

Wat is het Wijkplatform eigenlijk?

Het wijkplatform is een bewonersorganisatie. Wijkbewoners als u en ik van Zuilenstein, Huis de Geer en Blokhoeve zetten zich via het wijkplatform in voor een prettige woonomgeving.

Ons doel is het bevorderen en behouden van de leefbaarheid van de wijk en het bevorderen van de participatie van de bewoners van de wijk bij het realiseren daarvan. Wij worden hierbij ondersteund door de gemeente Nieuwegein, politie, MOvactor en de woningcorporaties.

U bent bij ons aan het juiste adres om uw ideeën voor de wijk te bespreken en voor zover mogelijk te realiseren.

Bijvoorbeeld:

- U wilt de wijk mooier en veiliger maken?
- U wilt bepaalde activiteiten voor andere buurtgenoten en/of uw wijk organiseren?
- U wilt een probleem binnen de wijk aankaarten en eventueel een oplossing voordragen?
- U wilt betrokken worden bij het meedenken in de ontwikkelingsfase van nieuwe plannen voor uw wijk?

U bent bij onze vergaderingen van harte welkom, ook als gast of waarnemer. Het wijkplatform komt één keer per zes weken bijeen op dinsdagavond van 20.00 tot 22.00 uur in buurthuis Kerkveld. Kijk voor meer informatie op onze site www.wijzijnelkaarsburen.nl.

Janine Lubberding,
 voorzitter Wijkplatform Zuilenstein /
 Huis de Geer / Blokhoeve

Van mensen die voorbijgaan

Het trottoir

Al bijna dertig jaar woon ik in hetzelfde huis in onze wijk Zuilenstein. Vlak langs de ramen van mijn woonkamer loopt het trottoir. Deze stoep is tevens de aanlooproute naar en van de tram.



Dat betekent dat er al vanaf 's morgens een uur of zes tot soms 's avonds na twaalfen bedrijvigheid is. Velen heb ik in al die jaren langs zien komen, heen en terug. De vroegsten zijn de forensen die gehaast en altijd op dezelfde tijden met de tram naar het station in Utrecht gaan of wellicht al op Kanaleneiland of elders uit- of overstappen. Daarna komen werknemers die misschien dichterbij huis blijven en de studenten, die daarna worden gevolgd door allerlei andere tramgangers.

Omgekeerd komen er met de trams uit Utrecht hordes scholieren aan voor het ROC en het Anna Van Rijn College. Kortom, het is en blijft tot ongeveer acht uur á half negen een drukte van belang op het trottoir. Dezelfde optocht herhaalt zich in omgekeerde volgorde zo tussen vier en zeven uur in de middag.

In de tussentijd is het wat minder, maar wel gezellig druk. Veel van de voorbijgangers heb ik leren kennen. Niet allemaal van naam, weliswaar, maar hoe anoniem ook, zij zijn voor mij bekend geworden.

Door het iedere dag langskomen en het oogcontact zijn er wederzijdse handen die ter begroeting omhoog gaan of een vriendelijk knikje of lachje teweegbrengen.

Bij goed weer, als ik de buitendeur open heb, maak ik een praatje met deze en gene. Een oma uit Utrecht die woensdagmorgens altijd een paar uurtjes naar haar dochter en kleinkinderen gaat en stevast een bos

Hoe zou het toch gaan met het kleine hondje

bloemen meebrengt, is een van mijn contacten. Zo zijn daar ook de hondenuitlaters met wie ik regelmatig babbel.

Een van hen is zelfs mijn vaste huisoppasser geworden. Ik vertel het hem als ik een tijdje niet thuis ben en hij houdt voor mij een oogje in het zeil. Hij kent de adressen van mijn kinderen die hij kan waarschuwen bij eventuele calamiteiten. Ik zie ook de meisjes en jongens voorbijkomen die ik al ken vanuit hun peultijd toen ze met hun ouders hier langs wandelden. Ik zag ze groter groeien. Eerst kwamen ze naar het speelpleintje iets verder op om te schommelen of te wippen, vervolgens zaten ze op driewielers, later op heuse fietsjes en nu scooteren ze soms langs op weg naar volwassenheid.

Vervolg op bladzijde 3 →

Behoud onze bloembakken

In onze wijk staan op diverse plaatsen bloembakken. Soms ter versiering en vaak als verkeersremmende maatregel tegen bromfietzers op de stoep. De gemeenteraad heeft besloten om deze weg te bezuinigen.



Wilt u dit voorkomen, dan kunt u als bewoner of samen met andere buurtbewoners een bestaande bloementoren of -bak adopteren en verzorgen. Meldt u zich dan aan voor 11 juli via samendoen@nieuwegein.nl.

Pluk de Stad Duizenden plukplekken



Het is zonde dat zo veel eetbare vruchten en planten die je in de stad kunt vinden, niet worden geoogst.

De website plukdestad.nl informeert en stimuleert bewoners om de rijkdom die er in de stad aan gezonde wilde planten bestaat, te gaan gebruiken. Dat is leuk, gezond, en lekker. Ook met tal van tips voor recepten!

www.plukdestad.nl

Hawaii parasol o 300 cm nu met gratis voet (80kg) én parasolhoes voor slechts € 349,-* Normaal € 505,-0

TRENDY GARDEN

Onvoorstelbaar verstelbaar

Zwart Grijs Wit/ecru Taupe

Informatie en bestellen: (030) 879 1 829

Dé webshop uit onze wijk www.trendygarden.nl

*Althuisje incl. BTW

Tandartspraktijk Zuilenstein

Tandarts G.A. Youssef

- Kwaliteit, professionele en totale tandheelkunde.
- Esthetische behandelingen.
- Mondhygiëne.
- Angst begeleiding.

Nieuwe patiënten zijn welkom
 Behandeling volgens afspraak

Carillonlaan 15
 3438 RC Nieuwegein
 Tel/fax 030-6049005
g.youssef@hetnet.nl

Geen baan is perfect.
Geen mens is perfect.
Geen relatie is perfect.
In dit stukje analyseert de mens Hylco de relatie met zijn baan. In een rondje dat begint en eindigt bij zorgcentrum Zuilenstein bezorgt hij doordeweeks honderden poststukken in de componistenbuurt.

Als postbezorger bepaal je voor een groot deel je eigen werktijden, is er geen baas die je op de vingers kijkt, heb je een grote mate van zelfstandigheid en ben je continu buiten en in beweging, zaken die prima in zijn straatje passen, daarbij aangetekend dat deze zonzijde (zoals alles in het leven) ook een keerzijde van de medaille kent. Zo is hondenweer geen reden om je werk te verzuimen en is een tienurencontract hooguit als leuke bijverdienste te beschouwen. Bovendien heb je te maken met brievenbussen die niet open willen, tuinhekjes waar je net niet overheen kunt springen, verkeerd voorgesorteerde post en onhandelbare reclamefolders. Sporadisch, maar toch.



Gelukkig is Hylco behalve postbezorger ook columnist. Via het geschreven woord kan hij de minpuntjes van zijn werk van een vette knipoog voorzien, hilarische dwarsverbanden leggen, relativerende kanttekeningen plaatsen en via wederzijdse kruisbestuiving moedige pogingen ondernemen van zijn werk zijn hobby te maken. **Samengevat: bijna perfect dus!**

Bewerkte versie van column Perfect uit de bundel 'Voor Fiets en Vaderland' Hylco J. Tamminga, 2013

Colofon

Deze Wijkkrant verschijnt vier keer per jaar en bevat persoonlijk nieuws en nieuws dat interessant is voor alle bewoners en betrokkenen van de wijken Zuilenstein, Huis de Geer en Blokhoeve. De krant wordt huis aan huis verspreid in een oplage van ongeveer 3.300. Wilt u ook iets doen voor de Wijkkrant of heeft u een idee voor een aardige rubriek? Neem dan contact op met de redactie.

Volgende nummer

De volgende Wijkkrant verschijnt in september.

Inleveren kopij vóór 1 augustus.

Adverteren

Voor informatie neem contact op met de redactie.

Interview met Wijkmanager Melanie Gitz

Groen leven of parkeren?

De Wijkmanager, wie is dat?

Sinds 1 jaar ben ik met veel plezier de wijkmanager van Zuilenstein, Huis de Geer en Blokhoeve. Dat houdt in het kort in dat ik mijn best doe om de verbinding te leggen tussen de gemeente en de bewoners door veel met elkaar in gesprek te gaan over onderwerpen die in de wijk spelen. In samenwerking met de bewoners, de politiek, de politie, de woningbouwverenigingen en gemeentemedewerkers is het de bedoeling dat we met elkaar een prettige leefomgeving creëren.

In iedere wijk spelen andere thema's

Ik heb regelmatig overleg met het wijkplatform over zaken die er in de buurt spelen en dan bekijken we hoe we daar mee omgaan. Maar ook bewoners die niet aan het wijkplatform deelnemen, spreek ik regelmatig over thema's die met toezicht, veiligheid en leefbaarheid te maken hebben. Dat geeft een goed beeld van wat mensen belangrijk vinden voor hun wijk. Ik zorg er ook voor dat wanneer de gemeente projecten uitvoert binnen de wijk, de bewoners daar over worden geïnformeerd en zo mogelijk bij betrokken worden.

Hoe rolde je in deze baan?

Na de middelbare school heb ik gestudeerd aan de faculteit Educatieve opleidingen in Utrecht. Toen ik deze studie had afgerond, ben ik als docent en zorgcoördinator gaan werken en dat heb ik 10 jaar gedaan. Sinds 2009 ben ik werkzaam bij de gemeente Nieuwegein. De eerste vier jaar werkte ik bij de afdeling Juridische zaken en Handhaving. Toen de functie van wijkmanager voorbij kwam, heb ik gelijk gesolliciteerd en nu zit ik hier alweer een jaar.

Wat zijn nuttige eigenschappen?

Ik kom graag in contact met mensen en dat is erg belangrijk in deze functie. Het is een veelzijdige baan waarin je moet kunnen schakelen en dat houdt het interessant. Je komt zo



Melanie Gitz: Samen spelen en sporten zorgt voor goed contact tussen buurtbewoners.

veel verschillende mensen en situaties tegen, dat iedere dag echt anders is. Je blijft leren en dat ervaar ik als zeer prettig. Ook is het contact met het wijkplatform, de ketenpartners en mijn directe collega's erg goed. Dat zorgt er samen voor dat dit een ontzettend leuke baan is.

Ervaar je verschillen per wijk?

In iedere wijk spelen andere thema's. In de ene wijk kom je hele actieve bewoners tegen die van alles met elkaar en voor elkaar willen organiseren, terwijl een andere wijk

leuke ervaring. Wat ik ook een leuk voorbeeld vind van een positieve ervaring is het buurtparkfeest in Blokhoeve. De opening van dit park was wat mij betreft een mijlpaal voor de wijk, waar iedereen plezier van heeft. Samen spelen en sporten zorgt voor goed contact tussen buurtbewoners. Dat zorgt voor positieve betrokkenheid van bewoners bij hun eigen buurt.

Wat pak je op?

Dat is zeer uiteenlopend. Soms gaat het over klachten en soms over wensen of buurtinitiatieven. Dat is ook juist het veelzijdige van dit werk. Er komen regelmatig servicelijn-meldingen binnen van betrokken bewoners die graag willen dat hun wijk schoon, heel en veilig blijft. Bij de wat grotere thema's zoals bijv. verkeersveiligheid, jeugdoverlast of inrichting van de openbare ruimte, komt dat ook wel bij mij terecht en dan bekijken we samen of we er iets mee kunnen doen.

Wat kunnen wij zelf doen?

Het motto zou wat mij betreft kunnen zijn: samen voor de buurt, door de buurt. Als bewoners kun je samen veel voor je wijk betekenen door zelf te proberen er iets van te maken. Goed contact met de bureaus kan daar enorm bij helpen.

Voor de buurt en door de buurt

weer wat individueler is ingesteld. Ook spelen er verschillende problemen. Maar dat verschil speelt niet alleen in wijken onderling. Ook bewoners onderling hebben verschillende wensen en ideeën. Zo wil bijv. de ene buurtbewoner een groene leefomgeving, terwijl de ander juist meer parkeerplaatsen wil.

Wat heeft je geraakt?

Wanneer bewoners zelf iets bedacht hebben wat hun wijk kan verbeteren en daar ook zelf van alles voor willen doen, is dat voor mij een

Wijkkrant

Redactie

Harry Jansen, Peer van Halderen en Nadia Loutfi;
 Fotografie (met ©PS): Peter Stennekes
 Vormgeving: De Uitbeelder, Onno van Geuns
 Drukwerk: BenF, Driebergen
Contact
 redactie@wijzijnelkaarsburen.nl
 Postadres: Wijkkrant ZHGB, Nederhoeve 47, 3438 LG Nieuwegein.

De redactie behoudt zich het recht voor om bijdragen te redigeren of niet te plaatsen om welke reden dan ook. Een mening weergegeven in een artikel of advertentie is in principe de mening van de schrijver van dat artikel. Deze mening is niet noodzakelijkerwijs die van de redactie.

Reacties van lezers op eerste nummer van Wijkkrant

Met heel veel plezier heb ik de eerste Wijkkrant gelezen. Bravo, ik hoop dat deze krant een lang leven beschoren is. Gefeliciteerd allemaal.

Pieterella

Gefeliciteerd met het eerste nummer van de Wijkkrant. Wat een leuk initiatief om elkaar te vertellen wat er in onze wijk speelt. Ik woon en werk al jaren in de wijken Huis de Geer en Zuilenstein.

Marsja Haanstra

Dit weekend kreeg ik de eerste editie van de Wijkkrant in de brievenbus (ik woon op de Carmenlaan). Complimenten voor dit initiatief en de uitvoering! Succes!

Eric Denneman

Hierbij wil ik reageren op het 1e nummer van de wijkkrant. Ik ben diep onder de indruk wat ik heb gezien, in een woord GEWELDIG !!!! Iemand die deze krant op zijn mat vind zal verbaasd zijn dat dit, naast al het 'sombere' drukwerk van de wekelijkse gratis kranten, ook mogelijk is. Als jullie deze kwaliteit kunnen vasthouden dan wordt het een topper waar elke wijkbewoner reikhalzend naar uit zal kijken. Proficiat met dit resultaat voor alle redactieleden en hen die hun steentje bijgedragen hebben!

Ton Visser

De redactie zoekt ondersteuning Meld je aan

Mijn vrouw en ik werden laatst door onze nicht op de koffie genodigd. Zij woont in het tot appartementencomplex omgebouwde voormalige gemeentehuis van Jutphaas aan de Herenstraat. Behalve koffie kreeg ik daar ook de inspiratie tot het schrijven van deze jeugdherinnering van 66 jaar geleden. Het gemeentehuis herbergde toentertijd ook het plaatselijke politiebureau.

Appeltjes jatten

In de jaren na de tweede wereldoorlog kwamen wij als lagere schooljeugd met ons zwemgroepje regelmatig bijeen op dezelfde plek langs het Amsterdam-Rijnkanaal. Dat was op het zogeheten Overeind dat nu het zuidelijkste puntje is van de Tuiniersdijk. Behalve zwemmen, zonnen en donderjagen deden we ook aan appeltjes jatten. Een greppel en prikkeldraad vormden de scheiding tussen onze plek en een grote appelboomgaard.

Om diarree te voorkomen wachtten we wel het rijpingsproces af voordat we gingen toeslaan, hoewel er natuurlijk ook jochies waren die al eerder de boosheid van de appelboer opriepen. Zij sprongen naar takken waaraan mooie vruchten hingen en dat leverde veel schade aan de bomen op. Wij hadden een betere techniek ontwikkeld. Een van ons klom de boom in, plukte ongezien de mooiste appels en liet die naar beneden vallen. Voor ons was het zo gemakkelijk om ze gauw op te rapen en weg te wezen. Tot het op een keer fout ging.

De boer en zijn knechten hadden ons in de gaten gekregen en ze stormden op ons af. Een paar jongens werden direct gegrepen en meegenomen, maar drie jongens, onder wie ik, ontkwamen door elk een andere kant op te stuiven. Op veilige afstand wachtten wij af tot onze vrienden werden vrijgelaten, maar dat duurde wel erg lang. Tot onze schrik zagen wij een politieagent op zijn fiets aan komen rijden. Ik herkende hem als de vader van een schoolvriendje, Feye. Hij was een heel aardige man van het type Bromsnor. "Dat is zo gepiept", dacht ik, maar helaas liep dat anders.

In het gevang

Er kwam een tweede agent op ons af die ons vroeg of er nog meer jongens in de boomgaard waren geweest. We wisten het niet, zeiden we, maar daar trapt de man niet in. Met opgeheven vinger waarschuwde hij ons dat geen van de opgepakte jongens vrij zou komen als wij niet vóór vijf uur die middag ons zouden komen



Het oude gemeentehuis van Jutphaas.

melden op het politiebureau. Letterlijk schoorvoetend liepen we door het smalle poortje naast het gemeentehuis het politiebureau binnen. Onze vrienden waren in geen velden of wegen te bekennen.

Gaat het een beetje, jochie?

Wij vroegen ons af of zij in de bak zouden zitten. Achteraf bleek dat ze al door hun ouders waren opgehaald. Nog zie ik de grijns op het gezicht van agent Feye. Hij zou ons wel eens een lesje leren.

We kregen van alles over ons heen zoals het ons bevinden op verboden terrein, het plegen van diefstal, het aanrichten van schade aan de bomen en het betalen van de kosten daarvoor. Voor we het goed en wel wisten zaten we alle drie apart in een cel. Het politiebureau was klein en gehorig en we konden goed verstaan wat er door de politiemannen werd besproken.

We moesten maar afwachten wanneer onze ouders zouden worden ingelicht. Niet iedereen had in die tijd telefoon. Na een uur "zitten", dat wel uren leek, mochten mijn twee vrienden weg, maar voor mij was dat nog niet aan de orde.

Een agent kwam naar me toe en vroeg me: "Gaat het een beetje, jochie? Het zal nog wel effe duren, want je moeder kan niet weg om je te halen en je vader is nog niet thuis van z'n werk." Later bleek dat helemaal niet waar te zijn. De agent wilde eerst nog even zelf gaan eten en een sigaretje gaan roken.

Vrij!

Eindelijk kwam hij dan toch naar me toe. Ik hoorde hem met agent Feye praten en met duidelijke stemverheffing vroeg hij of ik niet nog een nachtje kon blijven. Toen zag ik het niet meer zitten. Zo gemeen(d) klom dat. Het is juist die vraag die me tot op heden is bijgebleven. Maar ik mocht toch naar huis. Eenmaal thuisgekomen vond ik ook nog eens de hond in de pot. Ik zag weer die grijns op het gezicht van agent Feye. Was hij daarom eerst zelf maar gaan eten?

Door Koos van der Linden

Even voorstellen

Jongerenwerkers MOvactor

Wij zoeken jongeren op in hun directe omgeving, op plaatsen waar zij hun tijd doorbrengen. We gaan in gesprek met die jongeren en hun opvoeders en gaan samen met hen op zoek naar hun wensen en behoeften.

Vanuit deze gesprekken worden zij ondersteund om hun talenten en kwaliteiten in te zetten om deze behoeften vorm te geven. Er kunnen zaken zijn die de ontwikkeling van talenten van jongeren in de weg staan. In dat geval ondersteunen we die jongeren en hun opvoeders bij het zoeken naar een oplossing. Naast jongerenondersteuning is ook een belangrijke rol in het jongerenwerk van MOvactor weggelegd voor het maken van verbindingen tussen jongeren, wijkbewoners en andere belanghebbenden in de wijk, met als doel het integreren van jongeren in hun wijk en leefomgeving.

Wil je meer weten of heb je een vraag, neem dan contact met ons op.

Nynke Joustra (Zuilenstein en Huis de Geer)

06-43368433, njoustra@movactor.nl

Rafaël Taapken (Blokhoef)

06-46725955, rtaapken@movactor.nl

→ Vervolg van voorpagina

Soms gaat mijn fantasie op de loop, noem het nieuwsgierigheid, maar beide zijn gebaseerd op oprechte belangstelling. Bijvoorbeeld: Die vrouw komt al een paar dagen op bepaalde tijden voorbij op weg naar de tram en weer terug. Ze gaat vast haar man in het ziekenhuis bezoeken die ik al geruime tijd niet gezien heb. Die moeder en dochter gaan gezellige dingen doen in City Plaza, dat zie je zo. Later in de middag krijg ik gelijk, want beiden keren terug met grote tassen vol modeaankopen. Hoe zou het toch gaan met het lieve kleine hondje, een pup nog, die op zekere dag vol trots door zijn nieuwe baasje aan mij werd getoond, maar dat ik nu al een paar weken niet meer heb gezien?

Zo kan ik nog wel een tijdje doorgaan. Elke dag geeft het trottoir mij weer veel plezier en de nodige afleiding. Natuurlijk mopper ik wel eens omdat ik een verdwaalde hondendrol op de tegels zie liggen of – erger eigenlijk – leeggegeten frietzakken of ijsbekers. Maar, denk ik dan, ook dat hoort bij het leven op het trottoir.

Naam van de schrijver is bekend bij de redactie.

Ondernemers Ondernemekaar

SPITSFONDIG
Zin in nog 366 bijna perfecte columns van Hylco Tamminga?

Twee bundels samen € 30,-
(per stuk € 17,50)

Bestellen en meer informatie? Kijk op hylco.nl

**3.300 x
aandacht**

Op deze plaats had uw advertentie kunnen staan.
Vanaf € 55,-
Neem contact op met De Wijkkrant en adverteer de volgende keer.

Wijkkrant

Leuk voor nu...

Kijk op **DeUitbeelder.nl** voor de mogelijkheden

...kostbaar voor later

Iets niet in orde in de openbare ruimte?

Bel de servicelijn
14 030 (lokaal tarief).
Vraag om een meldingsnummer.
U kunt ook digitaal melden
www.nieuwegein.nl/meldingopenbareruimte

Andere wijktelefoonnummers
Gezondheidscentrum
Mondriaanlaan: 030-607 67 60
Huisartsenpraktijk Jutphaas:
030-603 13 60

Faits divers

Reeën te water

Verschillende bronnen, waaronder www.pen.nl, meldden dat op zaterdagavond 3 mei rond 20.50 uur de brandweer zijn handen vol had gehad aan het redden van een ree "welke te water was geraakt aan de Utrechtsestraatweg". De ree had zich uiteindelijk vast gezwommen in het riet en kon toen de kant worden opgetrokken. Dat was niet de eerste waarneming van een zwemmend ree in het Merwedekanaal.

Op 18 april was er reeds een melding van toevallige passanten bij de Rijnhuizerbrug over dit fenomeen. De fietsbrug zag rond 19.00 uur zwart van de geïnteresseerde voorbijgangers die zich opwonden over de heen en weer zwemmende ree. Echter zich vast zwemmen in het riet kon de ree, in dit geval een reebok met gewei en al, daar niet en de beschoeiing is op



Fotograaf onbekend

dat punt aan de steile kant. Reeën en herten zijn zeer goede zwemmers, maar dit kon hem toch weleens teveel worden. En de brandweer was nu in geen velden of wegen te bekennen.

Een passant besloot echter in te grijpen. Een bewoner van de krakerburcht aan de Herenstraat stak de brug over, schuifelde op een smalle

waterkering over de belendende sloot naar het park van kasteel Rijnhuizen toe, zonder zijn kleren open te halen aan de vervaarlijke puntige toegangsbescherming, en verdween in de struiken. Om weer op te duiken naast de majestueuze beuk die als een imposante wachter het gazon van het kasteel aan de westkant beschermt. Hij sprong in het water, sloeg zijn arm om het verschrikte dier en duwde hem de kant op zonder zelf gekwetst te raken. De ree verdween daarna snel in de diepten van het park. Sporenonderzoek de volgende dag leverde niets op.

Vragen zijn er wel: Waar kwamen ze vandaan en waarnaar waren ze op weg? Hoe zijn ze te water geraakt? Springen zij zomaar in de vaart, zonder te kijken of er een opstapje is? Dat zou niet zo slim zijn. Of zouden ze ergens van zijn geschrokken en zo te water zijn geraakt? Er zijn berichten dat de reebok van de Rijnhuizerbrug zou zijn gevallen, maar dat konden wij niet bevestigd krijgen. © VUP
Door Harry Jansen

Balans in het park

Wie regelmatig door het park aan de Harmonielaan wandelt of fietst, ziet ze vast wel eens staan. Een groepje mensen dat samen beweegt; soms langzaam, soms snel, mét of zonder lange stok. Wat ze doen is taijiquan (ook wel taiji of tai chi genoemd), een oosterse krijgskunst. Zo gauw het mooi weer is, wordt er buiten getraind. En de rust van het park maakt dit er een prima plek voor.

Veel mensen hebben wel eens van taiji gehoord. In China – waar taiji vandaan komt – zie je elke ochtend grote groepen mensen in parken samenkomen om langzame, ontspannen bewegingen te doen. Dat taiji van oorsprong een krijgskunst is, weten minder mensen. In al die rustige bewegingen liggen technieken voor zelfverweer verborgen. Die stammen uit een tijd dat taiji verboden was in China. Door de technieken te verstoppen in een langzame, vloeiende vorm, leek het net alsof het een dans was en dus onschadelijk. En vooral ook, goed voor de gezondheid.

Met ontspanning krachtig zijn
Tegenwoordig ligt in de taiji minder nadruk op de krijgskunst. Toch kun je er ook nu nog veel van leren. Want



taiji als krijgskunst gaat bovenal over ontspannen zijn. Fysiek en mentaal. Met zo min mogelijk spierspanning tóch krachtig zijn.

Ontspannen zijn. Da's de uitdaging

Krachtig staan en krachtig bewegen, langzaam, maar ook snel. Als je goed kijkt naar de taiji'ers in het park, zie je dat de snelle bewegingen ook ontspannen zijn. Dat is de uitdaging.

Dynamiek

Het park aan de Harmonielaan is een prettige plek om taiji te doen. Het is er rustig en er is voldoende ruimte. Een mooi stukje Nieuwegein, zo weggestopt in de wijk Huis de Geer. Het is heerlijk om er met de lange stok te werken. Deze vorm van taiji is heel dynamisch. Hierbij gebruik je een lange

rotan stok van ongeveer 180 cm. De bewegingen zijn groter en sneller dan bij normale taiji. Je maakt het lichaam lekker los. Van binnenuit laat je de stok krachtig en gracieus bewegen.

Taiji is dus ook heel geschikt voor mensen die van actief bewegen houden. Ben je al wat langer bezig, dan kun je de trage bewegingen gaan versnellen. Ook dan is het de uitdaging om zo min mogelijk spierspanning te gebruiken. Taiji is dus niet per definitie alleen maar langzaam bewegen.

Nieuwsgierig geworden?

Je bent van harte uitgenodigd om mee te komen doen! Dus als je een van de groepen weer eens ziet staan, doe lekker mee. In de zomer is er een uitgebreid zomerprogramma in het park. Marsja Haanstra is taijitrainer.
Informatie: www.studio-zin.nl, info@studio-zin.nl

Onder de groene accolade staan betaalde advertenties. Wilt u ook reclame maken via 3.300 brievenbussen in Zuilenstein, Huis de Geer en

Blokhoeve? Neem dan contact op met de redactie. De redactie geeft de voorkeur aan ondernemers uit de wijk.

Kika New York City Marathon

Vorig jaar na de zomer ben ik samen met drie moeders gaan hardlopen. Wij vonden het leuk om te bewegen en om op die manier ons lichaam meer energie te geven.

Na verloop van tijd vatten wij het plan op om aan deze leuke en gezonde activiteit een doel vast te knopen. We hoorden van de marathon voor Kika in New York en ons besluit stond vast. In oktober 2013 gaven wij ons op voor de marathon voor Kika die op 2 november 2014 gehouden zal worden. Op 1 december was het definitief rond. Het trainen kon beginnen.

Stichting Kika (Kinderen Kankervrij) werft fondsen om wetenschappelijk onderzoek naar kinderkanker mogelijk te maken en wordt daarin ondersteund door allerlei acties van scholen, clubs, instellingen, bedrijven en particulieren.

We benaderden Sportschool Body-fit in Vreeswijk die zich bereid verklaarde ons klaar te stomen voor de marathon. Ik ging direct op dieet en ondertussen ben ik 12 kilo afgevallen. Momenteel kan ik ongeveer 16 km achter elkaar hardlopen, terwijl ik voor mijn dieetperiode al moe was voordat ik de straat uit was.

Ik ben nu heel hard bezig geld in te zamelen voor ons doel. Het is mogelijk om mij te sponsoren. Dit kan men doen door mij op mijn naam te zoeken via www.runforkikanewyork.nl. Ook ben ik te volgen op facebook onder Miranda voor Kika. Daar wordt bijgehouden hoe het mij vergaat.



Miranda met haar zontje

Ons doel is er voor te zorgen dat we samen met Kika in 2025 niet 75%, maar 95% van de zieke kinderen kunnen laten genezen. Nu sterft een op de vier kinderen aan een vorm van kanker. Ik wil door lekker in mijn vel te zitten tegelijkertijd zieke kinderen helpen genezen en hen zo zorgeloos mogelijk te kunnen laten spelen.
Door Miranda van Arkel

Ondernemers Ondermekaar

Wijkkrant

Op deze plaats had uw advertentie kunnen staan. Vanaf €55,-
Neem contact op met De Wijkkrant en adverteer de volgende keer.

1,6 cent per krant



Kerkveld 63 A, Nieuwegein
(030) 600 06 07 of 06-39 56 23 46

www.speelgoedbanknieuwegein.nl

Wijkkrant

Voor ondersteuning van de Wijkkrant zijn wij dringend op zoek naar een advertentieverkoper(ster). Heb jij die vlotte babbel? Weet jij aan een Eskimo een koelkast te verkopen? Zet dan jouw sales-talent in voor onze wijkkrant. **Neem jij de uitdaging aan?**

Neem contact op met:
redactie@wijzijnelkaarsburen.nl

3.300 adressen

Op deze plaats had uw advertentie kunnen staan.
Vanaf €55,-
Neem contact op met De Wijkkrant en adverteer de volgende keer.

Wijkkrant