

HALLO!

Lunetten

*Op bezoek bij
het Buurteam*
Iedereen is welkom

Naar theater
de Musketon
Deze mannen gaan al 15 jaar

AAN DE SLAG

Marjolijn de Graaf over flexplekken in onze wijk

Hier voel ik
me thuis

Waar

Station Lunetten

Wie

Madelon Kleingeld

Pas op haar 41e begon Madelon Kleingeld (47) met hardlopen. 'Ik zocht iets wat ik makkelijk kon combineren met een gezin met twee kleine kinderen. Bij hardlopen trek je je schoenen aan en ga je naar buiten.' Inmiddels heeft Madelon onder andere de marathon van New York op haar naam staan.

Iedere maandagavond traint ze samen met zo'n twintig andere hardlopers met Peter Witteman Loop Clinics. Ze verzamelen in Lunetten en de groep is erg gevarieerd. 'Het gaat echt van begin twintig tot in de zestig', vertelt Madelon. 'Het niveau verschilt ook. Je moet wel vijf kilometer kunnen hardlopen, maar er zitten snelle en minder snelle lopers bij.' De groep doet intervaltraining en werkt aan het verbeteren van techniek.

*'De trappen
op en af en die
benen laten
werken.'*

'De trappen bij station Lunetten zijn een soort alternatieve heuveltraining. Want hoe plat wil je het hebben in Utrecht? We lopen de trappen op en af. Het is een korte krachtinspanning om de benen flink te laten werken.' Lunetten is volgens Manon ideaal om hard te lopen: 'De wijk is zelf heel groen, maar vanuit Lunetten zit je ook zo in het groen. Je loopt zo naar Down Under in Nieuwegein of het bos in richting Bunnik.'





Hallo herfst!

Natuurlijk, het was een fijne zomer. De zogeheten Spaanse Pluim zorgde half september voor een tropische verrassing en verpletterde het ene na het andere weerrecord. Dat is nu achter de rug. De herfst laat zich in volle glorie zien.

De ochtenden zijn fris, de zon komt later op. En als 'ie er dan is, zie je het licht weerkaatsen op die prachtig gekleurde herfstbladeren. Oranje, bruin, geel. Prachtig. Dit is de perfecte tijd voor een wandeling langs de Salamanderpoel of door het Beatrixpark. Heerlijk, lopend door zo'n dik tapijt van vers gevallen bladeren. Wie weet kom je daar Marjolijn de Graaf tegen. Zij is deze keer onze covergirl.

Marjolijn is ondernemer en flexwerker. Nee, ze geeft geen dansles bij FleX. Marjolijn kiest steeds een flex-werkplek die bij haar werk past. Ze gaat bijvoorbeeld naar Fort Lunet IV bij het Beatrixpark als ze een natuurlijke omgeving wil – het is een fijne plek om tussendoor even te wandelen. Of, als ze in alle rust wil werken, gaat ze naar Zalencentrum Aristo. Daar kun je in opperste concentratie je werk doen.

Marjolijn is niet de enige ondernemer uit onze wijk die dit doet. Steeds meer ondernemers kiezen voor een flexwerkplek in de buurt. In deze Hallo! Lunetten vertellen ze waarom.

Je leest in dit nummer ook over de mensen van het Buurteam Lunetten. Vorig jaar ging het Buurteam van start in de Muskieto. Maar wat doen ze eigenlijk? We gingen op bezoek en kregen een gastvrij ontvangst waarbij het team honderduit vertelde. Iedereen is welkom en ze zijn er voor de mensen in onze wijk. Een goeie zaak.

We wensen je veel plezier met deze nieuwe Hallo! Lunetten. Enne... geniet van de herfst.

ELLES ROZING
TEAM HALLO! LUNETTEN

Bedankt

Een dikke high five aan iedereen die meedeed aan deze Hallo! Lunetten: met verhalen, foto's, ideeën, tips, kritische blikken en kopjes koffie. **Zonder jullie geen Hallo! Lunetten.**

Hallo! Lunetten is een bewonersinitiatief onder leiding van Elles Rozing en Hans Smeijsters.
Team Hallo! Lunetten Tekst: Lisette le Blanc, Anne-Fleur van der Heiden, Jac. Janssen, Esther Leenheer, Claire Peels, Natascha Roest, Karin Verheij, Elsbeth Witt **Eindredactie:** Luitgard van den Bogaert, Elles Rozing **Fotografie:** Sylvia Jansen, Jacqueline Sluis, Fleur Wiersma **Coverfoto:** Sylvia Jansen **Vormgeving** grifontwerp, Utrecht.

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

De volgende Hallo! Lunetten verschijnt in januari. 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) en [twitter @hallolunetten](https://twitter.com/hallolunetten). **Oplage** 5.500. **Wil je een extra Hallo! Lunetten?** Bij de Musketon, Fort Lunet IV en Aristo ligt een stapeltje.

Hallo! Lunetten is er dankzij een bijdrage uit het Initiatievenfonds van de gemeente Utrecht.

Inhoud

- 02 De trappen van station Lunetten**
De favoriete plek van Madelon Kleingeld.
- 05 Hee?! Wat doe jij hier?**
Karin Verheij ontmoet toevallige voorbijgangers.
- 06 Op bezoek bij Buurteam Lunetten**
Iedereen is hier welkom.
- 08 Bijpraten**
Nieuws en tweets uit de wijk.
- 09 Het gaat vanzelf**
Column van Natascha Roest.
- 10 Hoera voor 20 jaar Bewoners Overleg Lunetten**
Christien Bolt en Ties Bressers over toen en nu.
- 11 Op het water**
Jos Kok vist het liefst de hele dag.
- 12 Agent in de wijk**
Richard Fisscher is de man in uniform.
- 13 Job Wijker en Richard Fiolet**
Samen naar theater de Musketon.
- 14 De beste gratis werkplekken vind je hier**
Vier ondernemers vertellen.
- 15 Thuis in Lunetten**
'We deden een bod en hadden geluk.'
- 16 Mijn achtertuin**
Een oase op Ameland die je niet verwacht.

Hee?! Wat doe jij hier?

Onze Karin Verheij ontmoet op straat leuke mensen en maakt een praatje.



Maaike Welter

Wat doe jij hier? Ik ben op weg naar mijn ouders in Nieuwegein. Ik woon hier sinds april op kamers. **Ga je studeren?** Ja! Vorig jaar studeerde ik in Leiden, maar dat beviel niet. Dus afgelopen tijd werkte ik bij Theehuis Rhijnauwen. **Welke studie ga je doen?** Taal- en cultuurstudies. Ik heb er zin in!



Ahmed Ali

Wat doet u hier in Lunetten? Ik was op bezoek bij mijn moeder. **Voor de gezelligheid?** Ook, maar ze heeft problemen met haar ogen en haar knie en dus doe ik boodschappen voor haar. Ik woon zelf in Zuilen en kom iedere dag even bij haar kijken. **Wat fijn!** Ja! Nu ik klaar ben met mijn opleiding elektrotechniek kan dit.



Marie Kasto

Ik hoeft niet te vragen wat u gaat doen. Nee, dat is wel duidelijk hè: post bezorgen. **En hoe is dat?** Het is leuk. Ik heb contact met mensen en ik maak weleens een praatje. Soms help ik mensen. **O ja, waarmee dan?** Als ze de sleutels in de buitendeur laten hangen. En één keer werd een oude mevrouw onwel op straat. Toen belde ik 112.



Philip Meulenbroek

Wat doen jullie hier? Wij hebben gymles. Met dit lekkere weer kan dit gewoon buiten en spelen de kinderen hier op het grasveld. Ze mogen nu vrij spelen. **Aha! Jij bent meester. Van welke school?** Het Leonardo-onderwijs voor hoogbegaafde kinderen. Dat is een onderdeel van De Spits. Ik geef les aan groep 3/4. **En bevalt het?** O ja, ik doe het nu 4 jaar. Het is fijn om mijn eigen creativiteit in de lessen kwijt te kunnen.



Rianneke Slot en Simon Pragt

Wat zijn jullie aan het doen? Wij hebben net buiten een broodje gegeten. **En smaakte het?** O ja, boterhammen met appelstroop en pindaakaas lust Simon graag. Buiten eten is natuurlijk extra leuk: even kletsen met de buren en kijken naar de bus en de vuilnisauto. **Hebben jullie nog andere plannen?** Simon gaat nu eerst naar bed en ik doe ondertussen huishoudelijke klusjes.



Louwrens ten Brummeler

Wat bent u aan het doen? Ik heb net yoga gedaan hier in de Musketon. **Doet u dat al lang?** Hier ongeveer 12 jaar, denk ik. Iedere dinsdagochtend heb ik een uur les. **Hoe komt het dat u voor yoga hebt gekozen?** Voor mijn werk aan de universiteit zat ik veel in mijn hoofd en yoga haalt je daaruit. En het houdt me lenig.

Op bezoek bij Buurtteam Lunetten

IEDEREEN IS HIER WELKOM

In ruim anderhalf jaar lijkt het Buurtteam Lunetten flink wortel te hebben geschoten in onze wijk. Wie zijn de mensen van het buurtteam? Wat doen ze en waarvoor kun je er terecht? Maak kennis met Anouschka, Gonnie en Peter van het Buurtteam Lunetten.

Nog nooit gehoord van Buurtteam Lunetten? Dat is niet gek. Buurtteams bestaan namelijk pas sinds begin vorig jaar. 'Ons' Buurtteam huist in de Muskieto, het deel van de Musketon waar jarenlang de kinderdisco zat. In de zaal waar zoveel Lunettense kinderen hun eerste dansspasjes zetten, is een tussenwand gebouwd voor extra kantooruimte.

Eén team, een missie

Die kinderdisco-erfenis zat aanvankelijk een beetje in de weg, vertellen teamleden Gonnie Kaptein, Anouschka Franken en Peter Vos. Dat kwam door de associatie met vrijwilligers die bij de disco hoort. Zij zijn professionals, elk met hun eigen achtergrond. De ervaren Gonnie loodst mensen door lastige wet- en regelgeving. Anouschka is thuis in de wereld van opvoeding, gezinnen en scholen. En Peter staat vooral volwassenen bij met sociale en maatschappelijke moeilijkheden. Ieder brengt zijn eigen specialisaties mee, maar de drie presenteren zich als één team.

Wij zijn er voor iedereen

Stel, je hebt een probleem. Je hebt schulden of je worstelt met je administratie. Of je burens maken veel ruzie en je denkt dat er sprake is van huiselijk geweld. Het zit je enorm dwars, maar je weet niet bij wie je ermee terecht kan. Dan hoor je over het Buurtteam, via een kennis, de dokter of op een andere manier. Zij kunnen je helpen.

Hoe gaat dat, als je hier aanklopt?

'Eerst krijg je een gesprek met een van de teamleden om te zien of we de hulp kunnen bieden die jij nodig hebt,' vertelt Anouschka. 'Wij zijn er in principe voor iedereen en voor allerlei verschillende vragen. Zoals vragen over opgroeiën,

echtscheiding, werkloosheid, taalachterstand, psychische problemen, schulden, eenzaamheid of woonoverlast.'

'Praktische vragen kunnen soms in één gesprek worden opgelost,' vult Gonnie aan. 'Wil je bijvoorbeeld naar taalles en weet je niet waar, of hoe je dat moet betalen? Wij kunnen je de juiste adressen geven. Blijkt je hulpvraag uitgebreider, dan krijg je een vast contactpersoon. We kunnen dan meerdere gesprekken inplannen waarin we samen kijken hoe het beste antwoord kan worden gevonden. Wie uit de omgeving kan helpen en waar is professionele hulp voor nodig.'

'Wij zijn er voor allerlei verschillende vragen.'

De drempel is laag

De werkelijkheid is soms weerbarstig, de samenleving wordt ingewikkelder en veeleisender. De overbelaste mantelzorger, de zzp'er die worstelt met de administratie of de oudere dame die niet weet hoe zij in het ziekenhuis moet komen... Als de problemen zich opstapelen, kan er een moment komen dat je er niet meer overheen ziet. Ook dan kun je bij het Buurtteam aankloppen, benadrukken de teamleden. 'Jong of oud, lager of hoger opgeleid: heel Lunetten is welkom bij ons.'

Orde in de chaos

De meeste problemen waar mensen mee komen, hebben te maken met geld en schulden. Eén van

*Praktische vragen
kunnen soms
in één gesprek
worden opgelost.*

de eerste adviezen bij financiële vragen is: sorteren. Orde scheppen, weggooien wat weg kan, belangrijke brieven lezen, een DigiD aanvragen. Het Buurtteam wijst mensen de weg naar de instanties met wie ze hun schulden kunnen oplossen.

Achter financiële moeilijkheden kunnen soms ook andere problemen schuilgaan. Het team werkt daarom samen met zorg- en hulpverleners in de omgeving, zoals het Wijkgezondheidscentrum of het Juridisch Loket. En als het Buurtteam doorverwijst, blijft een teamlid vaak betrokken om met de inwoner te kijken of de geboden hulp goed aansluit.

‘We worden ook weleens gebeld door een huisarts die zich zorgen maakt over een wijkgenoot,’ vertelt Peter. ‘Dan nodigen wij beiden uit voor een gesprek,’ vult Anouschka aan. ‘We praten hier niet óver maar mét mensen,’ springt Gonnie bij. Alle drie halen ze veel voldoening uit hun werk. ‘Mooie momenten zijn wanneer iemand zelf een oplossing aandraagt waaraan wij nog niet hadden gedacht.’

TEKST JAC. JANSSEN FOTO SYLVIA JANSEN

Buurtteam Lunetten

Buurtteam Lunetten is er voor iedereen die met vragen zit en woont in postcodegebied 3524. Bij het buurtteam kun je terecht als je vastloopt met vragen rond opvoeden en opgroeien, echtscheiding, werkloosheid, huiselijk geweld, psychische problemen, schulden, eenzaamheid, overlast en meer.

Bij Buurtteam Lunetten werken ongeveer 30 professionals. Samen hebben ze alles in huis om je weer op weg te helpen. Lukt dit niet dan verwijzen ze naar iemand die dat wel kan. Ze werken samen met bijvoorbeeld wijkagenten, woningcorporaties en vrijwilligersorganisaties.

Het Buurtteam is telefonisch bereikbaar op werkdagen van 9:00 tot 17:00 uur: (030) 7400511. Je mag ook gewoon binnenlopen aan de Hondsrug 17 tussen 9:00 en 15:00 uur.

V.l.n.r.: Gonnie Kaptein,
Peter Vos en Anouschka Franken
van Buurtteam Lunetten.

Wijkinitiatief Lunetten Wonen & Leven



elke dinsdag

Van 11.00 tot 14.00 ben je als 60-plusser welkom bij de Smaak van Lunet (Fort Lunet IV). Koffie en thee, lunch en een spelletje of andere activiteit, eigen bijdrage € 5,-

mantelzorger?

LWW wil graag **jou** als mantelzorger leren kennen om je te kunnen ondersteunen en samen activiteiten te ontwikkelen.
Wil je deel uit maken van ons netwerk, neem dan contact op via ons telefoonnummer of via de mail.



elke laatste zondag van de maand

30 oktober en 27 november
Open Inloop in de Musketon van 13.30 uur - 16.00 uur met een activiteit.
Kerstlunch op 2e Kerstdag.

meer informatie

www.lunettenwilwel.nl

e-mail: contact@lunettenwilwel.nl
telefoon: 06 53695404



LUNETTEN WIL WEL



De Aanraking
Praktijk voor massage en psychotherapie

Kerstin Venhuizen
holistisch masseur & psycholoog NIP

Apennijnen 67, 3524 DM Utrecht
06-42128076, info@deaanraking.nl
www.deaanraking.nl



Bel bij overlijden:
030 - 227 03 92
www.nabijuitvaarten.nl



Nabij Uitvaarten

Back to Nature

Voor

- **Ontspanning**
- **Rust**
- **Cosmetische behandelingen**
- **(H)eerlijke bio-producten van "Natura Siberica"**

bent u welkom bij **schoonheidspraktijk "Back to Nature"** in Lunetten.

Ik werk op afspraak van maandag tot en met vrijdag (ook in de avond).

Een overzicht van mijn behandelingen vindt u op: Facebook "Back to Nature praktijk"

Voor verdere informatie: 06-20470047

Jolanda van der Kolk

foto lezen • voorwerpen lezen
reiki behandelingen
creatief vanuit je gevoel

tel: 06-20269682
jolandavanderkolk@outlook.com



**acupunctuur
massage
dry needling**

acupunctuur-lunetten.nl

Sylvia Jansen, Dolomieten 45
06 51843049

De bieb verhuist wel/niet

Het kwam uit de lucht vallen: de bieb verhuist misschien van de Musketon naar het Furkaplateau. De nieuwe locatie is voor de helft kleiner en ligt aan de rand van de wijk tussen kantoorgebouwen.

Bewoners komen nu in actie om de bieb in de Musketon te houden, er is een gesprek geweest met het Wijkbureau.

Ook de politiek komt in actie, zo wil de SP weten wat wij vinden van de verhuizing.

Op internet staat daarvoor een korte vragenlijst, de moeite waard om in te vullen.

Vul de vragen in op utrecht.sp.nl/nieuws/2016/09/ buurtonderzoek-bibliotheek-lunetten-gaat-verhuizen



FOTO: RUUD POS

Debutroman

Bij boekhandel Bruna ligt 'ie sinds kort in de schappen: de roman 'Grootser dan ik'. Wijkgenoot Suzanne Brink schreef het verhaal in Lunetten. Suzanne is journalist en illustrator en haar eerste roman gaat over een studente die wil ontsnappen aan een strenggelovig milieu. Ze wil de nieuwe Picasso worden.



FOTO: JACQUELINE SLUIS

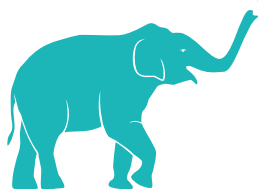
Kempo kampioen

Tiemen Wagenvoort deed in april mee aan het WK Kempo in Roemenië en werd daar eerste op het onderdeel wapen-kata en tweede op het onderdeel kata. Een geweldige prestatie! Tiemen vertegenwoordigde ons land samen met ongeveer twintig andere Kempo-fanaten. Kempo, voluit Shaolin Kempo, is een oude Chinese vechtkunst. Tiemen traint in onze wijk de jeugdgroepen Kempo van de kempovereniging Chuan-Fa. Speciaal voor ons laat hij hier zijn schitterende stijl zien.

De liefde van de olifant

Het duurt nog even, maar op zaterdagavond 17 december is dan ein-de-lijk de première van het toneelstuk *De liefde van de olifant*, bedacht en uitgevoerd door wijkbewoners. Het verhaal is even bijzonder als nieuwsgierigmakend. In ouderencentrum Oude Rust ontrollen zich, omlijst met veel muziek, de verikkelingen van een onhandige olifant die de liefde van een mens probeert te winnen.

Gaat dat zien in de *Musketon*. Het begint om 20.00 uur en een kaartje kost € 7,50. Meer informatie staat op www.deliefdevaneenolifant.nl.



ELLES ROZING EN LUITGARD VAN DEN BOGAERT
VERZAMELEN NIEUWS EN TWEETS OVER DE WIJK



FOTO SYLVIA JANSEN

Het gaat vanzelf

Ik was er eigenlijk vanuit gegaan dat ik te lui ben. Dat ik meer discipline moest hebben, gewoon harder mijn best moest doen, volhouden, doorzetten en vooral niet opgeven. Op die manier zou ik altijd een opgeruimd huis hebben, succesvol in mijn werk en een vrolijke en spontane moeder zijn.

Nu mijn verstandelijk gehandicapte dochter van 15 niet meer thuis woont, ben ik er anders naar gaan kijken. Mijn dochter had mij nodig om het leven te leven. Ik verzorgde haar, regelde voor haar, sprak voor haar en stond naast haar. Ik leidde twee levens en daarin was helemaal geen ruimte voor nog wat extra discipline. Ik wilde het koste wat het kost volhouden naast mijn werk, mijn gezin en mijn huis. Ik dacht dat ik strenger voor mezelf moest zijn. Maar niets is minder waar.

De laatste weken heb ik eindelijk ruimte voor mezelf. Ik kom tot rust, leer beetje bij beetje ontspannen en te genieten van de tijd die ik nu zelf in kan delen. Nu hoef ik niet meer door te zetten; wat ik wil dat gaat vanzelf. Ik heb plezier in mijn gezin, huis en werk. Ik leef weer één leven, lekker lui.

NATASCHA ROEST

Op het water

Wie
Jos Kok

Wat
Snoekvisser

‘Op mijn bijzonderste vangst heb ik lang moeten wachten; een jaartje of 55, haha. Dat was een snoek van 1,20 meter. Wekenlang ving ik niks en toen had ik zomaar deze. Ik dacht dat ik vastzat en voer achteruit. Ineens begon de snoek te bewegen. Op een halve meter van de boot zette hij het op een zwemmen naar de andere kant. Er lag nog veertig meter lijn in het water, ik vind het een sport om hem dan met beleid naar de boot te krijgen.

Het is een beetje een jagersinstinct dat ik graag op snoeken vis. Ik vind het spannender dan gewoon vissen: je moet ze opzoeken en er moeite voor doen. En er is geen peil op te trekken, ik heb dagen gehad dat ik snoeken van een meter ving en de week erna niks.

Het liefst ga ik de hele dag, op maandagen altijd met mijn zoon. Stapvoets varen, over vissen praten en filosoferen wat nu de beste tactiek is. Lekker kijken naar de schaapjes op de kant, verrelijker mee. Vanaf het water voel je je echt onderdeel van de natuur.

Ik probeer de snoeken netjes en onbeschadigd terug te zetten en haal ze maar een paar minuten uit het water, voor de foto. Maar alleen als ze groter dan negentig centimeter zijn. Binnenkort ga ik alleen nog maar op de foto met snoeken van meer dan een meter, de hele muur hangt namelijk al vol.’



‘Het liefst vis ik de hele dag.’

HIEP HIEP BOL



*In de zomer van 1996 hoorde je werkelijk óveral de Macarena van Los del Rio.
In de week van 25 juni stond het aanstekelijke nummer op 1 in de top 40. Het was
ook de week dat het BOL werd opgericht: het Bewoners Overleg Lunetten.*

De club is vooral bekend van de jaarlijkse BOL-loop voor hardlopend Lunetten en de Wijkdag, die samen met de winkeliers wordt georganiseerd. Maar BOL doet meer, vertellen Christien Bolt en Ties Bressers: 'We krijgen dingen voor elkaar: zoals de aanleg van de Hermanshof bij de kinderboerderij en het fietspad parallel aan het spoor. Het verleggen van een gepland fietspad in het Beatrixpark, zodat de bijna 100 jaar oude prunus werd gespaard.' Ties en Christien vormen samen met vier andere bewoners de kerngroep van BOL.

Terug naar het begin

Christien is sinds de oprichting secretaris. In 1981 kwam ze samen met haar man in Lunetten wonen, als eerste bewoners van de Fokuswoningen in Lunetten. Een deel van deze appartementen is aangepast aan mensen die op een rolstoel zijn aangewezen. Toch liepen ze in het nieuwbouwcomplex tegen allerlei dingen aan, zoals een blok brievenbussen in de hal. Het huurdersoverleg waar Christien in zat zorgde ervoor, dat elke woning een brievenbus in de voordeur kreeg. Via een aantal tussenstappen kwam Christien daarna terecht bij het BOL. Ties is sinds 8 jaar penningmeester. Hij woont sinds 1991 aan Twente, ook in een Fokuswoning. Af en toe woonde Ties uit interesse een vergadering bij. Toen de penningmeester vertrok, heeft hij deze vacature ingevuld.

Betrokken bewoners

Wat spreekt Christien en Ties aan in dit vrijwilligerswerk? 'Mijn drijfveer is in eerste instantie de directe leefomgeving, je bouwt een netwerk op, je moet er gewoon lol in hebben', zegt Christien. Ties heeft altijd plezier gehad in vrijwilligerswerk, als jongen al bij het patronaat in Tilburg. Daar maakte hij boekjes, vertelt hij. 'Wij zijn betrokken bewoners, die het beste met de wijk voor hebben.'

Zaken voor elkaar krijgen

In de aanloop naar de Tweede Kamerverkiezingen op 15 maart 2017 staat een verkiezingsavond op de agenda. Verder kijkt BOL naar de aanbevelingen uit het rapport Lunetten Leeft 2001-2026. Hoe staat het daarmee?

Een belangrijk thema is verkeersveiligheid, BOL organiseert onder andere wijkavonden daarover. 'Tijdens de werkzaamheden bij de Lunettenbaan hebben we er mede voor gezorgd, dat er verkeersregelaars kwamen. We overleggen regelmatig met het Wijkbureau en we waarderen de korte lijnen zeer.'

Dag van het Park

'Onze doelstelling is het faciliteren van initiatieven', zegt Christien. Dat kan gaan om het ondersteunen van werkgroepen, zoals degenen die zich inzetten voor de Dag van het Park.

Veelzijdig verbindend

Het BOL vergadert maandelijks in de Musketon. 'Onze vergaderingen zijn openbaar, iedereen kan zijn zegje doen. Wij kennen de weg, bijvoorbeeld binnen de gemeentepolitiek. Wanneer iemand zich tijdens een vergadering meldt met een opmerking, een klacht, dan kunnen wij deze doorsluizen naar bijvoorbeeld de gemeenteraad of ambtenaren. Dat is de verbindende kracht van het BOL.'

TEKST ESTHER LEENHEER FOTO JACQUELINE SLUIS



Christien Bolt en Ties Bressers

Versterk jij het BOL?

BOL is op zoek naar nieuwe bestuursleden. Heb je interesse, mail dan naar info@bollunetten.nl.

Als laatste weg

Wie

Job Wijker
en Richard Fiolet

Wat

Naar cabaret in
de Musketon

‘Je merkt het meteen als een optreden goed is, net als bij een goeie pot voetbal. Dan klopt alles: de timing is goed, de teksten prima en er is interactie met het publiek. Dat is genieten! Al vijftien jaar gaan we hier naar alle cabaretvoorstellingen. We hebben dan ook al heel wat afgelachen in deze zaal. Het is het leukst als we worden verrast en dat gebeurt hier best vaak. Verschillende onbekende cabaretiers die hier optraden, zijn later bekende namen geworden.

We zagen hier één van de eerste voorstellingen van Najib Amhali. Natuurlijk wisten we toen niet dat hij zo bekend zou worden. Maar het sprak meteen aan. Een paar seizoenen later deed hij de try-out van zijn nieuwe show speciaal in Lunetten. Na de voorstelling kwam hij het toneel weer op om met de zaal na te praten. Dat was zo bijzonder!

We maken er altijd een avondje uit van. We komen op de fiets. Dan drinken we een kopje koffie en voordat we naar huis gaan drinken we nog iets aan de bar. Eigenlijk gaan we altijd als laatste weg.’

Theater in de Musketon wordt dit jaar voor de 19de keer georganiseerd door bewoners uit de wijk. Het seizoen start op 7 oktober, Roué Verveer trapt dan af met ‘Op het laatste moment’.

‘We hebben hier al heel wat afgelachen.’





Richard Fisscher was beroepsmilitair en werd uitgezonden naar oorlogsgebieden. Hij zag en maakte veel mee, en door zijn ervaring is hij getraind in het 'lezen' van de straat. Hij werkt prima onder stress en kan zich goed inleven in diverse bevolkingsgroepen met allerlei achtergronden.

De wijkagent

Wijkagent Richard Fisscher werkt samen met zijn collega Dennis Doorson bij de politie Utrecht. Sinds 2009 is Lunetten hun werkgebied.

'Mijn belangrijkste taak is dat ik wijkproblemen aanpak en vroegtijdig signaleer. Dit doe ik samen met Dennis en we kijken onder andere naar meldingen en aangiften. Maar ook in persoonlijke gesprekken in de wijk of op het politiebureau. Wij merken dat deze persoonlijke gesprekken gewaardeerd worden. Het belangrijkste is dat bewoners naar ons toe durven te komen.

We bespreken wijkproblemen met de collega's binnen ons wijkteam. Soms organiseren we als politie extra toezicht of starten een recherche-onderzoek. Soms pakken we problemen samen op met partners. Bijvoorbeeld de aanpak van woninginbraken of fietsendiefstallen.

Verskillende problemen

Lunetten is met geen andere Utrechtse wijk te vergelijken. Door de verschillende bewoners is het een interessante wijk, met verschillende en soms ingewikkelde problemen. Je kunt hierbij denken aan jeugdoverlast, geluidsoverlast, burenruzies en complexere zaken zoals psychische

problematiek. Daarnaast zijn er zaken als fietsendiefstallen, woninginbraken, autokraken en (drugs)overlast.

We zoeken naar een oplossing

Het leukst van mijn werk? Dat is het contact met bewoners en het vertrouwen dat ik terug krijg. Ik moet ook eerlijk bekennen dat het vertrouwen er soms ook niet is. Dan is het een uitdaging om toch in gesprek te blijven en samen naar een oplossing te zoeken.

Onder het politie-uniform

Mindere kanten vind ik een slechtnieuws-gesprek met nabestaanden van mensen die verongelukt zijn of zelfmoord hebben gepleegd. Deze gesprekken geven mij inzicht in die persoon waardoor de overledene een gezicht krijgt. Men gaat er vanuit dat je professioneel en objectief moet blijven. Dit is niet altijd even gemakkelijk. Onder dit uniform ben ik in de eerste plaats mens.'

De wijkagenten werken vanuit het politiebureau Marco Polo op Kanaleneiland. Voor een gesprek bel 0900-8844. Meer informatie op politie.nl

TEKST RICHARD FISSCHER/WIJKBUREAU ZUID
FOTO JACQUELINE SLUIS

De beste gratis werkplekken vind je hier in Lunetten

FANTASTISCHE FLEXPLEKKEN

Wat missen we nog in Lunetten? Bijna iedereen wil wel een Hema en ook graag een koffietentje met flexwerkplekken, bleek uit de stickeractie 'Ik wil hier.' eind vorig jaar. Op de Hema is het wachten, maar die flexplekken; die zijn er gewoon! Vier ondernemers over hun favoriete flexplek.



Martine Baadenhuijsen
aan de slag in Aristo

Aristo

Wat kost het? Niets!

Wat krijg je? Een flexwerkplek en wifi en eventueel een computer.

Pluspunt: Gezellige koffie lounges, 's avonds tot half twaalf open (niet op vrijdag). **Minpunt:** de hoge tafels en hoge krukken zijn niet voor iedereen prettig.

Martine Baadenhuijsen woont in Lunetten en geeft onder andere trainingen die de communicatie en samenwerking tussen mensen mét en mensen zonder een beperking versterken. Martine werkt vanuit huis, maar maakt ook gebruik van Aristo, vlakbij station Lunetten: 'Het is een zakelijke omgeving en ik spreek daar vaak af met mensen die met het openbaar vervoer reizen.'

Gewoon goede koffie

Flexwerkers kunnen bij Aristo de hele dag ongeperkt gebruik maken van de faciliteiten: karaffen gevuld met koud water, verse munt en citroen, computers met internet, toiletten etc. Koffie zit daar niet bij in, dat arrangement kost een paar euro voor een hele dag. Martine biedt haar afspraken dan ook gastvrij een kop koffie aan:

'Wat voor koffie het is, geen idee. Maar ik vind het lekker. Het is gewoon goede koffie!' Martine maakt alleen bij afspraken gebruik van een flexwerkplek. 'Thuis heb ik al mijn materialen bij de hand, op een flexplek niet. Ik ben ook vaak op pad voor mijn bedrijven MB3 en All Inclusive at Work.'

Inspirerend

Ook Marco van den Doel, eigenaar van De Communicatiefabriek en redacteur van ZZP-netwerk Utrecht Zuid HOTZO, komt vaak bij Aristo. Hij ontmoette er al veel inspirerende coworkers en nog belangrijker, hij hield er opdrachten aan over of gaf zelf werk door aan andere flex'ers. Afhankelijk van zijn werkzaamheden kiest Marco een flexwerkplek: 'Soms een zakelijke omgeving en soms liever een inspirerende.'

Heerlijk terras

Een andere flexplek is Fort Lunet IV, prachtig gelegen in het park tussen Hoograven en Lunetten. In de bediening werken mensen met een verstandelijke beperking. Je kunt er rustig flexwerken en een zaal huren voor een training of vergadering. Marjolijn de Graaf komt er graag. Zij runt samen met haar echtgenoot Impact Company, een veranderbureau dat bedrijven helpt met complexe besluitvorming. Regelmatig huren ze één van de zalen van Fort Lunet IV voor trainingen.

'Om te flexwerken zit ik bij Fort Lunet IV in het restaurant beneden of buiten op het heerlijke terras. Een fijne plek voor als ik tussendoor even wil wandelen. Toch zit ik voor het schrijven van mijn managementboek Decisions by Design



Marjolijn de Graaf op het terras van Fort Lunet IV

Fort Lunet IV

Wat kost het? Een consumptie. **Wat krijg je?** Een flexwerkplek en wifi. **Pluspunt:** wandelen in de natuur, inspirerende omgeving. **Minpunt:** weinig privacy, al kun je wel een zaaltje huren.

liever bij Aristo. Het is daar stiller en ik ben ook minder snel afgeleid. Elke woensdag blok ik mijn agenda om bij Aristo te schrijven.'

Rustig en toch onder de mensen

Flexwerkplekken zijn op verschillende manieren ideaal, vindt ook Liseth Meijer, copywriter en vertaalster. Op dit moment werkt ze veel voor opdrachtgevers uit de game-industrie. Voor haar is een rustige plek belangrijk, maar Liseth vindt het ook fijn om onder de mensen te zijn en in een andere omgeving te zitten. 'Aristo beviel mij minder goed. De hoge tafel en de hoge kruk vond ik niet prettig werken. De locatie zelf is wel ideaal en je hebt er makkelijk aanspraak in de lobby. Toen ik er zat waren ze nog aan het verbouwen. Misschien moet ik het binnenkort gewoon nog een keer proberen en dan in de lounge aan een lage tafel gaan werken, voor een complete indruk.'

TEKST ANNE-FLEUR VAN DER HEIDEN FOTO SYLVIA JANSEN

Nog meer werkruimtes

Behalve commerciële flexplekken, zijn er in de wijk ondernemers die thuiswerkplek(ken) delen met mede-ondernemers. In de *Facebookgroep Bedrijven in Lunetten* vind je daarover meer informatie.



TEKST LISETTE LE BLANC FOTO JACQUELINE SLUIS

Thuis in Lunetten

Ramona en Roy blijven: Roy (28), geboren in Utrecht, woont al 4 jaar in Lunetten. Ramona (27) komt uit Zeist en trok een jaar geleden bij Roy in op de flat aan Walcheren. Inmiddels hebben ze twee katten. De flat bleek al gauw te klein. Ook wilden ze graag een balkon of tuin.

Roy: 'We wilden graag in Lunetten blijven vanwege het onskent-onsgevoel.' Ramona voegt toe dat ze het leuk vindt hoe mensen hier met elkaar omgaan. Maar in Lunetten blijven en een huis kopen leek bijna onmogelijk. 'Uiteindelijk lukte het en vonden we een geschikte woning, een maisonette die voor ons ook betaalbaar was: een prachtige woning met een dakterras. We zitten dichtbij het station, de winkels en het Spoorwegmuseum.' Ideaal, want daar werkt Ramona sinds een half jaar. Roy werkt als automonteur bij vakgarage Autoweerd aan de Weerdsingel.

Ramona en Roy hadden niet gedacht dat ze voor de woning in aanmerking zouden komen, want er waren al 17 bezichtigingen geweest. 'We deden een bod en hadden geluk, we zaten goed', zegt Ramona blij. En zo wonen ze sinds oktober in hun nieuwe huis aan Kampereiland.



Op foto's uit de jaren tachtig zie je een enorme kale vlakte.

“Wij hebben het enorm getroffen met deze tuin.”

TEKST LISETTE LE BLANC FOTO FLEUR WIERSMA

Henk, Jolanda en Jules: oase op Ameland

Henk (63) woont samen met Jolanda (52), zoon Jules (14) en hond Bram op Ameland. Het gezin bewoont een maisonnette. De woonkamer boven komt uit op de tuin, aangelegd op het dak van de parkeergarage Ameland. In 1981 was Henk met enkele andere jongeren de eerste bewoner van dit huis, toen nog een groepswooning. Henk ging als eerste huurder met de tuin aan de slag.

Vanaf het moment dat Jolanda een paar jaar later ook op Ameland kwam wonen, werd de tuin een gezamenlijk project. De toppen van de bomen die achter de

flat staan vormen een prachtig decor achter in de tuin. Een overdekt terras is aangelegd en er zijn planten en bloemen gepland. Henk en Jolanda zijn trots op de grote dennenboom, die ze begin jaren negentig kochten als kerstboom. De inmiddels grote en karakteristieke boom is een belangrijk element geworden en niet meer weg te denken.

‘Voor stadse begrippen hebben wij het enorm getroffen met de tuin, een oase. Je hebt geen idee dat je in een woonwijk bent als je hier zit. Je zit heerlijk in het groen’, aldus Henk.



Hiske Alting & Pauline Res
 Geertekerkhof 3
 3511 XB Utrecht
 06 45 363 220
 altinguitvaarten.nl

ruimte voor afscheid



alting uitvaarten

DE HELE DAG
 SCHERP ZIEN ZONDER
 BRIL, LENZEN EN
 LEESBRIL.

NIJ OOK BIJ
 MULTI
 FOCJAAL



KOM LANGS EN ERVAAR HET ZELF!

KIJKEN bijWouter
 BRILLEN • CONTACTLENZEN • OOGZORG

Zevenwouden 224 | 3524 CX Utrecht



Natasja Franchimont
 Neuromusculair therapeut



Spier- en/of bewegingsklachten?

- Triggerpointtherapie¹
- Dry needling¹
- Sportmassage
- Ontspanningsmassage
- Behandelingen ook 's avonds!

Praktijk Franchimont, Hondsrug 705
 06-21563257
 info@praktijkfranchimont.nl
 www.praktijkfranchimont.nl



¹ Verwijzing is niet nodig en een groot aantal zorgverzekeraars vergoeden (een deel van) deze behandelingen vanuit het aanvullende pakket.



Wetenschappelijk Instituut voor de Zorg