

HALLLO!

Lunetten

Het Knooppunt

Schenkt koffie, thee en aandacht

Werk in
eigen wijk
Tieners over hun bijbaan

LUNETTEN IN BEWEGING

Fit het nieuwe jaar in

*“Lekker
je hoofd,
leegmaken.”*



Romy van den Berg
in actie bij Yard Gym.



Hier voel ik
me thuis

Waar
Yard Gym

Wie
Romy van den Berg

Al bijna tien jaar is de in Lunetten geboren en getogen Romy van den Berg (42) lid van Yard Gym, van Wilfried Yard.

Op dinsdag en donderdag doet Romy boksaktraining en op zaterdag afwisselend Kickfun en Tae Bo. 'Het leukste is dat ik echt het gevoel heb dat ik alles gegeven heb aan het einde van de les. Het is technisch en dat vind ik er heel leuk aan. Wilfried is een goede leermeester en coach. Af en toe geeft hij me ook personal training om mijn doelen te halen.'

Het meest houdt Romy van Kickfun: 'Dat is alles wat ik leuk vind aan boksaktraining, maar dan met muziek. Lekker je hoofd leegmaken.' Bij Yard traint ieder op z'n eigen niveau, want deelnemers kunnen de intensiteit zelf doseren.

De leden zijn heel divers; de oudste is tegen de zeventig, de jongste begin twintig. Er komen naast Lunettenaren ook mensen uit Hoograven sporten, het is echt een gemeenschap. Dit wordt nog versterkt door de extra activiteiten die Wilfried biedt, zoals een jaarlijks sportweekend naar Texel. 'Het sporten bij Yard heeft me veel meer gebracht dan fitheid alleen.'

De lessen van Yard Gym worden gegeven in Sporthal Lunetten. Zie yardgym.nl voor het aanbod.

TEKST LISETH MEIJER FOTO ROZEMARIJN RAAIJMAKERS

Een frisse start

Een nieuw jaar, een nieuw begin! Ik houd van de eerste dagen van het jaar. De lucht is knisperfris, je ruikt de winter en een blik op de kalender schenkt het plezierige vooruitzicht op een heel jaar aan kansen en mogelijkheden. En daar horen ook goede voornemens bij. In onze rubriek Heel!? Wat doe jij hier? vroegen we wijkgenoten naar hun goede voornemens voor het nieuwe jaar. 'Meer sporten' werd niet door hen genoemd, maar is wel een vaak gehoord goed voornemen. En dat kan natuurlijk in onze eigen wijk! Bijvoorbeeld bij FitLunetten, waar we in dit nummer een kijkje nemen. Of trap eens tegen een zak bij Yard Gym van Wilfried Yard, zoals Romy van den Berg doet in Hier voel ik me Thuis. Voor de jonge Lunettenaren bieden de mannen van LUNA Movement een gevarieerd buitenprogramma, met in de zomer de Utrechtse Spelen.

Een goed voornemen kan ook zijn: meer omkijken naar een ander of je openstellen voor nieuwe ontmoetingen. Zoals de vrijwilligers van het inloophuis van Het Knooppunt doen, waar we op pagina 6 binnenstappen. Of neem de donderdagochtend koffietafel in De Musketon. Iedereen is welkom en als je aanschuift weet je één ding zeker: Reza Doroodian heeft appeltaart gebakken.

Mocht je voornemen zijn om dit jaar éindelijk die verre reis te maken, dan zorgt Nienke van Huisdierenoppas Lunetten met alle liefde voor je kat (of ander dier natuurlijk).

Verder vertellen in dit nummer drie tieners uit de wijk over hun Lunettense bijbaan, maken we kennis met een Surinaamse wereldburger én leren we meer over de bijzondere muurschildering op het pand van Lister op de hoek van het Furkaplatau. Dus pak een kop thee, ga er lekker voor zitten en houd de winterkou nog even buiten met dit hartverwarmende eerste nummer van 2023.



FOTO SYLVIA JANSEN

Dit is mijn eerste bijdrage als nieuwe hoofdredacteur van ons prachtige wijkmagazine. Ik wil mijn voorganger Elsbeth Witt hartelijk bedanken voor alles wat ze heeft gedaan voor het blad. Gelukkig verlaat zij het team van Hallo! Lunetten niet en zal ze betrokken blijven als eindredacteur.

Demian van der Reijden Hallo! Lunetten

Inhoud

- 02 Hier voel ik me thuis**
Lekker trappen.
- 05 Hee!? Wat doe jij hier?**
Nog goede voornemens?
- 06 Inloophuis Het Knooppunt**
Hier schenkt men koffie, thee en aandacht.
- 08 Uit Lunetten**
Kids sporten met LUNA Movement.
- 09 Bijbaan in eigen buurt**
Tieners over hun Lunettense bijbaan.
- 11 Nieuws van het Wijkbureau**
Nieuwe medewerker stelt zich voor.
- 12 Bijpraten**
Korte nieuwtjes uit de wijk.
- 14 Wereldburger**
Glenn Rusland uit Suriname.
- 15 FitLunetten**
Begeleid sporten in eigen wijk.
- 17 Ondernemend**
Dierenoppas Lunetten.
- 17 Column Luc Hoogenstein**
Paniek in de tuin.
- 18 Lunetten Wil Wel**
Dansen en sjoelen.
- 19 Kunst in Lunetten**
Nederlandse alpiniste aan de muur.
- 20 In de Musketon**
Koffieochtend met appeltaart.

Bedankt!

Een dikke high five aan iedereen die meedeed aan deze Hallo! Lunetten: met verhalen, foto's, ideeën, tips, kritische blikken en kopjes koffie. Speciale dank aan Lunetten Wil Wel, onze adverteerders en Wijkbureau Zuid voor hun steun. **Zonder jullie geen Hallo! Lunetten.**

Hallo! Lunetten is een bewonersinitiatief.

Team Hallo! Lunetten: Bladmanager Florence de Graaff. **Tekst** Margit Assenberg, Corinne Bekker, Lisette le Blanc, Luitgard van den Bogaert, Juliëtte Bonneur, Barbara Boonman, Corrie van Dam, Luc Hoogenstein, Peter Koudijs, Liseth Meijer, Demian van der Reijden, Igor Znidarsic. **Hoofdredactie** Demian van der Reijden. **Eindredactie** Elsbeth Witt. **Fotografie** Helder Ferreira, Luc Hoogenstein, Sylvia Jansen, John Meijerink, Rozemarijn Raaijmakers, Jacqueline Sluis, Milko Vernooy, Rik de Vries. **Coverfoto** Milko Vernooy. **Vormgeving** Hans Smeijsters (grifontwerp). **Bestuur** Diana Bak en Kristine Kavelaars.

Adverteren? Informatie kan je aanvragen via: hallolunetten@gmail.com.

De volgende Hallo! Lunetten verschijnt in april 2023. Heb je ideeën of tips over leuke dingen in de wijk? Wil je ons laten weten wat je ervan vindt? Ons mailadres is hallolunetten@gmail.com. Je vindt ons ook op [facebook hallolunetten](https://www.facebook.com/hallolunetten). **Oplage** 6.000.

Wil je een extra Hallo! Lunetten? Bij de Musketon, Fort Lunet IV en de kaasboer in het winkelcentrum liggen extra exemplaren om mee te nemen.

Hee?! Wat doe jij hier?

Corinne Bekker en Peter Koudijs vragen Lunettenaren naar hun goede voornemens.



Nancy Wielenga

Ik zit even fijn bij te tanken. Dit is het perfecte bankje om zon te vangen. Ook als ik thuis geen zon heb, kan ik hier altijd terecht. **En heb je nog goede voornemens?** Ik heb een belachelijk druk leven, met kleine kinderen en mijn werk. Ik gun mezelf regelmatig zo'n rustmomentje. Een minivakantie.



Ivan Henczyk

Nog goede voornemens? Nee, daar doe ik niet aan. Wel van plan met mijn partner een huis te kopen in Lunetten. We hopen op lagere prijzen. **Woon je al lang in Lunetten?** Ongeveer zeven jaar en dat bevalt goed. **Nog iets bijzonders gedaan de afgelopen tijd?** Ja, op vakantie geweest in Oost-Timor en Indonesië. Heerlijk om weer te reizen na twee jaar corona.



Wilma Walterbos

Nog goede voornemens? Nee, geen enkel idee. **Woon je al lang in Lunetten?** Ja, al een hele tijd. Bevalt me prima. **Wat doe je in het dagelijks leven?** Ik hou erg van wandelen en fietsen en geniet van de kleine dingen in en rond het huis. Ik zing in het Toonkunstkoor Utrecht en werk als vrijwilliger in het Stadshospice in de Kanaalstraat.



Fred Helwrich

Ik ben lekker aan het fietsen. **Woon je al lang in Lunetten?** Jazeker! Al 32 jaar. **Doe je verder nog aan sport?** Ik heb een tijd bij DVSU voetballers getraind. Nu niet meer. **En waar ga je verder nog met je fiets naartoe?** Naar het werk op de Croeselaan. En naar het stadion van FC Utrecht. Met mijn seizoenskaart ga ik naar elke thuiswedstrijd. Samen met mijn zoon en dochter.



Sylvia Hollema

Ik heb net boodschappen gedaan in de supermarkt. Daarvoor was ik in Amelisweerd. Ik werk in Landhuis Oud-Amelisweerd. Heel blij dat het weer geopend is. **Wat moeten we van het landhuis weten?** De komende jaren zijn er vaak exposities, gemaakt samen met het Centraal Museum. Je kunt na de winter weer in het landhuis rondkijken.



Luca Canterijn

Nog goede voornemens? Van plan mijn afgebroken studie Stedenbouw weer op te pakken. **Woon je al lang in Lunetten?** Nu drie jaar, heel erg leuk om hier te wonen. **Wat doe je verder zoal?** Ik hou ervan aan mijn brommer te knutselen. Ben nu vier jaar parttime buschauffeur bij Syntus. Laatst zong een kleurrijk uitgedoste passagier in de bus een aria uit een opera!

Warm welkom bij Het Knooppunt

HIER SCHENKEN ZE KOFFIE, THEE EN AANDACHT

Elke maandag is de vaste dag dat Ans naar de Inloop van Het Knooppunt gaat. Alaa komt er ook regelmatig. Zes maal per week zijn er gezellige vrijwilligers aanwezig, die een praatje maken met de gasten.

TEKST LUITGARD VAN DEN BOGAERT FOTO'S SYLVIA JANSEN

Bij de Inloop komen allerlei mensen die behoefte hebben aan een praatje en een kopje koffie of thee. De drempel is laag en iedereen is welkom. Vincent is al elf jaar vrijwilliger bij de Inloop. 'Er komen vooral mensen die alleengaand zijn, behoefte hebben aan contact en houden van wat gezelligheid. Het doel is om gewoon even gezelschap te hebben.' De maatschappelijke betekenis van Het Knooppunt is groot. Vergeleken met andere trefpunten komt de Lunettense Inloop er goed uit. Vincent: 'Dat komt waarschijnlijk omdat we zo vaak open zijn. Mensen kunnen hier bijna

elke dag terecht.' Tijdens elke Inloop zijn er twee vrijwilligers om de mensen gastvrij te ontvangen. Er komen zo'n tien tot twaalf gasten per keer.

Onder de mensen

Ans vertelt hoe ze bij de Inloop kwam. 'Een aantal jaar geleden ben ik gestopt met werken, toen heb ik mijn huis opgeknapt en dan zit je. Wat nu?' Ze was al vaker langs het bord van de Inloop gelopen en omdat ze inmiddels weduwe was geworden, voelde ze zich erg alleen. 'Ik had intussen ook de nodige bagage en daarom heb ik een jaar of

'Mensen krijgen hier een sociaal netwerk.'

vier geleden toch maar de moed gevat om eens binnen te lopen. Ik voelde me meteen heel erg welkom.' Ze komt er sindsdien heel regelmatig, om mensen te zien, mensen te horen vertellen en zelf een praatje te maken. 'Anders zit ik thuis toch maar op de bank naar een foto te kijken die niet terugpraat.' Liever is ze onder de mensen en dat kan bij de Inloop. Inmiddels heeft ze daarnaast ook veel andere wekelijkse bezigheden opgepakt. Alaa volgt een inburgeringscursus en komt sinds een tijdje graag in de Inloop, waar hij mensen



Alaa en Ans.

ontmoet en ook de Nederlandse taal meekrijgt. 'Als je aandachtig luistert, kom je een heel eind.' Hij kan intussen zelfs al net als de anderen om de taalgrapjes van een van de gastheren lachen. Vincent, lachend: 'En we hebben Alaa ook leren rummikuppen. We zeiden: als je wilt inburgeren, dan moet je ook leren rummikuppen.'

'Een heel fijn stekkie.'

Helpen waar nodig

Een fijn contactpunt zijn voor mensen met een afstand tot de maatschappij is het belangrijkste doel. 'Het is minder gericht op persoonlijke begeleiding of geestelijke hulpverlening, al helpen we natuurlijk waar nodig,' zegt Vincent. 'Laatst moest Alaa voor een afspraak in Amsterdam zijn en vroeg: "Hoe moet ik dat doen?" Dan kijken we hier even mee hoe dat geregeld kan worden.' Gasten hebben oog voor elkaar en zijn onderling erg betrokken. Ze geven het aan als ze merken dat er met iemand iets niet lekker loopt.

De gesprekken kunnen over van alles gaan. Van grote onderwerpen als eenzaamheid, gezondheid en mantelzorg tot kleine leuke dingen waar de gasten samen om lachen. De ene keer kan iemand levendig in gesprek gaan en een andere keer niet lekker in zijn vel zitten en liever meeluisteren. Het mag hier allemaal. 'Een heel fijn stekkie waar je mag komen. Niets moet,' zegt Ans. Op tafel staat een donkergroene collectebus voor wie wil bijdragen aan koffie en thee. Vincent: 'Ook plakken gasten zegeltjes voor koek of taart bij de koffie. Altijd leuk. Of voor de popcorn bij het rummikuppen op vrijdagavond.' Ans: 'De folders van de supermarkt neem ik ook vaak mee. Ik lees ze voor en wil zo andere gasten laten zien hoe je goed met je boodschappengeld moet omgaan.' Omdat zij armoede gekend heeft en het nu zelf zo goed heeft, helpt ze graag mensen die het moeilijker hebben. 'Waarom geef je je geld uit aan cola als je brood nodig hebt, toch?'

Sociaal netwerk

Elk jaar organiseert Het Knooppunt met Kerstmis en met Pasen een etentje voor alle gasten en vrijwilligers samen. Door de Inloop zijn ook enkele eigen initiatieven ontstaan, waar gasten dus buiten de Inloop plannetjes maken om samen dingen te doen, zoals samen fietsen en een paar vierden



Vincent en Alaa bij de ingang van Het Knooppunt.

eens samen Sinterklaas. 'De vaste Inloop-gangers die je herkent op het winkelcentrum, dat is leuk om zo je kennissen uit te breiden,' zegt Ans.

Vincent heeft in al die tijd veel mensen zien komen en weer gaan. Omdat ze zich intussen goed konden redden of soms omdat iemand is overleden. 'Er was een keer een uitje en een man kwam niet opdagen. Toen ze hem niet konden bereiken is de politie gebeld en die hebben hem thuis gevonden. Hij was overleden. Gelukkig dat hij het sociaal netwerk van Het Knooppunt had, want nu was het snel ontdekt en kreeg hij een mooie begrafenis. De familie was erg verbaasd want ze hadden geen idee dat hij zo'n betrokken groep om zich heen had. En dat is dus het mooie waarom ik dit doe. Mensen krijgen hier een sociaal netwerk, hebben oog voor elkaar en houden elkaar in de gaten.'

Eens binnenlopen?

Iedereen is welkom! De Inloop is wekelijks elke dag telkens twee uur geopend, behalve op zondag.

De Inloop is bedoeld voor mensen die – tijdelijk of blijvend – niet goed mee kunnen doen in de samenleving en draait geheel op de onmisbare inzet van vrijwilligers.

Kijk voor meer informatie over openingstijden en vrijwilligerswerk op knooppuntlunetten.com

Bewegen is cool!

Wie

Ramzi Abu-Zeid
en Daniël Cissé

Wat

LUNA Movement

Ramzi (23) en Daniël (23) zijn al vrienden sinds ze als kind gingen voetballen. Hun enthousiasme voor sport en bewegen is aanstekelijk. In 2020 begonnen ze activiteiten voor kinderen te organiseren.

‘Tijdens de lockdown wilden we wel bewegen, maar alles was dicht! Dan maar buiten oefeningen doen, op een schoolplein. Kinderen uit de buurt deden ons na.’ Ze moeten er weer om lachen. ‘We wilden al een tijdje iets voor kinderen doen. Met wat hulp van vrienden en advies van het buurtwerk, konden we starten. Beste advies? Ga er maar gewoon staan en ga beginnen!’

Hoe krijgen ze de kinderen aan het bewegen? ‘Wij hebben een groot voordeel ten opzichte van de “boze volwassenen” (leraren en ouders) die iets van kinderen willen. Wij zijn een soort grote broers. We laten zien dat bewegen cool is. Dan gaan de kinderen vanzelf meedoen!’

Inmiddels is er een bedrijf (LUNA Movement) met een team van jonge trainers. ‘Iedereen heeft veel energie – echt tof!’ De twee hebben grote plannen. ‘We willen graag alle kinderen in Utrecht in beweging krijgen! Tijdens de Utrechtse zomerspelen van 2022 lieten we kinderen allerlei sporten uitproberen. Dan hebben ze wat om te kiezen. In 2023 zijn er weer Utrechtse Zomerspelen!’

Meer lezen en een activiteitenagenda:
www.lunamovement.nl.

TEKST CORINNE BEKKER FOTO MILKO VERNOOY

‘Wij zijn een soort
grote broers
voor de kinderen.’



Ramzi en Daniël.

BIJBAAN IN EIGEN BUURT

Friet of moussaka besteld? Of aan het wachten bij de brievenbus op de nieuwe Hallo! Lunetten? De kans is groot dat je een van deze bezorgers treft. Deze jonge Lunettenaren hebben een bijbaantje in hun eigen wijk.

TEKST IGOR ZNIDARSIC FOTO'S HELDER FERREIRA

Delany Rietveld (17) - Medewerker Aphrodite Gyros & More

Wie zin heeft in Grieks kan terecht bij Aphrodite in het winkelcentrum. Je kan aanschuiven in het restaurant of online bestellen. In het laatste geval wordt de gyros of souvlaki of iets anders lekkers bij je thuisbezorgd (als je in Lunetten of een aantal aanpalende wijken woont), en wel door Delany Rietveld. Haar vroegere buurvrouw is de eigenaar van Aphrodite, vertelt Delany. 'Al toen ik klein was maakte zij grapjes van "wanneer kom je een keer afwassen?", en toen ik later een baantje zocht ging ik er kijken en ik vond het er heel leuk.' Dat de werkplek om de hoek ligt speelde mee. Delany begon met bezorgen en afwassen en kreeg naarmate ze ingewerkt raakte en het team leerde kennen meer taken. Nu maakt ze ook de maaltijden en werkt ze in de bediening. Twee tot drie keer per week en vaak in het weekend. Wat haar aanspreekt is de gezelligheid en het praatjes maken met klanten. De verdiensten gaan op aan de gewone dingen, zoals uitgaan met vrienden. Verder spaart ze. Overdag zit ze in havo 5. Ze kan school goed combineren met het werk. 'Daar ziet de bazin ook op toe.' Volgend jaar gaat ze 'iets met pedagogiek en kinderen' doen. 'Mijn broertje zit op het speciaal onderwijs. Ik ben er wel eens geweest en ik vond het interessant hoe ze er heel anders te werk gaan dan op een gewone basisschool.' Dat het onderwijs zwaar onderbezet is speelt ook een rol in haar keuze. Het zal geen afscheid van Aphrodite betekenen. 'Ik blijf tijdens mijn studie hier werken. Ik kan me niks leukers voorstellen.'



'Ik blijf tijdens mijn studie hier werken. Ik kan me niks leukers voorstellen!'

Ook bezorger worden?

Of iets laten bezorgen? Hier vind je meer info:
Aphrodite Gyros & More: www.aphroditegyros.nl.
Hallo! Lunetten: [facebook.com/hallolunetten](https://www.facebook.com/hallolunetten).
Cafetaria De Koppel: cafetariadekoppel.nl.

Tijl Tuithof (13) - Bezorger Hallo! Lunetten

Een eigen pc, dat is waar Tijl van droomt. Zijn ouders willen die wel financieren, als verjaardagscadeau, maar slechts gedeeltelijk. De rest moet hij zelf aanvullen. Dus moest hij op zoek naar een baantje. Voor vakkenvullen bij de supermarkt bleek hij nog te jong, want je moet minimaal 15 zijn. Toen attendeerde de buurman, die geheel toevallig sinds kort de hoofdredacteur is van Hallo! Lunetten, hem op het kort aan bezorgers voor dit wijkblad, en zodoende werd hij bezorger. Dat had nog wel wat voeten in de aarde, want hij was nog net geen 13, de minimumleeftijd voor het verspreiden van huis-aan-huisbladen. Het scheelde een week. Omdat hij zo graag wilde werken, heeft voor die ene week (niet verder vertellen) zijn moeder zich ingeschreven. Hij bezorgt 500 bladen in twee buurten die hij goed kent: zijn eigen buurt en de buurt rond de basisscholen. Hij is er na school een uurtje mee bezig, en is in drie dagen klaar. Hij vindt het leuk werk. Wat hij later wil worden weet hij nog niet. Voorlopig blijft hij bezorgen, en als hij 15 is wil hij ook nog bij Albert Heijn gaan werken. Als daar tenminste genoeg tijd voor overblijft. Want naast school en huiswerk zit hij op tafeltennis, spreekt hij af en toe af met vrienden, en leest hij veel, vooral young adult en fantasy, een bezigheid waar gezien de volle huiskamerbrede boekenkast meer gezinsleden aan verslingerd zijn. En gamen niet te vergeten, waar hij dus die pc onder andere voor nodig heeft.

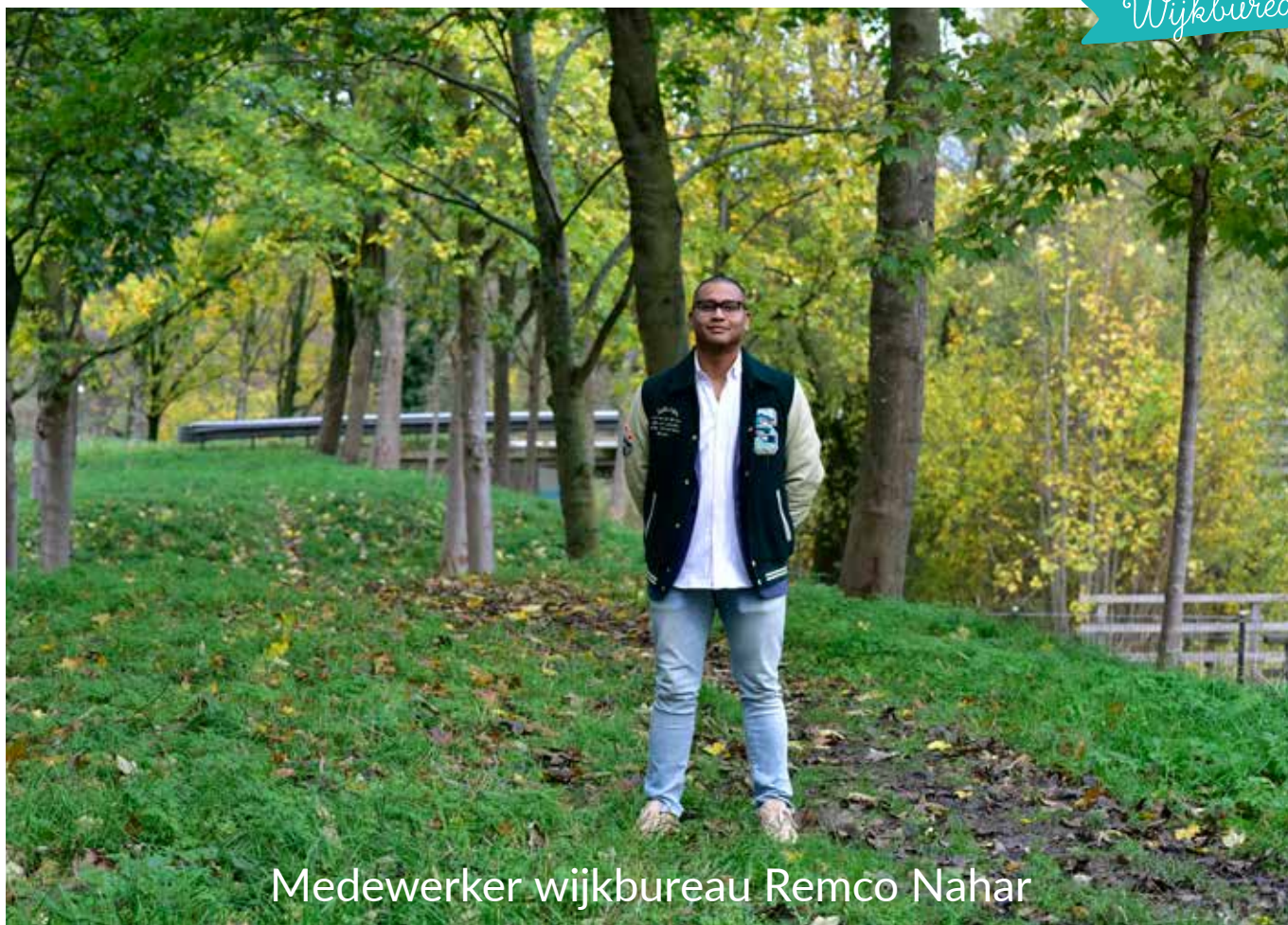
'Ik spaar voor een pc.'



'Als ik door Lunetten fiets word ik regelmatig begroet.'

Melvin de With (18) - Medewerker Cafetaria de Koppel

Hij zocht een baantje en Cafetaria De Koppel aan de Furkabaan was op zoek naar een maaltijdbezorger. Het leek Melvin leuk werk, alleen kende hij het stratenplan van Lunetten niet zo goed. Tijdens het sollicitatiegesprek stelde hij voor om in zijn vrije tijd Lunetten te gaan verkennen. De eigenaar was meteen overtuigd: die moet ik hebben. En dus bezorgt Melvin sinds twee jaar de bestellingen, zoals de Hamburger Compleet of de Huisgemaakte Kipsaté. Overdag zit hij op het Grafisch Lyceum Utrecht, richting grafische vormgeving. Na school gaat hij even naar huis, en daarna door naar de cafetaria, om tussen vijf en acht de bestellingen rond te brengen. Dat doet hij vijf dagen per week. 'Ik heb eerder in de supermarkt gewerkt, maar daar vond ik niks aan,' vertelt hij. 'Je mocht pas eten als je al je vakken had gevuld.' Bezorgen doet hij met veel plezier, en de straten kent hij inmiddels ook. 'Ik heb veel vaste klanten, er was een tijdje zelfs iemand bij wie ik elke dag kwam.' Het heeft hem tot een bekend gezicht gemaakt. Als hij door Lunetten fietst wordt hij regelmatig begroet. In zijn vrije tijd speelt hij computerspelletjes, kijkt een filmpje en recent is hij begonnen met trampolinespringen. Uitgaan doet hij wel eens, maar niet veel. 'Ik ben meer een binnenpersoon.' Zijn bankrekening is inmiddels aardig gevuld, want hij geeft weinig uit. 'Ik heb periodes gehad dat ik in een maand maar 15 euro uitgaf.' Hij spaart niet voor iets specifiek, maar 'voor de toekomst,' zo vertelt hij. 'Ik vind het gewoon fijn om wat geld achter de hand te hebben.'



Medewerker wijkbureau Remco Nahar

‘Het leukste? De blije mensen!’

Remco Nahar is sinds 1 september werkzaam bij Wijkbureau Zuid als wijkbureau medewerker. Hij beheert de mailbox, ondersteunt bij initiatiefaanvragen en is altijd op zoek naar nieuwtjes en activiteiten uit de wijk.

Remco probeert mensen bij elkaar te brengen door zo goed mogelijk aanspreekbaar te zijn. Bewoners hebben ook zijn mail of nummer om hem te bereiken. Hij staat ook vaak bij de balie van het wijkbureau waar hij bewoners te woord staat. Soms is dat voor een praatje en de andere keer gaat het om een klacht of melding. Hij gaat altijd graag in gesprek en op zoek naar een antwoord.

Zo groen mogelijk

Voor het maken van de foto trokken de fotograaf en Remco Lunetten in, waar hij meteen wijst naar het groen in en rondom de wijk. ‘Het fijne van Lunetten is de hoeveelheid groen die overal om je heen is. Je hoeft niet ver te lopen om de mogelijkheid te creëren om je hoofd te legen. De natuur is ontzettend belangrijk en daarom

willen we de wijk zo groen mogelijk maken. Met groene initiatiefaanvragen lukt dat met de hulp van bewoners ook goed.’

‘Ik sta de bewoners graag te woord.’

Meer over Remco

Remco is 34 jaar en komt uit Amsterdam. Voor de liefde is hij verhuisd naar Utrecht. Hij woont samen met zijn vrouw Leonie en hun zoon Aiden in Hoograven. Remco is een familiemens, houdt van eten, van films kijken en heeft maar liefst honderd paar schoenen. Gelukkig heeft hij thuis maar dertig paar. De rest staat veilig gestald bij zijn ouders.

Knikkertegel

Wat Remco het leukst vindt van zijn werk is de veranderingen die je meemaakt en de blije mensen die je ermee terugkrijgt. Denk maar aan een opening van een voedselbosje, of boomspiegels in de straat. Of van iets kleins als een knikkertegel tot een straatfeest waarbij de hele buurt kan aansluiten. Hiervan krijgt Remco erg veel energie en hij gaat met plezier naar zijn werk.

Heb je een tip of organiseer je een activiteit, en vind je het leuk om in de nieuwsbrief van Wijkbureau Zuid te komen? Mail Remco op zuid@utrecht.nl.

TEKST WIJKBUREAU ZUID FOTO JOHN MEIJERINK



Wijkies koken voor wijkies

Voor ouderen, mensen met een fysieke uitdaging of mensen die spaarzaam om moeten gaan met hun energie kan iedere dag zelf koken lastig zijn. Stichting Thuisgekookt koppelt al tien jaar juist deze mensen aan enthousiaste vrijwillige thuiskokken in de buurt die met liefde een portie extra voor hen koken. In de meeste gevallen wordt één thuiskok aan één buurtgenoot gekoppeld en gaat het om één maaltijd per week. In Utrecht zijn ruim 1200 thuiskokken aangesloten bij Thuisgekookt, waarvan bijna 50 in Lunetten.

Interesse om eens voor een wijkie te koken, of zou je zelf wel eens gebruik willen maken van een thuiskok? Zie [thuisgekookt.nl](https://www.thuisgekookt.nl).

Wijkcoöperatie Lunetten van start

De Wijkcoöperatie Lunetten is nu echt van start gegaan. De coöperatie is in 2019 gestart en richtte zich in eerste instantie vooral op Lunetten.nl met de lancering van een vernieuwde versie van de wijkwebsite in 2019. Na enkele coronajaren heeft eind 2022 een aantal actieve bewoners en organisaties uit de wijk met elkaar en met het bestuur gekeken naar welke kansen en uitdagingen er nog meer zijn voor de wijkcoöperatie. De coöperatie wil initiatieven van Lunettenaren faciliteren, en zorgen dat bewoners en andere belanghebbenden zeggenschap hebben over de leef-, woon- en werkomgeving in de wijk. Een eerste initiatief is Warm Lunetten (zie elders in deze rubriek) en in 2023 gaan de bewoners van Lunetten zeker meer horen van de Wijkcoöperatie.

Wil je nu al meer weten? Neem dan contact op via secretaris@wijkcooperatieLunetten.nl.

Fay start ruilboekenkastje

Fay Geurts is 9 jaar, zit op De Klim en is gek op lezen. Fay wilde al heel lang een boekenkastje zodat iedereen boeken kan ruilen en ophalen, zegt haar moeder Anne-Marie. 'Als je haar 's ochtends een boek geeft, is het 's middags al uit.' Oom Sander uit Culemborg maakte het boekenkastje voor Fay's verjaardag. 'We merken dat er heel veel gebruik van wordt gemaakt en mensen vinden het heel leuk dat het er staat. Soms is het boekenkastje een beetje leeg, kom je een halfuurtje later terug en zit het tjokvol! Er wordt flink geruild. Fays broertje Pelle (5) kan nog niet lezen maar kijkt toch regelmatig of er ook voor hem iets tussen staat.

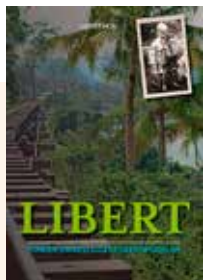
Zo vond hij een keer een voetbalboek, een zoekboek én een superleuk

gedichtenboek. Er staan soms echt pareltjes in! Ook de mama's vinden er af en toe een leuke titel.'

Het boekenkastje is stevig en weerbestendig, daardoor staat het er altijd netjes bij. 'We denken dat de staat van het kastje belangrijk is voor hoe mensen met het kastje en de boeken omgaan. Het kastje is nooit rommelig en er worden geen andere spullen in geplaatst. Voor de toekomst is het onze wens om het kastje nog eens mooi te beschilderen. Misschien wel met Boeken op de zijkant en een rood pannendak.'

*Ook een boek ruilen?
Het kastje staat op [de Treek](https://www.detreek.nl).*





Autobiografie van een **Lunetenaar**

Libert Pieter Dick Hol werd in 1942 geboren in een jappenkamp in Indonesië en woont al vanaf het prille begin in de wijk Lunetten. Nu heeft hij een autobiografie geschreven: *Libert - zonder dwarsliggers geen spoorlijn*. Het boek speelt zich af in Nederlands-Indië, Dordrecht en Utrecht. Met thema's die toen, nu nóg en wéér actueel zijn: ontheemding, traumaspooren, psychoanalyse en machtsmisbruik. Het boek geeft ook een inkijkje in het universiteitsleven en de bizarre tandartsenwereld van de jaren zestig en zeventig, zoals zich dat afspeelde in de binnenstad van Utrecht. Met oog voor detail vertelt Libert zijn persoonlijke verhaal in de context van de wereldgeschiedenis.

Te bestellen bij (online) boekwinkels.

Expeditie Tirol wil **Warm Lunetten**

In Expeditie Tirol werken bewoners van deze straat samen aan energie-comfortabele woningen en onderzoeken zij welke warmtebronnen in Lunetten mogelijk zijn als alternatief voor aardgas. Om de krachten te bundelen met vergelijkbare initiatieven in de wijk, slaat Expeditie Tirol de handen ineen met de Wijkcoöperatie Lunetten en de provincie Utrecht om een betaalde kracht aan te stellen die als coördinator/kwartiermaker fungeert. De voorkeur gaat uit naar een wijkbewoner, die bruggenbouwer kan zijn tussen de verschillende initiatieven en andere betrokkenen. Enige affiniteit met technische zaken is handig.

Ben jij of ken je zo'n buurtbewoner? Wil je meer informatie of op een andere wijze een (tijdelijke) bijdrage leveren? Neem contact op via expeditietirol@gmail.com.

Heeft u last van:

- Hoofdpijn
- Lichtgevoeligheid
- Branderige ogen
- Vermoeide ogen
- Wazig zicht

Maak dan een afspraak bij onze optometrist. Onze optometrist doet een uitgebreide oogmeting + fixatie disperatie meting waarbij kleine afwijkingen in de samenwerking van de twee ogen gemeten kunnen worden. Door een bril te dragen die deze kleine afwijkingen corrigeert bent u in de meeste gevallen van uw klachten af.

KIJKEN bijWouter

BRILLEN • CONTACTLENZEN • OOGZORG

030-2895945 - www.kijkenbijwouter.nl
Winkelcentrum Lunetten

gewaardeerd met een 9,8

06 24 24 06 07
(dag & nacht)
Geertekerkhof 3
3511 XB Utrecht



Alting & Res Uitvaarten

ruimte voor afscheid



Alting & Res Uitvaarten

Op www.lunetten.nl vind je wat er speelt in onze mooie wijk. Iedereen kan er berichten en activiteiten op plaatsen. Elke week verschijnt een nieuwsbrief met de actuele wijkagenda. Ontvang jij er al?



lunetten.nl

- E-bike Specialist
- Eigen werkplaats
- Dealer van o.a. Batavus, Sparta, Cortina en Azor
- Inruilen van je oude fiets
- Fietsenplan en Leasefietsen
- Bakfiets.nl verkooppunt

GIJSBRECHT 
TWEEWIELERS
SINDS 1985 IN LUNETTEN

DENTAL DESIGN

BY ROB BALBEWOLD TANDPROF. EL TOUS

Bij ons staat de patiënt centraal!

U kunt bij ons terecht voor het vervaardigen van protheses, klikprotheses, frames en implantaten. Wij werken met de nieuwste digitale technieken.

Voor het maken van een afspraak belt u met **030 25 21 313**

Kampereiland 7, Utrecht (Lunetten)
www.dentaldesign.nl

Hanneke Wiegers
Johanna Kleurrijk Bewust

Homeopathie
Energetische therapie
Healing

Tijdloze aandacht

Leven in liefde

Ik zet in op de doorbraak van je blokkades, zodat je beter in balans bent.

www.healing-en-homeopathie-utrecht.nl
hanneke@healing-en-homeopathie-utrecht.nl
06-30487973

SENS
uitvaarten



030 - 737 02 02 sensuitvaarten.nl

Van Suriname naar eiland Lunetten

Wie
Glenn Rusland

Komt uit
Suriname

‘Iedereen kan een wereldburger zijn. Als je openstaat voor de ander en dat die ander anders mag zijn dan jij zelf, dan ben je een wereldburger. Het gaat om een levenshouding, niet om waar je vandaan komt.’ Aan het woord is Lunettenaar Glenn Rusland. Glenn is op zijn tiende vanuit Suriname naar Nederland gekomen.

Glenn woont al lang in de wijk; al zo’n 35 jaar! En met veel plezier. Lunetten is een heel bijzondere wijk, vindt hij. Een eiland omringd door snelweg, spoorlijn en water. Glenn roemt het sociale karakter van de wijk. ‘Ik ken echt iedereen hier in de straat. Ik kan niet naar het winkelcentrum lopen zonder tien mensen te groeten en een paar keer te stoppen voor een praatje.’ En mensen voelen zich ook verantwoordelijk voor de wijk. ‘Wist je dat Lunetten een van de weinige wijken in Utrecht is waar (bijna) nooit afval naast de vuilbakken staat? Lunettenaren géven om hun wijk.’

Eens per jaar verlaat Glenn ‘eiland Lunetten’ om het in te ruilen voor een paar maanden Suriname. Daar komt hij tot rust. Maar in het begin moet hij wel altijd even wennen. Hij mist de ‘afspraak-is-afspraakmentaliteit’ van Nederland. De Hollandse directheid waardeert Glenn zeer. Het schept duidelijkheid, vindt hij. En na een paar relaxte maandjes Suriname keert Glenn altijd weer helemaal ontspannen en uitgerust terug naar huis, naar ‘eiland Lunetten’.

TEKST JULIËTTE BONNEUR FOTO JACQUELINE SLUIS

*‘Lunettenaren
géven om,
hun wijk.’*





Fit in je eigen wijk

SPORTEN GEEFT ZELFVERTROUWEN

Bij FitLunetten kun je sporten op je eigen niveau. Ook als oudere kun je er terecht om te sporten met leeftijdsgenoten en vitaal en lenig te blijven. 'Het is goed voor je lichaam en ook heel gezellig', vertellen trainer Strahinja Kosanovic en deelnemer aan de seniorentraining Marianne van der Mee.

TEKST CORRIE VAN DAM FOTO'S RIK DE VRIES

FitLunetten, opgericht in december 2009, is een professionele kleinschalige sportschool die onderdeel uitmaakt van het gezondheidscentrum. Je vindt ze op de eerste verdieping van de Musketon. De gemiddelde leeftijd van mensen die er komen trainen is vijftig jaar.

Hoe zien jullie de functie van FitLunetten in de buurt?

Strahinja: 'Onze sportschool is een soort huiskamer waar jong en oud op een leuke en verantwoorde manier aan hun gezondheid werken. Tegelijkertijd zijn we een sociale ontmoetingsplaats. De plek geeft mensen uit de wijk een kans om buurtgenoten te zien die ook in beweging willen blijven'.

Marianne kan dit beamen. Deze 76-jarige is trainster geweest van kinderen bij voetbal en hockey. Ze doet al vanaf het eerste uur mee: 'Eerst fysio-fitness, nu de seniorentraining op de vrijdagochtend. Op mijn oude dag moet ik wel een beetje blijven bewegen. Het is daarom fijn om dichtbij huis, in je eigen buurt een sportles te kunnen volgen. Onze club van twaalf senioren van 70+ is hecht. We hebben er plezier in en stimuleren elkaar om te blijven komen.'

Doen jullie als sportclubje ook andere activiteiten samen?

Marianne: 'We vinden het leuk om twee keer per jaar met elkaar te lunchen of pannenkoeken te eten. Een kleinere groep heeft vaker onderling

sociaal contact. We zijn alert op en zorgzaam naar elkaar'.

Marianne heeft ook getraind bij andere sportscholen. Daar word je volgens haar vaak 'aan je lot overgelaten'. Marianne: 'Je moet zelf uitzoeken hoe alle apparaten werken. Er is weinig begeleiding op maat.' Strahinja vult aan: 'Bij FitLunetten krijg je een meer persoonlijke benadering. Wij kennen de mogelijkheden van de senioren die bij ons komen en passen daar onze materialen en trainingsvormen op aan. Bij FitLunetten komen bovendien mensen die veel 'extra's' van andere sportscholen niet nodig vinden. Geen hele spiegelmuur bijvoorbeeld, waar iedereen elkaar kan zien en naar elkaar zit te kijken! Daar letten we ook op.'

Strahinja, wat is belangrijk in de sportlessen voor senioren?

'In onze trainingen voor senioren doen we oefeningen die gericht zijn op kracht, balans, coördinatie en lenigheid. Deze oefeningen verminderen de kans op vallen en mogelijke blessures als gevolg daarvan.'

Marianne, voldoet de training aan je verwachtingen?

'Helemaal,' antwoordt Marianne. 'Het fijne vind ik de goede instructie, de leuke interactie met de trainer en niets hoeven te forceren. Alle oefeningen kun je op je eigen manier doen.' De wekelijkse training levert Marianne veel op: 'Ik blijf leniger. Door de training van de spieren in mijn vingers en armen houd ik meer kracht om de deksel van een potje open te kunnen draaien. Door de balansoefeningen weet ik hoe ik vallen kan voorkomen of het gewicht moet verdelen tijdens het boodschappen doen. Ik heb daardoor meer zelfvertrouwen gekregen.'

In het dagelijkse leven is blijven bewegen ook belangrijk. Dat is vaak eenvoudiger dan je denkt, vertellen Marianne en Strahinja: 'Denk aan het huishouden doen of een tuinklus. Een andere mogelijkheid om je spieren te activeren, is de trap nemen in plaats van de lift. Mits dat op een veilige manier kan natuurlijk. Stap eens een bushalte eerder uit en wandel verder naar huis of ga met je bezoek eens een ommetje maken. Allemaal manieren om actief te blijven'. Door het 'ideale menu' aan te bieden, wil FitLunetten dat ouderen de beste versie van zichzelf leren ontdekken. Hen vooral 'laten ervaren' wat ze allemaal nog kunnen.

Strahinja, waarom is het leuk om met ouderen te werken?

'Hun vrolijkheid en drive is erg leuk. Ze hebben er veel lol in, reageren eerlijk op je lessen en hebben altijd zin in een praatje. En ze zijn dankbaar!' Marianne vult aan dat er onderling veel 'humor' is: 'We trainen soms met ballonnen. Als die ineens leeglopen of in het plafond blijven hangen, liggen we in een deuk.'

Hebben jullie een boodschap voor mensen die willen gaan sporten?

'Zeker!' zeggen ze allebei. 'Voor veel mensen is januari hét moment om actiever te worden. Ontspannen bewegen of intensiever trainen kan gewoon in je eigen wijk bij FitLunetten.' Strahinja: 'Het is er ook nooit te druk. Mensen hoeven bij ons zelden te wachten totdat een fitnessstoestel vrij is.' Naast de nodige inspanning is er ook ruimte voor relaxen. Na het sporten kun je, als je dat wilt en als de bar in de Musketon open is, een bakje koffie of thee nemen en wat napraten.

Meer informatie

FitLunetten biedt natuurlijk veel meer dan de seniorentrainingen. Je kunt er ook terecht voor individuele trainingen op maat, medische fitness en revalidatiefitness na of tijdens een fysiotraject. Er is bovendien een ruime keus in groepslessen, zoals pilates, verschillende vormen van yoga en spiertrainingen.

Loop eens naar binnen voor meer informatie of ga naar www.fitlunetten.nl voor het aanvragen van een proefles.



Marianne van der Mee.



Dierenoppas Lunetten Met vertrouwen op vakantie

‘Dierenoppas Lunetten is geen standaard onderneming en ik ben geen standaard mens’, vertelt Nienke Stadt. ‘In mijn verleden heb ik behoorlijk wat dingen meegemaakt en heb mede daardoor psychische problemen gekregen, waaronder depressie. Ik kreeg ook last van fysieke klachten, waardoor ik uiteindelijk in de ziektewet kwam.’

Toen ze een keer op vakantie ging, lukte het moeilijk een kattenoppas te vinden. Nienke vindt het lastig mensen te vertrouwen, maar als je op vakantie wil, dan heb je iemand nodig voor je dieren. Toen begon het te kriebelen: ‘Dit kan veel beter! Ik was er klaar voor om weer wat te doen, iets wat mij geen stress geeft en waar ik gelukkig van word. Ik heb mijn eigen website gemaakt en via Prikbord Lunetten, de supermarkten en Natasja van de dierenwinkel reclame gemaakt.’

Langzaam groeit de onderneming. Nienke wordt er niet rijk van maar voelt zich weer nuttig in de samenleving. Ze past voornamelijk op katten, in Lunetten en Hoograven. Ze zorgt voor ze in hun eigen huis. Dit geeft namelijk het minste stress bij de dieren. Soms laat ze honden uit of zorgt ze voor kleine huisdieren, zoals cavia’s, konijnen of hamsters. ‘Als de eigenaar met vertrouwen op vakantie kan gaan en de zorg voor hun huisdier perfect is, dat geeft mij voldoening. En maatjes worden met al deze leuke dieren, dat is gewoon geweldig’, besluit ze.

Kijk voor meer informatie op www.dierenoppaslunetten.nl.

TEKST MARGIT ASSENBERG FOTO ROZEMARIJN RAAIJMAKERS

Paniek in de tuin

Winter. Onze tuin is weer voorzien van hulpmiddelen om vogels te helpen in deze tijd van relatieve voedsel-schaarste. De voedertafel is voorzien van zonnebloempitten, waar een groenling en wat huismussen hun buik mee vullen. In de pruimenboom hangt een goed gevulde voedersilo, tot plezier van pimpelmezen en koolmezen die driftig het zaad eruit pikken. Op de grond liggen halfrotte appels, waar merels weer gek op zijn. Ik kijk uit het raam en zie vinken op de grond scharrelen, zoekend naar zaadjes die andere vogels hebben gemorst. Als kers op de taart begint een roodborst te zingen vanuit de heg. Met een kop koffie in de hand sla ik de vogels gaande. Niets lijkt mijn tuinparadijsje te kunnen verstoren.



Maar dan... Opeens hoor ik een scherpe, snel herhaalde roep: een alarmerende pimpelmees. Gevaar! De andere vogels herkennen het signaal meteen en schieten alle kanten op. De vinken en huismussen schieten de heg in, de rest vlucht als een speer de tuin uit. Maar één vogel is te laat. In slow motion zie ik hoe een sperwer onze tuin in duikt en in een ogenschijnlijk moeiteloze beweging haar poot uitklapt en een vliegende merel uit de lucht plukt. Binnen een paar seconden is het voorbij. De merel heeft geen schijn van kans. Sperwers zijn de enige roofvogels die in de wintermaanden regelmatig in stadstuinen verschijnen. Dat komt omdat hun prooiën, kleine vogels, in de wintermaanden onze tuinen opzoeken omdat daar makkelijk voedsel te vinden is. Eigenlijk verschilt een sperwer dus niet zoveel van de gemiddelde tuinvogel. Beiden zijn op zoek naar iets te eten om de winter door te komen.

Ik zie de sperwer laag de straat uitvliegen met de spartelende merel in haar klauwen. De andere vogels weten dat het gevaar weer geweken is en gaan over tot de orde van de dag: eten. Net als de sperwer.

LUNETTENSE ECOLOOG EN NATUURFOTOGRAAF LUC HOOGENSTEIN
NEEMT ONS MEE OP SAFARI IN DE WIJK.



Jan van Piekeren

Radio Danspaleis

Jan van Piekeren in De Musketon. Foto: Cees van den Brink.

Vrijdag 28 oktober was Radio Danspaleis te gast in Lunetten. Eerder was Stichting Danspaleis in coronatijd al twee keer te gast bij het appartementencomplex Coppelwethe met het Balkon Danspaleis, de buitenvariant van het Danspaleis.

Deze keer was het dan Radio Danspaleis dat in het kader van 900 jaar Utrecht te gast was in de onvolprezen theaterzaal van De Musketon. Presentatrice Suna Duijf sprak o.a. met actieve buurtbewoner Cees van den Brink, met wijkhistoricus Maarten Brinkman en met bewoonster van het eerste uur Mary Davids Blumink. Naast het vaste muzikale duo van Radio Danspaleis was Utrechts trots met rauwe stem te gast: Jan van Piekeren. Hij werd op gitaar begeleid door zijn vaste maatje Johan Fransen en bracht zijn bijzondere Utrechtse levensliederen ten gehore.

Wil je de hele uitzending beluisteren? Op de website van Lunetten Wil Wel vind je de link naar de podcast.

Sjoelkampioen bij Aan de bak

Na twee coronajaren met allerlei beperkingen konden de sjoelers dit jaar weer flink 'aan de bak'. De belangstelling voor de maandelijkse sjoelmiddag was het hele jaar door groot. In het najaar wordt het seizoen altijd afgesloten met een sjoeltoernooi. Er wordt dan – fanatiek – gespeeld om de wisselbokaal. Om de strijd te beslissen was er deze keer zelfs een extra ronde nodig, met één gelukkige winnaar als uitkomst.



Suna Duijf in gesprek met Maarten Brinkman

Agenda winter & voorjaar 2023

Zondag 15 januari	sjoelen met Aan de bak
Zondag 29 januari	gezellige zondagmiddag
Zondag 12 februari	sjoelen met Aan de bak
Zondag 26 februari	gezellige zondagmiddag
Zondag 12 maart	sjoelen met Aan de bak
Zondag 26 maart	gezellige zondagmiddag



Bovenstaand de agenda voor zover nu bekend. De data van de Buurtdialogen en andere bijeenkomsten zijn nog niet bekend en staan t.z.t. op de website.

Kijk voor actuele informatie over onze activiteiten op onze website of op het wijkportal lunetten.nl

contact en informatie

www.lunettenwilwel.nl

e-mail: contact@lunettenwilwel.nl

telefoon: 06 17123454



LUNETTEN WIL WEL



Moedige alpiniste

Vanuit het station Lunetten fietsen of lopen vele mensen langs de muurschildering op de zijgevel van het pand van Lister op de hoek van het Furkaplateau. Het is de moeite waard om stil te staan bij deze muurschildering van De Strakke Hand.

Graffiti en muurschilderingen zijn van alle tijden en zijn universeel. Waar je ook komt op de wereld: mensen hebben altijd behoefte gehad om zich te uiten, of om een maatschappelijke, politieke of artistieke boodschap uit te dragen. Denk aan grootheden als Haring, Basquiat en Banksy. In Utrecht is het schilderscollectief De Strakke Hand dat bijzondere afbeeldingen laat zien in het straatbeeld.

Belangrijke bergtop

Stilstaand bij de muurschildering in Lunetten zien we een alpiniste klimmen tegen de steile bergwand in de Dolomieten in Italië. Het is de Nederlandse Jeanne Immink (1853-1929), die aan de basis stond van de bergsport. Ze bedacht de klimgordel en liet die ook uitvoeren door een smid. Hier beklimt ze de Kleinen Zinne, een belangrijke bergtop in dat gebied. Dat was een uitdaging met een hoge moeilijkheidsgraad.

De schildering is gebaseerd op een zwart-witfoto uit 1893. Een van de bergen is zelfs naar haar genoemd: De Cima Immink.

Straatnamen

Het aardige van deze muurschildering is dat het op ooghoogte is aangebracht. De Strakke Hand heeft een eigen kleurgebruik gehanteerd. Rechts zien we een lichte kant en links de donkere steile richel waarop de vrouw staat tegen de steile bergwand. Het onderwerp voor deze alpiniste werd gekozen vanwege de straatnamen van bergen in Lunetten.

Doorzettingsvermogen

Initiatiefnemer is Lister in samenwerking met SPORE, een initiatief om bekendheid te geven aan historische vrouwen aan een breed publiek. Lister begeleidt mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid en/of verslaving. Zij ondersteunen hen bij het weer op de rails krijgen van hun leven. Dit gaat met vallen en opstaan én vraagt veel moed en doorzettingsvermogen van de mensen die zij begeleiden. Moed en doorzettingsvermogen die Lister ook herkent in het leven en werk van Jeanne Immink.

TEKST LISETTE LE BLANC FOTO JOHN MEIJERINK
MET DANK AAN JETSKIE DEN HARTOG-SPRUIJT EN
MARGOT VAN LANGE (LISTER).

Kopje koffie met appeltaart

Wie

Frieda van der Hoff

Wat

Koffietafel voor
senioren

*'Mensen luisteren
naar elkaar. Daar
word je blij van!'*

Als wij van Hallo! Lunetten op een donderdagochtend de Musketon binnenlopen, ruikt het er heerlijk naar de net gebakken appeltaart van Reza Doroodian. De pensio- nado's die er al zijn, praten geani- meerd met elkaar. In de loop van de ochtend druppelen steeds meer mannen en vrouwen binnen.

'De koffietafel bestaat nu vier jaar, vertelt initiatiefneemster Frieda van der Hoff. 'We hebben inmiddels een trouw clubje. Acht tot tien mensen die elke donderdag komen.'

Toen Reza van de koffieochtend hoorde, werd hij enthousiast. Soms vragen mensen: 'Waar ga jij toch elke donderdag heen? Dan zeg ik: "Op donderdag is mijn koffiemoment met wijkgenoten." We kletsen over van alles en nog wat, maken grapjes en genieten van mijn appeltaart. Ik krijg daar veel energie van'. Frieda en de andere mensen aan tafel zijn het met hem eens: 'Op deze ontmoetingsplek heb je op een informele manier contact met andere senioren. Mensen luisteren naar elkaar, zijn betrokken en geven tips, bijvoorbeeld over belangrijke levensvragen. Daar word je blij van.'

Kun je je nog aansluiten bij de koffietafel met altijd de heerlijke verse appeltaart van Reza?

'Graag zelfs', zegt Frieda.

'Kom vooral langs!'

*Op donderdagochtend tussen
9.00 en 13.00 ben je van harte
welkom in de Musketon.*

