Veteranentraining judo bij Judo Ryu Mackaay

Judo is een sport die je in elke leeftijdscategorie kunt beoefenen. Voor de jongste jeugd die willen stoeien en weerbaarder willen worden. Maar ook voor de oudere, die zeker wil blijven bewegen. De Judobond Nederland heeft speciaal voor de oudere judoka, aikidoka's en jiujijsuka's de commissie NCVB (Nederlandse Commissie Veteranen Budo in het leven geroepen en organiseert verschillende bijeenkomsten.

Joop Mackaay, 81 jaar, de nestor van de Judovereniging Ryu Mackaay, wil graag de veteranen uit Utrecht en omstreken judolesen geven. Het is niet belangrijk wat voor kleur band je ooit hebt behaald of hoelang je hebt gejudood of dat je wil kennismaken met deze prachtige sport. Het belangrijkste is dat je zin hebt om op de mat te staan om deze prachtige sport te gaan beoefenen.

De veteranen judolesen vinden plaats op de vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur in de dojo van Sporthal Lunetten. Judo Ryu Mackaay is een vereniging die in Lunetten en Leidsche Rijn judotraining geeft aan jong en oud. De trainingen worden met veel plezier gegeven door goed opgeleide judoleraren. De vereniging wordt gerund door vrijwilligers, hierdoor blijft de contributie laag. Judo Ryu Mackaay draagt het keurmerk van Judo Bond Nederland. Dat betekent dat het beleid en de werkwijze van de vereniging op orde is en dat de trainers betrouwbaar en gediplomeerd zijn.

Wil je meer informatie, mail naar PR@judomackaay.nl

Yoga bij Jikke



Sinds september zijn er nieuwe Yogalessen in het buurthuis de Nieuwe Jutter gestart! Yoga bij Jikke is voor iedereen, die net als ik, blij wordt van yoga. Ook als je geen ervaring hebt met (hatha) yoga, ben je van harte welkom. Ik ben Jikke Goutbeek en ik doe al jaren zelf yoga. Ik wilde me graag verdiepen in de achtergronden van yoga en ben daarom gestart met de docentopleiding.

Gaandeweg tijdens die opleiding heb ik ontdekt hoe leuk en inspirerend het lesgeven is. Yoga is voor jong en oud, inspannend en ontspannend, voor je lijf en je hoofd. De balans, daar gaat het om. Als moeder van 2 jonge kinderen (4 en 7 jaar) weet ik hoe lastig het kan zijn om in de hectiek van alle dag tijd te vinden voor een adempauze. Yoga helpt me hierbij. Herken je dit? Of ben je gewoon op zoek naar een leuke yoga-les in de buurt?

Kom dan op dinsdagochtend naar Yoga bij Jikke in de Nieuwe Jutter. De eerste les die je volgt is gratis. Ik zie je graag binnenkort bij mij op de yoga-mat! Graag vooraf aanmelden via www.yoga-bij-jikke.nl

Wanneer: Dinsdagochtend 9:30 – 10:30

Kosten: 5 euro/ les

(5 rittenkaart, geldig t/m dec 2019),
 proefles (gratis)

Locatie: Buurthuis de Nieuwe Jutter,
 Amerhof 66 Utrecht

Aanmelden: www.yoga-bij-jikke.nl of
info@yoga-bij-jikke.nl



Catharina van der Veeken jubileert

12,5 jaar de moeder van de Voedselbank Rivierenwijk.

"Ik heb wel vaak slapeloze nachten hoor, dan denk ik waar ben ik nú weer aan begonnen..."

Bij de Pomp aan de Croeselaan zaten op een goede woensdagmorgen Kimmarah (De Pomp), Loog (wijkbureau), Leonie en Nienke (sociaal makelaars Dock) ademloos te luisteren naar Catharina. Want ter ere van haar 12,5 jarig jubileum bij de Voedselbank wilden we graag even een bakkie doen!



Catharina van der Veeken-Rietveld

"Ik ben een duizend-dingen-doekje!" zegt Catharina... en dan: "...dat ik nog niet gek van mezelf ben geworden is een wonder."

Ik ben geboren in Zuilen, maar woon nu 38 jaar in Rivierenwijk. Alsof ik niet anders gedaan heb. Ik dacht ik ga toch trouwen, deed de modevakschool, dat is handig voor later, en heb nóg als hobby breien en naaien en ik zat 20 jaar bij de operette. Ik heb heel veel banen gehad en heb overal wel wat van geleerd, dus ik kan met veel mensen meevoelen. Een stoffenzaak, een schoenenwinkel, in de verzorging, de uitvaart, demente mensen verzorgen, bij de Blokker... Intussen heb ik ook nog vier kinderen gekregen en opgevoed. Maar ik ben



mezelf ook tegen gekomen hoor en daar heb ik wel van geleerd. Door de kinderen werd ik een soort leeuw, die het voor hen opnam als dingen oneerlijk gingen en dat is wel sterker geworden in de loop van de jaren. Ik liet steeds minder met me sollen. Inmiddels ben ik ook oma, van zeven kleinkinderen, geweldig! Ik ben trots op mijn kinderen en ben blij dat ze goed zijn terecht gekomen, dat is wat moeders willen hè.

Ik ging werken bij de Voedselbank en organiseerde de helft van het Rivierenwijkfeest, daar kan ik ook een boek over schrijven, dus ja, ik ben wel altijd heel beweeglijk, haha. Ik zette me altijd voor 100 of wel 200 procent in, maar, dat is normaal natuurlijk, ik word ook een dagje ouder, ik moet wel een tandje terug doen soms... en genoeg dingen doen die plezier geven.

Voedselbank

"Ik heb het nog nooit zo lang uitgehouden bij één baas, hahaha..."

In november is Catharina 12,5 jaar werkzaam bij de Voedselbank! Ze coördineert de Voedselbanken van Rivierenwijk en Kanaleneiland. Sinds kort is de Voedselbank van Rivierenwijk verplaatst van het Trefpunt naar De Nieuwe Jutter.



"Er moeten nog wat kinderziektes uit, maar dat komt wel goed." Wat me in die 12,5 jaar het meest opviel was toch wel de echte armoede. Van hoog tot laag loopt er, het kan iedereen gebeuren. Dat zou ik nog wel eens goed duidelijk willen maken: mensen denken dat we in Holland geen armoede kennen, maar ze moeten eigenlijk eens een maand ruilen met arme mensen, dan kunnen ze voelen wat dat doet met je leven. Mensen kunnen ook snel oordelen over anderen die bij de Voedselbank lopen, daar houd ik niet van hoor.

We hadden eerst ook een winkeltje, met kleding, maar de mensen gingen verhuizen en er kwamen anderen in de plaats, tweeverdieners enzo, dus de verkoop ging achteruit. We staan nog wel eens op markten en braderieën.

In het Trefpunt was het heel klein en in het begin stonden de mensen op de stoep in de rij. Daarna, dat was een idee van mijn man, hebben we ze achterom laten komen, dat was beter voor iedereen. Binnenkort gaan de pakketten kant en klaar afgeleverd worden, dus het wordt wel wat overzichtelijker allemaal. **We zoeken trouwens nog een paar sterke mannen om die kratten uit te laden op vrijdagochtend!**

Koor

Van zingen word je blij!

Ik vind het nu leuk om iets te doen dat er elke week is. Ik had wel weer tijd voor iets nieuws. Zo'n koor is gezellig voor de mensen, iets om hun huis voor uit te komen. We willen er ook graag mee optreden, in verzorgingstehuizen bijvoorbeeld, om de mensen daar wat plezier te brengen. We zingen van alles en nog wat, musical, liedjes van vroeger, maar ook moderne nummers. We zijn in september begonnen en er zijn al zowat 20 leden! **Vind je het leuk om te zingen, je bent welkom.** We doen ook kleine sketchjes tussen de liedjes door, ik vind het leuk om daar de kleding en rekwisieten voor te verzinnen.

Je hebt anderen nodig

"Al wil je en kan je nog zo veel, je hebt altijd anderen nodig!" Zonder vrijwilligers bij de Voedselbank ben ik nergens. Zonder zangers geen koor. En mijn man Joop staat altijd achter me. Nou eerlijk, niet altijd, haha, maar dat hoeft ook niet. Zijn hart ligt ook echt bij de Voedselbank, hij neemt me veel uit handen. Dat is fijn, want dan kan ik andere dingen, zoals bijvoorbeeld van mijn hobby's, ook eens afkrijgen. Titus Schlatmann, hij was de buurtpastor, wil ik zeker ook niet vergeten. Hij was mijn steun en toeverlaat bij de voedselbank en het wijkfeest. Hij hielp me met dingen te laten bezinken, overzicht te krijgen en inzicht, ja hij bracht echt rust in mij. En als ik ergens geld voor nodig heb, dan bel ik Loog, hahaha, toch Loog?

Anderen over Catharina

"Mijn schoonvader zei altijd: blij jezelf en blij bij jezelf, want je bent gewoon een heerlijk mens" dat was zo aardig van hem, dat sterkt me als ik het even nodig heb. Anderen zeggen tegen me denk ook aan jezelf, neem eens wat rust, maar daar ben ik niet zo goed in, ik geef liever dan dat ik krijg. "

"Als Catharina een idee heeft, dan gaat ze er altijd helemaal voor", zegt Loog Landaal, de wijkadviseur van wijkbureau Zuidwest. "Je moet van goeden huize komen wil je haar van d'r plan af kunnen brengen. Haar enthousiasme werkt echt aanstekelijk. En Catharina is altijd zo ontzettend zichzelf! "Een echt Utrechts wijfie" zei burgemeester Van Zanen ooit."

Mensen zeggen van alles over elkaar, zegt Catharina, tja... het is niet zo moeilijk om kritiek op anderen te hebben... maar je kan ook eens vragen hoe gaat het eigenlijk met je..

Toekomst

Ik hoop nog lang gezond te blijven en leuke dingen te blijven doen voor en met de mensen. Voor mezelf heb ik nog wel een wens, ik houd van oude culturen, Egypte, Afrika... maar het liefst zou ik naar Amerika gaan, op bezoek bij een Indianenstam. De rust, het samenzijn, de eenvoud, in een tipi slapen, dat lijkt me geweldig. Bij mij thuis heb ik trouwens een Boeddhabeeld. Die zit daar als ik thuiskom, ik word heel blij van die man, haha, echt waar.



Als ik overal aan terugdenk... ik heb echt geen saai leven en dat wil ik wel zo houden!

Koor

Maandagavond 20-22.00 uur
Meer info: catharinavanderveeken@live.nl
06-45152125 Contributie 5 euro per maand

Nienke Zeeman

Voedselbank Utrecht (@VoedselbankUtr) heeft getweet om 10:56 p.m. op do, okt. 24, 2019:

Vandaag voor het eerst proefgedraaid met het inpakken van de voedselpakketten voor Rivierenwijk op het centraal magazijn in Overvecht!

Zag er goed uit!

Met dank aan de vrijwilligers van Rivierenwijk zelf die kwamen helpen!

<https://t.co/kJ0CwxGCj3>





Sinds kort hebben als wijkgemeente Nicolaïkerk een nieuw logo, waar drie gouden 'ballen' in terugkomen. U ziet het hierboven. We willen graag samen de hemel openhouden en een huis voor de ziel vormen.

Het is najaar. Dat betekent: winterkleden uit de kast, en vroeg het licht aan. Hopelijk gezelligheid in huis, genieten van goed gezelschap, gesprekken, cultuur en muziek. Of misschien die dingen juist missen, en wellicht mijmeren over de eindigheid der dingen, onze levens, en de kwaliteit ervan. 11 november is het weer Sint Maarten: het feest van het delen en van het dragen van het Licht. De optocht door de stad met al die prachtige lichtsculpturen wordt ieder jaar groter. 5 december is het weer Sinterklaas: feest van het geven. Sint Nicolaas is degene die drie goudklompen weggaf aan drie jonge vrouwen die te arm waren om mee te kunnen doen. Dat zijn de drie 'ballen' van het logo. En dan is het ook alweer advent en leven we toe naar kerst: het feest van Licht in de duisternis, en vrede voor alle mensen van goede wil. Wij wensen u daarmee vrede en alle goeds!

In onze serie gesprekken over ouder worden, is er nu een gesprek met als thema opruimen. Christa Vroegh is opruimcoach en zij gaat ons leren op te ruimen. Haar verzoek is om papier en pen mee te nemen. **Op woensdag 13 november van 10.30 tot 12.00 uur** in buurthuis De Nieuwe Jutter, Amerhof 66. Medewerkers: ds. Dirk Neven, Dineke Bergsteijn, René Kil. Na het gesprek is er, voor wie dat wil, nog een lunch (€ 3,50) maar dan moet men zich wel van te voren opgeven bij René Kil: 030-2882523.

Informatie en opgave: Dineke Bergsteijn: 06-40209339 of René Kil: 06-29587076

U bent van harte welkom

Concerten:

6 t/m 9 november Le Guess Who, openingstijden zijn op de site van Le Guess Who te vinden.

16 november, aanvang 20.00 uur. Het Hollands Vocaal Ensemble voert werken uit van Marcel Dupré, Geerten Liefting, Olivier Messiaen en Thierry Escaich.
Zie ook www.hollandsvocaalensemble.nl

24 november 15.15 uur DIMENSIES. Projectkoor La Rosa geeft ook dit najaar weer een concert. We brengen een mooi programma rond Pärt en Poulenc, onder de titel DIMENSIES. M.m.v. organist **Ko Zwanenburg** en danseres Daniëlle Huyghe. Toegang €15; tot 16 jaar €7,50 Voor kaartverkoop en meer informatie zie de website <http://kamerkoor-larosa.nl/>.

Dinsdag 19 november | Filmavond Das Leben der Anderen (F.H. von Donnersmarck, 2006)
In deze film die speelt in het Oost-Duitsland van voor de Wende, staat het zien, of beter gezegd het bespieden, van de ander geheel centraal. In november 1984 krijgt de gezagsgetrouwe Stasi-agent Wiesler de opdracht een succesvolle toneelschrijver en zijn levensgezel te schaduwen. Wiesler wordt geconfronteerd met de voor hem vreemde wereld van liefde, literatuur en het vrije denken, waardoor hij zich de nutteloosheid van zijn eigen bestaan begin in te zien. Hoe meer hij in aanraking komt met deze nieuwe wereld, hoe groter het besef groeit dat het systeem ook zijn eigen leven ernstig beperkt. Het wezen van het eigen leven wordt alsmaar duidelijker in het kennen van dat van de ander.
Locatie: Tuinzaal Nicolaïkerk, ingang Nicolaasdwarsstraat. Aanvang: 20.00 uur

Stichting Historische Kring Tolsteeg-Hoograven www.hkth.nl

Beste liefhebbers van de historie,

De st.HKTH neemt u dit keer mee naar scheepswerf "De Liesbosch". In 1903 werd de scheepswerf opgericht door Drentenaren, precies op de plek waar de Vaartsche Rijn kruist met de huidige A-12. De grond werd verkocht door de baksteenfabrikant Mijnlieff waarvan diens bedrijf nog steeds een oven-ommuring overeind staat. Al vóór de 1e Wereldoorlog kwam de werf in handen van een bedrijf uit o.a. Sliedrecht en werkten er 80 man. Rotterdammer Jos de Poorter richtte zich als nieuwe eigenaar na de 1e Wereldoorlog naast reparatie volop op nieuwbouw: zoals sleepboten, tank- en baggerschepen, met maar liefst 450 werknemers. In 1933 werd de Amsterdamse Ballast eigenaar. In 1989, dus exact dertig jaar geleden kwam er een einde aan het erverrend en tevens vanwege de 'stuiptrekkingen' in de laatste tien jaar van haar bestaan, roemruchte verleden.



Zaterdag 2 nov. 11.00 presentatie in de bibliotheek op het Smaragdplein
2 nov. t/m 30 nov. Expositie

Een groots welkom namens de stichting HKTH, Peter Sprangers, secr.

Laat maar waaien!

Lekker zingen?
Kom bij ons
gezellige koor!

ledere woensdagavond 20:00-22:00
Luzac college (parkeergelegenheid)
35 leden

Voor meer info: leden.lmw@gmail.com
Of zie onze site:
www.laat-maar-waaien.nl

Nieuwe leden: graag tot ziens!

MAASPLEIN
School

Elke 1e donderdag van de maand
Kennismaken + rondleidingen Maaspleinschool

Wees welkom! Meld je aan via:
administratie.maasplein@spoutrecht.nl



klimRoos Coaching
helpt kinderen te groeien

leren | verdriet om verlies | gedrag

www.klimrooscoaching.nl

*Leerproblemen – Negatief zelfbeeld – Faalangst – Pesten – Onzekerheid
Moeite om vrienden te maken – Verdriet door bv. overlijden of scheiding
Lastig gedrag – Hooggevoeligheid – Moeite om te ontspannen
Moeite om met emoties om te gaan – Perfectionisme*

Kijk op www.klimrooscoaching.nl voor meer informatie en maak een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

- Coaching voor kinderen, jongeren en ouders
- Individueel of in kleine groepen
- Leer – en huiswerkbegeleiding
- Sparringpartner voor ouders
- Praktijk aan huis in de Dichterswijk
- Positief, oplossingsgericht, mindset,
- persoonlijke ontwikkeling

WOORDZOEKER

Win 3 yogalessen bij het nieuwe **YOGA CENTRUM RIVIERENWIJK!!**

Zoek alle woorden uit de lijst in de tabel; de woorden zijn horizontaal, verticaal of diagonaal in alle richtingen terug te vinden. De letters die over blijven, vormen een korte zin; dat is de Oplossing.

Stuur deze oplossing **vóór 1 december** per email naar

info@yoga-asana.nl of per post naar: **Yoga Centrum Rivierenwijk, Rijnlaan 167, 3522 BJ Utrecht**; vermeld duidelijk je naam en emailadres en/of telefoonnummer.

Uit de goede inzendingen trek ik een winnaar die 3 yogalessen naar keuze mag volgen in het yogacentrum. Voor meer informatie over het de yoga, kijk op www.yoga-asana.nl

AL	KUS	UTRECHT
AMEN	LES	VERTROUWEN
ASANA	ONTSPANNING	VIS
AUM	POSE	YINYOGA
AURA	RIVIERENWIJK	YOGABAL
BEWEGEN	RUST	YOGACENTRUM
GANESHA	SHAKTI	YOGAMAT
HATHA	SHIVA	ZACHT
IS	SPIRITUEEL	ZIJN
KARMA	SPORT	ZWANGER

G	A	N	E	S	H	A	Z	W	A	N	G	E	R	A	L
K	S	E	K	H	Y	ij	O	V	T	G	G	A	U	M	A
A	A	W	U	A	N	A	i	R	i	i	O	i	S	E	B
R	N	U	S	K	S	H	O	P	O	S	E	Y	T	N	A
M	A	O	N	T	S	P	A	N	N	i	N	G	N	G	G
A	U	R	A	i	S	B	E	W	E	G	E	N	E	i	O
A	H	T	A	H	M	U	R	T	N	E	C	A	G	O	Y
U	T	R	E	C	H	T	Z	O	T	A	M	A	G	O	Y
L	E	E	U	T	i	R	i	P	S	E	L	N	D	!	!
R	i	V	i	E	R	E	N	W	ij	K	Z	A	C	H	T

Repair Café

Weggoien? Mooi niet!

Doe mee in het Repair Café!

Repair Café De Boog Rivierenwijk (locatie Wijkspeeltuin De Boog) is een buurtinitiatief dat repareren promoot als alternatief voor weggooien. De initiatiefnemers organiseren elke eerste zaterdag van de maand een Repair Café in Wijkspeeltuin De Boog. Iedereen kan hier naartoe komen met zijn kapotte spullen, om die ter plekke, samen met vrijwillige reparateurs, weer in orde te maken.

Repair Café De Boog Rivierenwijk heeft nog ruimte voor meer handige vrijwilligers uit de buurt. Doe ook mee!

Doelstelling is om kapotte spullen een tweede leven te geven en die na afloop van het Repair Café ook weer mee naar huis genomen worden.

Repair Café De Boog Rivierenwijk zoekt buurtbewoners met verschillende vaardigheden om tijdens de Repair Café-bijeenkomsten aanwezig te zijn als reparatiedeskundige. We zoeken vooral mensen die handig zijn met:

- * kleding/textiel
- * elektrische apparaten
- * houten voorwerpen
- * repareren houten speelgoed
- * audiovisuele apparatuur
- * fietsen
- * meubels/
- * lampen
- * gereedschap

En mensen die het leuk vinden om hun kennis te delen met buurtgenoten.

Meer weten over het Repair Café? Kijk op de landelijke site **Repaircafe.nl**

Aanmelden als vrijwilliger? Mail naar Jan-Willem Gunnink (jw@wijkspeeltuindeboog.nl) of Maartje Smit (maartje.smit@xs4all.nl)

Tot ziens in het Repair Café!

Wijkspeeltuin De Boog
Merwedekade Utrecht

de boog



Wekelijkse Activiteiten:

Peuterochtend

Elke maandag 10.00-12.00 uur
vrije peuterinloop waar ontmoeting en spelen
centraal staan.

Creatief met Ibtissam

Elke dinsdag van 15.00-16.00 uur een knutseluur
met stagiaire Ibtissam.

Creatief met Thijs

Elke donderdag van 15.00-16.00 uur een knut-
seluur met stagiaire Thijs.

Repaircafé

start binnenkort

elke eerste zaterdag van de maand
ledereen kan hier naar toe komen met zijn kapotte
spullen, om die ter plekke, samen met vrijwillige
reparateurs, weer in orde te maken.

Wij zijn nog op zoek naar handige
buurtbewoners die willen komen helpen repareren.

Aanmelden als vrijwilliger? Mail naar jw@wijkspeeltuindeboog.nl of maartje.smit@xs4all.nl

Activiteiten van andere aanbieders in De Boog:

Astrid Bleys geeft wekelijks leuke en gezellige
muzieklessen, persoonlijk en op maat. Voor
meer informatie ga naar arion-muziek.nl

Winteropenstelling:

1 oktober 2019 tot en met 31 maart 2020
Maandag tot en met vrijdag 10.00-17.00 uur
Zaterdag gesloten
Zondag 12.00-17.00 uur
Bijzondere data:
eerste en tweede kerstdag gesloten.

Wij staan open voor initiatieven van
wijkbewoners en bezoekers.
Wil je zelf een activiteit organiseren of ben je
op zoek naar ruimte voor je activiteit?
Neem contact met ons op om de
mogelijkheden te bespreken:
info@wijkspeeltuindeboog.nl
06-360 566 45



Honden uitlaten

Zal ik uw hond uitlaten op donderdag?

Ik ben Marieke en ik woon in de Rivierenwijk. Ik werk
als lerares en ben naast kinderen ook dol op honden.
Donderdag is mijn vrije dag en ik vind het dan heerlijk om
met honden te wandelen.

Heeft u een hond die op donderdag uitgelaten mag
worden en kun je hier mijn hulp bij gebruiken of heb je
vragen, neem dan gerust contact met mij op!



Naam:
Marieke Bouw

Email:
bouwmarieke@hotmail.com

Beschikbaarheid:
T/m Maart: 12:00 tot 18:00
Vanaf April: Gehele dag

Kosten:
€6,- per wandeling



VERWEIJ ELECTROTECHNIEK UTRECHT.

**Begonnen 1957 in de Volkerak-
straat 21, later gevestigd aan de
Rijnlaan 172, 170, 168, 166 en
vanaf 2007 Veldwade 8
Nieuwegein.**



Na bedrijfsleider geweest te zijn bij 2 installatiebureaus begon mijn vader, aldus Herman Verweij, voor zichzelf, zoals wij dat noemden. Makkelijk ging dat niet want er was geen geld en niet de juiste papieren maar Jilles Verweij kon starten als aannemer van kabelwerken, slaan van aardelektroden en bliksembeveiliging en werkte veel op de vliegbasis Soesterberg. Had wel een auto nodig en pa kocht een Ford Vendome, een Franse auto [wij zeiden fordverdomme]. Na ongeveer 3 maanden kwam de inschrijving als Elektrotechnisch Installatie Bedrijf tot stand. In het begin werkte hij 's morgens bij een klant, 's middags bij een klant en in de avond weer bij de volgende en ik hielp soms in de avonduren, tijdens mijn studie, mee.



Langzamerhand kwam er zoveel werk dat mijn vader monteurs aan moest nemen. Vanaf het begin wilde mijn vader er een winkel, voor mijn moeder, bij en heeft geprobeerd om een winkel te huren in de IJsselstraat, waar hij ook woonde vanaf 1929 tot aan zijn trouwen in 1939. Dat ging niet door. In het begin ging het nog maar later puilden wij het huis aan de Volkerakstraat uit. Het materiaal lag op zolder en die kon je alleen maar bereiken via de slaapkamer van mijn ouders, dus moest mijn moeder al heel vroeg de slaapkamer op orde hebben omdat de monteurs materiaal moesten halen. De slaapkamers waren maar klein zodat het materiaal over het bed heen moest. In 1961 kon het winkel/woonhuis aan de Rijnlaan 172 worden gehuurd. We moesten toen wel de spullen van de fietswinkel Pouw overnemen en uitverkopen. Al de jaren dat wij aan de Rijnlaan zaten was vaag op de toegangsdeur de naam Pouw nog te lezen.

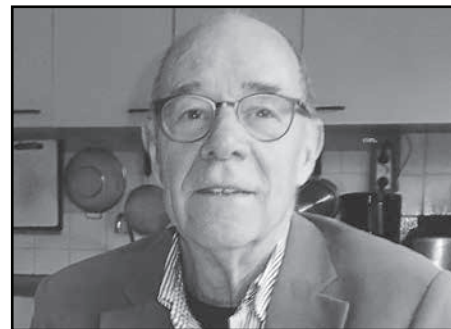


We kregen het niet helemaal weg. Het bedrijf groeide gestaag. We hadden geen groeiplannen maar groeiden gewoon met de klanten en de projecten mee. Monteurs kwamen ook vaak uit de Rivierenwijk. In 1963, na mijn technische studie te hebben afgerond en mijn dienstplicht vervuld was, begon ik bij mijn vader. Die had toen 7 monteurs in dienst. Er werd veel woningbouw gedaan. Bijvoorbeeld de hoge flats aan de Beneluxlaan, in Overvecht en plan Vollenhoven te Zeist. Mijn werk was meer de kantoren en het eerste grote werk was het GAK-kantoor aan het Rachmaninoffplantsoen. In 1972 overleed mijn vader. De winkel was ik al aan het afbouwen, tot verdriet van mijn moeder, maar ik was niet geschikt om kroonsteentjes en lampen te verkopen.

Ik wilde projecten doen en eind 1972 deed ik de winkel weg. De buurt kon nog wel materiaal kopen via het magazijn. Het bedrijf groeide en we hadden steeds meer ruimte nodig, ook omdat projecten steeds meer kantoor voorbereiding nodig hadden en er daardoor steeds meer personeel op kantoor kwam te zitten. De tekenkamer werd groter en als één van de eerste bedrijven schaften we tekencomputers aan. Net op tijd want we kregen een project in Amsterdam in opdracht voor ons grootste werk, Coopers, van 25.000 vierkante meters, zowel het ontwerp als de uitvoering, de installatie in de 5 monumentale binnenstadkerken en ons kleinste werk, de theekoepel aan de Vaartsche Rijn. Het aan de Rijnlaan werken heb ik altijd ervaren als een soort



thuis werken, een familiegevoel me altijd lekker gevoeld in de Rivierenwijk. Een groot pand hoefde voor mij niet. Juni 2017 bestaat VEU 60 jaar en gaat verder met een nieuwe eigenaar, Roel van Stokkum, al enkele jaren directeur van VEU. Hij heeft het bedrijf overgenomen.



Herman Verweij bedankt.

**Met vriendelijke groet,
Co Scherrenberg
Tel 0308901323
Email coscherrenberg@gmail.com Voor
Foto's-Knipsels-Praatjes over de JUTFA-
SEWEG VAN TOEN en de HISTORIE VAN
RIVIERENWIJK.**

yogalife

Yoga in 't Strandpaviljoen

Elke week 4x yoga midden in de Rivierenwijk. Verhoog je kracht, lenigheid en veerkracht. Ontspan en geniet!

Yogalife yoga is een combinatie van actieve Hatha, vloeiende Vinyasa en ontspannende Nidra yoga. Dit zijn allemaal zeer toegankelijke yogavormen. Het is luchtig, soms stevig, altijd gevarieerd en geschikt voor elke leeftijd en elk niveau.

Na de fysieke inspanning volgt een weldadige ontspanning die je lekker mee naar huis neemt.

Kom eens proeven, in november voor maar 5 €!

Tijden: dinsdag en donderdagavond van 19.30 - 20.40 en 20.50 - 22.00 uur.

Locatie: 't Strandpaviljoen, Noordzeestraat 20, Rivierenwijk. Kosten: € 8,67 per keer op seizoenbasis. Een lessenkaart kan ook. Je kunt eenvoudig instromen want alle groepen omvatten zowel beginners als gevorderden. Wisselen tussen dagen en tijden kan ook.

Meer info: www.yogalife.me / info@yogalife.me
06-37409890 - Hans Bootsma.



Dichterswijkers zijn (veel te) braaf

Een zonnige zaterdagmiddag in oktober. De Rivierenwijkers roeren zich. Met spandoeken lopen ze door de wijk, veel daarvan zijn zelf in elkaar geknutseld. Een pan en pollepel in de aanslag om flink lawaai te maken. 'Wij zijn boos,' het straalt er aan alle kanten vanaf. De wijkagent komt even polshoogte nemen en parkeert zijn bus bovenop de Baliëbrug. Maar de boosheid van de Rivierenwijkers is heel netjes. Zelfs als wethouder Kees Diepeveen langskomt om een petitie met 1700 handtekeningen van boze buurtbewoners in ontvangst te nemen blijft het beschaafd. Dezelfde zaterdagmiddag, maar dan een paar honderd meter verderop. De Dichterswijk. Daar is het rustig, een man laat zijn hond uit. Kinderen spelen in de speeltuin aan de Heycopstraat. Families zeulen met de zaterdagse boodschappen. In de Dichterswijk is het ook beschaafd, heel beschaafd. In de Rivierenwijk zijn ze boos. De boosheid richt zich op de overkant van het kanaal, op de Merwedekanaalzone. Daar moeten tussen de zes- en tienduizend nieuwe woningen komen. Om de wijk te ontsluiten komen er een aantal nieuwe bruggen over het kanaal, die aanlanden aan de Merwedekade. Een aantal woonboten verliest zijn ligplek, de woonbootbewoners balen daarvan. Maar er is meer. De nieuwe wijk Merwede krijgt bijna geen parkeerplaatsen, en dus zullen de nieuwe bewoners massaal hun auto in de Rivierenwijk en Dichterswijk gaan parkeren. Die nieuwe bruggen (voor fiets en voetganger) maken dat parkeren 'aan de overkant' wel heel gemakkelijk. Weer andere bewoners maken zich zorgen over een enorme stroom fietsen door hun nu zo rustige straat. De Rivierenwijk is boos, heel boos: 'Steek die brug maar in je kont!' Niets van dat alles in de Dichterswijk. Ook daar komt een brug, over het kanaal. Die moet aanlanden op de speelplaats aan de Heycopstraat. Zeg maar dag met je handje tegen die leuke speelplek, het wordt een fietssnelweg dwars door de wijk, met duizenden fietsers per dag. Is er dan iemand in de Dichterswijk die zich daar boos over maakt?

In de Dichterswijk is het stil. Misschien wel te stil.



Marc van Rossum du Chattel

Uw makelaar in Rivierenwijk!

Willems & Steinvoort
Makelaardij o.g. en Assurantiën



Rijnlaan 7, T 030 288 06 00, www.willems-steinvoort.nl

