

HALLO!

Lunetten

Huisarts
in Lunetten

Frank Nieuwesteeg werkt
hier al dertig jaar

Spaart u
zegeltjes?
Caissière aan het woord

VOOR DE THUISBLIJVERS

Vakantie in eigen wijk

Hier voel ik me thuis

Waar

De speeltuin op Westfalen

Wie

Marieke en (buurt)kinderen

Eigenlijk gaat het niet om één, maar om drie veldjes. Zo blijkt als onze verslaggever op bezoek gaat bij Marieke, Jeroen, en hun drie kids Lieneke (9), Abel (7) en Tibbe (2).

‘Dat is voor kleine kinderen, daar speel ik echt niet meer’, vertelt Lieneke over het piepkleine speeltuintje met wipkip en plastic huisje. ‘De nestjes-schommel; dat is pas leuk’, roept ze en sleept mij – met een paar andere buurtkids in haar kielzog – mee naar het eind van de straat, een kronkelend paadje door, naar een wat groter speelveld met ‘serieuzere’ speeltoestellen. Dit is de plek voor de grotere kids; haar kleine broertje speelt nog wel op het speeltuintje.

En het derde veldje? Dat is een ogenschijnlijk nietszeggend grasveldje zo halverwege de straat. Maar uitermate geschikt voor het buurtfeest dat jaarlijks wordt gehouden, zo vertelt moeder Marieke enthousiast. Het is een gezellige boel in deze straat. Terwijl de buurtkinderen samen buitenspelen, ontmoeten de ouders elkaar kletsend op de stoep. Er is veel onderling contact. Zo was het altijd al, en in de coronatijd is dat alleen nog maar meer geworden.

Iedereen was aan huis gekluisterd, dus er was veel contact in de buurt.

Hier willen ze voorlopig nog niet weg, Marieke en Jeroen. Dus wordt er een extra verdieping op hun huis gebouwd. Het is goed toeven op Westfalen.





*'Er is veel
onderling contact
in de buurt.'*

Topzomer

De kunst van te leven is thuis te zijn alsof men op reis is.' Een beroemd citaat en wijze woorden van Godfried Bomans. Dit is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan als je al maanden thuis zit en je vakantieplannen misschien wel in het water zijn gevallen door de coronacrisis. Toch moeten we er deze zomer het beste van maken, ook zonder reisplannen.

Gelukkig wonen we in een geweldige wijk, middenin een prachtige omgeving. In ons artikel over vakantie in eigen wijk lees je allerlei tips om er een topzomer van te maken. In de bossen, parken en strandjes in en rondom Lunetten ervaar je hoe mooi ons eigen land is. Laat je inspireren! En wist je dat je voor de Big Five niet naar Afrika hoeft? Je spot ze gewoon hier in Lunetten. Onze columnist Luc neemt je mee op safari en voor je het weet kruis jij de komende tijd de buizerd of de grote groene sabelsprinkhaan van je lijstje.

Verder lees je dit keer een interview met huisarts Frank Nieuwesteeg, een bekend gezicht in de wijk. Hij vertelt ons alles over zijn prachtige vak en zijn praktijk, die hij hier al meer dan dertig jaar heeft. Ook caissière Monique is een bekend gezicht voor vele wijkbewoners. Je leest een interview over haar werk achter de kassa in de rubriek Uit Lunetten.

Kortom: genoeg leesvoer voor in Tuinzania of Balkonië. Niets staat een mooie zomer in de weg. Geniet ervan!

Elsbeth Witt Team Hallo! Lunetten



FOTO SYLVIA JANSEN

Inhoud

- 02 Speeltuín**
Gezelligheid op Westfalen.
- 05 Hee?! Wat doe jij hier?**
Irma en Diana struinen door de wijk.
- 06 Vakantie in eigen wijk**
Zomer in Lunetten.
- 08 The Big Five**
Spot ze allemaal!
- 10 Bijpraten**
Korte berichten uit de wijk.
- 10 Het initiatief**
Alles over het Initiatievenfonds.
- 11 In feite**
Infographic: hoe actief is Lunetten?
- 12 De huisarts**
Frank Nieuwesteeg vertelt.
- 14 Oude vrienden**
Yentl en Clio.
- 15 Uit Lunetten**
Caissière Monique.
- 17 Op de fiets**
Banden plakken aan huis.
- 18 Historisch Lunetten**
Waren de Romeinen hier?
- 19 Lunetten Wil Wel**
Een gezellige Pasen.
- 20 Ons buurtje**
Lunettenberg.

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** Lisette le Blanc, Luitgard van den Bogaert, Sterre Bolluijt, Juliëtte Bonneur, Corrie van Dam, Peter Koudijs, Tamo van Lochem, Liseth Meijer, Irma Thijssen, Elsbeth Witt. **Eindredactie** Elsbeth Witt. **Fotografie** Diana Bak, Nicoline van Eijkelenburg, Luc Hoogenstein, Sylvia Jansen, Jacqueline Sluis, Eline Timmer, Rik de Vries. **Coverfoto** Sylvia Jansen. **Infographic** Gerbert Greven. **Vormgeving** grifontwerp. **Bestuur** Diana Bak en Kristine Kavelaars.

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

De volgende Hallo! Lunetten verschijnt in oktober 2020. 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? In verband met coronamaatregelen zijn onze vaste afhaalplekken dicht of beperkt open. Houd onze Facebookpagina in de gaten voor actuele informatie.

Hee?! Wat doe jij hier?

Irma en Diana lopen bij Algemene Tuindersvereniging Utrecht Zuid en in De Kuil bij Park De Koppel. En ontmoeten veel vrolijke mensen, ondanks de corona. Wat wil je ook, zo in de zon?



Jelle Wenniger

Hallo, wat doe jij hier? Ik woon aan de Oosterkade, en loop twee keer per week tien kilometer hard. Vaak door Lunetten, en dan via Zilfia's Hoeve, het station of Amelisweerd weer terug. Lunetten is heel groen, zeker in het voorjaar. **Met muziek erbij zo te zien?** Ja, vandaag jaren '60 en '70 nummers, een beetje uptempo, zodat je sneller gaat hollen.



Noah (10), Jildou en José Martinez

Hee hallo, wat zit er in die kruiwagen? We hebben courgette- en tomatenplantjes en bloemen gekocht voor in onze moestuin. **Lekker buiten?** Ja heerlijk, met je handen bezig. En we lopen hier zo vanuit ons huis naartoe. Noah heeft er een boomhut en een eigen moestuinhoekje.



Mijnheer K. Wachikh

Goedemorgen, druk bezig? Ik ben hier in de zomer elke dag, van 's morgens tot 's avonds. Er is altijd werk. Heggen snoeien, tuinen spitten, bakken buiten zetten. **Heeft u ook een eigen tuin?** Ja, al negentien jaar. Daar heb ik allerlei groenten, ook voor mijn burens en familie. Thuis krijg ik hoofdpijn en rugpijn, maar een moestuin is goed voor oude mensen!



Jan van Herpen en hond Beau

Dag, hond aan het uitlaten? Vier keer per dag. Beau is een grote Zwitserse Sennenhond. Hij speelt met andere honden en kan lekker rennen. Ik woon hier vanaf het begin, al 38 jaar geloof ik. Dertig jaar gelden kochten we de eerste hond. Door de hond ga ik er zomer en winter een paar keer per dag uit. **Ook in de regen?** Ja hoor, als je ziet hoe blij de hond altijd is!



Imme van Dijk en Mirjam Ternité

Ha dames, lekker gesport? Ja, we sporten twee keer per week samen. Altijd eerst een rondje rennen om de plas en daarna een workout in de kuil. **Kennen jullie elkaar al lang?** We zaten bij elkaar op de basisschool, en wonen allebei al ons hele leven in Lunetten. Veel buiten gespeeld, de tijd van ons leven! We werken ook samen in de supermarkt.



Sophie Sliepen

Hallo, wat verkopen jullie hier? Plantjes, zaden, bonenstaken, tuinaarde. Ik heb hier al tien jaar een moestuin en werk als vrijwilliger in het winkeltje. Het is leuk, de mensen zijn altijd vrolijk. **Wat vind je leuk aan moestuinieren?** Plantjes zelf opkweken, en van niets zien groeien naar een overvolle tuin. Ik heb nu een hommelnest. De hommels vliegen in en uit, er is veel gezoem.

Vakantiegevoel thuis

COSTA DEL LUNETTEN

Veel vakantieplannen zullen er deze zomer vanwege het coronavirus anders uit zien. Misschien is je reis naar het buitenland gecancelled en heb je in Nederland nog geen alternatief kunnen vinden. Wat kun je in plaats daarvan wél doen om dat vakantiegevoel te krijgen?

Anika Redhed is reisboekenschrijver en geeft reisdagboeken uit. Onlangs bracht ze een reisdagboek voor thuisblijvers uit. Dat dagboek gaat vooral over wat je thuis kunt doen. Hallo! Lunetten gaat met haar in gesprek over wat leuk is om in en rondom onze eigen wijk te doen. Hoe maak je het in Lunetten tot een leuke zomer?

Anika leidt een 'reislustig' leven. 'Je hoeft daarvoor niet altijd ver weg te gaan,' aldus Anika. Door mogelijkheden dichtbij huis te zoeken en creatief te zijn, heb je zomaar een aangename vakantie. 'Zet je knop om en ga op "reis" in en rondom Lunetten!'

‘Tover je tuin om tot camping.’

Hoe doe je dat dan?

Een park is een van de populairste relaxplekken. Anika: 'Leg een handdoek neer in het Beatrixpark. Maak lekkere salades. Neem badmintonrackets en een spelletje mee en zak lekker onderuit in het park. Of ga naar Koppelsteede, de kinderboerderij in Lunetten. De erbij behorende landgoedwinkel verkoopt eigen producten. Relax bij Kookkunst & Koffie. Daar kun je genieten van lekkere koffie, thee, frisdrank, zelfgemaakte taarten en meer. Wandel naar de Laagravense plassen en dompel je onder in de Zuidplas. Er is een strandje aanwezig. Aan de Zuidplas ligt ook Down Under; een café en restaurant met uitzicht op het water.'

Anika gaat verder: 'Dichtbij Houten ligt het bos Nieuw Wulven. Hier is ook een speelbos. Een mooie plek voor kinderen om naar toe te gaan'. Ook in Houten: 'Twee waterplassen midden in Houten-Zuid, de Rietplas en de Oosterlaakplas. Ook daar zijn kleine strandjes; leuk om te gaan zwemmen op een zomerse dag.' Een ander idee is om een keer naar de Zeven Slootjes (ook wel de Zeven Stroompjes) te gaan. 'Dit plekje met strandje en waterspeeltuin vind je in de Voorveldse Polder. Neem zelf eten en drinken mee. Je kunt hier niets kopen,' vertelt Anika.

Een bezoek aan de Botanische Tuinen op de Uithof is ook de moeite waard, zegt Anika. 'Je vindt er mooie planten uit de hele wereld. Er is onder meer een grote kas vol onbekende tropische planten en bekende tropische soorten, zoals banaan en cacao. Je kunt er heerlijk op een terras zitten en snuffelen in het winkeltje bij de ingang.'

Sportief

Zin in iets sportiefs? Ga dan bijvoorbeeld eens voetgolfen zegt Anika. 'Voetgolf is een combinatie van voetbal en golf. Iedereen kan er aan mee doen.' De bedoeling is dat je in zo weinig mogelijk schoten een voetbal in een hole probeert te krijgen. Rondom Lunetten zijn verschillende voetgolfparcoursen: 'Bij restaurant Vroeg is tegenover de boerderij een terrein, in het Imkerspark in Houten ligt een parcours (gratis) en bij Down Under is een vernieuwde baan aangelegd. Enkele populaire wateractiviteiten van Down Under zijn indoor surfen, bodyboarden en disco bodyboarden.'

← Vlieland →

*‘Let je knop om
en ga op reis
in en rondom
Lunetten.’*



Nieuwe reiservaring

Dwaal eens rond door de straten van Lunetten, zegt Anika. 'Laat je verbazen door de straatnamen in onze wijk, vernoemd naar bergpassen, eilandengroepen, gebergten en landstreken.' Je kan bijvoorbeeld wonen op de Seychellen of op het Oldambt. 'Probeer al lopend met een vakantieblik te kijken, alsof je op reis bent! Maak foto's of een filmpje. Stuur ansichtkaarten naar vrienden en bekenden. Plaats op de Facebookpagina van Prikbord Lunetten de vraag of iemand bijvoorbeeld ooit op de Seychellen is geweest en daar iets over wil vertellen. Of ga zelf op zoek naar

'Dwaal eens door de straten van Lunetten.'

informatie. Waar liggen de Seychellen, wat eten ze daar, wat zijn de gewoontes, is er een favoriete sport? Kook bijvoorbeeld een gerecht uit de Seychellen. Dek dan de tafel in stijl en maak er een mooi zomers diner van.' Ook leuk om te doen volgens Anika: 'Schrijf je eigen reisdagboek over deze zoektocht.'

Tuingeluk

Heerlijk, geen uren rijden naar Frankrijk of Spanje om te kamperen. Dat kan, zo mogelijk, ook in je eigen tuin. 'Tover je tuin om in de sfeer van je favoriete camping waar je ooit bent geweest. Een perfecte manier om herinneringen op te halen. Was er een filmavond op de camping? Speel dan bijvoorbeeld met elkaar de favoriete film na die jullie op de camping hebben gezien. Het vergt wat organisatie, maar is reuzeleuk.'

Anika oppert nog een huizenruil in Lunetten. 'Plaats hierover een oproep op Facebook. Misschien woon je dan tijdelijk op een van de Waddeneilanden met uitzicht op het Beatrixpark of betrek je een fraaie woonplek tegenover de kinderboerderij.' Als laatste citeert Anika de schrijver Godfried Bomans: 'De kunst van te leven is thuis te zijn alsof men op reis is.' En zo is het!

Anika's laatste boek heet Reisdagboek Nederland, met feiten en weetjes over Nederland en extra vragen en opdrachten om met andere ogen door je eigen land te reizen.

TEKST CORRIE VAN DAM FOTO SYLVIA JANSEN

Wandel- en fietsroutes

Meer over wandelen? De Provinciewandelgids Utrecht is vernieuwd en te verkrijgen op wandelbart.nl. Wandelen in Lunetten doe je natuurlijk met het boekje Zwerven door Lunetten, een groen dorp in de stad, te verkrijgen via natuur@lunetten.nl.

Liever fietsen?

Op routesinutrecht.nl, fietsnetwerk.nl en anwb.nl/fietsroutes vind je er genoeg!

Houd je bij alle activiteiten aan de meest recente coronarichtlijnen en check de openingstijden en de kosten.

De Big



van Lunetten

Iedereen die weleens een rondje door Lunetten maakt, weet het: het barst hier werkelijk van de mooiste planten en dieren. Vogels, salamanders, slangen, marters, libellen, vlinders, egels, noem maar op. In deze speciale editie van 'Op safari met Luc' pikken we er vijf spectaculaire diersoorten uit die je zelf kunt zien, sommigen zelfs in je eigen tuin.

De Big 5 van Lunetten. Verzamel ze allemaal!

1 Buizerd

Wat is dat mauwende geluid in de lucht? Katten vliegen immers niet! Daar, hoog in de lucht, cirkelt een roepende roofvogel: een buizerd. In en vlakbij Lunetten broeden twee stelletjes, waarvan een prachtexemplaar vaak in Lunetten jaagt. Die vogel, ik noem hem onze buurtbuizerd, is ontzettend makkelijk te herkennen: hij is bijna geheel spierwit aan de onderkant. Omdat buizerds roofvogels zijn, hebben ze nogal eens te maken met zwarte kraaien en kauwtjes, die er een sport van lijken te maken om het leven van buizerds zo zuur mogelijk te maken. En dat kan leiden

tot spectaculaire luchtgevechten (die altijd goed aflopen). Bij Park De Koppel en het Beatrixpark heb je een goede kans om dit te zien. En soms valt de buurtbuizerd zélf aan. In mei zag ik hoe onze buizerd een overvliegende zeearend (!!) uit zijn territorium verjoeg.

2 Ringslang

Echt waar: er zitten slangen in Lunetten, en niet zo weinig ook! Menig volkstuinliefhebber zal er weleens eentje gezien hebben: de ringslang. Een mooie, donkere slang met een gele ring om zijn nek, waar hij z'n naam aan dankt. Geen zorgen, ze hebben geen giftanden en zijn compleet ongevaarlijk. Hun belangrijkste afweersysteem is een geurklier met een ontzettend stinkende vloeistof, die ze afscheiden als ze worden opgepakt. Lekker laten zitten dus. Dat ze vaak in volkstuinten te vinden zijn, is best logisch. Ringslangen leggen namelijk hun eieren graag in composthopen. In de herfst heb je dan kans op jonge ringslangen die net uit het ei gekropen zijn, zo groot als een forse regenworm.

3 Grote keizerlibel

Libellen lijken zulke onschuldige diertjes, maar niets is minder waar: het zijn jagers pur sang. De grootste en sterkste van allemaal is de grote keizerlibel, een libel met een lengte van dik acht centimeter. Mannetjes zijn makkelijk te herkennen aan hun helderblauwe achterlijf en groene voorkant. Vaak zie je ze even stilhangen in de lucht, om daarna pijlsnel naar een volgend plekje te vliegen, weer stil te hangen, etc., totdat ze een prooi in het vizier krijgen. Geen enkel insect is veilig, zelfs geen andere libellensoorten! Zo zag ik ooit hoe een vliegende oeverlibel te grazen werd genomen. Geen ontsnappen mogelijk aan de keizer der libellen. Je kunt hem overal in de wijk tegenkomen, niet alleen bij water, maar ook langs bosranden, boven grasvelden en zelfs in je eigen tuin.

4 Grote groene sabelsprinkhaan

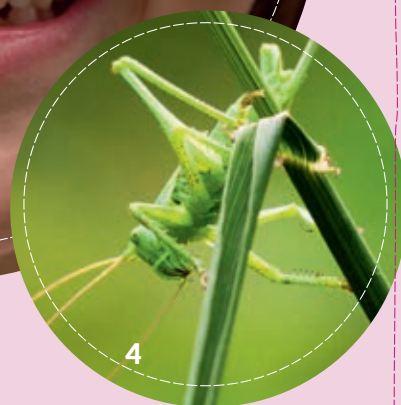
Een mooie zomeravond. De zon begint te zakken, de temperatuur is aangenaam en dan begint het. Een ogenschijnlijk oneindig lange, harde ratel klinkt op uit de struiken. Onmiskenbaar het gezang van een grote groene sabelsprinkhaan, met een lengte van meer dan zes centimeter de allergrootste van de Nederlandse sprinkhanen. Alleen de vrouwtjes hebben een lange groene sabel van nog eens drie centimeter. Die sabel is niet om zichzelf mee te kunnen verdedigen tegen opdringerige mannetjes, maar is een legboor. Met die legboor leggen ze hun eitjes. Grote groene sabelsprinkhanen

komen in de meeste tuinen voor, zolang er maar genoeg struiken en planten in staan.

5 IJsvogel

Een luide, felle 'TIE.....TIE!!' Vlak boven het water flitst een blauwe pijl voorbij. IJsvogel! Na de strenge winter van 2018, waarbij in heel Nederland veel ijsvogels een hongerdood stierven, waren ook alle ijsvogels uit Lunetten verdwenen. Gelukkig hebben ze een slimme tactiek om dit soort verliezen goed te maken. Een koppeltje ijsvogels kan namelijk drie keer per jaar broeden, waarbij zo'n vijftien jonge ijsvogeltjes uit kunnen vliegen. In 2020 broeden er weer twee paartjes in onze wijk. Let er maar eens op bij Lunet 3 en 4, daar zie je ze vaak. Misschien wel de mooiste vogel van Nederland, als je het mij vraagt.

Wat is dat mauwende geluid in de lucht?



Bericht van Wijkbureau Zuid

Het Initiatievenfonds in Lunetten

Vanuit het wijkbureau willen we graag aandacht geven aan het Initiatievenfonds. We hebben al vele leuke initiatieven mogen ontvangen van Lunettense buurtbewoners. Van bloembakken tot buurtfeesten, de wijk verenigt zich als het gaat om de verbetering van de leefbaarheid in de wijk. Vooral in deze soms lastige tijd, is het belangrijk dat buurtbewoners elkaar opzoeken en zich (op gepaste afstand) verenigen. Bijvoorbeeld door taarten te bakken voor eenzame mensen, of een muzikaal optreden verzorgen buiten voor de buurt. Voor dit, en nog veel meer kun je een beroep doen op het Initiatievenfonds.

Wat is het Initiatievenfonds?

Het Initiatievenfonds is een fonds voor grote en kleine initiatieven in Utrecht. Denk bijvoorbeeld aan het planten van bomen, het opknappen van een pleintje of speeltoestel, een veiligere oversteekplaats of het opfleuren van de straat met bloembakken. Het Initiatievenfonds is opgericht na overleg met bewoners en ondernemers uit de stad. We willen zo meer mensen aanmoedigen om zich vrijwillig in te zetten voor elkaar, de buurt, de wijk of stad Utrecht. Iedereen die een goed idee of plan heeft, kan een bijdrage ontvangen. Voor corona-gerelateerde aanvragen is bovendien een versnelde procedure mogelijk.

Je kunt digitaal een aanvraag doen via:
www.utrecht.nl/aanvraaginitiatievenfonds.

Hulp nodig bij het doen van een aanvraag, of liever een aanvraag op papier doen? Loop dan even binnen bij Wijkbureau Zuid op 't Goylaan 75. Wij helpen je daar graag verder.

Wil je je initiatief delen met anderen? Of wil je weten wat voor initiatieven er nog meer in de stad of in je wijk zijn? Kijk dan op utrecht.maex.nl/initiatieven.

Aandacht voor jouw initiatief

Wijkbureau Zuid mag elk nummer één pagina vullen in Hallo! Lunetten. Voor de komende nummers zijn ze op zoek naar initiatiefnemers uit Lunetten. Heb jij een idee voor je wijk uitgevoerd met behulp van het Initiatievenfonds en wil je daar wat over vertellen? Neem dan contact op met het wijkbureau: zuid@utrecht.nl.

Leuke lammetjesnamen

Yes! De Koppelsteede is weer open. Iedereen kan er weer lekker spelen, koffiedrinken en taart eten. In de maanden dat ze dicht waren werden er lammetjes geboren en mocht iedereen via Facebook meedenken over de namen. Er kwamen maar liefst 130 suggesties binnen. Helaas waren er geen 130 lammetjes, maar hebben twee medewerkers van Utrecht Natuurlijk de namen in een grabbelton gedaan en ze in een (heel leuk!) filmpje op Facebook eerlijk gekozen. Bij de kinderboerderij kun je nu onder andere Maarten, Tobias, Ko, Cor, Daaf, Suzanne en Courgette komen bewonderen.

FOTO BILL-FAIRS (UNSPLASH)

Coronaverhalen

Caronne Ionescu is een actieve wijkbewoonster en schrijver. Het leek haar een mooi idee om wijkbewoners de kans te geven hun coronaverhalen te delen om elkaar te steunen maar ook om een tijdsdocument te creëren. Alles is gebundeld op Lunetten.nl/verhalen.

Mooi om te lezen en je kunt ook nog een bijdrage inzenden als je dat wilt.

Oproep: Betrokken Buur(t)

Een oproep van Betrokken Buur(t). Ze zoeken Lunettenaren die veel organiseren met elkaar en hun verhalen willen delen:

Wij komen graag in contact met mensen die hun (succes)verhalen en leermomenten willen delen over hoe zij in coronatijd of misschien zelfs daarvoor al, als burens contact met elkaar hebben in straat-buurt-flat en met voorbeelden van ontmoetingen met elkaar. We doen dat onder de noemer Betrokken Buur(t). We willen kijken of we kunnen leren van elkaar, ervaringen delen en elkaar inspireren.

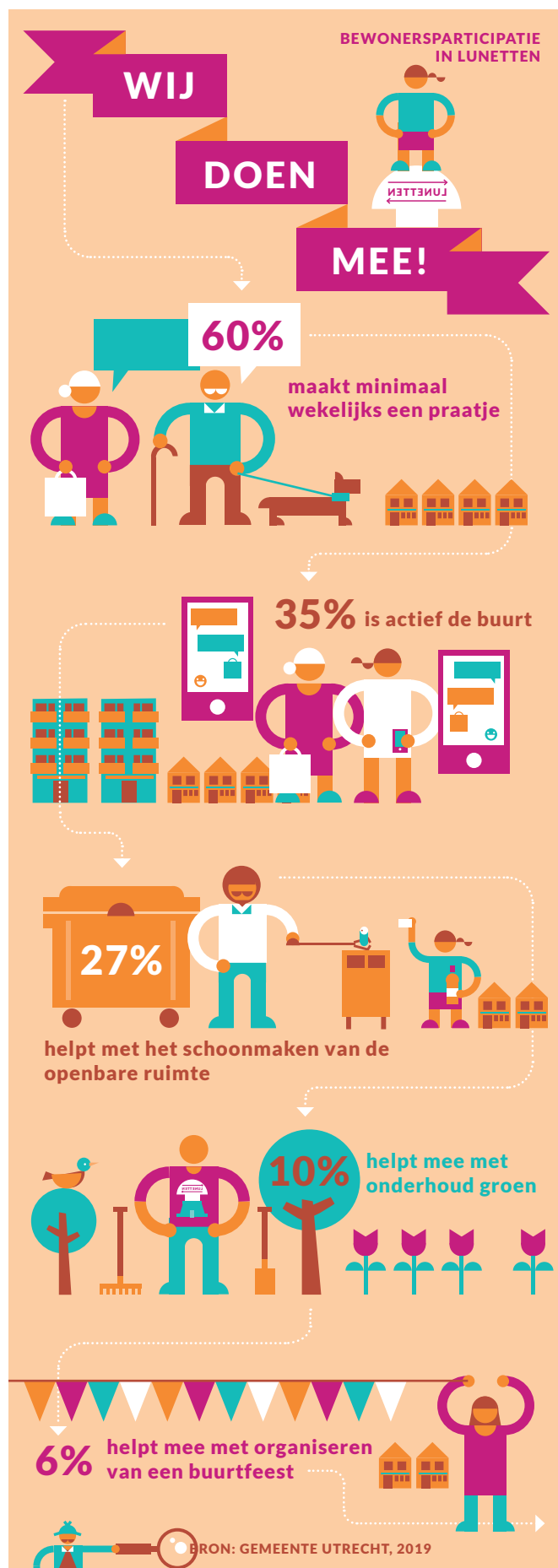
Wil je meedoen? Meld je direct aan bij **BetrokkenBuurt@gmail.com** of kijk voor meer informatie op www.lunetten.nl bij BetrokkenBuur(t). Bij voldoende belangstelling organiseren we een contactmoment met elkaar!



Kinderruilpunt & Hulplijntje Lunetten

Het kinderruilpunt is een samenwerking tussen verschillende wijkbewoners en bewonersinitiatieven. Het is bedoeld voor ouders die een steuntje in de rug kunnen gebruiken bij het jongleren met kinderen, werk en thuis, ouders die hulp nodig hebben bij (digitaal) onderwijs en ouders die behoefte hebben aan meer kinderboeken, spelletjes en speelgoed. Ook bieden ze een luisterend oor. Een mooi initiatief want in deze gekke tijden wordt het alle ouders af en toe weleens te veel.

Voor meer informatie kun je mailen naar **kinderruilpunt@gmail.com** of kijken op lunetten.nl of de Facebookpagina. Op Taunus 35 hangen ruilkastjes met kinderboeken en staat een kist met spelletjes en verveel-me-niet pakketjes.



*‘Je moet
met iedereen
om kunnen
gaan.’*

Huisarts Frank Nieuwesteeg

‘NA DERTIG JAAR NOG STEEDS EEN PRACHTIG VAK’

*Hoe is het om huisarts in Lunetten te zijn? We gingen met een ervaren huisarts in gesprek
over zijn werk in onze wijk.*

Frank Nieuwesteeg is geboren en getogen in Utrecht en heeft veel hart voor zijn stad. 'Ik ben opgeleid in de Rivierenwijk, aan de Grevelingenstraat hier vlakbij, dus ik ken Utrecht en ik ben ook Utrechter van geboorte. Ik vind het dan ook heel prettig dat ik niet alleen werk in mijn eigen stad, maar ook leef.'

Kleinschalig

Op dit moment is hij de langst praktiserende huisarts van Lunetten. Zijn kleinschalige Huisartsenpraktijk Nieuwesteeg ligt aan de Hondsrug, midden in Lunetten. Hier werkt hij samen met assistente Simone de Korne en verschillende parttime praktijkondersteuners met ieder een eigen specialisme, zoals diabetes, hart- en vaatziekten en longen, ouderenzorg en geestelijke gezondheidszorg.

'Het was aan het eind van de middelbare school al duidelijk dat ik arts wilde worden, en dan ook het liefst huisarts, want opgesloten zijn in een ziekenhuis vind ik niet zo prettig. Ik ben liever in mijn eigen winkel en een beetje tussen de mensen.' Hij studeerde medicijnen in Utrecht in de jaren tachtig en begon na zijn studie een eigen praktijk hier in Lunetten. 'In de tijd dat ik begon was er een groot huisartsenoverschot, dus je moest echt zelf een praktijk beginnen. Ik heb daarnaast nog andere baantjes gehad zoals bij de bloedbank en de GGD toen ik nog niet genoeg patiënten had. Maar na drie jaar had ik genoeg patiënten om hier mijn dag aardig te vullen.'

Prachtig vak

Zijn werk als huisarts vindt hij ook na dertig jaar nog een prachtig vak. 'Je ziet elke sociale bevolkingsgroep, dus je moet ook met iedereen om kunnen gaan. Je moet kunnen schakelen van de vuilnisman tot de hoogleraar in het gesprek. Verder is het zo dat je in ons vak, het huisartsenvak, mensen heel lang kent. Een specialist zal ook wel wat mensen vaker terugzien, maar alleen maar voor hun blindedarm of liesbreuk. Als dat klaar is, heb je kans dat je ze hun hele leven niet meer ziet. Terwijl wij mensen met van alles en nog wat zien, dus we bouwen een heel andere band op. Mensen moeten zich natuurlijk thuis voelen bij hun huisarts. Je hoeft het niet altijd eens te zijn met je huisarts, maar je moet er wel over kunnen praten.'

Bootclub

Naast het reguliere werk is Frank erg betrokken bij zijn beroepsgroep en stad. Hij heeft verschillende bestuursfuncties bij huisartsenverenigingen gehad. Ook heeft hij een bootclub opgericht voor eigenaren van sloepjes en visbootjes die in Utrecht een ligplaats hebben. 'We zijn een beetje met de energietransitie bezig. Ik heb zelf ook een varende Tesla, zeg ik altijd.'

Tijdens de wijkmarkt in Lunetten op de derde zaterdag van september maken ze altijd een wandeling met patiënten door de wijk, een laagdrempelige manier om de band met de patiënten te versterken. 'Het is een soort aanvulling op de BOL-loop. Er doen ook mensen met een rollator of rolstoel mee en kinderen op hun stepje.' De wandeling wordt georganiseerd door de organisaties Vrijgevestigde Zorgverleners Lunetten,

waarvan Frank voorzitter is, en BOL (Bewoners Overleg Lunetten). Het is nog niet helemaal duidelijk of de wandeling dit jaar door kan gaan vanwege het coronavirus, maar Frank heeft er wel goede hoop op.

Corona

Uiteraard heeft de coronacrisis ook op andere delen van het werk invloed gehad. In het begin waren patiënten terughoudend om zich te melden met andere klachten dan corona, uit angst de praktijk te veel te belasten en uit bezorgdheid om misschien naar het ziekenhuis te moeten, waar ze ook weer bang waren om besmet te worden. Frank en Simone moesten zelfs actief aangeven dat mensen juist wel naar hen toe moesten komen met typische coronagerelateerde problemen. Frank: 'We merkten echt dat mensen die er toch al gevoelig voor zijn, depressief worden door de coronasfeer.'

'Sommige mensen worden depressief door de coronasfeer.'

In Lunetten wonen relatief veel alleenstaanden en mensen in een vorm van begeleid wonen. Zij kunnen gevoeliger zijn voor psychische problemen omdat ze nu veel thuiszitten en niemand meer zien, aangezien ook dagbestedingsprojecten zijn gestopt. Frank: 'Een andere zaak is dat mensen door te veel eten en te weinig bewegen er ongezonder voor komen te staan. Dus we moeten hopen dat mensen weer wat meer gaan bewegen en wat minder thuis alleen maar zitten te eten, want dat is niet zo gezond op de lange termijn.'

Ook de inrichting van de spreekkamer is aangepast op corona. In een open kast staat een groep ziekenautootjes, een ambulance-motor en zelfs een traumahelikopter. 'De helft is weg, normaal staat er een verzameling ziekenauto's voor kinderen om mee te spelen, maar die hebben we helaas door de coronacrisis even weg moeten halen omdat we niet na elk kind alles kunnen soppnen. Wat erboven staat is wat zeldzamer, daar zitten ook wat antieke modelletjes bij, zoals een huisartsenpostauto uit Parijs.'

Schilderij

Verderop in de hal is nog een Lunettens tintje te zien: er hangt een schilderij dat zijn moeder, die schilderes was, heeft gemaakt van een oud kunstwerk in Lunetten. 'De champignon kent iedereen, maar voor die tijd stond er een roestige tenttoren, een soort piramide. Die was zo roestig dat hij dreigde omver te worden geblazen. Op die tekening staat nu nog die toren.'

TEKST LISETH MEIJER FOTO NICOLINE VAN EIJKELENBURG

Yentl haalde Clio over om in Lunetten te komen wonen

Een hechte Lunettense vriendschap: Yentl en Clio wonen allebei in de wijk, hebben kinderen in dezelfde leeftijd en spreken elkaar elke dag.

Meedoen!

Heb je ook een oude Lunettense vriend(in) en willen jullie in een van de volgende nummers van Hallo! Lunetten?

Stuur een mail naar:
hallolunetten@gmail.com.

Clio Sinclair en Yentl Melssen leerden elkaar kennen toen ze veertien waren, op de middelbare school. Clio: 'Yentl had kort neonkleurig haar. Ik vond dat supergaaf. Ik mocht zoiets niet. We trokken naar elkaar toe en waren jarenlang onafscheidelijk. Na school zochten we samen een studentenvereniging uit en hadden we dezelfde vriendengroep.'

Prikkeldraad

Yentl: 'Clio zag er rustig en netjes uit, maar ze vond niks vreemd en sprong overall in. Ze zocht altijd grenzen op.' Een voorbeeld? Ze kijken elkaar aan, en lachen. Het schoolkamp in Frankrijk! 'Het werd "verkocht" als een werkweek, maar er stond een hek om het kamp. We moesten drie keer per dag naar de kerk en er was helemaal niks cultureels te beleven. Clio regelde leuke klussen. Zoals de Nightwatch. We moesten dan alle tenten langs om te controleren of iedereen erin lag en wel stil was.' Clio: 'En we klommen

over het prikkeldraad, broek gescheurd, in een greppel gedoken, gelift naar een dorpje. Bizar als zestienjarigen, zoveel power!'

Tegelijk zwanger

Yentl verhuisde op haar achttiende naar Lunetten, en heeft hier inmiddels in drie huizen gewoond. Clio heeft een paar jaar in Engeland gestudeerd en gewerkt. Op hun 22e, ze waren elkaar een beetje uit het oog verloren, bleken ze toevallig tegelijk zwanger te zijn. Allebei ook best jong. Yentl: 'Ik kende niemand van mijn leeftijd die in dit stadium zat, de meeste vrienden zaten nog volop in het uitgaansleven.' Ze spraken af, en het raakte weer 'aan'. Een paar jaar later wilde Clio weer terug naar Utrecht. Yentl haalde haar over om ook in Lunetten te komen wonen. Clio: 'Ik kwam één week over, om een baan én een huis én kinderopvang én een school te regelen. We hebben toen samen huizen bezichtigd.'

Mee naar het straatfeest

En hoe is het nu met de vriendschap? Yentl: 'Clio is een soort tweede levenspartner. Ze komt zelfs elk jaar op ons straatfeest, sinds we een paar jaar geleden samen het pokeren daar hebben geïntroduceerd. We hebben twee zoons in dezelfde leeftijd, op dezelfde school, we staan samen achter de bar van de kinderdisco. We bellen elke dag, appen een paar keer per dag, en zien elkaar wekelijks.'

Verjaardag in het café

Clio: 'Wat ook bijzonder is: we vieren onze verjaardagen altijd samen. Een dag van tevoren rijden we op de elektrische scooter naar een café buiten Lunetten. Om twaalf uur gaan we aftellen, en vragen om een toepasselijk liedje te draaien. Bijvoorbeeld laatst '32 jaar' van Doe Maar. Als het op een maandag of dinsdag valt, blijft het café zelfs langer voor ons open.'



Yentl en Clio

TEKST IRMA THIJSSSEN FOTO ELINE TIMMER

Achter de kassa

Wie
Monique
van den Berg

Wat
Caissière
bij Hoogvliet

Wie bij Hoogvliet boodschappen doet, kent vast en zeker Monique van den Berg (53 jaar). Ze woont met haar man en zoon in Lunetten en werkt al zeventien jaar als caissière. Monique begon in de Spar op Kanaleneiland. Toen er een vacature was bij de C1000 in Lunetten besloot ze te solliciteren en daar heeft ze geen spijt van. Het kwam mooi uit, omdat ze een schoolgaande zoon had en ze graag na schooltijd thuis wilde zijn.

Toen C1000 Hoogvliet werd, bleef Monique. Ze geniet van haar werk. 'We hebben het leuk samen', vertelt ze. Ze heeft een vast rooster. Vorig jaar was er een groot personeelsfeest georganiseerd met veel artiesten. Dat was heel gezellig. Dat haar werk in Lunetten is en ze veel wijkbewoners ontmoet in de winkel vindt ze geen probleem. Ze woont hier met plezier omdat er veel groen is en ze graag met de honden wandelt.

Tijdens de corona zijn er veel maatregelen in de winkel getroffen. De eerste twee weken waren hectisch. 'Er zijn mensen die mopperen of geen rekening houden met elkaar.

Je moet de tijd nemen', zegt Monique. 'Ik blijf hier werken, want men is goed voor het personeel en ik vind het gezellig met het team.'

TEKST LISETTE LE BLANC FOTO RIK DE VRIES



'Een gezellig team.'

DICK MOBY
sustainable eyewear

**LOOK GOOD
FOR YOUR PLANET**

KIJKEN bijWouter
BRILLEN • CONTACTLENZEN • OOGZORG
Winkelcentrum Lunetten • www.kijkenbijwouter.nl

Kaas&Noten
Speciaalzaak Lunetten

Wij zijn een speciaalzaak op het gebied van de wereldberoemde Beemster en Stolwijker kaas. Ook zijn wij sterk in de meest vers gebrande noten van de omtrek.

Verder hebben wij heerlijke bonbons, buitenlandse kaas, wijnen en delicatessen.

KOM GERUST PROEVEN

Wilt u kaas en noten bij ons bestellen? U hoeft alleen maar te **appen** of te **bellen**, en uw bestelling wordt vers klaargemaakt! Thuisbezorging in Bilthoven en De Bilt.

Bel vrijblijvend voor de mogelijkheden:
030 2890458 / 035 6021412 / 06 15273487

f kaasennotenlunetten
Zevenwouden 218 / Utrecht

Dental Design
mondzorgcentrum

Bij ons staat de patiënt centraal!
U kunt bij ons terecht voor het vervaardigen van protheses, klikprotheses, frames en implantaten.

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

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

HILVIS

JOUW VISBOER IN LUNETTEN!

IEDERE DONDERDAG VAN 9:00 - 18:00 UUR IN W.C. LUNETTEN (BIJ DE HOOGVLIEUW)

www.hilvis.nl - hilvis@me.com

JOUW ADVERTENTIE OP 6000 ADRESSEN IN LUNETTEN?

Stuur een mail naar hallolunetten@gmail.com voor meer informatie

gewaardeerd met een 9,8

06 45 363 220 (dag & nacht)
Geertekerkhof 3
3511 XB Utrecht

Pauline Res & Hiske Alting

alting uitvaarten

ruimte voor afscheid alting uitvaarten

DemenTalent
Mensen met dementie doen vrijwilligerswerk in de eigen buurt.

DemenTalent brengt thuiswonende mensen met geheugenproblemen of dementie samen. We doen leuke en nuttige dingen voor Lunetten. Het is een gezellig groepje. We hebben ruimte voor meer mensen. Neem gerust contact op voor meer info. Bel 0654693775 (Gerda Bultstra)

Ludens kinderopvang, ruimte voor groei

ludens.nl



'De klant belt ons en wij komen voorrijden, gewoon op de fiets.'

'We leren het meeste van YouTube.'

LAAT JE FIETS FIXEN

Samen met Nicolas Wuffen (17) en Tijmen de Boer (15) zette Chiel van Steenberg (16) het bedrijf 'Fietsstudent Aanhuis' op. Thuisbasis: Lunetten, bij Chiel.

Een echte fietsfreak zou hij zichzelf niet noemen. 'Ik ben eerder een ondernemer,' vertelt Chiel. 'Dat is wat het leuk maakt: kijken wat voor berichtjes op Facebook goed of juist minder aanslaan, leren wat ervoor nodig is om een bedrijf te runnen. Na de middelbare school wil ik dan ook bedrijfskunde gaan studeren.'

Gewoon op de fiets

Het idee kwam van de vader van Tijmen. De naam van het bedrijf zegt het eigenlijk al: de klant belt op met een lekke band, een kapotte rem, noem maar op, en de jongens komen voorrijden om het op te lossen. Gewoon op de fiets. Ze doen alles, behalve E-bikes. Althans, ze doen wel E-bikes, maar alleen de niet-elektrische onderdelen ervan.

Chiel vond het altijd al leuk om een beetje aan fietsen te sleutelen, maar ook aan andere dingen, computers bijvoorbeeld. 'Ik ben best wel handig, ja. De meeste dingen leer ik van YouTube, en dan gewoon

uitproberen en oefenen.' Als het echt moeilijk is belt hij Nicolas, die is het handigst van de drie, die werkt ook bij fietsenmaker Gijsbrecht in Lunetten.

Facebook

Ze hebben Instagram en Twitter, maar de meeste klanten vinden hen via Facebook. De klanten zijn van alle leeftijden en komen uit Utrecht, maar ook vaak uit Zeist, waar de jongens op school zitten. Nu, in coronatijden, kan het prettig zijn voor mensen dat ze er niet op uit hoeven om hun fiets te laten maken. Het is lastig te vergelijken met een 'normale' situatie, aangezien ze vlak voor corona zijn begonnen. Het leukste wat ze hebben meegemaakt? Toen ze naar het RIVM in Bilthoven zijn gefietst om daar een band te plakken van een gestrande stagiaire. 'Zo kom je nog eens ergens.'

Je vindt Fietsstudent Aanhuis onder andere op Facebook.

TEKST STERRE BOLLUIJT FOTO NICOLINE VAN EIJKELBURG

‘We kunnen fantaseren dat ze hier gelopen hebben.’



Visualisatie van de Limesweg in de boomgaard van de kinderboerderij De Koppel (foto Herre Wynia)



Inwijding van de Limesweg in de boomgaard op 6 april 2008, door groep Corbulo (foto Maarten Brinkman)

Gekke jongens, die Romeinen

De Romeinen. Die zaten toch ook in Lunetten? Of is dat een fabeltje? Onze deskundige zoekt het uit.

In de eerste eeuw na Christus veroverden de Romeinen het gebied in het Noorden en was de Rijn de Noordgrens van het Romeinse Rijk: dit heette toen de Limes. De loop van de rivier veranderde in de loop van de tijd. Wat nu de Oude Rijn, de Kromme Rijn en de Nederrijn is, was vroeger de Rijn. Vanuit het huidige Wijk bij Duurstede stroomde de rivier via Utrecht en Woerden naar Katwijk. Langs de Limes werden forten gebouwd. Dankzij bodemvondsten weten we dat er in de omgeving van Lunetten Romeinen woonden. Zo was er een militaire nederzetting in Bunnik, en was er een burgerlijke nederzetting in Houten. In Houten zijn sporen en bouwresten gevonden van onder andere een grote boerderij met vloerverwarming en een fragment van een mooie vloer.

Boringen

Lunetten lijkt op een strategische plaats te liggen. In 2007 heeft de archeologische dienst van de stad Utrecht een raai (een denkbeeldige

landmeetkundige lijn) met boringen geplaatst in de boomgaard van de stadsboerderij in Lunetten om de Limes in kaart te brengen. In de boomgaard wordt met steentjes aangegeven waar mogelijk een deel van de verbindingsweg tussen Houten en Lunetten heeft gelegen.

Puzzel

Lunetten was in die tijd een vrij moerassig gebied. Er zijn in onze wijk geen sporen van bewoning van Romeinen gevonden. We kunnen fantaseren dat ze hier gelopen hebben toen ze vanuit Haltna (Houten) naar Traiectum (Utrecht) gingen of vanuit Fectio (Bunnik/Vechten) via Lunetten naar Traiectum. Wie weet. Archeologie is een puzzel zonder einde. Dus als u iets vindt in uw achtertuin... Elk spoor is een onderdeel van een archeologische puzzel.

TEKST LISETTE LE BLANC

Vrolijke
paasverrassing!

Een 'goede' Goede Vrijdag

De boodschappen die Albert Heijn ter beschikking stelde worden afgeleverd bij Eline Albers

Lunetten in tijden van corona

Lunetten Wil Wel is een van de bewonersinitiatieven in Lunetten die betrokken was bij de totstandkoming van de folder 'Lunetten in tijden van corona', die in april verscheen. Hierin was voor de bewoners van Lunetten veel informatie te vinden over de verschillende manieren waarop je in deze coronatijd hulp in kunt roepen. Voor de niet digitaal vaardige bewoners was er een overzicht met belangrijke telefoonnummers opgenomen. De folder werd huis-aan-huis verspreid door een aantal Lunettense scholieren. Door de bewoners van de wijk werd de folder goed ontvangen en als informatief ervaren. In heel wat huishoudens prijkt de folder (nog steeds) op de koelkastdeur. Goed om te horen was de toename in het aantal telefoontjes naar sociaal makelaar Jeanet Peters. De folder betekende voor een aantal mensen net het zetje wat ze nodig hadden om Jeanet even te bellen voor een praatje. Verder meldden zich ook een aantal nieuwe vrijwilligers aan en horen we dat burens meer dan voorheen contact met elkaar zoeken. Als bewoners zijn we goed bezig in Lunetten!



De jaarlijkse paaslunch kon dit jaar vanwege de coronaperikelen geen doorgang vinden, maar dat was voor ons geen beletsel om de vaste bezoekers van de paaslunch op Goede Vrijdag in het zonnetje te zetten.

In samenwerking met Richard, supermarktmanager bij de Albert Heijn in Lunetten, regelden we paaspakketjes voor 70 wijkbewoners. Lekkere eitjes, roomboter, matzes, chocolade-eitjes, fruit, een sapje... genoeg lekkers voor een smakelijke paaslunch. Een bloemetje en een paaskaart zorgden voor de vrolijke noot.

Via Mirjam van Present Utrecht kwamen we in contact met Eline, student in Lunetten. Zij stelde samen met haar huisgenoten de paaspakketjes samen. Ook brachten de studenten een groot deel van deze paasverrassingen rond bij met name oudere wijkbewoners, waarvan een aantal ook actief is als vrijwilliger bij onze activiteiten.

Resultaat: veel blije gezichten en een goed gevoel bij iedereen die aan deze bijzondere dag bijdroeg. Met natuurlijk veel dank aan Albert Heijn voor de ruimhartige donatie!



Normaal gesproken vind je hier onze agenda met de bijeenkomsten voor de komende periode.

In verband met de uitbraak van het coronavirus en de beperkte openstelling van buurtcentrum De Musketon valt nog weinig te zeggen over onze activiteiten deze zomer.

Gezien de reacties die we binnenkrijgen is er behoefte aan ontmoeting en contact. Als Lunetten Wil Wel kijken we wat er – op een voor iedereen veilige manier – mogelijk is en proberen we in de zomerperiode activiteiten te organiseren.

Kijk voor meer informatie over o.a. de hervatting van activiteiten op onze website of op het wijkportaal www.lunetten.nl

Heb je behoefte aan contact en een praatje of heb je suggesties voor wat we als Lunetten Wil Wel kunnen organiseren, stuur dan een mailtje of bel ons op **0617123454**.

contact en informatie

www.lunettenwilwel.nl

e-mail: contact@lunettenwilwel.nl

telefoon: **06 17123454**


LUNETTEN WIL WEL



Gosse met zoon Casper, Hanneke en Jeanet

TEKST PETER KOUJUS FOTO JACQUELINE SLUJIS

Lunettenberg

Een fijne, rustige buurt waar veel mensen elkaar kennen. Hanneke, Gosse en Jeanet vertellen over hun wijk en de gezamenlijke activiteiten.

De buurt Lunettenberg bestaat wat straatnamen betreft uit Nederlandse 'bergen'. Al zijn het stuk voor stuk eigenlijk heuvels. Zelfs de Vaalserberg is officieel geen berg!

De huizen in Lunettenberg zijn opgeleverd tussen 1990 en 1992 en de wijk wordt omsloten door het Inundatiekanaal, de Brennerbaan, Waterlinieweg en de Lunettenbaan en ligt tegen het Beatrixpark aan met daarin de Waterlinieforten en de bouw-speeltuin Fort Luna. In de wijk is geen doorgaand verkeer en er wordt door de auto's langzaam gereden. Het is een rustig en veilig buurtje.

Jeanet vertelt dat toen zij hier 24 jaar geleden met hun kinderen kwamen wonen pas ontdekten hoeveel kinderen er in de buurt woonden: 'De buurt had als bijnaam "De Konijnenberg" omdat er zoveel kleine kinderen waren!' Gosse vult aan dat hij er nu bijna anderhalf jaar woont en dat het nog steeds een kinderrijke buurt is waar de kinderen fijn met elkaar kunnen spelen. Zijn kids zijn nog

te klein om zelf over te steken naar de speelplaatsen tussen de Amerongse en de Wageningseberg, maar zij kunnen met hun vriendjes en vriendinnetjes prima spelen in de brandgang en achtertuinen van de Hellendoornseberg en de Holterberg. Aan de voorkant van de huizen blijven zij dan op de stoepen.

Kinderrijke buurt.

Hanneke, die hier zestien jaar woont, waardeert de saamhorigheid in de buurt enorm: 'Al vanaf het begin collecteer ik hier en ik ken daardoor veel

buurtgenoten. Bijna alle kinderen gaan naar de Lunettense basisscholen waardoor ze elkaar zowel van school als vanuit de buurt kennen, waar veel vriendschappen uit overblijven.'

De bewonersvereniging Lunettenberg organiseert activiteiten: in de zomer een buurtborrel met barbecue in de binnentuin en 's winters een nieuwjaarsborrel bij Fort Luna. Maar dat is niet het enige: als er ijs ligt schaatsen op het kanaal met warme chocolademelk, een competitie stoepranden en straattekenen, gezamenlijk naar WK voetbal finales kijken en het vieren van Sint Maarten. Ook zijn er projecten opgezet voor het gezamenlijk vernieuwen van de wielgies onder de schuifpuien, het reinigen van rookgaskanalen en het vervangen van cv-ketels.