

# OOST KRANT

maart 2019

ONAFHANKELIJKE KRANT VAN UTRECHT-OOST

ZORGZAAM OOST

WOONERF IN OOST

OOST ZOEMT

HET WOORD IS AAN

pagina **2**

WELKOM IN HET GEZONDHEIDSHUIS

pagina **3**

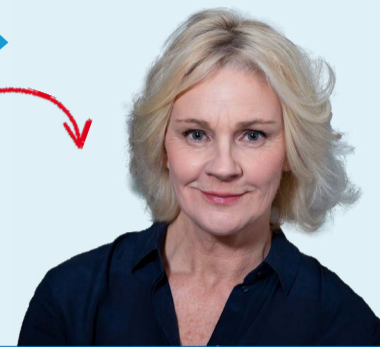
STRAATBURGEMEESTER JOOST MEULENBROEK

pagina **4**

LEERZAME BIJENDAG OP KONINGSHOF

Connie Kraaijeveld  
**'Lentekriebels'**

Lees haar column op pagina 2 >>



SCHOON OOST

Carel van den Tweel | Rika Hopperlaan

## RIJNSWEERD RUIMT OP



Jelle Stam en zijn buurtgenoten met de opbrengst van de tweede opruimdag  
- FOTO MICHAEL KARS

meld me zaterdagmiddag met mijn zoon Mink op het schoolplein van de Dalton-school.

### 'Bij elke stap ligt een papiertje of stukje plastic'

GRATIS GRIJPERS

Ralph Stam, de vader van Jelle, vertelt dat ze na het verslag van de kick-off op de facebookpagina van de Oostkrant veel positieve reacties hebben gekregen. Ook gemeenteadviseur Levy de Block heeft het verslag gelezen en is vandaag gekomen. Enthousiast showt hij een kofferbak vol coole afvalgrijpers, een cadeau voor de opruimers.

GEK OUD WIJF

"Vroeger had je bij ons in de buurt een gek oud wijf dat afval van straat raapte. Zo zagen wij dat toen. Nu ben ik zo oud en doe hetzelfde", zegt Harry Sipkes uit de Paul Hufflaan lachend. Verderop zeult de tachtigjarige Harry van Someren met nat karton, terwijl de vierjarige Tyme al rennend over het schoolplein afval verzamelt. Onder de dwingende ogen van zoonlief pak ik zelf ook een afvalgrijper. Pas dan valt me op hoeveel afval er zwerft! Bij elke stap ligt wel papiertje of stukje plastic.

ZAKKEN VOL ZWERFAFVAL

Jelle houdt van een strakke aanpak. Zo las ik al in zijn flyer: 'Om 17.00 uur verzamelen we weer op het schoolplein. Daarna mag iedereen naar huis'. Zover is het nu. De totale buit vandaag: vuilniszakken vol plastic, blikjes, papiertjes en zelfs bierkratten. En een goed gevoel. Rijnsweerd is – voor even – weer schoon. ■

**i** Opruimdag Rijnsweerd is elke eerste zaterdag van de maand van 15:30 tot 17:00 uur. Verzamelen bij de Daltonschool, Jan Muschlaan 24.

### Oost mag het weten!

Lente! Oost gonst van de activiteiten. Die brengen we graag onder de aandacht via verhalen in onze krant, met waar mogelijk een oproep om erop uit te gaan. Want dat blijft de leukste manier om je buurt en buurtgenoten te leren kennen! Niet voor niets zijn de rondleidingen door 't Gilde elke keer volgeboekt. Meld je daarom snel aan, we gaan deze keer wandelen door de buurten langs de Kromme Rijn. En wil je de wijk veiliger maken? Schrijf je dan in voor de EHBO cursus 'Levensreddend Handelen' of kom naar de infoavond over buurtpreventie die onze wijkagenten speciaal voor de Oostkrantlezers organiseren.

**TIP DE REDACTIE!**  
Ken jij buurtgenoten of initiatieven die bijdragen aan het (samen)leven in onze wijk? Mail ons via: [redactie@oostkrant.com](mailto:redactie@oostkrant.com)

### Gezocht: groene daken in Oost

De gemeente heeft een aantrekkelijke subsidieregeling voor vergroening van daken. Uit een scan met Google Earth blijkt echter dat Oost nog zeer terughoudend is met bijvoorbeeld sedum of andere mossen op het dak van huis, schuur of garage. Opmerkelijk, want een groen dak lijkt aantrekkelijk: het verkoelt in de zomer, vangt fijnstof af, buffert regenwater, is voedselbron voor bijen, vlinders en vogels en biedt een fraaier uitzicht. Maar zijn er ook nadelen? En wat is het kostenplaatje? Voor een goede afweging willen we samen met Utrecht Natuurlijk in juni een bewonersavond organiseren met adviseurs van de gemeente, landschapsarchitecten, leveranciers en buurtgenoten die al (goede of slechte) ervaringen hebben met groene daken.

Heb jij een groen dak, of ken je in Oost iemand met een groen dak? Laat ons weten via [redactie@oostkrant.com](mailto:redactie@oostkrant.com)

**i** [www.utrecht.nl/groendak](http://www.utrecht.nl/groendak)  
[www.utrechtnatuurlijk.nl](http://www.utrechtnatuurlijk.nl)

De jeugd van tegenwoordig hangt met mobiel op de bank en strooit met lege lachgaspatronen? Welnee, dat toont de elfjarige Jelle Stam wel aan. Hij startte de actie 'Opruimdag Rijnsweerd', inmiddels vaste prik in de wijk.

Het begon met een enthousiaste flyer in de brievenbussen in mijn buurt. 'Ik en papa hebben iets bedacht tegen afval in de natuur: Opruimdag!' Was getekend: Jelle Stam. Hé, dat is mijn overbuurjongen, leuk! De actie was een groot succes, want op de kick-off in december stond een hele groep burens, schoolmaatjes en kennissen paraat. Ik besluit de tweede Opruimdag in januari mee te doen en

gen, leuk! De actie was een groot succes, want op de kick-off in december stond een hele groep burens, schoolmaatjes en kennissen paraat. Ik besluit de tweede Opruimdag in januari mee te doen en

EHBO in Oost

## LEVENSRIDDEND HANDELEN

Wat moet je doen als thuis, op straat of in een winkel iemand een hartstilstand, beroerte of een slagaderlijke bloeding krijgt? Hoe help je iemand bij een epileptische aanval, verstikking of ernstige brandwond?

Volgens Bernard Leenstra uit Buiten-Wittevrouwen, arts-onderzoeker chirurgie bij het UMC, doen deze levensbedreigende situaties zich in ons land dagelijks voor. "Tijdens mijn werk op de spoedeisende hulp zag ik slachtoffers binnenkomen die betere herstelkansen zouden hebben gehad, als omstanders sneller hadden gehandeld. Helaas hebben die vaak geen idee wat te doen in die cruciale eerste minuten, als 112

is gebeld, maar de ambulance nog niet is gearriveerd."

SCHOK & POMP

Onder de naam Schok & Pomp ontwikkelde Bernard een korte, betaalbare EHBO cursus. Eén avond vol levensreddende tips en vaardigheden inclusief het oefenen van reanimatie en uitleg hoe een AED werkt. "Onze cursus volgt de nieuwste medische richtlijnen en wordt

verzorgd door jonge artsen die zo veel mogelijk mensen willen leren hoe ze levensreddend kunnen handelen."

CURSUS IN DE BUURT

De buurtconciërge en de ondernemers van Puur Oost hebben de cursus al gevolgd. Ze stellen zaalruimte in de Aloysiuskerk (Schildersbuurt) ter beschikking en nodigen de lezers uit om het certificaat ook te halen. Schrijf snel in! ■



**i** Ondernemers van Puur Oost tijdens de EHBO cursus van Schok & Pomp

- FOTO MARTIN VAN DE HEUVEL

**i** 15 april van 18:30 tot 21:30 uur  
Locatie: zaal naast de Aloysiuskerk, Adriaen van Ostadelaan 4.  
Kosten: €59 per deelnemer  
Inschrijven: [www.schokenspomp.nl](http://www.schokenspomp.nl)

**DE KEIZER**  
makelaarsgroep  
Woning aan- of verkopen?  
Bij De Keizer zit je goed!  
030 275 90 40  
[www.dekeizer.nl](http://www.dekeizer.nl)  
Biltstraat 113B Utrecht

Pauline Res & Hiske Alting  
**alting uitvaarten**  
Bel: 06 45 363 220 (dag & nacht)  
Geertekerkhof 3 • 3511 XB Utrecht  
alting uitvaarten

**Dierenkliniek 'Vossegat'**  
U wilt toch ook de beste zorg voor uw huisdier?  
T 030 225 07 07  
Adriaen van Ostadelaan 44 - 3583 AK Utrecht  
[www.dierenkliniekvossegat.nl](http://www.dierenkliniekvossegat.nl)

**quist**  
makelaardij  
THUIS IN TOP LOCATIES  
Maliebaan 74 3581CV Utrecht 030 785 58 54 [info@quistmakelaardij.nl](mailto:info@quistmakelaardij.nl)



## HET WOORD IS AAN

## Connie Kraaijeveld



## Lentekriebels

Als radiopresentator heb ik een tic: in willekeurige situaties hoor ik een liedje in mijn hoofd. Als mijn zoon vraagt: "Mama, waar zijn mijn schoenen?", dan kun je er donder op zeggen dat ik "Wie staat er altijd voor je klaar, dat is toch je moedertje" van Corry Koningen aanvang. Als ik 's morgens zing "I'm Leaving on a Jet Plane" van John Denver, dan denkt mijn lief dat ik haar wil verlaten, wat gelukkig niet het geval is.

In de lente wandel ik graag door Oost. Mijn tic speelt al op bij de grote beuk aan de Emmalaan: "Blackbird" van het legendarische White Album van The Beatles. Wat een pracht nummer! De merels aan het begin van "Blackbird" vermengen zich in mijn hoofd met de echte vogels in de bosschages van de Stolberglaan. Via het natuurgebied de Zilveren Schaats gaat het mis als ik onder de Waterlinieweg doorloop. Een luguber stukje Oost met graffiti en kapotte bierflesjes. Oei, Ronnie Flex en Lil' Kleine met "Drank en Drugs" ...

Ik wil dat liedje niet, dus snel doorstapen naar Park Bloeyendaal met in de verte het Provinciehuis. Langs de wilde veldbloemen hoor ik mijn heldin Kate Bush met "A Sky of Honey". Ze doet of het heel gewoon is om mee te zingen met een duif. Niemand kan beter een duif nadoen dan Kate. Op de terugweg loop ik via het Wilhelminapark. De vijvers, de spelende kinderen en ik fluit mee met "De Vier Jaargetijden" van Vivaldi (lente). Verder richting Burgemeester Reigerstraat, Frank Sinatra in mijn hoofd: "Spring is here". Heerlijk!

Probeer het zelf ook eens: loop door Oost, IN de lente, MET die liedjes in je hoofd of op je koptelefoon. Het leven wordt er echt mooier van. Of toch niet? Getver, ik zie Dental Care in de Van Hogendorpstraat. Helaas, Peter de Koning met "Het is altijd lente in de ogen van de tandartsassistenten". Ik loop snel naar huis en maak maar meteen een afspraak.

**Conny Kraaijeveld** (1965) woont in Oudwijk en presenteert dagelijks het radioprogramma 'Aan Tafel!' op Radio M Utrecht.

## ZORGAAM OOST

Annemarie Reinders | Marislaan

## WELKOM IN HET GEZONDHEIDSHUIS



Op het voormalige parkeerterrein van het Diaconessenhuis staat een nieuw gebouw, het Gezondheidshuis. Daarin kunnen huisartsen, apothekers, fysiotherapeuten en andere eerstelijns zorgverleners hun zorg nog beter afstemmen met elkaar en met het ziekenhuis.

Volgens Arian Kuil, woordvoerder van pandeigenaar Diaconessenhuis (Diak), biedt het Gezondheidshuis voordelen voor alle betrokkenen: "Zorgverleners komen dicht bij elkaar en kunnen gemakkelijker overleggen. Ook het doorver-

wijzen naar het ziekenhuis voor vervolgonderzoek of een afspraak met de specialist is eenvoudiger. Er komt nog een overdekte doorgang voor nierpatiënten die overdag in het Gezondheidshuis hun dialysezorg krijgen."

Podotherapeut Renate Steeghs en apotheker Lee Tjioe voor het nieuwe Gezondheidshuis - FOTO MICHAEL KARS

De podotherapeuten Lonneke Peters en Renate Steeghs komen in de loop van 2019 naar het nieuwe pand. "Nu werken we nog met de collega's en pedicures op verschillende locaties in Oost. Binnenkort bieden we hier als één team alle voetzorg aan op loopafstand van het ziekenhuis. Zodra ons gedeelte van het Gezondheidshuis wordt opgeleverd, gaan we over. We kijken ernaar uit!"

## MEDICIJNROBOT

Lee Tjioe, al 30 jaar apotheker in Oost, verhuisde haar apotheek Van Keule van de Adriaan van Ostadelaan naar het Gezondheidshuis. "Voor ons team is de werkwijze ingrijpend veranderd. We hebben hier een medicijnrobot waardoor we klanten sneller kunnen helpen. Ook bieden we meer service door de speciale 'privacybalie' waar we klanten in alle rust en zonder meeluisteraars kunnen adviseren. We zoeken daar overigens nog een leuke naam voor, dus als de lezers ideeën hebben zijn ze van harte welkom!" ■

## 175 jaar Diaconessenhuis+

In 1844 begon hoogleraar Suerman met drie diaconessen een ziekenhuis op de Springweg. Diaconessen (oud-Grieks voor dienaren) waren protestantse zusters die als liefdewerk zieken verzorgden. In 1929 verhuisde het snel groeiende 'Diak' naar de Bosboomstraat. Inclusief de locaties Zeist en Doorn werken er inmiddels 200 medisch specialisten en 2.800 medewerkers. Ter viering van het jubileum is van 16 maart tot 3 mei in de grote hal van het Diak de historische fototentoonstelling '175 jaar zorg van harte' te zien. Toegang gratis.



Diaconessen zwaaien koninginmoeder Emma uit die zojuist de Bosboomlocatie heeft geopend (1929)

- FOTO UTRECHTS ARCHIEF

GEZONDHEIDSHUIS: Apotheek van Keule | Dianet Nierdialyse | Fysiotherapie Utrecht-Oost | Huisartsen Bosboomstraat | Seksuoloog Astrid Kremers | Psycholoog Bosboom | Verloskundigen Westerkade | VERWACHT IN 2019: Haarcentrum Ugeka | Handencentrum Ergo Experts | Podotherapie Utrecht | Saltro Diagnostiek

## KUNST IN OOST

Arnoud Wolff Frederik Hendrikstraat | Pauline Brenninkmeijer Paulus Potterstraat

## NIEUW IN OUDWIJK: MUSEUM MIMU

In de Haagstraat (Oudwijk-Noord) bevindt zich het kleinste museum van Utrecht. Kunstenaar en museumdirecteur Kaat Suringa (51) opende haar deuren vorig jaar oktober en ontving al veel bezoekers, onder wie burgemeester Jan van Zanen.

Boven de voordeur van het charmante arbeidershuisje staat 'MiMu'. Volgens Kaat staan de letters voor Mini Museum, een knipoog naar het beroemde New Yorkse museum MoMa. "Veel kleine werkjes die ik in de afgelopen dertig jaar heb gemaakt stonden te verstoffen op zolder, want als ik exposeer kies ik voor mijn grote werken. Toch wil ik ze graag laten zien. Zo ontstond het idee van een eigen museum. Mijn woonkamer gebruik ik als atelier, de twee wandjes in de trapgang zijn het museum. Het is krap bemeten, maar bezoekers vinden het toch een bijzondere plek."

## LOKALE WINKELIERS

Kaat werkt als kunstenaar zonder uitkering, haar inkomen is beperkt. Maar ze is rijk aan creativiteit. "Om het museum aan te kleden heb ik een rondje langs de winkeliers in Oost gemaakt. Zo kreeg ik bijvoorbeeld een pot verf van De Vakman, schuurpapier van Langerak en een prachtig stukje behang van Torba

## Kunstenaar Kaat Suringa voor haar recente werk de 'Oestereters'

- FOTO PAULINE BRENNINKMEIJER

Villa. Daarmee heb ik zelfs de wc van het museum cachet kunnen geven!"

## VAART EN EMOTIE

Bezoekers komen binnen via het atelier in de voorkamer waar een groot doek op een schildersezal staat. "Ik schilder met ferme streken om de beelden vaart te geven. Ik ben dol op muzikanten en dansers. Ik heb een tijd met mijn schetsboek violist Janine Jansen en de dansers van het Scapinoballet van nabij gevolgd. Hun bewegingen en emoties probeer ik te vangen op mijn grote doeken.

## OESTERETERS

Langs de muur van haar atelier staat een vierluik opgesteld. "Dit is mijn meest recente werk, de 'Oestereters'. Nederland is vooral bekend van de Aardappeleters



van Vincent van Gogh, maar dat vind ik zo'n somber beeld. Dit vierluik is een vrolijke reactie daarop. Voor het museum is het te groot, maar eind maart zijn de 'Oestereters' te zien in Galerie Kapper aan de Wagenstraat." ■

Haagstraat 70 (Oudwijk)  
Open: elke zondag 15:00-17:00 uur  
Toegang gratis  
[www.kaatsuringa.nl/mimu](http://www.kaatsuringa.nl/mimu)  
[www.galeriekapper.nl](http://www.galeriekapper.nl)



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



Nachtegaalstraat 73-75 Utrecht [torbavilla.nl](http://torbavilla.nl)



feeling fit  
trainings- en fitnesscentrum

UTRECHT  
Weg naar Rhijnauwen 3  
GRATIS PARKEREN  
[www.feelingfit.nl](http://www.feelingfit.nl)  
030-636 88 24

Train for results. Not to impress.



WE GAAN VOOR DE  
BESTE VOETZORG!

PODOTHERAPIE UTRECHT

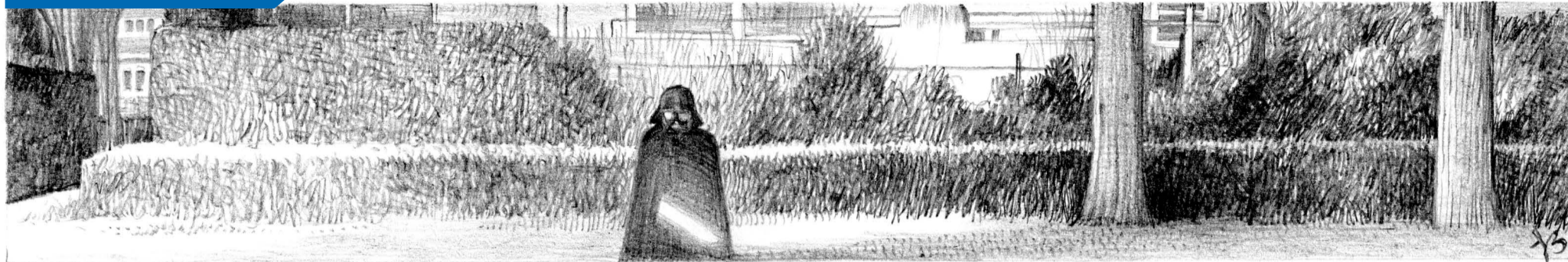


030 - 252 27 23  
INFO@PODOTHERAPIE-UTRECHT.NL  
[WWW.PODOTHERAPIE-UTRECHT.NL](http://WWW.PODOTHERAPIE-UTRECHT.NL)



## PANORAMA OOST

Niels Bongers | Wat ziet hij, of wil hij zien, tijdens zijn wandelingen door Oost? Deze keer staat hij oog in oog met een duistere figuur in het Krommerijnpark.

Toelichting op [www.oostkrant.com/panorama](http://www.oostkrant.com/panorama)

## SMULLEN IN OOST

Nelleke Poorthuis | Adriaen van Ostadelaan



Anemoon en haar assistent Leonie bakken koekjes in de bakkerij Zus&Zo  
- FOTO NELLEKE POORTHUIS

## BAKKERIJ ZUS&amp;ZO

Als je in de Watervogelbuurt door het Krommerijnstraatje loopt en je gluurt een beetje bij mensen naar binnen, dan valt nummer 143 meteen op. Een prachtige, ruime keuken met aan de wand gelabelde bakjes, potten vol kruiden en in de hoek zakken bloem. Aan een rek hangen schepjes en lepels in alle vormen en maten. Vanuit deze keuken bakt Zus&Zo veganistische koekjes, taarten en notenkaasjes.

Zus&Zo, dat zijn de zusjes Aster (28) en Anemoon (26). Aster is van de kaasjes, Anemoon houdt meer van zoet. Anemoon heeft een verstandelijke beperking en krijgt 24 uur per dag zorg. Aster vertelt: "Het werd ons al snel duidelijk dat Anemoon bakken ontzettend fijn vindt. Ze kan er al haar zintuigen bij gebruiken en het levert snel resultaat op. Vooral koekjes, ze is echt een koekiemonster." Samen met haar assistenten bakt Anemoon al sinds 2010 zoet gebak op bestelling. Buurmeisje en assistente Leonie vertelt vanuit de keuken: "Het is echt een feestje om hier iedere week te

komen. En ik heb hier enorm veel geleerd over veganistisch bakken."

'Met beperking gewoon zichtbaar in de maatschappij'

## ZWAAIEN NAAR DE BUREN

Het bakken is niet alleen een fijne bezigheid voor Anemoon. Moeder Marienel vindt het belangrijk dat je met een beper-

king gewoon zichtbaar bent. "Samen met Anemoon op deze manier deelnemen aan de maatschappij heeft ons allemaal veel gebracht. Als gezin, maar bijvoorbeeld ook door het contact met de buurt. Zo zwaait Anemoon vanuit de keuken naar iedereen die langs loopt."

## ADOPTIEGROENTE

Aster en Anemoon maken graag groente en fruit in om later te verwerken in hun heerlijke baksels. Heb jij bramen, peren, pruimen en appels over? Of groeien de courgettes en komkommers in jouw moestuin sneller dan je ze op kunt eten? Zus&Zo adopteert ze graag, want weggoien vinden ze zonde. Neem contact op via [mail@zusenozgebak.nl](mailto:mail@zusenozgebak.nl). Wil je hun lekkernijen kopen? Bestel via de webshop van Zus&Zo. Mmm, dat wordt smullen! ■

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

## WOONERF IN OOST

Azarja Gutter | Wagenstraat

## DE STRAATBURGEMEESTER

De Wagendwarstraat, die achter de Burgemeester Reigersterstraat loopt, is al sinds 1979 een woonerf. Een van de initiatiefnemers Joost Meulenbroek woont er nog altijd. Vanwege zijn lange staat van dienst als actievoerder en zijn inzet voor de buurt, wordt hij de 'straatburgemeester' genoemd.

Het actievoeren zit Joost in het bloed. "Ik strijd tegen zaken die niet kloppen." Dat begon eind jaren zeventig toen er plannen lagen om huizen in de Wagendwarstraat te slopen ten behoeve van een grote laad- en losplaats voor de Albert Heijn op de Burgemeester Reigerstraat. "De bewoners kwamen uit protest bij elkaar en verklaarden hun straat spontaan tot woonerf." Sindsdien zorgt Joost voor de straatkrant, maakt hij posters met bijzonderheden uit de straat en is hij het aanspreekpunt voor bewoners, gemeente en wijkagent. "Ik zet me graag in voor de straat, omdat we als buurtgenoten onderling veel contact hebben en elkaar altijd helpen."

## RATTENPLAAG

De krakkekijkige riolering is het meest recente actiepoint richting gemeente. "De

straat is vol hobbels door de verzakkende riolering." Met een plattegrond erbij laat hij zien waar de lekkages zitten. "Hierdoor kregen we een rattenplaag. We hebben zelf het ongedierte bestreden, zo'n 100 (!) ratten zijn gedood. Hoogste tijd om de riolering te vervangen."

## STRAATLOGO

Joost: "We hebben een straatlogo: een vuist in een huisje. Dit logo is lang geleden door de gemeente midden op het pleintje voor huisnummer 48 in de straat getegeld." Juist dit huisje is momenteel middelpunt van actie. De eigenaar van de lege winkelpanden naast de Albert Heijn wil het huisje slopen om een achteruitgang te creëren voor een nog uit te graven kelder onder de panden. "De gemeente wil dat niet, omdat het laden en

lossen van de winkels achterlangs ten koste gaat van de leefbaarheid en veiligheid in onze straat. Op dit punt zijn we het met de gemeente eens."

'Ik strijd tegen zaken die niet kloppen'

## EXOTISCHE SPIN

Onlangs ontdekte een buurtgenoot een exoot in de straat: de valse wolfspin. "Deze grote spin is waarschijnlijk megekomen met een container fruit van de grootgrutter. Ik heb navraag gedaan bij het Naturalis in Leiden, het diertje is



Staatburgemeester Joost Meulenbroek (met gele jas) en enkele van zijn buurtgenoten uit de Wagendwarstraat - MICHAEL KARS

ongevaarlijk voor mensen." Zo blijkt maar weer, de straatburgemeester bekommert zich om alle 'bewoners' in zijn straat. ■

**BELUISTER DE PODCAST**  
Joost Meulenbroek en de  
Wagendwarstraat  
[www.oostkrant.com/podcast](http://www.oostkrant.com/podcast)

WILT U UW WONING VERHUREN?



HOME BY THERESA  
UW VERHUURMAKELAAR  
VOOR UTRECHT OOST

INFO@HOMEBYTHERESA.NL  
HOMEBYTHERESA.NL  
T 030 879 1110

**Home**  
by theresa

DE LEKKERSTE BAKKER  
IN UTRECHT OOST

KOM EN ERVAAR HET ZELF!



BROOD • GEBAK • CAKE & KOEK  
TAARTEN • HARTIGE & BELEGDE BROODJES

Burgemeester Reigerstraat 43  
BANKETBAKKERIJ-VERSPEEK.NL

van der Heijde

**OPTIEK**

BRILLEN • LENZEN • OOGMETING

Burgemeester Reigerstraat 26  
T 030 25 11 555

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

buiten openingstijden op afspraak

**Langerak**  
Ijzerwaren b.v.

Ijzerwaren - Gereedschappen  
Elektra - Sanitair - Tuinartikelen

Burg. Reigerstraat 39/41  
3581KL Utrecht  
tel./fax 030 2109456

[langerakbv@kpnmail.nl](mailto:langerakbv@kpnmail.nl)  
[www.langerakbv.nl](http://www.langerakbv.nl)



## BUURTGENOTEN

Pauline Brenninkmeijer | Paulus Potterstraat

## EVA BULLENS

Eva Bullens (32) woont samen met vriend Martijn in de Watervogelbuurt in het voormalige winkelpand van Slagerij De Boer. Ideale plek, vindt ze: "Het station Vaartsche Rijn is om de hoek." Vanuit het Brabantse Bladel ging ze naar de kunstacademie in Utrecht. Maar verwacht van haar geen kunstwerken voor aan de muur. Ze zet haar creativiteit in om "actief iets aan de leefomgeving te veranderen". Bij de Oosterspoorbaan helpt ze met de aanleg van spoortuintjes en stimuleert ze het zelf compost maken. Ze zet zich in voor het behoud van het landgoed

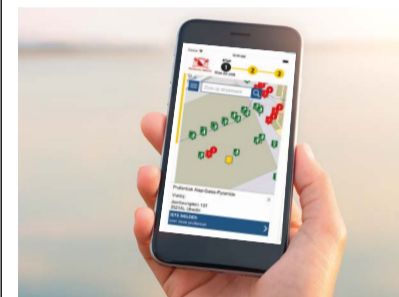
Amelisweerd en is een drijvende kracht achter de actie 'Adopteer een boom'. In haar straat initieert ze de aanleg van stoepuintjes. Ze gaat niet zomaar op vakantie, ook daar maakt ze werk van. Bijvoorbeeld door het geven van kunstworkshops op de Faeröer eilanden (Schotland). Daarnaast is ze VJ op dansfeesten: "Zoiets als een DJ, maar in plaats van muziek draai ik beelden." Eva lijkt altijd bezig. Maar nee, in het weekend loopt ze rustig door het bos. "Daar kan ik uren doorbrengen en krijg ik nieuwe ideeën." ■



## TIP: SlimMelden app

Zie je op straat zwerfafval, of iets dat defect is, bijvoorbeeld losse stoeptegels, afgebroken takken, zwerffietsen, volle vuilcontainers of niet brandende straatverlichting? Dan kun je dat eenvoudig melden via de gratis app SlimMelden. In veel Nederlands gemeentes wordt de BuitenBeter app aanbevolen (die ook in Utrecht werkt), maar SlimMelden is specifiek voor Utrecht. Meldingen komen zonder omwegen binnen bij Stadsbedrijven, de dienst die verantwoordelijk is voor de openbare ruimte in de stad. Je kunt via de app de locatie en eventueel een foto van de situatie meesturen. De nieuwe gebiedsmanager van Stadsbedrijven, Fred Nuwenhuis, juicht het gebruik van de app toe: "Uiteraard kijken onze medewerkers tijdens hun werk goed om zich heen, maar als via de app ook bewoners en ondernemers meldingen doen, kunnen wij nog sneller actie ondernemen. En het voordeel van al die meldingen is dat we data krijgen waarmee we ons onderhoudsbeleid kunnen aanscherpen."

Download de gratis SlimMelden app uit de Apple of Google store. ■



## RONDLEIDING KROMMERIJNBUURTEN



FOTO: UTRECHT'S ARCHIEF

Wandel zondag 7 april mee met de gidsen van 't Gilde door de drie buurten waar de Kromme Rijn de stad binnenstroomt: Lodewijk Napoleonplantsoen, Rubenslaan en Watervogelbuurt. Villa's van Rietveld, naorlogse duplexwoningen en voormalige fabriekspanden wisselen elkaar af in deze parkachtige omgeving. We bezoeken de Oosterspoorbaan (ooit een spoorlijn,

nu een park) en maken een rondje over de historische, door Zocher ontworpen begraafplaats Soestbergen, de laatste rustplaats van onder anderen architect Gerrit Rietveld. En wil je ook het Maria van Pallaes hofje aan de Wulpstraat en het 'Luie End' van Oost eens bekijken? Meld je dan snel aan! ■

**Rondleiding Krommerijengebied | Zondag 7 april van 11:00 tot 12:30 uur**  
Kosten: € 8,- per persoon (U-pas € 4,-) Aanmelden via [balie@gildeutrecht.nl](mailto:balie@gildeutrecht.nl) of per telefoon (030-2343252) op werkdagen tussen 14:00 en 16:00 uur

## INFOAVOND BUURTPREVENTIE

Tijdens de bewonersavond op woensdag 3 april leggen onze nieuwe wijkagenten Nicole van Beek en Hassan Mkaouar uit hoe we Oost veiliger kunnen maken. Hoe ontmoedigen we insluipers? Hoe voorkomen we auto-inbraken en fietsendiefstal? Wat te doen bij overlast op straat?

Volgens Nicole en Hassan halveert dit soort criminaliteit in buurten waar bewoners en ondernemers elkaar via whatsapp informeren. Daarom laten ze op de bewonersavond ook zien hoe je als buurt of straat zo'n Buurtpreventie Whatsappgroep

het beste kunt gebruiken en vooral hoe de wijkagenten daarin nauw samenwerken met bewoners. Ook leggen ze uit hoe je raamstickers, borden en stoeptegels kunt krijgen met 'Whatsapp Buurtpreventie' erop.

Uiteraard kun je met vragen over onveiligheid en overlast de wijkagenten ook rechtstreeks benaderen via 0900-8844 of per mail [nicole.v.beek@politie.nl](mailto:nicole.v.beek@politie.nl). ■

**Woensdag 3 april, vanaf 19:30 uur**  
Locatie: De Wilg, Mecklenburglaan 3  
Aanmelden: [nicole.v.beek@politie.nl](mailto:nicole.v.beek@politie.nl)



## BIJENDAG OP KONINGSHOF

Onze bijen zijn in gevaar, het aantal loopt hard terug. Terwijl ze cruciaal zijn voor ons voedsel. Samen met vlinders en andere insecten bestuiven ze tachtig procent van onze eetbare gewassen. Zonder bijen geen groente en fruit op tafel! Wil je weten hoe je deze natuurlijke bestuivers een handje kunt helpen? Kom dan op zaterdag 20 april naar de Bijendag op Koningshof. Imker Joris van Veldhoven laat je zien hoe hij bijenhoning maakt. Volg ook de workshops 'Hoe maak je een insectenhotel?' en 'Hoe maak je van bijenwas kaarsen?' En je kunt er bij- en vlindervriendelijke zaden, bloemen en planten kopen voor je tuin of balkon. Het belooft een **BIJ**zondere dag in Oost te worden!

Koningshof is een stichting die aan de Koningsweg (achter Galgenwaard) een aantal oude kassen en tuindersgronden beheert. Oost heeft een rijke hoveniers-traditie die een groep Utrechtse landschapsarchitecten op deze plek weer tot leven brengt. Koningshof organiseert workshops, debatten, excursies en markten. Je kunt er moestuinieren en groente, fruit en kruiden kopen uit de kassen van Koningshof. Vanaf 30 maart elke zaterdag open voor jong en oud. ■

**Zaterdag 20 april van 11:00 tot 16:00 uur, Koningsweg 135a**  
[www.koningshofutrecht.nl](http://www.koningshofutrecht.nl)

**Imker Joris van Veldhoven aan het werk op Koningshof** - FOTO MICHAEL KARS



## COLOFON

De Oostkrant is de onafhankelijke wijkkrant door en voor de bewoners van Utrecht-Oost. Verschijnt 4x per jaar, huis-aan-huis, in een oplage van 14.000 exemplaren.

Wil je de krant niet ontvangen? Mail je adres naar de bezorger [guus@touker.nl](mailto:guus@touker.nl)

**Verspreidingsgebied:** Buiten Wittevrouwen, Tolsteegsingel, Sterrenwijk, Watervogelbuurt, Lodewijk Napoleonplantsoen, Rubenslaan, Abstede, Schildersbuurt, Oudwijk, Rijnsweerd, Wilhelminapark, De Uithof, Galgenwaard en Maarschalkerweerd.

De Oostkrant is een uitgave van de Stichting Oostkrant (KvK 51098059), het IBAN nummer is NL85 RABO 0158 0280 15

**Redactie** Arnoud Wolff (hoofdredacteur), Pauline Brenninkmeijer, Annemarie Reinders, Azarja Gutter, Michael Kars, Pieter Willemsen, Carel van den Tweel en Nelleke Poorthuis. Contact: [redactie@oostkrant.com](mailto:redactie@oostkrant.com)

**Met dank aan** Monique Biesart (corrector) en Niels Bongers (cartoonist).

**Ontwerp** Studio Michelangela i.s.m. Concreat **Drukwerk** ALTJDDRUKWERK.NL

**Volgende editie** 31 mei 2019

**Deadline kopij** 3 mei 2019

**Adverteerders** [advertentie@oostkrant.com](mailto:advertentie@oostkrant.com)

**Realisatie** De Oostkrant is een uitgave van Stichting Oostkrant (KvK 51098059), IBAN nummer is NL85 RABO 0158028015 t.n.v. Stichting Oostkrant en is mogelijk gemaakt door advertenties en het Initiatievenfonds.

**Bestuur** Anneke Ellerbroek (voorzitter), Michael Lohle (penningmeester), Jessica van Geel (secretaris) en Ger Offringa (advertenties). Contact: [bestuur@oostkrant.com](mailto:bestuur@oostkrant.com)

**Meer informatie** [www.oostkrant.com](http://www.oostkrant.com)

## ARCHIEF

Op onze website kun je alle kranten teruglezen vol verhalen over Oost!  
[www.oostkrant.com/archief](http://www.oostkrant.com/archief)



Biologische winkel  
Lunchcafé met terras  
Unieke feestlocatie  
Speeltuín

Kom kijken, ruiken en proeven

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

professioneel  
maar toch zo  
dichtbij

030 238 00 38  
[www.dezwaanuitvaarten.nl](http://www.dezwaanuitvaarten.nl)



ORTHOPEDEGOGISCHE  
Praktijk Maltha

Moeite met *leren* of *huiswerk*?

Maltha studiecoaching *helpt!*

Maltha studiecoaching **Utrecht-centrum**  
Van Asch van Wijckskade 24  
[malthastudiecoaching.nl](http://malthastudiecoaching.nl)

Maltha studiecoaching **Kampong**  
Laan van Maarschalkerweerd 14  
(1e etage achterin clubhuis SV Kampong)



Onderhoud - Verbouw  
Nieuwbouw

Utrecht  
tel 030-276 38 88

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



# PODIUM OOST

HET PODIUM VOOR MAATSCHAPPELIJKE EN CULTURELE ACTIVITEITEN IN UTRECHT-OOST

## IN DIT NUMMER

-  LEZING & DEBAT
-  ACTIVITEITEN
-  CULINAIR
-  SENIORENINLOOP
-  CULTUUR
-  INFORMATIE

Oudwijkdwarstraat 148 • 3581 LJ Utrecht • T 030 258 19 94  
info@podiumoostutrecht.nl • www.podiumoostutrecht.nl

### PODIUM OOST DEBAT

## WONEN VOOR OUDEREN IN UTRECHT OOST



Podium Oost organiseert zondagmiddag 23 juni een debat over wonen voor ouderen in Utrecht Oost. Ellie Tap, adviseur van wonen voor en van 60 plussers en Joost van Dijk van coöperatie Rust en Ruimte gaan over dit onderwerp in gesprek.

Veel inwoners van Utrecht Oost willen graag in hun wijk blijven wonen als ze ouder worden. Ze willen dan graag kleiner gaan wonen, maar dat is een probleem in Oost. Er zijn maar weinig woningen geschikt voor ouderen. De voorzieningen ontbreken nog vaak en het aanbod van goede huurwoningen is heel beperkt.

Ondanks het beleid van de landelijke overheid om ouderen zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen is dat in de praktijk vaak niet goed mogelijk.

**‘Er zijn maar weinig woningen geschikt’**

Er zijn wel initiatieven van ouderen die zelf een woonproject willen beginnen maar die stuiten vaak op praktische bezwaren. Seniorenwoongroepen kunnen samen een goed woonzorgconcept bedenken dat ertoe leidt dat ouderen hun eenge-

zinswoning verlaten, dat levert doorstroming op, maar de gemeente Utrecht is niet echt soepel in het faciliteren hiervan. Ellie Tap, is adviseur van wonen voor en van 60 plussers en werkt bij de landelijke vereniging gemeenschappelijk wonen van ouderen, zij belicht de knelpunten. Joost van Dijk van coöperatie Rust en Ruimte, vertelt over de ervaringen met een woonproject voor ouderen en het beleid van de gemeente. Een vertegenwoordiger van de woningbouwsector reageert op de verhalen (onder voorbehoud).

**Zondag 23 juni**  
**Tijd: 16.00 uur**  
**Toegang: € 5,00**

Help Podium Oost zijn sociale en culturele programma te blijven uitvoeren en waar mogelijk uit te bouwen!

## VRIENDEN VAN PODIUM OOST ZIJN BROODNODIG

Podium Oost heeft zijn Vrienden broodnodig! Dankzij de bijdragen van Vrienden van Podium Oost is het mogelijk soms iets extra's te doen. Zo bestoogden de Vrienden twee informatieschermen en droegen bij aan de aanschaf van een nieuwe piano.

Maar ook voor ons draagvlak in de wijk is het van groot belang dat u Vriend wordt. Voor een bijdrage van € 5,00 per jaar bent u al Vriend. U ontvangt dan de speciale Vrienden-emailnieuwsbrief. Betaalt u jaarlijks minimaal € 25,00 dan ontvangt u natuurlijk de nieuwsbrief, maar nodigen we u daarnaast ook elk jaar van

harte uit voor een exclusief optreden of voorstelling.

### ADRESSEN?

Inmiddels telt Podium Oost al zo'n kleine honderd Vrienden. Helaas is van een aantal Vrienden alleen de naam bekend. Die Vrienden hebben alleen een bedrag overgemaakt, maar nog niet hun adresgegevens doorgegeven. Wij verzoeken deze Vrienden om hun gegevens alsnog door te geven.

Vriend worden of uw adresgegevens doorgeven kan via mail: [vrienden@podiumoostutrecht.nl](mailto:vrienden@podiumoostutrecht.nl)  
Of telefonisch: 030 2581994.

## VERNIEUWBOUW UITGESTELD PODIUM OOST OPEN DEZE ZOMER

Podium Oost overlegt momenteel met de gemeente over de financiering van de vernieuwing van het pand. Dat overleg neemt meer tijd in beslag dan in de planning is opgenomen. Daarom zal de verbouwing mogelijk pas kunnen plaatsvinden in de zomer 2020.

Dat betekent, dat Podium Oost deze zo-

mer, behalve enkele weken in juli/augustus, gewoon doorgaat. Dus bestaat de gelegenheid om ruimtes te huren voor incidentele activiteiten. Denk aan zomercursussen, oefenruimtes, optredens.

Voor meer informatie over de mogelijkheden: bel met 030 2581994 of mail naar [info@podiumoostutrecht.nl](mailto:info@podiumoostutrecht.nl).

## FIETS OP SLOT!

Er komen wekelijks zo'n 1500 bezoekers bij Podium Oost. Veel mensen komen op de fiets. Al die fietsen zijn een grote verleiding voor fietsendieven. Menig bezoeker trof bij het naar huis gaan zijn of haar fiets niet meer aan. Het is dus heel belangrijk om de fiets goed op slot en het liefst vast te zetten.



### De fietsenmaker in uw buurt



[www.tielemanfietsen.nl](http://www.tielemanfietsen.nl)  
like ons op facebook  
rijwielhandel tieleman en zoon

### Schoenmakerij & Verftartikelen De Zilveren Hamer

Schoenreparaties  
Fournituren  
Sleutels  
Stomerij-service  
Naamplaten  
Hollandse slijpservice  
Alabastine en Bison  
Verfbodigheden


HG Producten  
Stofzuigerzakken  
Horlogebandjes  
Batterijen en Lampen  
ECOZZ tasjes  
Dylon textielverf  
WECYCLE

Openingstijden  
zo - ma: gesloten  
di - vr: 08.00-18.00 uur  
za: 08.00-17.00 uur  
[zilverenhamer@kpnmail.nl](mailto:zilverenhamer@kpnmail.nl)

De Zilveren Hamer  
Jan van Scorelstraat 144  
3583 CV Utrecht  
030-251 4 215  
[www.zilverenhamer.nl](http://www.zilverenhamer.nl)



Thuis in Utrecht - Oost  
Voor waardevol en betaalbaar schilderwerk. Zowel binnen- als buitenwerk, groot en klein.  
Altijd bereikbaar op 06-28842506  
[www.langemeijerschilderwerken.nl](http://www.langemeijerschilderwerken.nl)



**MET JE  
KRANTJE  
BUURTEN  
IN OOST**

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



## CULTUUR



## UNIEK UTREGS REQUIEM

Documentairemaker Ellen Blom, ensemble INSOMNIO en een projectkoor met leden uit NEON, brengen op 17 maart bijzondere verhalen in tekst en muziek samen in Podium Oost. De eerste editie van het Requiem in Podium Oost was tot tweemaal toe goed voor een uitverkochte zaal.

Het Utrechts Requiem is een bijzonder muzikaal evenement. Het vertelt de levensverhalen van zes mensen uit de provincie Utrecht. Levens waarin miskenning en uitsluiting en soms geweld of misbruik een rol spelen. Levenservaringen waarvan je, zeker in een aantal gevallen, zou zeggen 'hoe kom je daar bovenop'. Kenmerkend voor alle hoofdpersonen in het Requiem is de veerkracht die hen redt. De altijd aanwezige wil om af te rekenen met het verleden en een nieuw leven op te bouwen. De wil om betekenis aan hun leven te geven die ze diep in hun hart voelen. Met vallen en opstaan.

De levensverhalen zijn bewerkt tot een libretto: een liedtekst en zijn door vier hedendaagse componisten op muziek gezet. Deze

opmerkelijke Utrechtse levensverhalen vormen een requiem, in een moderne jas. Arjen werd als kind zo gepest dat hij er PTSS aan over hield. Als een beschadigd mens zocht hij zijn weg. Motty vluchtte uit Iran om zélf te mogen denken. Wilma werd mishandeld en probeert te voorkomen dat de geschiedenis zich blijft herhalen. Gert trad het klooster in maar verliet het ook weer en zijn muziek redde hem. O'den was kindsoldaat en Robert werd van pleeggezin naar pleeggezin gestuurd.

Na de première in TivoliVredenburg op 17 februari trekt het Utrechts Requiem in een tournee langs een aantal kleinere podia en komt o.m. op 17 maart in Podium Oost.

Er is een nevenprogramma met o.a. optredens van mensen van de Tussenvoorziening, een foto-expositie, schilderijen van een van de hoofdpersonen, verhalen uit de buurt en bij sommige locaties een nagesprek verzorgd door Utrecht in Dialoog.

Zondag 17 maart  
Tijd: 15.00 uur  
Toegang: € 10,00

## BOEKPRESENTATIE

## SCHADUWMOEDERS

H. FENTENER VAN VLISSINGEN

Onder het pseudoniem Lena Landauer schrijft Helene Fentener van Vlissingen het boek Schaduwmoeders. Op zondag 12 mei komt zij naar Podium Oost om het boek te bespreken.

In Schaduwmoeders wordt de wereld getoond zoals die zich voordoet aan drie vrouwen in hun jeugdijaren. Vol vragen en onmachtig de situaties waarin zij beland

den te veranderen, zoeken ze hun weg en merken ze hoe de erfenis van de vorige generatie hun eigen leven diepgaand beïnvloedt.

Dit verhaal gaat ook over de betekenis van vrijheid. Met iedere nieuwe generatie verandert die volkomen van karakter.

Zondag 12 mei  
Tijd: 15.00 uur  
Toegang: € 5,00

## LEZING &amp; DEBAT

## VAN WIE IS DE PROVINCIE?

In aanloop naar de verkiezingen voor de Provinciale Staten en de waterschappen vindt er een debat plaats over van wie de provincie nou eigenlijk is. Commissaris van de Koning Hans Oosters en de lijsttrekkers van CDA, D'66, Groen Links, PvdA en VVD zijn op zaterdag 16 maart in Podium Oost om te spreken over thema's waar we alle-

maal dagelijks mee te maken hebben. Economie, infrastructuur, milieu en duurzaamheid. Kees Boonman, journalist en politiek commentator leidt het debat.

Zaterdag 16 maart  
Tijd: 16.00 uur  
Toegang: Gratis

## CULTUUR

## THEATERGROEP PODIUM OOST SPEELT KIJK DE WIJK

Eén regisseur, twee schrijvers en zes spelers - allen uit Utrecht Oost - werken op dit moment vol enthousiasme aan een toneelstuk. De voorstelling gaat over bijzondere locaties en mensen in onze eigen wijk, Utrecht Oost en is op 11 en 12 mei te zien in Podium Oost.

Zo speelt het gezelschap een spannende ontmoeting tussen Gerrit Rietveld en Truus Schröder in het Rietveld-Schröderhuis, dat zij samen bouwden. Ook een dramatische gebeurtenis in een huis aan de Boomstraat, waar de dichter Gerrit Achterberg woonde

krijgt aandacht, Jantje zag eens pruimen hangen aan de rand van het Wilhelminapark en de ontstaansgeschiedenis van Oudwijk komt op de plan-ken. Het wordt een productie van ongeveer een uur, met veel variatie.

Reserveren via  
info@podiumutrechttoost.nl

Zaterdag 11 mei  
Tijd: 20.30 uur  
Zondag 12 mei  
Tijd: 13.00 uur  
Toegang: € 5,00

## LEZING &amp; DEBAT

## KIND ZIJN IN DE TWEEDE WERELDOORLOG

Na de Dodenherdenking op 4 mei praten we in Podium Oost over kinderen in de Tweede Wereldoorlog. Er waren kinderen die zich de oorlogsperiode herinnerden als afschuwelijke jaren vol angst en dreiging. Er waren er die van huis weg moesten om elders te overleven, of aan te sterken. En tenslotte waren er ook kinderen die het er voeren als een hele spannende tijd, zoals het later nooit meer zou worden. Julliette Eichholtz, vertelt over haar boek 'Kind in de Tweede Wereldoorlog' waarin zij de grote diversiteit aan verhalen van kinderen tijdens de oorlog heeft opgetekend.

## STATION MALIEBAAN

Er waren de kinderen die op transport gesteld werden naar Westerbork en Vught en die vertrokken van station Maliebaan. Eveline De Vries van het Spoorwegmuseum vertelt over de opstelling van de Nederlandse Spoorwegen en de 129 Joodse kinderen die uit Utrecht weggevoerd werden.

## STOLPERSTEINE

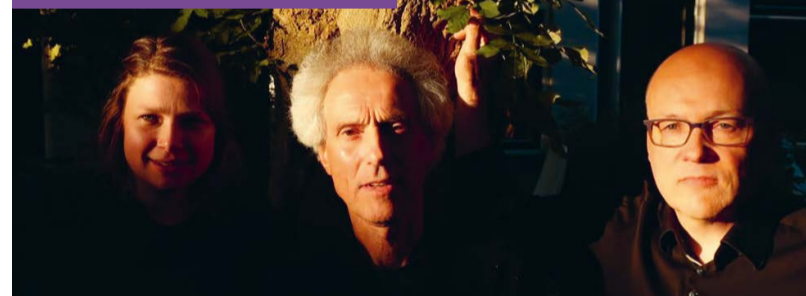
Kinderen, die op een groeiend aantal plek-



ken in de stad worden herdacht door middel van 'Stolpersteine'. Een project van de Duitse kunstenaar Gunter Demnig. Leerlingen van het St. Bonifatiuscollege vertellen over hun actie voor nieuwe Stolpersteine in de stad.

Zaterdag 4 mei  
Tijd: 20.45 uur  
Toegang: Gratis

## CULTUUR



## WEEMOED SPEELT GEMIS EN TROOST

Herman van Tongerlo zingt en speelt saxofoon. Al zijn teksten laten een andere kant zien van groot en klein gemis dat we allemaal kennen.

Liza Meuldijk kleurt met haar warme stem de muziek in, soms met indringende improvisaties. Edu Hackenitz verbindt de muzi-

kanten op gitaar en baritongitaar, transparant en melodius. Met z'n drieën vormen zij Weemoed.

Zondag 30 juni  
Tijd: 15.00 uur  
Toegang: € 10,00

## EXPOSITIES

REIZEN OP DOEK  
INA VAN HERWIJNEN

Schilderen is een avontuurlijke reis op doek, spannend en plezierig tegelijk. Dat zegt Ina van Herwijnen over haar werk. Ze maakt schilderijen met veel kleur van Italiaanse dorpen en van landschappen in haar eigen omgeving, waaronder de Utrechtse Heuvelrug. De dorpen zijn geschilderd door transparante lagen over elkaar te schilderen, zodat er binnen- en buitenruimtes ontstaan. Door te spelen met vorm en kleur ontstaan er nieuwe mogelijkheden en verandert het beeld gaandeweg. Hoe het er uiteindelijk uit gaat zien ervaart van Herwijnen als een reis, het resultaat is ook voor haar een verrassing.

Zondag 3 maart  
Tijd: 16.00 uur  
Toegang: Gratis

## TEKENGROEP TRANSARTE

Al vele jaren komen wekelijks een aantal kleurrijke kunstenaars in Utrecht bij elkaar en tekenen en schilderen naar levend model. De modelsessies bestaan stevast uit korte standen van drie keer twee minuten tot maximaal een kwartier. De werken die na elke sessie naast elkaar liggen zijn zeer divers, ieder pakt het anders aan. Van groots en kleurrijk tot ingetogen lijn met gewassen grijs. Deze expositie toont een aantal werken, veelal portretten, van Anna Garssen, Claudia Hoejenbos, Elles Porck, Gerda Cook-Bodegom, Jacomien Dicke, Louise de Jongh Swemer en Willy van Otterloo.

Zondag 14 april  
Tijd: 16.00 uur  
Toegang: Gratis



## WERELDKOKEN

Ieder derde vrijdag van de maand staat de keuken van Podium Oost in het teken van een ander land. Tijdens en na het diner vertelt de kok over de cultuur, de politiek en de muziek van het land. Na afloop van het diner wordt een actuele film uit het land van de maand vertoond.

Vrijdag 15 mrt, 26 april, 24 mei, 21 juni  
Tijd: 18.30 uur  
Kosten diner incl. film: € 12,00  
met U pas € 10,00

**Vrienden gezocht!**

Wordt vandaag nog Vriend van Podium Oost door minimaal 25 euro over te maken naar  
IBANnummer: NL67 RABO 0102 0387 75  
t.n.v. Stichting Vrienden van Podium Oost.

Meer informatie:  
bel 030 2581994 of mail naar: info@podiumoostrecht.nl  
www.podiumoostrecht.nl

## Senioreninloop

Iedere donderdag van  
10.00 – 15.00 uur

Onbeperkt koffie en thee € 1,50  
Lunch € 2,00  
Opgeven voor de lunch voor 10.30 uur

info@podiumoostrecht.nl  
Tel: 030-2581994  
www.podiumoostrecht.nl

Waar kan ik met vragen terecht?

Zorg en gezondheid

Activiteiten, meedoen en formulieren

Kom langs in Podium Oost  
Maandag en woensdag van 14.30-16.30 uur  
Dinsdag van 09.30-11.30 uur  
www.wijkinformatiepuntrecht.nl

## TAI CHI / CHI KUNG

Niet denken maar doen

Langzame bewegingen  
in een gelijkmatig tempo  
overgehaald uit China

Docent: Olga Feenstra  
Tel: 06-18293679

Donderdag van 13.30 - 14.30 uur  
10 lessen € 120,- - U-pas € 100,-  
Losse lessen € 15,- - U-pas € 12,-  
Podium Oost, Oudijkerdwarstraat 148, Utrecht



LEZING & DEBAT

BOEKPRESENTATIE: MEHRNAZ SALEHI

Op zondag 28 april 2019 presenteert Mehrnaz Salehi in Podium Oost haar boeken die in het Perzisch én in Nederlandse vertaling verschenen zijn. Centraal staat het vierde en laatste deel uit de reeks Makani Digar (Ergens Anders). Dit is onlangs verschenen in het Perzisch, hopelijk is op 28 april ook de Nederlandse vertaling klaar. Bij de presentatie vertellen meerdere sprekers iets over de boeken van Salehi en worden fragmenten voorgelezen. Ook zijn er gastoptredens van diverse bevriende musici. En uiteraard zijn haar boeken deze middag ook te koop.

Mehrnaz Salehi woont al ruim dertig jaar

in Utrecht. Zij is geboren en getogen in Iran maar vluchtte naar Nederland nadat Khomeini aan de macht kwam. Naast haar werk als docent ontwikkelde ze eerst haar zangtalent en daarna begon ze te schrijven in het Perzisch, haar moedertaal. Haar eerste boek verscheen in 2011 en inmiddels heeft zij zeven publicaties op haar naam staan. Een bijzondere plaats neemt de reeks Makani Digar (Ergens Anders) in. De boeken nemen je mee naar een andere wereld en naar een andere tijd vol mysterie en vreemde personages. Salehi schrijft bijzonder beeldend, men ziet het verhaal als het ware als een film voor zich. De we-



reld die zij creëert wordt niet in hapklare brokjes opgediend. Salehi springt heen en weer tussen plaatsen en in de tijd, binnen de afzonderlijke boeken en tussen de delen. Langzaam ziet de lezer allerlei dwarsverbanden ontstaan.

**Zondag 28 april 2019**  
Tijd: 15.00 uur  
Toegang: € 5,00

CULTUUR

FLAMENCO MET WIJNPROEVERIJ



Op zaterdag 30 maart organiseert Podium Oost een Spaanse en Zuid-Amerikaanse middag. Op het programma staan zang, dans, muziek en een wijnproeverij. Er is ook een open podium, dus instrumenten en dansschoenen meenemen!

Cubaan Abel Gomez, ook bekend als post-bezorger in Rijnsweerd, is een speciale gast tijdens de wijnproeverij en hij levert ook een muzikale bijdrage aan het programma.

PROGRAMMA

We beginnen om 15.00 uur met de optredens en het open podium. Vanaf 16.30 uur presenteert Biowijnclub.nl hun biologische wijnen. De wijnproeverij en bijbehorende tapas zijn bij de prijs inbegrepen. Reserveren via: [info@podiumoostrecht.nl](mailto:info@podiumoostrecht.nl) of via de website.

**Zaterdag 30 maart**  
Tijd: 15.00 uur  
Toegang: € 10,00

LEZING & DEBAT

VAN KINDERWENS TOT KIND NAAR WENS

Op zondag 10 maart 2019 organiseert Wat Oost Weet een middag met presentaties en discussie over IVF, de nieuwe ontwikkelingen in het wijzigen van erfelijk materiaal en hoe wenselijk een kind naar wens is. Mannelijke homoparen met een kinderwens, zwangere mannen, drie-ouder baby's, genetische manipulatie, embryo-selectie en ethisch-filosofische keuzes komen over het voetlicht.

Arie Verhoeff, gynaecoloog en voortplantingsgeneeskundige, Bas Defize, ontwikkelingsbioloog en Suzanne van den Eynden, filosoof en journalist gaan onder leiding van Karin van den Boogaerd met elkaar in gesprek.

**Zondag 10 maart**  
Tijd: 15.00 uur  
Kosten: € 5,00

CULTUUR

MARTHA EN DE LIEFDE



Arti Vocaal brengt op zondagmiddag 5 mei in Podium Oost muziektheater met de titel 'Martha en de liefde', een medley meeslepende melodieën uit opera, operette en musical. Een bijzondere middag met een snuffje opera en meer mooie zang. Voor elk wat wils, geschikt voor beginners, jeugd en nieuwsgierige kenners.

De gezinsopera 'Martha' van Von Flotow is een vrolijke, compacte opera en toegankelijk voor beginners. Het beschrijft de avonturen van Lady Harriët Durham en haar vertrouweling Nancy aan het hof van Koningin Ann. De dames vervelen zich stierlijk

en bieden op de jaarmarkt hun diensten aan als de dienstmeisjes Martha en Julia. Er ontstaan komische situaties als de dames geheel ongeschikt blijken te zijn voor het huishouden.

Het programma brengt verder nog veel losse melodieën uit bekende opera, operette en musical. U hoort stukken uit Porgy en Bess, The Phantom of the Opera en Anatevka.

Arti Vocaal wil bekend en onbekend publiek verleiden tot genieten van opera en tijdloze klassieke stukken. Door de mix van een korte opera in scene en losse zang uit diverse genres, ontstaat een toegankelijk programma voor jong en oud. Dit is de derde voorstelling in de serie van Arti Vocaal in Podium Oost.

Info en reserveren via: 06 558 63 705 of [info@podiumoostrecht.nl](mailto:info@podiumoostrecht.nl)

**Zondag 5 mei**  
Tijd: 15.00 uur  
Toegang: € 10,00  
Jeugd t/m 12 jaar € 5,00

CULTUUR

TRY-OUT TALENT DOOR TOEVAL

Ralph Rousseau is een van de beroemdste viola da gamba bespelers ter wereld. Op zondag 16 juni brengt hij een solovoorstelling met de titel Talent voor Toeval over de wonderlijke wereld van het toeval. Het is een try out van een nieuwe theatervorm in wording. Zijn voorstelling is rijk aan verbazing, verwondering en vooral ontwapenende humor. Het toeval en de viola da gamba vormen samen de rode draad van deze voorstelling.

In 2009 kreeg Ralph Rousseau de Edison Klassiek Publieksprijs voor zijn cd Chansons d'Amour.

**Zondag 16 juni**  
Tijd: 16.00 uur  
Toegang: € 5,00

UITKNIPPER WEEKENDACTIVITEITEN

Programma onder voorbehoud.

MAART

- Zondag 3 maart**  
Tijd: 16.00 uur  
Toegang: Gratis  
Expositie Ina van Herwijnen
- Zondag 10 maart**  
Tijd: 15.00 uur  
Kosten: € 5,00  
Wat Oost Weet  
Van kinderwens tot kind naar wens
- Vrijdag 15 maart**  
Tijd: 18.30 uur  
Kosten diner incl. film: € 12,00 met U pas € 10,00  
Wereldkeuken i.s.m. UCU Kijk voor themaland en film op [www.podiumoostrecht.nl/activiteitenprogramma/wereldkeuken](http://www.podiumoostrecht.nl/activiteitenprogramma/wereldkeuken)
- Zaterdag 16 Maart**  
Tijd: 16.00 uur  
Toegang: Gratis  
Verkiezingsdebat Provinciale Staten  
Van wie is de provincie?
- Zondag 17 maart**  
Tijd: 15.00 uur  
Toegang: € 10,00  
Utregs Requiem
- Zaterdag 30 maart**  
Tijd: 15.00 uur  
Toegang € 10,00  
Flamenco en wijnproeverij
- Zondag 31 maart**  
Tijd: 16.00 uur  
Toegang: € 5,00  
Black Mirror 2  
Men against fire

APRIL

- Zondag 14 april**  
Tijd: 16.00 uur  
Toegang: Gratis  
Opening expositie Tekengroep Transarte
- Vrijdag 26 april**  
Tijd: 18.30 uur  
Kosten diner incl. film: € 12,00 met U pas € 10,00  
Wereldkeuken i.s.m. UCU Kijk voor themaland en film op [www.podiumoostrecht.nl/activiteitenprogramma/wereldkeuken](http://www.podiumoostrecht.nl/activiteitenprogramma/wereldkeuken)
- Zondag 28 april**  
Tijd: 15.00 uur  
Toegang: € 5,00  
Boekpresentatie Mehrnaz Salehi

MEI

- Zaterdag 4 Mei**  
Tijd: 20.45 uur  
Toegang: Gratis  
Kind zijn in de Tweede Wereldoorlog
- Zondag 5 mei**  
Tijd: 15.00 uur  
Toegang: € 10,00  
Jeugd t/m 12 jaar € 5,00  
Martha en de Liefde  
Arti Vocaal
- Zaterdag 11 mei**  
Tijd: 20.30 uur  
Toegang: € 5,00  
Theatergroep Podium Oost speelt  
Kijk de Wijk
- Zondag 12 mei**  
Tijd: 13.00 uur  
Toegang: € 5,00  
Theatergroep Podium Oost speelt  
Kijk de Wijk
- Zondag 12 mei**  
Tijd: 15.00 uur  
Toegang: € 5,00  
Boekpresentatie 'Schaduwmoeders' door  
Helene Fentener van Vlissingen
- Vrijdag 24 mei**  
Tijd: 18.30 uur  
Kosten diner incl. film: € 12,00 met U pas € 10,00  
Wereldkeuken i.s.m. UCU Kijk voor themaland en film op [www.podiumoostrecht.nl/activiteitenprogramma/wereldkeuken](http://www.podiumoostrecht.nl/activiteitenprogramma/wereldkeuken)

JUNI

- Zondag 16 juni**  
Tijd: 16.00 uur  
Toegang: € 5,00  
Try-out Talent door Toeval  
Ralph Rousseau
- Vrijdag 21 juni**  
Tijd: 18.30 uur  
Kosten diner incl. film: € 12,00 met U pas € 10,00  
Wereldkeuken i.s.m. UCU Kijk voor themaland en film op [www.podiumoostrecht.nl/activiteitenprogramma/wereldkeuken](http://www.podiumoostrecht.nl/activiteitenprogramma/wereldkeuken)
- Zondag 23 juni**  
Tijd: 13.00 uur  
Toegang: € 6,50  
Duo Lekker
- Zondag 23 juni**  
Tijd: 16.00 uur  
Toegang: € 5,00  
Debat: Wonen voor ouderen in Utrecht Oost
- Zondag 30 juni**  
Tijd: 15.00 uur  
Toegang: € 10,00  
Weemoed speelt Gemis en troost

OPEN DAG ZO 31 MRT

TAALCENTRUM KOOKOOVAJA.NL

**TAALESSEN OP ALLE NIVEAUS**

Nieuwgrieks • Frans  
Italiaans • Roemeens  
Nederlands • Engels

WWW.KOOKOOVAJA.NL

PODIUM

**Talent gezocht**

Bij Podium Oost kunnen we alle talent en deskundigheid goed gebruiken. Ons team van vrijwilligers is groot, maar we zijn nog steeds op zoek naar meer helpende handen.

info@podiumoostrecht.nl  
Tel: 030-2581994  
[www.podiumoostrecht.nl](http://www.podiumoostrecht.nl)

Sporten met ELS  
daar knap je van op

• HOUDING  
• KRACHT  
• ENERGIE

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

**CURSUS VALLEN VERLEDEN TIJD**  
voor 60-plussers

In 6 wekelijkse lessen van 1 uur leren om vallen te voorkomen en hoe te vallen als het toch mis gaat.

De cursus wordt gegeven door 2 oefentherapeuten Mensendieck

Voor meer informatie en/of aanmelden:  
Inge Reinders 06-2529.9364  
Eveline Egeler 06-2120.6072



**ACTIVITEITEN PROGRAMMA MAART-JUNI 2019**  
Wijzigingen voorbehouden, voor actuele informatie zie onze website

**DAGELIJKS**  
Elke werkdag zijn de weggeeftafel en open inloop van 9.00-17.00 uur open!

De MuziekFabriek, actuele programma op [www.demuziekfabriekutrecht.nl](http://www.demuziekfabriekutrecht.nl)

Taalcentrum Kookoovaja, actuele lesprogramma op [www.kookoovaja.nl](http://www.kookoovaja.nl)

Elke dinsdag, woensdag en vrijdag van 10.00 – 16.00 uur

Inloop Odensehuis Andante, actuele informatie op [www.odensehuisandante.nl](http://www.odensehuisandante.nl)

**MAANDAG**

- 10.00-11.00 Oefentherapie Cesar
- 13.00-16.00 Klaverjassen
- 14.00-16.00 Iedereen kan zingen
- 14.30-16.30 Wijk informatie punt
- 15.30-18.30 Dansclub Oost
- 17.30-19.00 Samen eten (4e maandag van de maand)
- 19.30-23.00 Bridgeclub Utrecht Oost
- 19.30-22.15 Swing In Utrecht

**DINSDAG**

- 09.00-09.50 Houding & Core met Els
- 10.00-10.50 Circuit! Met Els
- 09.30-11.30 Wijk informatie punt
- 10.00-12.00 Zorgdialoog (1 keer in de 2 maanden)
- 14.00-16.15 Fit op Maat (voorheen Atacoyo, 2 lessen)
- 18.30-19.30 Mindful Yoga in de buurt
- 20.00-22.00 Nederlandse taalles met Hanneke
- 19.30-22.00 Nederlandse taalles met Mike
- 19.30-22.00 Mindfulness Training (Mindfulness Moves)
- 19.55-20.55 Afrikaanse en Braziliaanse dans
- 21.00-23.00 Swing in Utrecht

**WOENSDAG**

- 09.15-10.15 Oefentherapie Cesar
- 10.00-11.00 Wandelen in Oost
- 09.30-13.00 Speel-o-theek
- 14.30-16.30 Dansclub Oost
- 14.00-17.30 Remedial Teaching
- 14.30-16.30 Wijk informatie punt
- 18.40-19.50 Lucky Yoga (Power Yoga)
- 19.15-20.30 Yoga Critical Alignment
- 19.30-21.00 Sahaja Yoga meditatie
- 20.00-21.00 Zumba

**DONDERDAG**

- 09.30-12.00 Spaanse les (2 lessen)
- 10.00-15.00 Senioreninloop
- 10.00-12.00 Schaken
- 10.30-11.30 Fysio voor Senioren
- 12.00-13.00 Lunch
- 13.00-15.00 Computercafé
- 13.30-14.30 Tai Chi
- 15.30-19.30 Dansclub Oost
- 18.00-19.30 Samen Eten (2e donderdag van de maand)
- 19.30-20.45 Buikdansen
- 20.00-21.30 Afrikaanse en Braziliaanse dans
- 20.00-22.00 Vrouwenkoor Zingen is plezier

**VRIJDAG**

- 08.45-09.45 Mindful Yoga in de buurt
- 10.15-12.30 Fit op Maat (voorheen Atacoyo, 2 lessen)
- 14.00-16.00 Granny's Finest
- 19.00-21.30 Wereldkeuken (3e vrijdag van de maand)
- 19.30-22.00 Tango Anna Rosa

**ZATERDAG**

- 14.00-16.00 Toneel voor kids

**LEZING & DEBAT**

**BLACK MIRROR 2 MEN AGAINST FIRE**

Waarom schetsen films en series zo vaak zwartgallige en negatieve toekomstbeelden? In deze tweede bijeenkomst over Black Mirror op zondag 31 maart staat de aflevering 'Men against fire' over soldaten centraal. Door middel van een implantaat groeien de soldaten uit tot nietsontziende vechtmachines die niet voelen, ruiken of horen wat ze aanrichten. Ze voelen zich tevreden dat ze de kakkerlakken, de gecreëerde vijand, hebben uitgeschakeld. Oprukkende technologie, een zwartgallig toekomstbeeld en een vrachtlading morele dilemma's, dat zijn de ingrediënten van de populaire Netflix-serie Black Mirror. De eerste aflevering van de serie werd geproduceerd in 2011 en werd al gauw een pro-



ductie die je gezien moest hebben. Kom kijken en luisteren naar de discussies in een serie gesprekken over Black Mirror, (Zwarte Spiegel), georganiseerd door studenten van het University College Utrecht.

Zondag 31 maart  
Tijd: 16.00 uur  
Toegang: € 5,00

**VOORLICHTING**

**VOORLICHTING OVER BABELTRUC DOOR WIJKAGENT**

Op donderdag 18 april komt de wijkagent naar Podium Oost om te vertellen over hoe dieven met babbeltrucs binnenkomen en geld en waardevolle bezittingen stelen. Diefstal door een 'babbeltruc' komt steeds vaker voor: onbekenden bellen bij je aan en gebruiken een mooie smoes om binnen te komen. Ze doen zich soms ook voor als meteropnemer of reparateur. Of ze vragen om een glas water of een pen, terwijl een handlanger het huis binnenglijpt. In sommige gevallen gebeurt dit in combinatie

met bedreiging en/of geweld. Deze zogeheten babbeltrucs zijn bedoeld om mensen op te lichten. Het gebeurt voornamelijk aan de deur en bij pinautomaten. De politie is alert op deze vorm van diefstal. Kom op donderdag 18 april naar Podium Oost en hoor hoe u kunt voorkomen dat u slachtoffer wordt van babbeltrucs.

Donderdag 18 april  
Tijd: 13.30 uur  
Toegang: Gratis



Er zijn prachtige kerststukjes gemaakt tijdens de workshop op 20 december. Met dank aan Ton den Daas Bloemen voor de geleverde materialen.



Bedankt aan de Albert Heijn vestigingen aan de Nachtegaalstraat en de Burg. Reigerstraat voor het leveren van ingrediënten voor het Kerstdiner en ook voor de maaltijden van Samen Eten (elke 2e donderdag en 4e maandag van de maand).

**CULTUUR**

**DUO LEKKER**



Na een zeer succesvol optreden in december vorig jaar staat het Duo Lecker op zondag 23 juni weer in Podium Oost. Met flair spelen Felix Justin (piano) en Deborah Witteveen (saxofoon) afwisselend lekkere klassieke en moderne stukken.

De naam Duo Lecker is ooit ontstaan als grap. Telkens als Felix en Deborah samen repeteerden, labelde Felix na afloop ieder stuk stevast LEKKER: lekker barok, lekker romantisch, lekker jazzy. Dus... Duo Lecker.

Zondag 23 juni  
Tijd: 13.00 uur  
Toegang: € 6,50

**WORKSHOP**

**ZEEFDrukKEN**

Op donderdag 25 april organiseert Margriet van de Wandering een workshop zeefdrukken op textiel. Met de techniek zeefdrukken gaan we een tas of een theedoek o.i.d. bedrukken. Eerst maken we van papier een sjabloon. Daarna gaan we het drukken op papier oefenen. Gaat het goed? Dan kunnen we het op de stof gaan drukken. Aan deze workshop kunnen maximaal 10 personen meedoen. Reserveren kan door te bellen naar Margriet van de Wandering Concept Store: 06-53309122 of een e-mail naar [hoi@wanderingconceptstore.nl](mailto:hoi@wanderingconceptstore.nl)

Donderdag 25 april  
Tijd: 13.30 uur  
Toegang: € 5,00 (materiaalkosten)



**WORKSHOP**

**KERAMIEK**

Maak een sfeerlicht of een kan van klei. Dat kan tijdens de workshop keramiek van Margriet Krijgsheld op donderdag 27 juni bij Podium Oost.

Het begint met het uitsnijden van de vormen uit een kleiplaat. Dan worden alle onderdelen in elkaar gezet en aan het eind kunnen wordt de kan of het sfeerlicht versierd met gekleurde kleislib.

Aan deze workshop kunnen maximaal 10 personen meedoen. Reserveren kan door te bellen naar Margriet van de Wandering Concept Store: 06-53309122 of een e-mail naar [hoi@wanderingconceptstore.nl](mailto:hoi@wanderingconceptstore.nl).

Donderdag 27 juni  
Tijd: 13:30 uur  
Toegang: € 5,00 (materiaalkosten)

**COLOFON**

De Podium Oost krant verschijnt als los katern in de Oostkrant.

**Redactie:**  
Andy Wernsen, Fieke Ververgaert, Hans Elsendoorn, Marijke Vreeburg, Mijnie Borghstijn, Paula Reiling en Pauline Veltman

**Vormgeving:**  
Michelangelo i.s.m. Concreat, Utrecht

**Redactieadres:**  
PO-krant@podiumoostutrecht.nl

**Podium Oost:**  
Oudwijkersdwarstraat 148  
358 LJ Utrecht  
Telefoon: 030-2581994  
[info@podiumoostutrecht.nl](mailto:info@podiumoostutrecht.nl)  
[www.podiumoostutrecht.nl](http://www.podiumoostutrecht.nl)

**ACTIVITEITEN SENIOREN INLOOP MAART - JUNI 2019**  
Programma onder voorbehoud

**IEDERE DONDERDAG VAN 10.00 TOT 15.00 UUR**

- Vanaf 10.00 uur Inloop + koffie
- 10.00 - 12.00 uur Schaken met Frans
- 10.30 - 11.30 uur Fysio/gym (gratis) i.s.m. Academie Instituut
- 12.00 - 13.00 uur Gezamenlijke lunch
- 13.00 - 15.00 uur Computer-inloop met Josephine en Philip

Onbeperkt koffie en thee € 1,50  
Lunch € 2,00  
Voor de lunch opgeven per week voor 10.30 uur bij [info@podiumoostutrecht.nl](mailto:info@podiumoostutrecht.nl), 030- 2581994 of bij Andy in Podium Oost.

**WISSELEND PROGRAMMA**

**MAART**

14 Maart  
13.00 - 15.00 uur Zin in Utrecht: Dankbaarheid

21 Maart  
13.00 - 15.00 uur Filmpjes: Muziek

28 Maart  
13.00 - 15.00 uur Tekenen en schilderen met Marie-José

**APRIL**

4 April  
13.00 - 15.00 uur Spelletjes met Frank Leenders

11 April  
13.00 - 15.00 uur Zin in Utrecht: Kunst

18 April  
13.00 - 15.00 uur Babbeltruc wijkagent

25 April  
13.00 - 15.00 uur Workshop zeefdrukken (tasje/schortje/theedoek)

**MEI**

2 Mei  
13.00 - 15.00 uur Spelletjes met Frank Leenders

9 Mei  
13.00 - 15.00 uur Nog niet bekend\*

16 Mei  
13.00 - 15.00 uur Zin in Utrecht: Humor

23 Mei  
13.00 - 15.00 uur Filmpjes: Natuur

30 Mei  
13.00 - 15.00 uur Tekenen en schilderen met Marie-José

**JUNI**

6 Juni  
13.00 - 15.00 uur Spelletjes met Frank Leenders

13 Juni  
13.00 - 15.00 uur Tekenen en schilderen met Marie-José

20 Juni  
13.15 - 15.15 uur Zin in Utrecht: Toekomst

27 Juni  
13.00 - 15.00 uur Workshop Keramiek

Kijk voor de actuele informatie op onze website: [www.podiumoostutrecht.nl](http://www.podiumoostutrecht.nl)

Heb je last van:  
vermoeidheid  
slapeloosheid  
nek-/schouderklachten  
andere pijnklachten  
of zit je niet lekker in je vel

Praktijk voor Aquatone & Magnetiseren

[www.henriettenicolaas.com](http://www.henriettenicolaas.com)  
06-11240472  
of mail voor een afspraak:  
[info@henriettenicolaas.com](mailto:info@henriettenicolaas.com)

HET EERSTE CONSULT IS GRATIS!

Hé Utrecht-Oost!  
**AUTO WASSEN**  
doe je bij:

**CARWASH LARENSTEIN**

[CarwashLarenstein.nl](http://CarwashLarenstein.nl)  
C. de Haasweg 10 Bilthoven

Uw vraag vormt ons uitgangspunt

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

**KAEP NOTARIS**

Maliebaan 6 • 3581 CM Utrecht • T 030 234 50 50 • E [info@kaepnotaris.nl](mailto:info@kaepnotaris.nl)

De Hoogstraat Sport

**Kom Fitnessen!**

De Hoogstraat beschikt over een moderne fitnessruimte voorzien van kracht- en cardio apparatuur. Er wordt getraind o.l.v. een professionele fitnessbegeleider.

U ontvangt een persoonlijk fitnessprogramma.

Rembrandtkade 10  
t: 030 256 1383  
e: [sport@dehoogstraat.nl](mailto:sport@dehoogstraat.nl)

Nu tijdelijk GEËN inschrijfkosten (t.w.v. €20)

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