

# Ik heb altijd zin om les te geven en ik prijs me gelukkig met mijn cursisten

Marsja Haanstra woont in Huis de Geer en geeft al 15 jaar Taiji- en Qigongles in Nieuwegein. Peer van Halderen en Joke Kanis zochten haar op voor een interview en pikten een staartje van een les in de buitenlucht mee.

## Zachtheid en krijgskunst

Joke vraagt wat het verschil is tussen Taiji en Qigong. Marsja: "Qigong is het oudst, dat begint al voor het jaar 0, het gaat over oefeningen vanuit adem en ontspanning. Taiji is veel later ontstaan en is een samenvoeging van de krijgskunst en Qigong. Als je beweegt vanuit ontspanning kun je enorme kracht ontwikkelen. Qigong zijn grotendeels langzame, repeterende bewegingen, Taiji is de vorm waarin je dat doet. Zo'n reeks bewegingen noem je een vorm en het uitvoeren van een hele vorm kan wel een half uur duren. Taiji is moeilijk om te leren ook al lijkt het eenvoudig. Door veel Qigong te doen leer je de manier van bewegen. Je lichaam beweegt als geheel, als een eenheid. Het komt allemaal vanuit je buik en het duurt even voordat je dat voelt."

## Nooit uitgeleerd

Peer vraagt hoe Marsja erbij kwam om dit te gaan doen. Ze vertelt: "Twintig jaar geleden ben ik ermee begonnen, tijdens mijn studie in Groningen vond

ik Taiji al heel interessant. Toen we in Nieuwegein kwamen wonen, ging ik Taiji doen in De Mix. Het paste echt bij mij en het voelde fijn om te doen dus ben ik ermee doorgedaan. Er was in die tijd in Nieuwegein nog niets op dit gebied en toen ben ik 15 jaar geleden gaan lesgeven, in een gymzaaltje met drie mensen." "Heb je zelf nog steeds les?", vraagt Joke. Marsja: "Ik ben nooit uitgeleerd, al wordt het wel steeds moeilijker om een goede leraar te vinden die mij uitdaagt, want dan vraag ik me af waar ik zelf nog les in wil hebben. Ik heb heel lang een leraar in Zeeland gehad en dan deden we af en toe een mid-dagtraining in Drunen. Ik heb nu les van Eli, de zoon van Erle Montaigne, hij is wereldwijd bekend van Taiji. Wij halen hem twee keer per jaar naar Nederland (hij woont in Australië) en dan geeft hij hier een workshop. En af en toe train ik nog samen met een maatje uit Zeeland. Tijdens de lockdown ben ik een tijdje gestopt met lesgeven omdat het live lesgeven niet mocht. Daarna kwamen



Ultieme rust en ontspanning in de buitenlucht.

de hybride lessen met filmpjes en via zoom. Ik had een camera staan, nam een laptop mee, een paar deden dan thuis mee en een paar in de les en dat ging best wel goed."

## Verbondenheid

"Zijn er leerlingen die je al vanaf het begin in je les hebt?", vraagt Joke. Marsja: "Ja, dat zijn er twee, maar er zijn sowieso veel cursisten die al heel lang bij mij trainen, acht jaar is heel gewoon. Ik verdeel mijn lessen over de week, ik heb ongeveer 50 cursisten." Op de vraag van Peer wat ze de fijnste ervaring vindt, antwoordt Marsja: "Wat ik heel mooi vind is dat cursisten ook verbonden zijn met elkaar en met mij. Dat ze mij ook in coronatijd gesteund hebben en soms zijn ze er jaren uit en dan komen ze toch ineens weer terug. Het heeft iets sociaals, het is heel open en iedereen mag zijn wie hij of zij is. Er is nooit gedoe geweest in de groep en ik prijs me gelukkig met mijn cursisten."

## Ontspanning en energie

Peer vraagt of Marsja ook bevriend raakt met cursisten of dat ze toch een bepaalde afstand houdt. Marsja antwoordt: "Je deelt makkelijk persoonlijke dingen, en er ontstaat wel een band met sommige cursisten. Ik had bijvoorbeeld een vrouw die al tien jaar les bij mij had

toen ze ging dementeren. Ze heeft het volgehouden totdat het niet meer ging. Ik vond het erg moeilijk dat ze er toen mee moest ophouden want er is een grote onderlinge betrokkenheid. Het geeft mij ook innerlijke rust. Ik heb onlangs corona gehad en ben nog steeds aan het herstellen, lesgeven gaat makkelijk omdat het rustgevend is, je bouwt er wat mee op. Ik voelde me na de les vaak beter dan ervoor, het geeft me ontspanning en energie. Taiji en Qigong horen bij mij. Ik ben van nature introvert en ik hou er helemaal niet van om voor een

groep te staan. De eerste keer dat ik inviel voor iemand anders was ik drie weken van tevoren al zenuwachtig, maar dat gevoel verdween als sneeuw voor de zon.

## Eigen plek

Peer vraagt: "Waar loop je tegenaan?". Marsja: "Mijn droom is dat ik met een aantal mensen een mooie plek heb om les te geven, een eigen plek met mijn eigen sfeer. Het is heel moeilijk om dat te realiseren. Een aantal jaren geleden hebben we met gelijkgestemden een body & mind event gehouden, je kon allerlei activiteiten in Nieuwegein uitproberen. Dat was heel inspirerend maar er is geen structurele samenwerking uit voortgekomen. Het leverde wel goeie contacten op om ervaringen uit te wisselen. Als het nodig is weten we elkaar te vinden."

## Kraanvogel en slang

Joke vraagt of ze zelf wel eens in China is geweest. "Ja!", antwoordt Marsja, "ik was er in 2009, onder andere in het Wu-

Vervolg op pag.2 >>>



Marsja Haanstra.

Advertentie(s)

## Bestuur WPF zoekt jou!

Het is een tijd stil geweest vanuit het bestuur, dat kwam door bestuurswisselingen en de coronaperiode. Maar achter de schermen zijn we natuurlijk wel bezig geweest met onze hoofdtaken zoals het beoordelen en toekennen van subsidies voor initiatieven van jullie, onze wijkbewoners. Het bestuur wil nu een nieuwe start maken en daarom zijn we op zoek naar wijkbewoners die willen meedoen aan de vier tot zes overleggen per jaar die het Wijkplatform organiseert. Daar kun je je stem laten horen over grotere uitgaven van het WPF en dat is ook de plek om je eigen

ideeën en initiatieven op tafel te leggen voor het verbeteren van de samenhang en leefbaarheid in onze wijken. Uit een inventarisatie die wij kortgeleden hebben gehouden, blijkt dat het adresbestand van bewoners die regelmatig onze overleggen bezochten behoorlijk is uitgedund. Wij zoeken daarom dringend wijkbewoners die willen meedenken en meepraten. Wil jij je aanmelden om mee te overleggen of heb je interesse in één van de twee vacatures van algemeen bestuurslid, stuur dan een mailtje aan bestuur@wijzijnelkaarburen.nl.

Door Wim Berger, voorzitter

**Huis verkopen?**  
Start met onze gratis waardebeoordeling!



Moen Garantiemakelaars  
Boogstede 1 (Cityplaza)  
3431 HH Nieuwegein

T (030) 607 60 60  
info@moenmakelaars.nl  
www.moenmakelaars.nl

## Specialisten voor grote en kleine eters

Als u uw huisdier gezond wilt houden, dan is niets zo belangrijk als het voer. Overgewicht is gevaarlijk en niet willen eten vaak een teken van ziekte of stress. Wilt u weten wat u met voeding kunt doen? Kom dan eens langs voor een voedingsadvies.

Wij nemen graag de tijd voor een goed advies.

DIERENKLINIEK

**Hugen**

www.dierenkliniekhugen.nl • Nederhoeve 20A Nieuwegein • tel. (030) 60 55 747



## HylColumn

## Herkansing

Op mijn puzzel(s)tukje uit de vorige editie kwamen welgeteld nul reacties binnen. Bedolven onder de emails ben ik dus niet. Een vervolgactie kon tegelijkertijd niet uitblijven. Slechts vierentwintig letters kunnen zodoende alsnog lonend zijn. In (twee) woorden van acht, (eenmaal) vier en (tweemaal) twee letters schuilt wederom de sleutelzin. Tot zover mijn handreiking. Aan de tips kan het alvast niet liggen. Snoepreispjes komen mogelijk ook van pas.



Ik verwacht de reeds verholde welvaartsziekte derhalve te ontlopen. Stevig doorstappen is namelijk mijn handelsmerk. Dagelijks een vette hap scoren is niet de weg. Enkel duimendraaien evenmin. Wie mijn raadsel kraakt, zal dit beamen.

Allicht loont mijn prijs de broodnodige moeite niet. Reden te meer er een schepje bovenop te doen. Een HylColumn verplicht daartoe. Per omgaande poneer ik alhier mijn prangende kwesties. Aan de oneven zijde van de Saxofoonlaan begint de huisnummering bij 17. Nooit heb ik eens post voor de Vaccinatiestraat.

De Nedereindseweg is bij elk kruispunt ernstig de tel kwijt. Essentieel werk verdient het minst. Mijn postkar is onder poezen razend populair. In mijn korte broek merkte iemand op dat 't gips er blijkbaar af mocht. En zo rolt er na vierentwintig zinnen nog altijd geen winnaar uit de bus.

Door Hylco J. Tamminga

<<< Vervolg van pag. 1

dan gebergte, daar waren bijna geen toeristen. We hebben er een paar dagen op een Kung Fu-school gezeten, wij kwamen daar Taiji doen. Wij kregen wel een voorkeursbehandeling op de Chinezen, dan ging de etensbel en moesten wij vooraan gaan staan, ik vond dat erg gênant. Het was een bijzondere tijd. Op de berg was een tempel, gewijd aan de monnik van de legende van de slang en de kraanvogel. Die legende gaat erover dat een monnik een gevecht ziet tussen een kraanvogel en een slang.

De kraanvogel is heel fysiek en sterk en probeert de slang te pakken. De slang weet door slimme zetten de kraanvogel uit te putten en wint uiteindelijk het gevecht. Deze gedachte is de basis geworden van de Taiji: zacht overwint hard. Hier in het westen is Taiji iets wat je in een groepje doet, maar in China zie je dat mensen het ook alleen doen. Bijvoorbeeld in Shanghai stonden 's morgens vroeg op een pleintje naast een bankgebouw mensen Taiji te doen terwijl er twee bewakers met geweren naast die bank stonden. Het maakte niet uit, ze deden gewoon hun oefeningen zonder er acht op te slaan." Op onze vraag of ze het 15-jarig jubileum nog gaat vieren is Marsja's antwoord: "Dat weet ik nog niet, we hebben het in maart bescheiden gevierd in de les. Ik wil zelf eerst weer helemaal fit worden. Corona heeft een lange nasleep met moeheid en hoofdpijn."

## Rustpunt

We spraken aan het einde van de les ook met drie cursisten van Marsja en vroegen hen naar hun ervaringen. Ze waren alle drie even enthousiast en vertelden dat ze er veel van leerden en dat ze ook thuis de oefeningen konden doen. Het geeft rust en ze kunnen die toestand weer oproepen als ze het nodig hebben. Door je ademhaling kun je tot rust komen.

Door Peer van Halderen en Joke Kanis

## Repair Cafés in Nieuwegein

Nieuwegein heeft twee Repair Cafés: in de Doorslag en Galecop. In beide Cafés staan handige vrijwilligers voor je klaar: technici, naaisters, een fietsreparateur én een klokkenmaker om in gezellige sfeer samen met jou je kapotte spullen te repareren. Repair Café maakt het mogelijk om je kapotte spullen een tweede leven te geven. Beter voor je portemonnee en het milieu, want door spullen te repareren, belanden ze niet op de afvalberg! Kom langs met je kapotte spullen. Alles wat het niet meer doet of stuk is, is welkom en maakt kans op een geslaagde reparatie.

Het Repair Café is ook een leuke plek om met een kop koffie of thee anderen te ontmoeten.

## Meer informatie

Repair Café Nieuwegein, Buurtplein Doorslag, Parelduiker 1. [www.repaircafenieuwegein.nl](http://www.repaircafenieuwegein.nl), mailadres [contact@repaircafenieuwegein.nl](mailto:contact@repaircafenieuwegein.nl).



Repareer het! Waardeer het!

Open: eerste zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur.

Repair Café Galecop, Buurtplein Galecop, Thorbeckepark 183. [www.repaircafegalecop.jouwweb.nl](http://www.repaircafegalecop.jouwweb.nl), mailadres [repaircafegalecop@gmail.com](mailto:repaircafegalecop@gmail.com).

Open: derde zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur.

De reparatie is gratis, maar om onze kosten te dekken, stellen we een vrijwillige bijdrage op prijs. Dat kan zowel contant als betalen via pin.



## Doe je mee?

Repair Café Nieuwegein en Repair Café Galecop hebben altijd ruimte voor nieuwe vrijwilligers.

Ben jij handig in het repareren van kleding, textiel, fietsen, speelgoed, elektrische apparaten, klokken, meubels of houten voorwerpen? En vind je het leuk om je kennis en kunde te delen met buurtgenoten? Dan ben jij onze nieuwe reparateur!

Ben je liever gastvrouw of gastheer? We zoeken ook vrijwilligers die voor koffie en thee zorgen en aanspreekpunt zijn voor de bezoekers van het Repair Café. Kom eens langs en proef de sfeer. Je kunt je aanmelden bij de contactpersoon tijdens het Repair Café. Wij zijn voor een inclusieve maatschappij en staan open voor elke vrijwilliger, ongeacht leeftijd, afkomst of medische situatie. Tot ziens!

Door Peer van Halderen

## Colofon

Deze Wijkkrant verschijnt vier keer per jaar en bevat persoonlijk nieuws en nieuws dat interessant is voor alle bewoners van en betrokkenen bij de wijken Zuilenstein, Huis de Geer en Blokhoeve. Alle Wijkkranten zijn digitaal te lezen op [www.wijzijnelkaarsburen.nl](http://www.wijzijnelkaarsburen.nl).

## Schrijf ook mee!

Wil jij ook voor de Wijkkrant schrijven? Je eigen bericht met foto in deze krant? Heb je nieuwtjes, ideeën, tips of



agendapunten uit je straat, buurt of wijk? Stuur dan een mail naar [redactie@wijzijnelkaarsburen.nl](mailto:redactie@wijzijnelkaarsburen.nl).

De volgende Wijkkrant verschijnt begin oktober, stuur jouw bericht

**uiterlijk 28 augustus 2022**

naar de redactie.

Oplage van 4.000 exemplaren. Redactie: Frits van Ginkel | Peer van Halderen | Joke Kanis. Advertentiebeheer: Henk Vink. Vormgeving: Jack of all Trades, Marion Vegter.

Contact: [redactie@wijzijnelkaarsburen.nl](mailto:redactie@wijzijnelkaarsburen.nl). Postadres: Redactie Wijkkrant, Diepenbrocklaan 145, 3438 XZ Nieuwegein.

De redactie kan besluiten om bijdragen te redigeren of niet te plaatsen om welke reden dan ook. Een mening weergegeven in een artikel of advertentie is niet noodzakelijkerwijs de mening van de redactie.

Advertentie(s)

tentie(s)



**TANDENTEAM**  
Een tandartspraktijk die het net even anders doet.

- Snel een afspraak
- Minder vervolgafspraken
- Minder wachttijd
- Alle tijd voor kwaliteit

Maak een afspraak op [www.tandenteam.nl](http://www.tandenteam.nl)!

Fultonbaan 2 3439 NE Nieuwegein

## Stekjes om te ruilen

Tineke Friesen aan de Fagotlaan 72 in Zuilenstein heeft een stekjes-kastje met glazen deurtje voor haar huis aan de muur hangen. Ze nodigt iedereen uit om stekjes te ruilen. Ga eens kijken naar dit fantastisch leuke aanbod!

Door Peer van Halderen

De stekjes zijn om mee te nemen of te ruilen (potje/glaasje mag mee).



# Kledingruil Nieuwegein: uit liefde voor kleding en om iets te doen aan de textielafvalberg

Vorig najaar las ik in de Libelle een artikel over kledingruil, en ik zag dat er een landelijke organisatie achter zit. Mijn interesse was meteen gewekt. Mijn dochter in Amsterdam doet ook mee aan zo'n kledingruil en als ik dan haar 'nieuwe' kleding zag, dacht ik altijd: ik wou dat wij zoiets hadden in Nieuwegein!

Maar eenmaal thuis vergat ik het dan weer, zo gaan die dingen. Door dit artikel heb ik me meteen aangemeld en ik kreeg na een paar dagen bericht dat ik toegevoegd zou worden aan de groep. Een tijdje later kreeg ik mijn eerste tas met kleding en een paar maanden later kwam de volgende. Net als mijn dochter ben ik blij dat ik af en toe 'nieuwe' kleren kan aantrekken waar ik niets voor hoeft te betalen. Om meer bekendheid te geven aan dit duurzame initiatief en de organisator in Nieuwegein, maakte ik een afspraak met Jennifer Ras.

## Verschillende maten

Jennifer kwam zes jaar geleden vanuit Bergen op Zoom in Nieuwegein wonen. Ze is communicatieadviseur en heeft al 25 jaar haar eigen bedrijf. We zitten bij haar thuis aan de keukentafel en ze heeft net koffie voor me ingeschonken. Ik vraag haar waarom en wanneer ze hiermee is begonnen. Jennifer antwoordt: "Vóór corona vond ik het al leuk om af en toe naar een kledingruil te gaan, bij vriendinnen of familie. In het begin van de coronatijd las ik ergens dat mensen dat misten en dat er in Amsterdam iemand was begonnen met een kledingruil. Ik vond het een leuk initiatief en ging meteen kijken of er zoiets in Nieuwegein was. Nee dus. Ik informeerde in Amsterdam naar de opzet en dacht: ik ga het zelf doen. De Amsterdamse contactpersoon



Jennifer Ras temidden van de kledingtassen.

was enthousiast en legde me alles uit. Ik zette op FB een berichtje en dacht een stuk of tien reacties te krijgen. Binnen een dag had ik 40 reacties, nu doen iets meer dan 100 vrouwen mee! Heel fijn want nu kan ik de tassen in maten verdelen. Er zijn nu zes tassen die circuleren."

## Hoe werkt het?

Jennifer legt in het kort uit hoe het in zijn werk gaat. "Voor elke tas is een aparte whatsapp-groep gemaakt, waarin we elkaar berichten kunnen sturen. Als de tas bij jou is gearriveerd heb je drie dagen de tijd om op je gemak de kleding te bekijken en te passen. Je haalt eruit

wat je wilt houden en vult hem eventueel aan met mooie, schone en hele dameskleding van jezelf (maar dat is niet verplicht). Daarna geef je de tas door aan de volgende op de Kledingruil adressenlijst, die vind je in de Whatsapp-groep." Ik vraag hoe vaak de tas langskomt. Jennifer: "Dat hangt ervan af van hoe snel hij wordt doorgegeven, het streven is vier á vijf keer per jaar. Het lastige is om iedere keer een andere route voor de tas te bedenken zodat je niet iedere keer dezelfde 'smaak' kleding treft. Ik controleer soms als ik een klacht krijg of er niks stuk is. Het succes van de tassen

hangt af van de inzet van de gebruikers."

## Enthousiaste reacties

Jennifer gaat verder: "Soms moet ik even ingrijpen of iemand achter de vodden zitten die niet binnen de afgesproken tijd de tas doorgeeft. Het organiseren en de route uitzetten en alles regelen kost veel tijd, maar ik krijg er veel energie voor terug. Ik krijg ook vaak mooie reacties van de gebruikers. En de foto's in de Whatsappgroepen zijn echt zo leuk om te zien! Per ronde ben ik er wel een dag mee bezig, denk ik. De mensen zijn altijd enthousiast als ik de tas kom afleveren, en er ontstaan

ook leuke contacten onderling in de groepen."

"Is er ook een mannenkledingruil?" vraag ik. Jennifer: "Elders in Nederland wel maar niet in Nieuwegein. Een stuk of tien mannen hebben zich ondertussen bij me gemeld, maar ik heb er gewoon geen tijd voor. Als iemand anders het wil oppakken: prima, ik kan die persoon helpen bij de opzet maar ik ga niet de trekker worden."

## Netjes opgevouwen

Als de tas zijn ronde maakt, heeft Jennifer aan het begin alle kleding nagekeken en netjes opgevouwen. Als de tas bij haar terugkomt is bijna alles wat er aan het begin inzat eruit gehaald, dat is wel fijn om te zien, zegt ze. "Als een tas terugkomt die bijna leeg is, probeer ik hem aan te vullen met kleding uit mijn eigen netwerk. En soms stoppen mensen kleding in hun tas die een andere maat heeft, dus dan kan ik die weer in de juiste kledingtas stoppen. Het is zonde om nog goede kleding weg te gooien, je kunt er iemand anders blij mee maken en het is daarom een duurzaam initiatief. Een leuke tip is de kledingmarkt in de IJhallen in Amsterdam, daar ga ik graag met mijn dochter heen. Die kledingmarkt is eens per maand en je kunt er voor heel weinig geld goede tweedehandskleding kopen. Ze vragen een entree van vijf euro, maar dat is het wel waard. Wij maken er altijd een dagje uit van", aldus Jennifer.

## Meer weten?

Voor meer informatie kijk op de Facebookpagina Ketting Kledingruil Nieuwegein of stuur een mail naar [kledingruil@ras-communicatie.nl](mailto:kledingruil@ras-communicatie.nl).

Door Joke Kanis

## Gastvrouw bij De Componist

Mijn eerste werkdag als vrijwilligster bij De Componist zit erop. Woensdagmorgen om 9.00 uur begon mijn dienst als 'wegwijsdame' bij de entree. En dat ik de weg moest wijzen was een feit. Van buitenaf is De Componist een imposant gebouw, maar eenmaal binnen leek het zonder hulp een dool-

hof te worden. Daar komt nog bij dat de bewegwijzeringsborden op een verkeerde manier waren opgehangen, zodat onze hulp nodig was. Een paar dagen eerder hadden alle vrijwilligers een rondleiding gekregen en alle ruimtes gezien, zodat we alles duidelijk konden uitlegen. Er waren klachten over te

weinig parkeerplaatsen voor invaliden, de bordjes voor deze speciale parkeerplaatsen waren op dat moment nog niet klaar. En zo waren er meer dingetjes die als 'mankementjes' naar voren werden gebracht. Ze worden allemaal zo gauw mogelijk hersteld en tegen de tijd dat je dit artikel leest, is hopelijk alles

opgelost. Het gedeelte waar Movactor de scepter zwaait, is op dit moment nog niet helemaal klaar (het Buurtplein, het grote ontmoetingspunt voor de hele wijk Zuilenstein). Achter het gebouw wordt een deel van park De Kokkebogaard stevig onderhanden genomen. De heggertjes zijn verdwenen en

in plaats daarvan is tussen de fruitbomen een trimplaats voor algemeen gebruik gemaakt. Er komt een paviljoen(tje) waarin bijvoorbeeld muziekgroepjes kunnen optreden. Ik kan bijna niet wachten tot alles klaar is!

Door Cora de Bruijne

Advertentie(s)

Kennismakingsvoordeel  
Ambachtelijk vriesvers  
**4 MAALTIJDEN**  
€ 4,95 per maaltijd (gratis thuisbezorgd)  
Kruis uit met 100 verschillende menu's  
NU BESTELLEN:  
TEL. 0344 - 693 771  
WWW.KEUZEMAALTIJD.NL  
Keuzemaaltijd  
Proef het verschil  
Keuzemaaltijd is onderdeel van J&F Food

Spare Rib Express.  
ONTVANG NU GRATIS HEERLIJKE CHICKEN WINGS  
Rond af met actiecode GEINWINGS en ontvang chicken wings\*. Bestel via [spareribexpress.nl](http://spareribexpress.nl), onze app of telefonisch via 030 307 2242.

Streef Airconditioning  
Advies, installatie en onderhoud  
Parkerbaan 1b  
3439 MC Nieuwegein  
Tel.: 030-6777848  
Fax: 030-6777847  
Mail: [info@streefairco.nl](mailto:info@streefairco.nl)  
Internet: [www.streefairco.nl](http://www.streefairco.nl)

# Bijzondere Open Dag De Groote Hond



Mooi weer, gezellige drukte met voor elk wat wils.

Na twee jaar dan weer open dan weer dicht, komt ook bij De Groote Hond het normale leven weer op gang. Op 7 mei was het zover: de Open Dag. De zon schijnt en al vroeg werken vrijwilligers hard om alles klaar te zetten. De thuisbierbrouwers van het Zevenstar Biercollectief bouwen twee brouwinstallaties op: één in de open lucht en één binnen. Ook zijn de Algemene Hulpdienst Nieuwegein (AHN) en het Wijkplatform (WPF) aanwezig met een presentatie. Vanaf 10.00 uur nemen de eerste wijkbewoners een kijkje, maar na het middaguur wordt het pas gezellig druk. Het terras stroomt snel vol en velen laten zich informeren door de aanwezige aandachtsschenkers en bestuursleden. Ook worden

de nodige formulieren ingevuld met wensen voor activiteiten. Er komt bijvoorbeeld een jeu de boulesbaan in het park vlak naast DGH, de speciale ballen kun je dan hier lenen. Reikhalzend kijken veel mensen naar deze sportieve beleving uit.

### De bierbrouwers

Op deze dag staan de bierbrouwers met hun ketels volop in de belangstelling, je kunt het brouwproces helemaal volgen. Ze doen hun best om uit te leggen hoe alles in zijn werk gaat en welke ingrediënten ze nodig hebben. Voordat het ambachtelijke vocht in flessen wordt gegoten, gaan er heel wat handelingen aan vooraf, zoals het koken van gerst en hop en de toevoeging van allerlei kruiden,

al naar gelang de receptuur. Erg leuk om te zien en natuurlijk om te proeven want er is maar liefst keuze uit zes verschillende soorten en smaken! In de zon op het terras was het inmiddels een komen en gaan van bezoekers. Om de ronde tafels en in de gemakkelijke stoelen werden geanimeerde gesprekken gevoerd. Toen om vijf uur de Open Dag afgelopen was, ging iedereen tevreden naar huis. De organisatoren kunnen terugzien op een goed bezochte en welbestede dag.

Door Frits van Ginkel en  
Cora de Bruijne



Brouwers vertelden over het brouwproces, de ingrediënten en benodigde attributen.

Advertentie(s)

# Vamilie, met de V van...



Voeding, vitaliteit, vriendschap, vertrouwen en vrijheid.

Het streven van Vamilie is verbinding met elkaar, een holistische levensvisie en kleinschalige zelfvoorzienende netwerken opbouwen op loop- of fietsafstand in de eigen buurt. De bedoeling van een Vamilie is dat we met elkaar afspreken om goed voor elkaar te zorgen de komende jaren of zo lang als nodig is. Sinds kort is er ook in Nieuwegein een Vamilie-groep. Via de app Telegram (vergelijkbaar met Whatsapp) kun je lid worden van de groep Vamilie N'gein. Wij zijn 15 mei voor de eerste keer bij elkaar gekomen in buurtplein Batau. Voor meer informatie, kijk op vamilie.nl. We hebben van links naar rechts en in het midden een holistische visie op een natuurlijker leven op loop- of fietsafstand en vanuit een positieve houding voor elkaar en moeder Aarde als verbinding. We willen samen zijn vanuit deze positieve levenshouding. Wat Vamilie N'gein nadrukkelijk niet is, is een groep met een politieke of religieuze kleur of richting. Ook commerciële doelen of activistische trekken of een nieuwsfunctie horen niet thuis in deze groep.

Nieuwegein enz. We komen elke maand bij elkaar. Als je je aangesproken voelt om hierbij betrokken te zijn, dan kan dat via Telegram. Iedereen die zich kan vinden in bovenstaande uitgangspunten is welkom. Aanmelden kan via deze QR-code, zie hierboven.

### Wat is zelfvoorzienend?

Zelfvoorzienend leven wil zeggen: volledig in je eigen levensonderhoud kunnen voorzien, en dat je woning voorziet in de eigen energiebehoefte. De meeste mensen doen dat met duurzame energie van bijvoorbeeld zonnepanelen en windmolens. Een zelfvoorzienend huis vangt regenwater op of wint op een andere manier water.

### Wat is Holisme?

Holisme komt van het Griekse woord holon/holos, dat 'het geheel' betekent. Iets holistisch bekijken houdt in dat je erkent dat iets bestaat uit aparte onderdelen, maar dat deze elkaar zo beïnvloeden dat ze niet onafhankelijk zijn van elkaar. Een mens is dus niet alleen een li-



### Meedoen?

Tijdens het eerste overleg ontstonden al direct ideeën, zoals ruilhandel (voor het delen van voedsel, kennis, tips en diensten) en het uitwisselen van waar ieder van ons mee bezig is. Dat varieerde per persoon, sommige mensen hebben bijvoorbeeld een moestuin, anderen willen er graag een. Hoe kunnen we een voedselbos opzetten, hoe kun je oogst verwerken en opslaan, waar staan eetbare planten en bomen in

chaam met emoties en gevoelens, alles is met elkaar verbonden en beïnvloedt elkaar. Alles wat je denkt, doet, voelt en ervaart, beïnvloedt alles wat je denkt, doet, voelt en ervaart. En als mens zijn we weer verbonden met alles wat hier leeft op Aarde, en daarbuiten.

Door Thera van der Horst  
en Peer van Halderen

**GARAGEBEDRIJF  
CHECK**

- Deskundig
- Betrouwbaar
- Betrokken
- Transparant

Overijsselhaven 47 3933 BH Nieuwegein T 030 288 13 73 Info@garagebedrijfcheck.nl

**GoFysio**  
actieve therapie

**FYSIOTHERAPIE**

GESPECIALISEERDE  
FYSIOTHERAPIE  
IN DE REGIO

WWW.GOFYSIO.NL

ALTIJD  
DE BESTE  
BEHANDELING  
VOOR U!

BEL OF  
WHATSAPP NAAR  
085 0656333

# Juf Tineke Wechseler van de Beatrixschool na 46 jaar met pensioen

De scholen gaan net uit en dat merken we want het is een drukte van belang. We lopen tegen de stroom kinderen in naar de Beatrixschool (locatie Zuilenstein) omdat we een afspraak hebben met Tineke Wechseler. Zij heeft meer dan 46 jaar op deze school gewerkt en gaat eind van dit schooljaar met pensioen, heel veel kinderen in onze wijk hebben les van haar gehad. Eenmaal in de school vragen we aan een leerkracht waar we haar kunnen vinden. Ze brengt ons naar de andere kant van het gebouw, waar we Tineke's klas binnenlopen.



## Ik woon om de hoek

"Hoe kwam je ertoe om leerkracht te worden?", vraagt Peer. Tineke vertelt: "Van jongs af aan heeft de omgang met kinderen me getrokken. Bovendien was mijn vader leraar op de Lerenopleiding. Elke basisschool (lagere school) had vroeger een aparte kleuterschool, ik heb de Kleuterkweekschool gedaan en volgde een aparte opleiding

voor hoofdleidster. Daarna deed ik een applicatiecursus van twee jaar om les te kunnen geven op de lagere school. Ik ben begonnen op de Prinses Beatrixschool, die heette toen nog kleuterschool Pinkeltje, bij de Bendienlaan in Wijkersloot. De naam van onze school is in de loop der jaren een paar keer veranderd: ze heette eerst Prins Clausschool (Zuilenstein) en is

toen gefuseerd met de Koningin Beatrixschool (uit Wijkersloot). En nu Bea weer koningin af is, heet de school Beatrixschool. Snap je het nog? Na mijn zwangerschap ging ik invallen op de Prins Clausschool (die na de fusie met de school in Wijkersloot nu ook Beatrixschool heet). Ik viel in alle klassen in en al snel kreeg ik een halve baan. Daarna ben ik gaan lesgeven aan groep 3. Ik heb de mazzel dat ik om de hoek woon en altijd tussen de middag naar huis kon en een ander groot voordeel was natuurlijk ook dat ik de schoolvakanties vrij had."

## Lezen en rekenen

Joke vraagt Tineke aan welke groepen ze heeft lesgegeven. Ze antwoordt: "Aan de kleuters en groep 3, en aan andere groepen op invalbasis of een paar maanden. De onderbouw vind ik heel bijzonder, de kinderen zijn dan nog zo ontvankelijk, je kunt alles nog spannend maken. Dat ze in groep 3 leren lezen en rekenen in een jaar dat is ook wel heel bijzonder, het is een wereld van verschil als je de kinderen ziet aan het begin en aan het eind van dat schooljaar. Het leukste van mijn beroep

is dat de meeste kinderen zin hebben om naar school te gaan om te leren en dat ze er plezier in hebben. Het minst leuke was natuurlijk de coronatijd met de lockdowns. Je zag bij sommige kinderen de achterstanden oplopen als ze niet thuis konden leren, dat was echt geen fijne tijd. Ik mocht gelukkig wel naar school om dingen voor te bereiden."

## Eerste schooldag

"Weet je nog hoe je eerste dag voor de klas verliep?", vraagt Joke. Tineke: "Ik nam een klas over van iemand anders met een stuk of 20 kleuters en het liep eigenlijk gelijk goed. Ik zie de helft van hen nog regelmatig op Facebook. En wat ook bijzonder is: ik heb zelfs kinderen van hen in de klas gehad. Omdat ik in de buurt woon, kom ik af en toe bekende gezichten tegen. Soms moeten ze me wel een handje helpen want ik kan niet alle namen en gezichten onthouden. Twee collega's hier op school zijn trouwens oud-leerlingen van me. Ik ga elke dag met plezier naar mijn werk, ik heb leuke jonge mensen om me heen die mij weer nieuwe dingen leren. Op computergebied zijn zij veel verder dan ik maar ze helpen altijd als het nodig is. Ik werk maandag, dinsdag en woensdag, mijn collega Hanneke doet de andere dagen. De schooldagen zijn van 8.10 uur tot 13.50 uur, het is een conti-

nurooster. Tussen de middag eten we in de klas met de kinderen een broodje. Ik heb dan wel de hele dag de kinderen om me heen en daardoor spreek ik mijn andere collega's minder. Vroeger zaten we tussen de middag met elkaar een uur te lunchen in de lerarenkamer."

## Tijd voor andere dingen

Peer vraagt wat Tineke's plannen zijn als ze straks met pensioen is. Ze zegt: "Ik heb vier kleinkinderen dus ik ga me vast niet vervelen, we passen nu ook al op een vaste dag op. Zodra de schoolvakantie voorbij is gaan mijn man en ik lekker samen op vakantie naar Frankrijk. Ik zou aan de ene kant nog wel tien jaar willen werken, maar aan de andere kant vind ik het na 46 jaar wel mooi geweest." Op de vraag wat ze het meest denkt te gaan missen, antwoordt ze: "Het omgaan met een groep kinderen, maar tegelijkertijd vind ik het ook heerlijk dat ik meer tijd krijg voor andere dingen. Bijvoorbeeld lezen, wandelen, koken en eten met vrienden. Eerst ga ik een tijdje lekker niks doen. Ik ben al drie jaar aan het toewerken naar mijn pensioen en 6 juli is mijn laatste schooldag. Ik heb er heel veel zin in maar ik vind het ook spannend, een beetje zoals je eerste werkdag."

Door Peer van Halderen en Joke Kanis

## Vier je verjaardag in De Grote Hond

De Grote Hond is de buurtkamer van alle wijkbewoners, dus ook voor jou. Er is veel meer ruimte dan in je eigen woonkamer. Kom lekker bij ons je verjaardag vieren! Nodig vrienden en familie uit en maak er een tof feest van. De ruimte is ook ideaal voor een kinderfeestje. De kinderen kunnen lekker hun gang gaan en thuis heb je de rommel niet. Bovendien kun je het hek dichtdoen zodat de kinderen zich, zonder voortdurend toezicht, op het buitenterras kunnen vermaken.

## Zonder rompslomp

Neem je je eigen taart mee, je eigen drankjes en eten? Prima. De Grote Hond heeft een uitstekende keuken om iets op te warmen, koel te houden of uit te serveren. We hebben genoeg serviesgoed en prima sanitair,

alles eigenlijk om goed voor je gasten te zorgen. Het is jouw feest, je moet wel zelf de slingers ophangen.

## Lekker op het terras

Je feestgangers kunnen bij mooi weer op het terras aan het prachtige park zitten. Er is een podium en er zijn tafels, stoelen en parasols. Ben je bang voor een buitje dan is er een partytent. Voor de viervoeters is er een hondenbar (wat dat precies is moet je maar komen bekijken).

## Lage kosten

De huurprijs voor een dagdeel als je zelf voor hapjes en drankjes zorgt, zal je verrassen. Voor een aantrekkelijk bedrag kunnen wij ook zorgen voor koffie, thee, drankjes en iets erbij (bijvoorbeeld cake). Maar we

kunnen ook bemiddelen bij professionele catering. De schoonmaak na afloop kunnen we jou, voor een redelijk bedrag, uit handen nemen. Al met al niet veel duurder dan een feestje thuis, maar wel een stuk relaxter.



## Interesse?

Stuur een e-mail naar [info@degrootehond.nl](mailto:info@degrootehond.nl) als je meer informatie wilt of als je wilt reserveren. Wij nemen dan snel contact met je op. We denken graag met je mee en bespreken de mogelijkheden.

Door Frits van Ginkel



Fagotlaan 10. Gratis boeken lenen en ruilen.

Vervolg op pag. 8 >>>

Advertentie(s)



## Sporten onder begeleiding

Athletic Health laat mensen beter presteren

[WWW.ATHLETICHEALTH.NL](http://WWW.ATHLETICHEALTH.NL)



David van de Waal  
onafhankelijk uitvaartverzorger

Je hebt oog voor detail en de grote lijnen.

\*ontvangen reactie\*

Dag en nacht telefonisch bereikbaar, ook in het weekend  
030 - 320 1233 · [uitvaartzorg@vandavid.nl](mailto:uitvaartzorg@vandavid.nl)

## De variatie die ik nu heb, vind ik het fijnst



Ik ben in Garage Check bij Ronald van Riet voor een kort interview over zijn bedrijf. In de wachtruimte annex kantoor staat een grote tafel met zes stoelen waar een klant (Melvin) zit te wachten tot zijn auto klaar is. Ik schuif aan en zet mijn laptop alvast klaar terwijl Ronald nog even iets nakijkt op zijn pc. Als hij even later tegenover me zit, vraag ik hem of hij ook auto's verkoopt. "Nee", zegt hij, "wij doen alleen onderhoud, reparaties en APK-keuringen. We hebben voornamelijk particuliere klanten en ZZP'ers, we doen geen lease-auto's. Ik zou dat op termijn wel willen, auto's verkopen, nu heb ik er nog geen tijd voor. Maar ik kan wel bemiddelen voor je als je een zoekopdracht hebt voor een tweedehandsauto", aldus Ronald.

### Aan auto's sleutelen

Ik vraag hem wat hij het leukst vindt om te doen. "De variatie die ik nu heb, sleutelen aan auto's, maar ook het regelwerk, de facturering, de klantcontacten, die combinatie vind ik het fijnste. Wij doen alles zelf, ook het factureren. Ik ben vroeger een tijdje monteur geweest, en later receptionist, maar dat vond ik toch niets om de rest van mijn leven te blijven doen. Ik vind de combinatie van allerlei dingen echt het leukst. We behandelen alle merken auto's hier, tot drie jaar geleden was mijn garage in de Detmoldstraat in Utrecht", vertelt Ronald. Melvin vult aan: "De sfeer is hier nog steeds als vroeger in Utrecht, je kunt gewoon even binnen lopen." Ronald: "Onze garage bedient de hele regio en ik heb veel klanten uit Utrecht meegenomen. Zelf woon ik in Zeewolde en ook daar heb ik klanten wonen, zoals bijvoorbeeld Melvin. En ik had laatst een vrouw uit Zeewolde die een Opel Adam had gekocht en op korte termijn nergens terecht kon voor een keuring. Heb ik hem voor haar meegenomen en laten keuren."

### Aanpoten

Ik vraag Ronald hoe zijn gemiddelde werkdag eruitziet. Hij zegt: "Onze openingstijden zijn van 8.00 tot 17.00 uur van maandag tot en met vrijdag. Dit werk gaat altijd door, je moet aanpoten anders red je het niet. Op zaterdag zijn wij gesloten en er is ook geen koopavond, dat past meer bij een garage met showroom. Als je je auto hier brengt, kun je een leenfiets of leenauto meekrijgen. Maar je kunt ook wachten, we hebben wifi dus je kunt gewoon werken terwijl je wacht. En we hebben heerlijke koffie! Sommige klanten nemen zelfs een pakje brood mee." "Heb je in je bedrijf veel last gehad van de coronamaatregelen?", vraag ik. Ronald antwoordt: "Niet echt, we waren gewoon open en konden doorwerken maar ik merkte wel dat er minder onderhoud was omdat mensen minder reden. In vergelijking met andere beroepsgroepen valt het bij ons nog mee."

### Eerlijk en betrouwbaar

Ik vraag Ronald waar zijn bedrijf in uitblinkt en hoe hij aan zijn klanten komt. Hij zegt: "Onze service is ons visitekaartje, en we moeten het ook hebben van mond-op-mondreclame. Melvin vult aan: "Eerlijk, betrouwbaar, betrokken." Ronald: "In Utrecht waren we de buurtgarage en dat gevoel willen we hier ook hebben." Hij vertelt dat hij ook sportieve evenementen sponsort, bijvoorbeeld het Triathlonsteam in Utrecht, en eerder al een voetbalteam en een hockeyteam. Tenslotte vraag ik hem of hij nog een tip voor de lezer heeft, en die heeft hij: "Als je nieuwsgierig bent, kom dan eens kijken, de koffie staat altijd klaar."

Door Joke Kanis

## Ik zit al meer dan twintig jaar in de airco's

Op de fiets over het industrieterrein ben ik op weg naar één van onze adverteerders. En dat is geen straf want de zon schijnt en het is heerlijk fietsweer. Even goed zoeken en dan ben ik er. Ik word hartelijk ontvangen door Helga, de steun en toeverlaat van Hans Streef. Ze brengt me naar de ontvangstruimte en voorziet me van iets te drinken. En dan maak ik kennis met Hans Streef, we schudden elkaar de hand en gaan zitten. Ik vraag hem iets over zijn bedrijf en hemzelf te vertellen en dat doet hij graag. "Ik ben eigenaar en directeur van Streef Airconditioning. Op 1 mei 2007 begon ik voor mezelf als eenmanszaak en inmiddels zijn we uitgegroeid tot een bedrijf met acht monteurs in dienst, Helga en ik zitten samen op kantoor. Wij leveren airco's, warmtepompen, koel- en vriestechiek, maar airco's verkoop ik nu het meest. Tot ik mijn eigen bedrijf begon was ik in loondienst bij een aircobedrijf, ik zit al meer dan twintig jaar in de airco's. Ik ben een echte laatbloeiër want ik wist heel lang niet wat ik wilde gaan doen. Van m'n 30e tot mijn 37e heb ik nog avondschoon gedaan om mijn papieren te halen. Ik ben eigenlijk opgeleid als boer en nu ben ik aircoberoer."

### Bloed, zweet en tranen

Ik vraag Hans wat de meest bijzondere ervaring in zijn werk is. Hij antwoordt: "Dat is zonder twijfel toen we in 2013 het grootste project hebben binnengehaald: de nieuwbouw van het hoofdkantoor van G-star in Amsterdam langs de A10, een gigantisch pand dat volhangt met 440 airco's en in de kelder zijn ook nog allerlei systemen geplaatst. We hebben er een jaar aan gewerkt en vanaf dat moment was onze naam gevestigd in de markt. Ik ben er ontzettend trots op dat we dat voor elkaar ge-

kregen hebben, al heeft het ook bloed, zweet en tranen gekost." Dan vraag ik hem naar de minst leuke ervaring in zijn werk. Daar is hij kort over: "In 2015/2016 ging mijn grootste klant failliet, dat wil ik het liefst zo snel mogelijk vergeten, maar ook dat hebben we overleefd."

### Goed Hart Keurmerk

Ik vraag Hans waarom hij in onze Wijkkrant adverteert. Hij zegt: "Wij zijn een lokaal bedrijf en dan moet je de lokale dingen ook een beetje steunen, vind ik. Ik adverteer ook in de Wijkkrant van Fokkestee, het is een soort gunfactor dat ik zo iets wil steunen. Ik sponsor trouwens ook verschillende lokale sportclubs zoals voetbal en korfbal." Op zijn website zag ik het Goed Hart Keurmerk staan, en ik vraag aan Hans hoe hij dat heeft gekregen. Hij legt uit: "Wij zijn benaderd door die organisatie. Omdat wij lokaal betrokken zijn hebben wij dat keurmerk gekregen, het is gratis en het voelt toch als een soort erkenning. Waarschijnlijk zit bij mijn bedrijf het hart op de goede plaats."

### Tip voor de lezer

Op mijn vraag of het adverteren hem nieuwe klanten oplevert, zegt hij: "Meestal is dat wel zo, maar nieuwe klanten komen ook vaak via via. Ik woon zelf niet in jullie wijken dus ik krijg de Wijkkrant alleen digitaal, het is best een dikke krant en hij ziet er mooi uit." Tenslotte vraag ik of hij nog een tip heeft voor onze lezers. Die heeft hij zeker: "Als je overweegt een airco of warmtepomp aan te schaffen, laat je dan goed informeren door een gecertificeerd bedrijf en pas op voor beunhazen!"

Door Joke Kanis



Advertentie(s)



Groei en de geldzorgen je boven het hoofd?  
Stapelen de schulden en boetes zich op?  
Staan er regelmatig incassobureaus en  
deurwaarders bij je op de stoep?

Herken jij het gevoel van stress  
bij financiële problemen?  
Laat ons je helpen!

Meppelerschans 5  
Nieuwegein

030 600 62 99  
bewindvoering@dkvnieuwegein.nl

Bel voor meer informatie of een  
vrijblijvende afspraak!



Ad van Doorn

**GLAS**

advandoornglas@gmail.com  
06 - 226 758 01

# Hoe de buurtsportcoach diabetes uit Nieuwegein weg probeert te krijgen

Karen Elzing is buurtsportcoach Jutphaas-Wijkersloot, Zuilenstein, Huis de Geer, Blokhoeve en Rijnhuizen. Ze vertelt over diabetes en hoe je kunt voorkomen dat je dit krijgt.



## Kom in beweging!

De mensen in Nederland bewegen steeds minder, we zitten meer en eten ongezonder, waardoor we naast obesitas ook andere welvaartsziekten (hart- en vaatziekten, kanker en diabetes) krijgen. Als buurtsportcoach wil ik mensen juist in beweging brengen om de kans op deze welvaartsziekten te verminderen. Wij buurtsportcoaches organiseren daarom verschillende activiteiten in Nieuwegein om zoveel mogelijk mensen te laten sporten en bewegen. Een paar jaar geleden zijn we begonnen met de Nationale Diabetes Challenge. Dit is een landelijke activiteit speciaal voor mensen met diabetes, maar ook mensen zonder diabetes zijn welkom. Diabetes bestaat al eeuwen, maar pas in de 20e eeuw is een behandeling voor de ziekte gevonden. Er bestaan twee verschillende soorten diabetes, namelijk type 1 en type 2. Type 1 is aangeboren, als je dit type hebt maakt je alvleesklier geen insuline aan en moet je zelf insuline inspuiten. Bij type 2 maakt je lichaam te weinig insuline aan of re-

geer je minder goed op insuline. Hierdoor begin je eerst met medicatie om in een later stadium ook zelf te moeten spuiten. Deze vorm van diabetes komt het meeste voor en hier maak ik mij ook het meeste zorgen om. In Nederland hebben ruim 1 miljoen mensen type 2, dat komt vaak door een ongezonde leefstijl en het is dus te voorkomen. Helaas lopen de cijfers voor potentiële diabetes-kandidaten nog steeds op.

## Diabetes Challenge

Hoe mooi zou het zijn als we in Nieuwegein de cijfers niet laten oplopen, maar laten dalen! Met zo'n 25 deelnemers aan de Nationale Diabetes Challenge ben ik hier in april mee gestart door wekelijks gezamenlijk te wandelen. Niet alleen werken de deelnemers aan een gezondere leefstijl, ik zie dat zij ook gemotiveerd raken om meer te gaan bewegen. Ze proberen andere beweegactiviteiten uit en worden af en toe lid van een vereniging. Als je elke week met elkaar wandelt is het ook een sociale gebeurtenis, de groep wordt daardoor steeds hech-

ter en heeft elke maandag een gezellige avond met elkaar. Dit motiveert de deelnemers om wekelijks mee te wandelen.

## 5 of 10 km wandelen

Eind april zijn we begonnen met de Diabetes Challenge. We wandelen elke maandagavond om 19.00 uur vanaf een locatie in Nieuwegein. Je kunt kiezen uit twee afstanden. De korte afstand werkt in 20 weken toe naar 5 kilometer wandelen, de lange afstand naar 10 kilometer. Na 20 weken, eind september, hebben we een spetterende afsluiting op Papendal in Arnhem, waarbij alle organisaties uit Nederland bij elkaar komen en we gezamenlijk 5 of 10 kilometer wandelen. Heb jij ook zin om op een gezellige manier te werken aan een gezondere leefstijl? Je bent van harte welkom om een keer mee te wandelen op de maandagavond! Mail naar [k.elzing@merwestein.nl](mailto:k.elzing@merwestein.nl) voor meer informatie.

Door Joke Kanis

(Een uitgebreidere versie van dit artikel verscheen in De Digitale Nieuwegeiner.)

# Rondleiding met gids door De Componist

Ik kreeg een rondleiding door het nieuwe Gezondheidshuis De Componist door één van de huisartsen, Erik Asbreuk. Het is bijna twee weken na de verhuizing en hij staat me al op te wachten.



De backoffice: het kloppend hart van De Componist.

met een apotheker een gesprek kunt hebben bij een eerste uitgifte van je medicijnen. Op deze etage zit de backoffice, die lijkt wel een beetje op een heel klein callcenter. Hier zitten vier assistenten die de telefoon opnemen als je belt voor een afspraak of als je een vraag hebt. Naast deze open ruimte zijn er nog twee aparte kamers waar ze vertrouwelijke telefoongesprekken kunnen voeren. In de backoffice zit ook de regie-arts met regie-assistent. Dit is nieuw en het betekent dat er altijd een arts beschikbaar is om spoedtelefoontjes te beantwoorden. Samen met de regie-assistent verdeelt deze de taken die hieruit voortvloeien. Denk aan: contact met ziekenhuis, ambulance, huisbezoek enz. Ze zorgen samen dat er hulp is wanneer nodig. Het is een wisselende functie, dus elke dag zit er een andere arts.

## Begane grond

Bij binnenkomst vind je twee gastvrouwen die je de weg kunnen wijzen als je die zelf nog

niet weet. Dit zijn vrijwilligers die een korte speciale training hebben gehad om dit werk te kunnen doen. Op de begane grond vind je de Apotheek meteen links na binnenkomst, ook Saltro vind je beneden. En nu nog in aanbouw (maar misschien als je deze Wijkkrant

leest is hij al klaar) is de ruimte van Movactor (recht door achter de gastvrouwen). Een huiskamer met bar/restaurant die voornamelijk door vrijwilligers gerund wordt.

Door Joke Kanis

## Van boven naar beneden

We beginnen op de bovenste (tweede) verdieping. Hier vind je de fysiotherapeuten, oefenruimte (sportkamer), diëtheek, logopedie, psychologen en Zorgspectrum (mobiel geriatrisch team en wijkzusters). Ook

zit de directie met ondersteuning op deze etage.

## Eerste etage

Een verdieping lager, op de eerste, vind je de huisartsen en praktijkondersteuners huisartsen. Ook is hier een spreekkamer van de apotheek, waar je

## LET OP! Nieuwe babeltruc: controle rookmelders

Vanaf 1 juli is het wettelijk verplicht om op elke etage van je huis een rookmelder te hebben. Helaas maken criminelen hier ook meteen misbruik van. Ze gebruiken een zelfgemaakte identiteitskaart en komen 'controleren op rookmelders'. Tijdens deze controle door jouw woning nemen ze waardevolle goederen en geld weg. Dus: Laat niemand zomaar in je huis binnen. Gemeente en politie komen NIET controleren of je wel rookmelders hebt. En woon je in een huurwoning? Dan is het mogelijk dat de woningcorporatie ze installeert of een controle uitvoert, maar dit melden ze altijd van tevoren bij je.

Komt er toch een verdacht persoon bij je aan de deur voor rookmelders? Bel direct 112!

Meer info over rookmelders vind je op <https://www.rookmelders.nl>.

Advertentie(s)

Munten Postzegels Bankbiljetten  
Goud & Zilver Sieraden Kunst & Curiosa

Gratis Taxatie



Elke WOENSDAG en DONDERDAG van 10-16 uur  
Heritage Auctions Europe, Energieweg 7, IJsselstein (UT)  
Info 030-6063944 / [www.ha-europe.com](http://www.ha-europe.com) (geen afspraak nodig!)

Wie weet bezit u een kostbaar stuk!

'Voor passend advies over wijn, whisky, en sterke drank'



Grapes & Bottles

Wijnhandel en Slijterij Grapes & Bottles  
Nedereind 10 | 3431 ER Nieuwegein | 085-489 21 20

Van de Wijkagenten



## Georganiseerde criminaliteit in je buurt



Georganiseerde criminaliteit bestaat gewoon om ons heen. Er wordt veel geld mee verdiend ten koste van de samenleving. Het gebeurt onder de dekmantel van alledaagse situaties. Toch zijn er vaak zichtbare signalen.

### Herken je dat?

De kapper waar je nooit terecht kunt voor een afspraak. Die winkel om de hoek waar nooit klanten komen. De huurder die grote bedragen alleen contant wil betalen. Een buurman die altijd afgeplakte ramen heeft. Je zus die een persoonsgebonden budget (PGB) heeft, maar geen zorg krijgt.

### Voel je je veilig?

Dit zijn verdachte situaties die te maken kunnen hebben met georganiseerde criminaliteit. Ook jij kunt daar bewust of onbewust mee in aanraking komen. Criminelen hebben namelijk andere mensen nodig om hun activiteiten uit te kunnen voeren. Zij verdienen veel geld op een oneerlijke manier. Onze samenleving wordt door deze georganiseerde criminaliteit verzwakt. Dit heet ondermijning of ondermijnende criminaliteit. Als burger voel je je daarvoor niet veilig meer.

### Wat kun je doen?

De criminele activiteiten vinden stiekem plaats. Het duurt soms lang voordat dit wordt ontdekt. Daarom is ook jouw hulp heel hard nodig. Heb je het vermoeden dat een crimineel zaken met je wil doen? Of zie je verdachte situaties waarvan je het gevoel hebt dat er iets niet klopt? Bel de politie op nummer: 0900-8844. Anoniem bel len kan ook via Meld Misdaad Anoniem: 0800-7000.

Door Gert van Jaarsveld en Marleen van Velzen, wijkagenten

## Hoe lang blijft de sneltram nog oorverdovend stil?



Begin juni is het proefrijden met de sneltram begonnen en als je de Provincie Utrecht mag geloven, hoort de ergste geluidsoverlast straks tot het verleden. Maar bewoners langs de trambaan zijn er niet gerust op, hun onrust ontstaat vooral door een artikel in het AD dat er wellicht al in de zomervakantie gereden gaat worden. Met maatregelen als smeerinstallaties en wieldempers moet vooral het gepiep, geknars en gebonk van de wielen beperkt worden. Inmiddels worden er weliswaar testritten uitgevoerd maar die zijn vooral gericht op het nieuwe tracé bij

City Plaza. De actiegroep Huis de Geer heeft zeven vragen gesteld aan de verantwoordelijk wethouder, onder meer over meetresultaten, maatregelen voor vermindering en realisatie van geluidsbelasting. En zij willen graag antwoord voordat de trams weer gaan rijden. De wethouder meldde anderhalve maand geleden dat zij nog geen nieuwe informatie van de Provincie ontvangen had en hier achteraan zou gaan. Tot nu toe hebben we geen verdere reactie gekregen (het is begin juni als ik dit schrijf).

### Informatiebijeenkomst

De Provincie heeft inmiddels wel een statennotitie geschreven, waarin vermoedelijk wordt uitgewerkt hoe de geluidsproblemen met de sneltram opgelost gaan worden. Deze is eerst voorgelegd aan de verantwoordelijken in de gemeente Nieuwegein, IJsselstein en Utrecht. Ook komt er voor de betrokken bewoners in Huis de Geer een informatiebijeenkomst. Maar één ding is zeker: de beste oplossing is dat de sneltram veel langzamer gaat rijden! Ik houd jullie op de hoogte.

Door Frits van Ginkel

## Geveltuintjes



Een geveltuin is een strook groen voor je woning, over de breedte van de gevel. In deze langwerpige strook kun je groen en fleurig bloeiende planten zetten. Als je er klimplanten inzet, heeft dat een verkoelend effect op de gevel en tegelijkertijd dragen ze bij aan de biodiversiteit (verschillende soorten planten en dieren in een gebied).

aanvragen met het formulier onderaan die pagina. Je zorgt daarna dat er plantjes inkomen en je beheert zelf je geveltuintje. Heb jij een voor- of zijgevel of schuur met een brede stoep ervoor? Dan kom je waarschijnlijk in aanmerking voor de aanleg van een geveltuintje.

Bron: o.a. Gemeente Nieuwegein

## Minibieb



Beiaard 18. Boeken/tijdschriften om mee te nemen.

## Boeken lenen, ruilen of weggeven

Hoeveel boeken heb jij in huis die je nooit meer leest? Deel ze met vrienden, familie, burens of onbekenden. Want met een openbare boekenkast geef je je boeken een tweede leven!

Steeds vaker zie je ze op straat: Minibiebjes, met boeken die niet meer gelezen worden maar waarvan men het zonde vindt ze weg te gooien, want misschien heeft een ander er nog wat aan. Het motto is: leen of ruil een boek, maar gewoon een boek meenemen mag ook. De een zet een bak op straat met boeken erin en een papier erop met 'Gratis meenemen', de ander maakt er een mooi kastje van.

### Geen vaste regels

Er zijn geen vaste regels voor wat een Minibieb precies is. Een grote ruimte met tien boeken-

kasten in een buurthuis is net zo goed een Minibieb als een klein plankje bij iemand in de tuin. Het gaat erom dat de Minibieb boeken uitleent aan mensen in de buurt. Kom jij een Minibieb tegen? Maak er een foto van en stuur 'm met het adres erbij naar [redactie@wijzijnkaarsburen.nl](mailto:redactie@wijzijnkaarsburen.nl). Dan plaatsen wij hem in de volgende Wijkkrant en brengen we in kaart waar in onze wijken Minibiebs te vinden zijn.

Door Peer van Halderen

Je kunt op allerlei manieren helpen om je omgeving beter bestand te maken tegen het veranderende klimaat. Zo help je mee aan het voorkomen van wateroverlast, droogte, hittestress en verbeter je de biodiversiteit. Kijk op [www.klimaatklaar.nl](http://www.klimaatklaar.nl) voor meer informatie en inspiratie, zoals een handleiding hoe je een geveltuintje maakt. Je kunt ook kijken op YouTube, daar staan verschillende geveltuin-filmpjes.

### Gemeente helpt je

Vind je dat te veel gedoe, kijk dan op de website van de gemeente, [www.nieuwegein.nl](http://www.nieuwegein.nl) en zoek op geveltuintjes. De gemeente kan de fundering van je geveltuintje aanleggen. Dat betekent dat zij voor jou de tegels weghalen, de betonbandjes plaatsen en er tuinaarde indoen. Je kunt dit online



Haal eens een paar tegels weg langs de gevel. Zo maak je de voorkant van je huis mooier.

Advertentie(s)

**N-Geinse MARKTEN**

Veel vers,  
veel voordeel  
en altijd gezellig

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



Dinsdag van 8.00 tot 16.00 uur  
**MARKT MUNTPLEIN**

Donderdag van 10.00 tot 17.00 uur  
**MARKT VREESWIJK**

Zaterdag van 8.00 tot 17.00 uur  
**MARKT CITY PLAZA**