

HALLLO!

Lunetten

Voorscholen
Van rups naar vlinder

**Welzijn
op recept**
Samen tegen eenzaamheid

**VEILIG
NAAR DE
OVERKANT**

Hulp welkom bij de paddentrek

Hier voel ik me thuis

Wie Lyan
Waar Yogalates,
Wijkgezondheidscentrum

Elke woensdagochtend om 8 uur begint een groepje in Wijkgezondheidscentrum Lunetten de dag met yogalates: een mengvorm van yoga en pilates. Het zijn rustige oefeningen die je soepel en sterker maken. Lyan heeft een onbeperkt abonnement waarmee zij aan alles van FitLunetten mee kan doen. Zij doet ook krachttraining, loopband en buikspierkwartier. Zo traint zij op heel verschillende manieren.

‘Het fijne van yogalates is dat je heel geconcentreerd je spieren gebruikt. Het is lichter dan gewone pilates en voelt niet als intensief sporten. Ik voel me daarna heel ontspannen. Eline, de docente, vraagt aan het begin van de les of iemand die ochtend iets heeft dat speciale aandacht nodig heeft. Ze praat de hele les door met een prettige stem, ze motiveert en houdt altijd rekening met ieders mogelijkheden.’

De les vindt plaats in een multifunctionele ruimte, want fysiotherapeuten gebruiken deze ook. ‘Aan het begin schuiven we enkele apparaten opzij en leggen we de yogamatjes neer.’ Deze zomer hebben ze bij mooi weer yogalates gedaan in Amelisweerd. ‘Het heeft een veel prettigere en relaxtere sfeer dan een gewone sportschool. Het is zo dichtbij huis dat ik hier nog voor mijn ontbijt naar toe wandel. Een fijne warming-up als het ware. Na de les is het gemakkelijk, zo naast de winkels, om nog even een boodschapje te halen.’

Yogalates draagt bij aan een positieve gezondheid, om ziekte te voorkomen. Een mooi gegeven dat dit gebeurt in hetzelfde gebouw waar de meeste mensen komen omdat ze ziek zijn.

Yogalates wordt gegeven door Eline van de Veen.

Lees meer over tijden en tarieven op

fitlunetten.nl/groepslessen.

*'Ik voel me
daarna heel,
ontspannen.'*



KIJKEN  bijWouter
BRILLEN • CONTACTLENZEN • OOGZORG



Krijgt u last bij langdurig kijken op een beeldscherm? Dan zijn onze Hoya ID Workstyle glazen zeker wat voor u! Maak snel een afspraak voor ons advies!

030-2895945 - www.kijkenbijwouter.nl
Winkelcentrum Lunetten

het Knooppunt
Kom je ook in de Huiskamer van Lunetten?



Gezellig samenzijn met koffie, thee én aandacht

Maandag: 14 – 16 uur
Woe/don/vrijdag: 10 – 12 uur
Zaterdag: 11 – 13 uur
Vrijdag spelavond: 19 - 21 uur
Taalcafé (om de week) op dinsdagavond 19.30 - 21 uur in de Musketon/hoek Salland

Fanny Kleurt
Het kleurrijke atelier in Lunetten



- Magische Tekenlessen voor kinderen en volwassenen
- Magische Kinderfeestjes
- Werk in opdracht

Kijk op: www.fannykleurt.nl voor meer informatie of op Instagram: @fannykleurt

DENTAL DESIGN
BY ROB BRESLWOLD • TANDPROF • TILTOLS



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

- 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

Woensdag 09.30u & 11.00u  Zwarte Woud 216

Yoga Lunetten



Bij deze yogalessen draait het om voelen, ervaren en aanwezig zijn in het moment. Je bent welkom precies zoals je nu bent. Mijn lessen hebben een zachte en meditatieve benadering, waarin je de ruimte krijgt om tot jezelf te komen en spanning los te laten. Wees van harte welkom voor een proefles!

www.marliesverschoor.nl/yoga

de agenda van lunetten vind je op:




SENS uitvaarten



030 - 737 02 02 sensuitvaarten.nl

YOGASHAPE.NL

Meer energie, meer balans, diepe rust.




Yoga Shape
in vorm voor je leven

Een bergpas van puntdaken

Tijdens een wandeling in Amelisweerd kwam ik Monique tegen. Ze woont om de hoek en is net zo'n wandelaar als ik. 'Ook toevallig,' zei ze, 'liep ik toch net aan de Hallo! te denken!' Ze toverde een plattegrond van Lunetten tevoorschijn. 'Weet je wat me laatst opviel? De straatnamen van de ringweg door de wijk zijn allemaal bergpassen: Stelviopas, Brennerpas, Simplonpas, Furkapas. Een tijd geleden hadden we een straatfeest. De zon ging onder, de silhouetten van de huizen aan de overkant staken af tegen de avondlucht. En ineens zag ik het: die daken vormen een bergkam!' Ze draaide het vel papier om. Op de achterkant had ze getekend wat ze had gezien: een bergkam bestaande uit lagere, middelhoge en nog hogere pieken, ofwel puntdaken. 'Zie je? De Furkabaan is een echte pas!' Het zag er overtuigend uit. 'Dat kan natuurlijk geen toeval zijn,' ging ze enthousiast verder. 'Daar heeft die architect over nagedacht, en dit heeft hij meegegeven aan de commissie die de straatnamen verzor! Denk je niet? Is dat geen leuk onderwerp voor de Hallo! Lunetten?'

Haar enthousiasme werkte aanstekelijk, maar ik wist zo gauw niet hoe we dit onderwerp geschikt konden maken voor ons blad. We schrijven over mensen, wijkgenoten en niet over gebouwen – tenzij bijvoorbeeld ons wijkcentrum net een monumentale status heeft gekregen. 'Nou ja, ik wilde dat toch even delen. Zie maar wat je ermee doet, ik ben zelf niet zo'n schrijver,' besloot Monique. De tekening gooide ze later in mijn brievenbus. Het onderwerp liet me niet los, maar ik had nog steeds geen idee hoe het hier zou passen.



FOTO SYLVIA JANSEN

Totdat ik dacht: deze ontmoeting zélf is tekenend voor ons wijkje. Mensen lopen rond, zien dingen, zijn trots op de wijk, herkennen elkaar en delen hun ervaring. Alsnog bedankt voor je inspirerende inzicht, Monique! En lezer, veel herkenning en leesplezier!

Jac. Janssen, Hallo! Lunetten

Inhoud

- 02 Hier voel ik me thuis**
Yogalates.
- 06 Hee?! wat doe jij hier?**
Wat zijn de wensen voor het nieuwe jaar?
- 08 Welzijn op recept**
Eenzaamheid kan iedereen overkomen.
- 11 Uit Lunetten**
Kunst van Malimac.
- 12 Bijpraten**
Korte nieuwtjes
- 12 De vijftig van Cristan**
Antwoord.
- 14 Cabaret Lunetten**
Gegarandeerd een leuke avond.
- 15 Ondernemend**
Dierentrimsalon Mooi zo!
- 16 De voorschool**
Spelenderwijs leren.
- 18 Actieve wijkgenoot**
Cees van den Brink.
- 19 Uit Lunetten**
Red de pad.
- 21 Buur!**
Bouchra is gastouder.
- 23 Kunst in Lunetten**
Verborgen kunstwerk achter Gezondheidscentrum.
- 24 Jong Lunetten**
Kinderpagina.

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.

Team Hallo! Lunetten

Bladmanager Florence De Graaff. **Redactie** Margit Assenberg, Lisette le Blanc, Luitgard van den Bogaert, Juliette Bonheur, Corrie van Dam, Anne-Marie Dröes, Thijs Griepink, Femmie Juffer, Peter Koudijs, Liseth Meijer, Christa den Ouden, Igor Znidarsic. **Jong Lunetten** Esmee, Fay en Mirthe.

Hoofdredactie Jac. Janssen. **Eindredactie** Elsbeth Witt. **Fotografie** Chantal Berkers, Elske Dwars, Helder Ferreira, Sylvia Jansen, Marlies Kluiters, Nieke van Kuijk, Rozemarijn Raaijmakers, Jacqueline Sluis, Milko Vernooy, Rik de Vries, Loranne van der Zalm. **Coverfoto** Jacqueline Sluis. **Vormgeving** Hans Smeijsters (grifontwerp). **Bestuur** Kristine Kavelaars en Melanie Roskam.

Adverteren

Informatie kan je aanvragen via: redactie@hallolunetten.nl.

Oplage 4.500. **De volgende** Hallo! Lunetten verschijnt in april 2026. Heb je ideeën of tips over leuke dingen in de wijk? Wil je ons laten

weten wat je ervan vindt? Ons mailadres is redactie@hallolunetten.nl. Je vindt ons ook op [facebook hallolunetten](https://www.facebook.com/hallolunetten) en op www.hallolunetten.nl

Wil je een extra Hallo! Lunetten?

Bij De Musketon, Fort Lunet IV en de Kinderboerderij liggen extra exemplaren om mee te nemen.



Je kan ons ook online lezen

Hee?! Wat doe jij hier?

Thijs en Nieke wandelen door de wijk en vragen naar de wensen van mensen in het nieuwe jaar.

TEKST THIJS GRIEPINK FOTO'S NIEKE VAN KUIJK



We hopen dat de tweeling beter gaat slapen.

⌘ Jasmijn en Rafael Saadat

Hoi, wat doen jullie hier? 'We hebben net een geboortekaartje op de bus gedaan.' **Voor aankomend jaar nog wensen?** Lachend: 'Nou, wij hebben ook een tweeling thuis, die is net een jaar en ik hoop vooral dat zij iets beter gaan slapen zodat we iets meer rust in huis krijgen.' **En verder?** 'Als het lukt willen we de schoonfamilie in Armenië gaan bezoeken met het hele gezin.'



⌘ Frank Moritz

Hé, wat doe jij hier? 'Ik wacht tot het Tabakspaleis open is. Ja, ik hou er een keer mee op.' **Nog meer voornemens of wensen?** 'Ik ben mijn atelier kwijt sinds een paar maanden. Ik moet nog een nieuw atelier vinden.' **Wat maak je dan?** 'Naast guerrilla art ontwerp ik dingen op acrylpapier met gouache. Dan moet je dus even goed kijken naar afwerken, vernissen en dan inscannen. Dat kunstenaarschap, een beetje in de schaduw, in het donker, dat past me wel.'



⌘ Harm Schut

Hallo, wat doe jij hier? 'Ik heb een vaste zaterdagronde: eerst naar de Bruna, dan naar de Hoogvliet en dan naar de visman.' Harm gaat volgende week naar een concert van Stanley Clark, een jazzrock-basgitarist. 'Hij speelde al voor Miles Davis. En daarna met Return to Forever. Prachtige muziek. Daar kom ik weer van tot leven' **Nog wensen voor aankomend jaar?** 'Geen moeilijke langetermijnplannen. Al staat er eigenlijk op mijn wensenlijst om nog een keer naar Ravenna te gaan. Ik ben Italië aardig rondgereisd en toen heb ik Ravenna gemist en ik zag pas later wat daar te zien is.'

*‘Die 40^e en die 50^e
moet je wel vieren.’*

∨ Esther Verhoeven

Hoi, wat doe jij hier? ‘Ik heb wat lekkers gekocht: Syrische barazek-koekjes. Mijn zus gaat in Rotterdam-Zuid wonen dus ik dacht: dit is wel een passend cadeau.’ **Wat vind je leuk om te doen hier?** ‘Ik hou van fietsen in het buitengebied en wandelen vind ik héérlijk in Amelisweerd en het park.’ **Nog goede voornemens?** ‘Ik ga 50 worden, dus ik ben al voorzichtig aan het nadenken hoe ik dat ga vieren met familie en vrienden. Die 40^e en die 50^e moet je wel vieren, vind ik.’



∧ Samuel Garnette

Hé, wat doe jij hier? ‘Ik woon in Lunetten sinds 2011 en ben hier voor de Sinterklaasoptocht met mijn dochter. Ik ben beheerder van Kampong en de gastheer voor Viaplay. Ja, ik heb een hele drukke superleuke baan al bijna 15 jaar.’ **Nog voornemens of wensen?** ‘Nou, wat groter wonen zou ook wel fijn zijn, maar helaas is de wachtlijst vol en lang. Maar misschien gaat het kwartje een keertje de goede kant op vallen.’



∨ Marijke van Selm

Hallo, wat doe jij hier? ‘Ik ben boodschappen aan het doen. Ik woon hier net anderhalf jaar. Het is een beetje een wijk net buiten Utrecht en het voelt ook echt een beetje erbuiten, maar het is vrij groen en ik woon er met plezier.’ **Nog voornemens?** ‘Ik ben een fiets aan het bouwen om een poosje op vakantie te gaan. Het allerbelangrijkste van een vakantiefiets is dat-ie tassen kan dragen. Ik heb al een sterk frame. Dat ben ik aan het opbouwen. Wielen bouwen, versnellingsysteem erop, remsysteem erop.’

*‘Ik ben
een fiets
aan het
bouwen.’*

Welzijn op Recept

EENZAAMHEID KAN IEDEREEN OVERKOMEN

*Voor sommige klachten of problemen heeft de dokter geen oplossing.
'Welzijn op Recept' kan vaak wél de juiste hulp bieden. We spreken met
medewerker Marlies en cliënt Betty.*

TEKST CHRISTA DEN OUDEN FOTO HELDER FERREIRA

Bij Welzijn op Recept zoeken ze oplossingen voor mensen met klachten zonder medische oorzaak. Huisartsen kunnen iemand doorverwijzen bij klachten als gevolg van weinig bewegen, weinig buiten komen of weinig contacten. Medewerkers van Welzijn op Recept kunnen ook helpen bij de vraag welke activiteiten mogelijk zijn. Of als je door de bomen het bos niet meer ziet. Na doorverwijzing begeleiden de welzijnscoaches Marlies en Celina bewoners van Lunetten en Hoograven.

*'Vaak hebben mensen,
last van drempelvrees.'*

Marlies Bosch (Dock) vertelt: 'Wij kunnen meer tijd besteden om te onderzoeken wat er aan de hand is en welke behoefte de cliënt heeft. We hebben minimaal één, maar meestal meer uitgebreide gesprekken. Daarbij vullen we elkaar goed aan. Celina begeleidt mensen die behoefte hebben aan een passende bewegingsactiviteit, in groepsverband of met een wandelmaatje. Voor behoeften en vragen op het gebied van sociale activiteiten, zoek ik oplossingen. Vaak hebben mensen last van drempelvrees. Dan stellen wij iemand eerst voor aan de begeleider van de gewenste activiteit. Desnoods gaan we

zelf de eerste keer mee! De tweede keer is dan gemakkelijker.'

Via het buurtteam

Betty Oostveen heeft goede ervaringen met Welzijn op Recept. In haar woonkamer vliegen twee vogeltjes rond. Af en toe komen ze met een duikvlucht langs. Ze vertelt hoe ze in contact kwam met Marlies: 'Ik woonde al jaren met mijn man in Lunetten. Zijn gezondheid gaf steeds meer problemen. Toen hij hulpbehoevend werd, vonden we een zorgwoning in IJsselstein. Daar heb ik hem verzorgd tot zijn overlijden, nu vijf jaar geleden. Ik wilde weer terug naar Utrecht en kreeg een flat in Lunetten. Zelf ben ik slecht ter been. Bij het complex waar ik nu woon kon ik mijn scootmobiel niet kwijt. Dus moest ik die helaas laten ophalen. Daardoor ben ik vier jaar lang mijn huis niet uit geweest en zat ik daar alleen met mijn parkiet. De boodschappen liet ik bezorgen. Toen mijn parkiet overleed en ik beseftte dat ik ook wel hulp nodig had, herinnerde ik me het Buurtteam. Ik had nog hun telefoonnummer en heb ze gebeld. Marloes van het Buurtteam regelde direct een afspraak voor me met de huisarts en bracht me in contact met Marlies.'

Proefrit in de Bruna

'Marlies zorgde voor een vrijwilligster die elke week bij me op bezoek kwam. Ik kocht ook een rollator en kreeg een elektrische rolstoel op

Lees verder op pag. 10



*'Ik heb nu
een heel ander
en veel fijner
leven dan een
jaar geleden.'*

maat. Toen kon ik samen met de vrijwilligster op stap. We zijn samen naar het winkelcentrum geweest en naar een dierenwinkel om nieuwe vogeltjes te kopen. Geer en Goor heb ik ze genoemd, want ze maken voortdurend ruzie met elkaar. Daarom hebben ze ook elk een eigen eetbakje. Overdag mogen ze samen in de woonkamer rondvliegen. 's Avonds gaan ze vanzelf de kooi weer in.'

'Soms is er niet veel nodig om iemand te helpen.'

'Aan de elektrische rolstoel moest ik eerst wel wennen. Samen met de ergotherapeut heb ik een proefritje gemaakt naar het winkelcentrum. In de Bruna mocht ik oefenen om te manoeuvreren tussen schappen en tafels. Dat viel niet mee en ik was bang om een stapel boeken omver te rijden. Het personeel van de Bruna was heel vriendelijk en vond het geen enkel probleem.'

Oplossing op maat

'Voor veel mensen is het een grote stap om hulp te vragen,' legt Marlies uit. 'Toch is er soms niet veel nodig om iemand te helpen. Het kan voldoende zijn om een passende hobby te vinden, maar andere problemen zijn soms ingewikkelder. Als de problemen te zwaar zijn om met onze hulp op te lossen, schakelen we het Buurtteam in. Maar meestal vinden we wel een oplossing op maat. Daarbij helpt het dat ik het werk al langer doe en daardoor goed op de hoogte ben van de mogelijkheden. Ook ken ik inmiddels veel begeleiders van activiteiten. Zo kan ik beter inschatten of het zal klikken met mijn cliënt. Soms hoef ik alleen maar te vertellen wat er te doen is en waar. Iemand sluit dan zelf aan bij de gekozen activiteit. Maar het komt ook voor dat er veel gesprekken nodig zijn om iemand in actie te krijgen en soms ook aandrang. Motivatie is daarbij belangrijk, anders heeft onze aanpak geen succes.'

Eenzaamheid

Eenzaamheid is een groot thema, vervolgt Marlies. 'Vanwege eenzaamheid komen niet alleen senioren bij ons terecht maar ook (jonge) volwassenen. Vooral het ontbreken of wegvallen van een partner, werkloosheid en ziekte kunnen leiden tot gevoelens van eenzaamheid. Na corona voelden alleenaanstaanden die zich netjes aan de

regels hadden gehouden, zich regelmatig eenzaam. Hun vaste contactmomenten waren tijdelijk gestopt en niet eenvoudig weer op te bouwen.' Marlies vertelt dat er soms ook behoefte is aan een-op-een-contact met een vrijwilliger, zoals bij Betty het geval was. 'Verschillende organisaties hebben vrijwilligers die voor een tijdje aan een cliënt gekoppeld kunnen worden. Het komt regelmatig voor dat er een goede klik ontstaat. Dan is het voor beide partijen gezellig om samen dingen te ondernemen, zoals een dierenwinkel bezoeken of samen pannenkoeken eten.'

Ook kinderen en jongeren kunnen niet-medische vragen hebben. Daarom is er een proef van twee jaar geweest, waarbij de huisarts deze groep kon doorverwijzen. 'Bij het jongerenwerk is er inmiddels een vaste medewerker beschikbaar om jongeren blijvend ondersteuning te kunnen bieden,' legt Marlies uit.

Ander leven

Betty vertelt dat ze meer dan tevreden is over de hulp die ze heeft ontvangen. 'Marloes en Marlies zijn kanjers,' zegt ze. 'Ik heb nu een heel ander en veel fijner leven dan een jaar geleden, voordat ik het buurtteam belde. De vrijwilligster die me bezocht, heeft inmiddels een drukke baan. Daardoor heeft ze geen tijd meer voor wekelijkse bezoeken. In plaats daarvan ga ik nu twee dagen in de week naar de dagopvang van DUO. Daar word ik ontvangen met koffie en koek. Daarna kan ik kiezen uit allerlei activiteiten: een rondrit in een busje, sjoelen, klaverjassen, fietsen op een tweelingfiets.'

'Voor iedereen die zich alleen voelt.'

'Laatst nog belde Marloes en zei: er gaat een fotoclub starten in Lunetten. Ze wist dat ik graag fotografeer, het is een hobby van me. Ik heb zelfs geëxposeerd met een aantal van mijn foto's. Dus waarschijnlijk sluit ik me ook aan bij de fotoclub.'

Betty zou Welzijn op Recept zeker aanraden. 'Voor iedereen die zich alleen voelt en geen of weinig contact heeft met andere mensen. Of als je behoefte hebt aan hulp. Ik heb ook veel steun gehad aan het Buurtteam, ze hielpen me met alles wat ik nodig had. Ze zouden "Lunetten doet" moeten heten.'

Spreekuur

Er is een wekelijks spreekuur van Welzijn op Recept in Gezondheidscentrum Lunetten: **woensdagmiddag 13:30 - 14:30 uur** (behalve in de schoolvakanties).

'We hebben een drive om samen creatief bezig te zijn.'



Doe mee en win!

Kunst met een Lunettens tintje

Wie Lieke en Manouk Macville
Wat Malimac

Lieke en Manouk Macville zijn twee kunstenaarszussen uit Lunetten. Al vanaf hun middelbareschooltijd zijn ze aan het tekenen, schilderen en fotograferen. Gestimuleerd door hun omgeving, startten ze in 2024 hun bedrijf: Malimac. 'We herontdekten onze drive om samen creatief bezig te zijn.' De meiden hebben alle twee een betaalde baan. Malimac doen ze ernaast. 'We zijn nog maar net begonnen. Meer zichtbaar zijn is ons doel. Met mogelijk een webshop op termijn.'

Beiden praten gedreven over hun passie. Ze vinden elkaar steevast in hun wederzijdse talenten en zeggen: 'Werken aan iets waar je plezier in hebt en ontspannen van wordt, is een mooie gezamenlijke ervaring.'

Ze vinden het leuk om mensen uit Lunetten kennis te laten maken met hun werk. Ze wonen hier graag. 'Lunetten is thuiskomen in een dorp in de stad.' Ze kwamen op het idee om typische Lunettense producten te maken, zoals de champignon in klei, oorbelletjes en sleutelhangers met de champignon. Op Instagram kun je andere voorbeelden van hun werk en illustraties bekijken, waaronder de prachtige vrolijke kattenserie.

Nieuwsgierig geworden? Mail naar malimacville@gmail.com voor meer informatie of kijk op hun Instagrampagina: [malimac.art](https://www.instagram.com/malimac.art).

→ Win kunst van Malimac!

In welk jaar is het kunstwerk 'Temple of Boom' van Rob Birza in Lunetten geplaatst?

Stuur je oplossing naar:

hallolunetten@gmail.com.

De winnaar mag een A4-formaat lijst met print van een illustratie van Malimac uitzoeken en krijgt er een XL Lunetten-paddenstoel bij.

De Vijftig van Cristan

Antwoord

**Wat zou ik antwoorden op de vraag:
hey, wat doe jij hier?
Zou mijn verhaal beginnen bij de
boodschappen
en dan via mijn hobby's tenslotte
over mijn afkomst gaan?
Ik denk dat ik zou zeggen
dat ik hier gewoon thuis ben.
En dan zou ik zwaaien en roepen:
hallo lunetten!**

CRISTAN SCHRIJFT IN 50 WOORDEN OVER GEWONE EN BIJZONDERE DINGEN
IN ONZE WIJK. WWW.CRISTANVANEMDEN.COM

Open dag De Klim

Op zoek naar een leuke openbare basisschool voor je kind in Lunetten? Kom dan naar de informatieochtend op vrijdag 30 januari 2026 van 10:00 uur tot 11:30 uur. Directeur Marco Murk en leerlingen van groep 8 geven informatie over het onderwijs op OBS de Klim, en je krijgt een rondleiding.

*Het is ook mogelijk om een individuele afspraak te maken.
Bel daarvoor: **030-2888788**. Adres: Eifel 26-28, Utrecht*

Lunetten Toneel voor kinderen en tieners

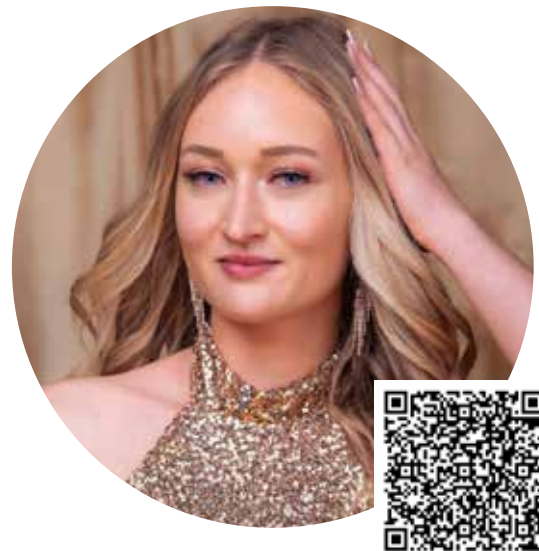
Wist je dat Lunetten al dertig jaar een toneelclub heeft voor kinderen en tieners? Komende maanden houden ze hun 97ste tot en met 100ste voorstelling. Met huidige en voormalige spelers gaat vooral die jubileumvoorstelling een feestelijke boel worden, daar op het podium van de Musketon (waar anders?).

*Op 31 januari zijn de eerste twee voorstellingen.
Houd de agenda van lunetten.nl in de gaten!*

Debat gemeenteraads- verkiezingen

Traditiegetrouw organiseren Bewonersoverleg Lunetten (BOL) en Wijkcoöperatie Lumineus Lunetten een verkiezingsdebat waarvoor alle Utrechtse politieke partijen zijn uitgenodigd. Dit gebeurt op 16 februari vanaf 19.30 uur in de theaterzaal van de Musketon. Op woensdag 18 maart mogen wij namelijk weer de gemeenteraadsleden kiezen voor de komende vier jaar. Wat wil de Utrechtse politiek voor Lunetten? Ze gaan met toekomstige raadsleden in gesprek over participatie, aardgasvrij wonen en huisvesting.

Kom dus meepraten op 16 februari!



Verkiezing Miss Aura Nederland

Hey! Ik ben Charlaïne Jansen, ik woon in Lunetten en ik doe dit jaar mee aan Miss Aura Nederland 2026.

In deze verkiezing ga ik laten zien dat een miss-verkiezing méér is dan alleen mooi zijn. Ik ga mijn stem laten horen om meer besef onder de mensen te creëren over seksueel misbruik en proberen een impact te maken!

Wil jij mij zien stralen op de finale 25 april? Koop dan een kaartje via de website van Miss Aura Nederland, en kom gezellig kijken! Of scan de QR-code.



Hee!
Doe effe
lokaal!

Gemeenschapstuin **Lokale groenten van De Koppel**

Vanaf het voorjaar van 2026 kun je lid worden van de gemeenschapstuin bij Stadsboerderij Koppelsteede in Lunetten. Als lid oogst je wekelijks je eigen verse groenten. Je betaalt een vast bedrag per seizoen en mag het hele seizoen zelf oogsten wat de tuin opbrengt. Het telen wordt gedaan door een ervaren tuinder en vrijwilligers. Je mag uiteraard zelf meewerken in de tuin, maar dat is niet verplicht. Samen oogsten en tuinieren is gezellig en versterkt de verbinding met de buurt!

Lees hier hoe je jouw lidmaatschap kunt reserveren:
www.utrechtnatuurlijk.nl/gemeenschapstuin

Bewegen in de Musketon

Op vrijdagmiddagen komt een gezellige diverse groep vrouwen samen om te bewegen, onder leiding van Fatima. Om 15.30 uur maken ze een praatje met thee of koffie erbij. Om 16 uur starten ze met de oefeningen. Het is speciaal voor vrouwen uit Lunetten vanaf ± 40 jaar die een drempel ervaren om te sporten. Dit kan fysiek of mentaal zijn, of bijvoorbeeld door een taalbarrière.

Nieuwsgierig? Kom eens meedoen met Sociaal Vitaal in Kleur. Stuur een mailtje naar simonepaauw@gmail.com voor meer info. Of kom op vrijdag gewoon vanaf 15.30 uur naar de zitkuil van de Musketon. Deelname is gratis.

Aangeraakt door **eigentijdse muziek**

Voor de liefhebbers van Nederlandstalige, modern-klassiek gezongen poëzie. Op zondag 8 februari zingt tenor Erik Janse tien gedichten van zijn broer Marten Janse. Hij wordt daarbij op piano begeleid door Femke de Graaf. De in Lunetten wonende Iraanse componist Reza Nakisa heeft de gedichten op muziek gezet. Het thema van deze gezongen gedichten is 'aanraken'. Ze komen uit Marten Jansens bundel *Als doden zo stil*. De dichter zal ook enkele verzen voordragen.

De Musketon, 8 februari, aanvang 20.00 uur, inloop vanaf 19.30 uur. De toegang is gratis, vrijwillige bijdrage naar draagkracht achteraf.

familiebericht



IN MEMORIAM

Annelotte

27 oktober 1994 – 2 november 2024

Door wie haar kende geliefd
voor altijd dertig
voor altijd gemist

Saskia Lodeweegs, Cees Sax

Cabaret in de Musketon

GEGARANDEERD EEN AVOND PLEZIER

Het is vrijdagavond en gezellig druk in de Musketon. Mensen staan in groepjes te kletsen en bestellen nog snel een drankje voorafgaand aan de voorstelling. Het is weer cabaretavond!

TEKST JULIETTE BONNEUR FOTO'S ELSKE DWARS



vrijwilliger Leo Meijer

Steengoed

Na de voorstelling spreek ik vaste bezoeker Jos Peek. 'En wat vond je ervan?' val ik met de deur in huis. 'Ik moet de avond nog even laten bezinken,' antwoordt Jos bedaard. 'Ik heb bewondering voor de originaliteit. Ook de zelfspot van de mannen kan ik erg waarderen! Ik ga altijd naar het cabaret in de Musketon, en wat ik zo leuk vind is dat het iedere keer zo anders is. Je weet nooit van tevoren wat je kan verwachten.'

'Altijd met een vast clubje vrienden.'

Zes keer per jaar is er een cabaretavond in de Musketon. Ruim honderd Lunettenaren hebben een abonnement en zijn dus vaste klant. Vanavond staat de voorstelling 'Juk' op het programma, van theatergroep Jeroens Clan. Deze 'clan' bestaat uit drie mannen die elkaar al van de middelbare school kennen. In de brugklas stonden ze voor het eerst samen op het podium. De voorstelling bestaat uit anderhalf uur lang vlijmscherpe, harde grappen, veel muziek en dans. Veel energie. Niet te merken is dat het om een try-out gaat.

Informatie

Info en kaartjes via
theaterdemusketon.nl

Maar het staat eigenlijk altijd garant voor 1,5 uur plezier.' Een van de leukste voorstellingen die hij gezien heeft was die van het gezelschap 'Herman in een bakje Geitenkwark'. 'Echte studentenhumor: steengoed.' Jos gaat altijd met een vast clubje vrienden, waarvan hij de meesten nog kent vanuit zijn studententijd. Zo lang gaan ze ook al gezamenlijk naar het cabaret. Vandaag is het wel een heel bijzondere avond, omdat het zijn trouwdag is. Gezellig staan ze met zijn allen rond een statafel nog wat na te kletsen met een 0.0 biertje en een wijntje. 'Het enige dat

vanavond ontbreekt zijn de nootjes,' roept het gezelschap jolig.

Kijkavondjes

Moe maar voldaan is vrijwilliger Leo Meijer. Het was weer volle bak vanavond! Ruim 220 man, dat is een mooie opkomst. Het publiek was levendig en er werd flink gelachen. Een geslaagde avond, concludeert Leo. Hij maakt deel uit van de cabaretgroep die de avonden in de Musketon organiseert. Dit doet hij inmiddels een jaar of zes. 'Vergeleken bij de andere vrijwilligers ben ik een groentje dat pas net komt kijken,' grapt Leo.

'Voor ieder wat wils.'

Hoe hij hiertoe is gekomen is trouwens een bijzonder verhaal. Dat komt namelijk door zijn zoon. Die ging, vanuit de middelbare school, een maatschappelijke stage lopen bij de cabaretgroep. En nu is Leo er dus alweer jarenlang enthousiast bij betrokken. Het leukst vindt hij de kijkavondjes. Dan komen ze bij elkaar om verschillende cabaretfragmenten te bekijken. In onderling overleg beslissen ze wie ze zullen benaderen voor een optreden. Ze proberen te letten op zoveel mogelijk variatie: solisten/groep, man/vrouw, afkomst, cabaret met veel of juist geen muziek. Voor ieder wat wils!

Het was een lange dag voor Leo. 's Middags gestart met het klaarzetten van de stoelen en nu rond 23 uur keert hij tevreden huiswaarts.



Jos Peek

Trimsalon Mooi Zo! Klanten uit heel Utrecht en daarbuiten



Al ruim 10 jaar verzorgt Isabel Verboven in haar trimsalon Mooi Zo! de vacht van huisdieren. Isabel verzorgt honden, katten, cavia's en konijnen. Naast de trimopleiding voor deze dieren voltooide ze ook een vacht- en huidspecialisatie voor het trimvak en een opleiding tot paraveterinair. Dat maakt haar geschikt als 'rechterhand van de dierenarts'.

De trimsalon is gevestigd in Lunetten en loopt goed; de salon is bijna voortdurend volgeboekt. 'Mijn klanten komen uit heel Utrecht en daarbuiten; ik heb ook mensen die uit Amersfoort komen en ik heb zelfs klanten uit Zwolle gehad. Honden en katten hebben een heel andere vacht en huid en een andere gebruiksaanwijzing. Het leukst aan mijn werk vind ik de diversiteit. En dat ik zzp'er ben, al is het soms moeilijk om de goede balans te vinden tussen werk en vrije tijd. Het is een fysiek zwaar beroep, je moet veel staan, tillen en bewegen. Ik vind het ook leuk om cursussen en uitleg te geven over de verzorging van honden en hoe mensen zelf thuis kunnen trimmen.'

Naast cursussen over verzorging geeft Isabel trainingen met puppy's en volwassen honden om te zorgen dat ze geen angst voor de trimbehandeling krijgen. Dat zijn dan oefeningen met op de tafel gaan, in bad gaan, blazen en kammen, zodat het trimmen later met zo min mogelijk stress kan plaatsvinden.

Meer informatie: mooi-zo.net

TEKST LISETH MEIJER FOTO MARLIES KLUITERS

Voorscholen in Lunetten

'JE ZIET DE KINDEREN GROEIEN!'

Als voorbereiding op de basisschool kunnen kinderen tussen 2,5 en 4 jaar naar een voorschool. Lunetten heeft er twee: Winnie the Pooh en Speelschool Karawanken. Wat doen kinderen daar en hoe vinden ouders het?

TEKST FEMMIE JUFFER FOTO CHANTAL BERKERS

'Op onze voorschool leren peuters op een speelse manier en ze wennen alvast aan een schoolse structuur, zoals in de kring zitten,' vertelt leidster Imelda van Winnie the Pooh. Deze peuteropvang zat lang in de Musketon en sinds een paar jaar in basisschool Op Avontuur. 's Ochtends en 's middags komt hier een groep van maximaal veertien peuters, vooral tweetalige kinderen die thuis Marokkaans, Turks of Chinees

spreken. 'Om te voorkomen dat deze kinderen op de basisschool met een achterstand beginnen, komen ze via het consultatiebureau bij ons terecht, vier keer per week. We bieden veel taal aan: voorlezen, zingen, alles benoemen.'

Daarnaast kiezen ouders voor een voorschool om de overstap naar de basisschool makkelijker te maken. Net als op school is er bij Winnie the Pooh een vast dagritme. De speelhoeken zijn populair, zoals de bouwhoek en de bibliotheekhoek met boekjes. 'We werken ook met thema's, bijvoorbeeld 'drijven en zinken'. Met bakken water ontdekken we samen met de kinderen dat een boomblaadje blijft drijven terwijl een steen zinkt.' Imelda ziet veel vooruitgang: 'Je ziet de kinderen groeien, van rups naar vlinder! Met 2,5 zijn ze verlegen en op zichzelf. Als ze met 4 jaar afscheid nemen, zijn het kleuters. Ze zijn vrijer en stellen voortdurend vragen.'

Opstapje

Lisanne vertelt hoe zij op Winnie the Pooh uitkwam voor haar dochter. 'Het is voor mij een opstapje naar de echte school. Eline had geen taalachterstand, maar ik vond het wel belangrijk dat ze zou leren hoe het op een school gaat. Dat schoolse heeft ze ook echt meegekregen, thuis zet ze haar poppen in een kring en vertelt ze een verhaaltje.' Regelmatig betreft de peuteropvang ouders bij

'Ze heeft nu zin om naar de basisschool te gaan!'



Lisanne en Eline

activiteiten, zoals bij het thema 'onder water'. 'Als ouder krijg je dan tips voor kinderboeken. Ik vond het leuk om met Eline een boekje over de oceaan te lezen.'

Hoe kijkt Lisanne terug nu Eline net afscheid heeft genomen? 'Ik zou de voorschool zeker aanraden. Het is kleinschalig en er is veel aandacht voor de ontwikkeling van kinderen. Ze leren regels volgen: in een kring zitten, met z'n allen opdrachtjes doen. Maar er is ook veel ruimte voor zelfstandigheid en creativiteit. Die balans vond ik erg goed getroffen, waardoor ik Eline altijd met een fijn gevoel naar Winnie the Pooh bracht. Haar afscheid is gevierd met liedjes en een feestmuts. En nu heeft Eline zin in om naar school te gaan!'

Spelenderwijs leren

Op de voorschool werken pedagogisch medewerkers die een extra training Voorschoolse Educatie (VE) hebben gevolgd. Dat geldt ook voor leidster Ikrame van Speelschool Karawanken. Deze voorschool, waar maximaal veertien peuters spelenderwijs leren, bestaat in maart 2026 twee jaar. 'Sommige ouders melden hun kinderen zelf aan,' vertelt Ikrame. 'Andere kinderen komen via het consultatiebureau, omdat professionals zien dat ze hier nog extra kunnen groeien in taal of sociaal-emotionele ontwikkeling. Met een VE-indicatie en subsidie van de gemeente komen deze peuters naar de voorschool, zestien uur per week verdeeld over drie dagen. Ouders willen graag dat hun kind zich prettig voelt, vriendjes kan maken en straks klaar is voor de basisschool.'

Bij speelschool Karawanken oefenen peuters sociale vaardigheden zoals samen spelen, helpen opruimen en samenwerken bij kleine opdrachtjes. 'De taalontwikkeling stimuleren we op een speelse manier: met plaatjes, voorlezen, liedjes en ritme,' legt Ikrame uit. 'Soms kan een kind wat extra ondersteuning gebruiken, bijvoorbeeld logopedie. Dan denken we mee met ouders en schakelen waar nodig andere professionals in.' Het mooiste vindt Ikrame om te zien hoe peuters groeien. 'Als ouders vertellen dat hun kind thuis ineens liedjes zingt of enthousiast praat over een activiteit, dan weten we dat we samen echt stappen zetten.'

Eén team

Moussa, de zoon van Malaaz, is als peuter via het consultatiebureau en het buurtteam aangemeld bij Speelschool Karawanken. Moussa is nu 4



Malaaz en Moussa

'We zijn één team en werken allemaal samen. Dat wil elke moeder.'

jaar en neemt binnenkort afscheid. 'Moussa had moeite met de taal,' vertelt Malaaz. 'Hij gaat ook naar logopedie. Hij praatte wel maar vond het moeilijk om zinnestjes te maken.' Malaaz is erg tevreden over de hulp die ze van de speelschool kreeg. 'Ze kijken met je mee en zetten het kind voorop. Waar is ondersteuning nodig en wat werkt het beste voor Moussa? We zijn één team en werken allemaal samen. Dat wil elke moeder! Als logopedie bijvoorbeeld woordjes meegeeft, dan neem ik het briefje mee en gaan ze bij de speelschool ook met hem oefenen.'

Malaaz ziet dat het helpt. 'Moussa zegt nu veel meer en praat duidelijker. Het gaat de goede kant op. Hij vindt het leuk op de speelschool, hij houdt van bouwen, kleien en met auto's spelen. Als ik samen met hem foto's bekijk in de ouder-app, reageert hij heel enthousiast en legt uit wat hij die dag gedaan heeft.'

Informatie

De voorschool is in sommige gevallen gratis. Informeer bij de locatie of dat het geval is.

Winnie the Pooh is van Kind&Co Ludens en zit op Eifel 20, in basisschool Op Avontuur.

Speelschool Karawanken is van Basker (voorheen Bloss) en vind je op Karawanken 1.

Actieve wijkgenoot

Lunetten kent vele wijkgenoten die zich op een actieve manier inzetten voor de leefbaarheid van de wijk. Cees van den Brink van Lunetten Wil Wel (LWW) doet niets liever dan initiatieven van bewoners ondersteunen. We vroegen hem naar zijn ervaringen in de afgelopen jaren.

TEKST CHRISTA DEN OUDEN FOTO'S CHANTAL BERKERS



Hoe kwam je bij Lunetten Wil Wel (LWW)?

'In 2012 was ik net begonnen als zelfstandige. Ik heb toen nagedacht hoe ik me op een zinvolle manier kon inzetten. Zo kwam ik terecht bij Lunetten Wil Wel (LWW) als grafisch ontwerper, dat is oorspronkelijk mijn vak. Ik werkte mee aan uitnodigingen, publicaties en de website. Maar samenwerking en contacten leggen ligt me ook goed. Vrij snel kwam ik dus in de denktank van LWW terecht en vervolgens in het bestuur.'

Wat doe je zoal voor de wijk?

'Met elkaar bedenken we welke activiteiten ouderen en kwetsbaren nodig hebben in de wijk. Samen met bewoners van Hoograven hebben we een burennetwerk voor Utrecht-Zuid georganiseerd. Zodat mensen die het nodig hebben voldoende hulp kunnen krijgen om prettig te blijven wonen. Daarbij ben ik ambassadeur geworden van het Netwerk Informele Zorg Utrecht (NIZU), een betaalde rol. In die rol help ik professionele zorgverleners om contact te leggen met vrijwilligersorganisaties en bewonersinitiatieven. Als LWW organiseren we ook culturele activiteiten, zoals muziekmiddagen en Appeltaartconcerten in de Musketon.'

Wat motiveert je?

'Als ik zie dat dingen beter kunnen, dan zet ik me daarvoor in. De wijk Lunetten heeft veel samenhang en dat is waardevol. Ook is Lunetten rijk aan initiatieven. Samen proberen we dit in te zetten en te versterken.'

Wat levert het op?

'Ik ben tevreden als gelukt is wat we voor ogen hadden. Ondanks mijn inzet voor verschillende initiatieven voelt het niet alsof ik heel veel doe. Dat komt omdat het voor mij vanzelfsprekend is om te doen. Je rolt erin en doet wat nodig is.'

Wanneer was het ook moeilijk?

'Een moeilijk traject vind ik de vernieuwing van de Musketon. De verwachtingen lopen nogal uiteen, daardoor is het erg moeilijk om de wensen die er leven waar te maken.'

'Je doet wat nodig is.'

Waar ben je het meest trots op?

In 2019 ontving Cees de Bruggenbouwersbokaal, onder andere voor zijn bijdrage aan acties voor behoud van Amelisweerd en voor zijn inzet voor Lunetten als Zusterpark van Nationaal Park Utrechtse Heuvelrug. De bokaal wordt elk jaar doorgegeven aan een andere vrijwilliger, maar door corona lag dat tijdelijk stil. 'Toen heb ik de bokaal na twee jaar zelf opgedragen aan alle vrijwilligers in Lunetten in coronatijd. Van een latere Bruggenbouwer kreeg ik daar waardering voor, daar ben ik best trots op. Ook ben ik trots op mijn inzet voor het AED-project en de folder Vind de weg naar hulp in Zuid in Coronatijd. Daarvan was ik mede-initiatiefnemer.'

Wat is je het meest bijgebleven?

'Lunetten Wil Wel is maar een klein groepje. Op onze nieuwjaarsbijeenkomst hebben we altijd een terugblik op het afgelopen jaar. Dan valt me telkens op dat we weer veel gedaan hebben voor de mensen in de wijk.'

Werkgroep paddentrek

Wie Yonneke van Vlimmeren
Wat Hulp aan padden

Elk jaar in februari en maart ligt de Oude Liesbosweg vol doodgereden padden, kikkers en salamanders. Zo ook de fietspaden van het Beatrixpark. Yonneke van Vlimmeren kon het niet meer aanzien en begon diertjes over te zetten naar het kanaal. Samen met Wanda Bodewitz heeft ze een werkgroep opgezet, die valt onder de landelijke groep *padden.nu*.

Afhankelijk van het weer worden de amfibieën en padden aan het eind van de winter wakker. Het Inundatiekanaal is voor velen hun geboortewater, waar ze naar terugkeren om zich voort te planten. In de avond gaan vrijwilligers met emmer en zaklamp op zoek en zetten de dieren met de hand over. Veel dieren zijn dan nog sloom. Kikkers hebben de grootste kans te overleven: ze springen. Padden lopen traag. De werkgroep redde vorig jaar 930 dieren!

*‘De werkgroep
redde vorig jaar
930 dieren!’*

Wat kun jij als bewoner doen? Kijk buiten naar de grond als het weer zachter wordt! Zorg dat je fietslicht of lampje op de weg schijnt. Ook vallen het hele jaar door dieren in putten. Er wordt aan gewerkt om er trappetjes in te plaatsen. Controleer putten in je buurt regelmatig. Zit er geen trapje in? Doe er dan een tak in. Zit er een kikkertje of pad in? Je kunt ze vaak met de hand openen, en het leven van het diertje redden. Yonneke roept ons op: ‘Lunettenaren, adopteer een put!’

*Je kunt je aanmelden en meehelpen
de dieren over te zetten via:
paddentrek@lunetten.nl*

TEKST MARGIT ASSENBERG FOTO JACQUELINE SLUIS



Warm Lunetten

Onder het motto 'Samen voor een Warm Lunetten' is een groep bewoners in 2023 een initiatief gestart om van Lunetten een aardgasvrije wijk te maken. We zijn inmiddels ruim twee jaar verder. Wat is er sindsdien veranderd, waar staan we nu en wat gaan we de komende maanden doen?

Lunetten eerder van het gas af?

Bij de start in 2023 zou onze wijk volgens de planning van de gemeente Utrecht pas in 2040 aan de beurt zijn om van het gas af te gaan. Ook was er nog geen voorkeursoplossing voor Lunetten benoemd. Daar is verandering in gekomen. Op 20 november 2025 heeft de gemeenteraad de Beleidsnota Warmte 2025-2035 vastgesteld. Hierin staat dat de gemeente buurtinitiatieven, zoals o.a. Warm Lunetten, actief gaat ondersteunen en wil inzetten op de ontwikkeling van collectieve buurtwarmtenetten op plekken waar een buurtinitiatief actief is. Hoe snel dat zal gaan, is nog niet bekend.

Een kijkje in de mogelijke toekomst

Maar wat houdt dat nu in, de aanleg van zo'n warmtenet? Om dat beter te begrijpen hebben we het WG Ketelhuis-project op het Wilhelmina Gasthuis-terrein in Amsterdam bezocht. Dit is een voorbeeldproject voor de aanleg van een warmtenet in een bestaande wijk met oude huizen. Ook daar zijn ze begonnen als bewonersinitiatief en nu, acht jaar later, is het zover dat het warmtenet echt wordt aangelegd. Wijkbewoners en -bedrijven zijn verenigd in een coöperatie, KetelhuisWG. Ze maken gezamenlijk keuzes over het warmtenet in hun wijk, zoals over de warmtetarieven en de plek van het centrale warmtesysteem.

De toekomst maken we samen

Zo ver zijn wij nog lang niet. We hebben een verkennend onderzoek gedaan dat een vervolg moet krijgen om tot de beste warmteoplossing voor Lunetten te komen. Dat kan niet zonder dat jullie, de bewoners, meepraten en meedoen. We organiseren de komende tijd meerdere activiteiten. In de wintermaanden organiseren verschillende straatambassadeurs een warme burendag in hun straat of wooncomplex. We doen op 1 februari mee aan Gluren bij de Buren. En in de loop van de winter openen we ons energiecafé weer en nodigen iedereen uit om mee te praten over een aardgasvrij warm Lunetten.



Foto: Marinus Bouw

Gluren bij de (warme) Buren

Er komt heel wat kijken bij het energiezuinig maken van je woning. Het is dan fijn om tips te krijgen van buren die al een stapje verder zijn dan jij. Op 1 februari (van 12 tot 17 uur) kun je terecht bij wijkgenoten die hun huis al energiezuinig hebben gemaakt. Check de website glurenbijdeburen.nl of kijk op www.warmlunetten.nl voor de deelnemende 'warme huizen'.

Ben jij al aardig op weg met het verduurzamen van je huis en wil je anderen helpen met praktische tips? Geef je op voor 'Gluren bij de warme Buren' via warmlunetten@lunetten.nl.

Wil je meer weten over het WG Ketelhuis-project? Kijk op de website www.plankenzondergas.nl.

Als je op de hoogte wil blijven van onze activiteiten, meld je dan aan voor onze nieuwsbrief via warmlunetten@lunetten.nl of kijk op onze website: www.warmlunetten.nl.

Al 28 jaar een 'wijkie'

Bouchra Stitou

Bouchra Stitou kwam in 1992 van Marokko naar Nederland. Voor de liefde. Ze woonde met haar geliefde eerst in een woongroep, maar dat stond wel heel ver van haar dromen af. Inmiddels is ze al 28 jaar een 'wijkie'. Omdat ze het leuk vindt om met kinderen te werken schreef ze zich in bij een gastouderbureau. Eerst werkte ze een tijdje in Bunnik, nu vangt ze al 26 jaar kinderen op in haar woning op Boven Zevenwouden, mét diploma mbo Kinderopvang niveau 2.

Ouders komen met haar in contact via Gastouderbureau Krokodilletje, of rechtstreeks, bijvoorbeeld via Prikbord Lunetten. Als iemand daar aangeeft op zoek te zijn naar een gastouder, krijgt diegene vaak Bouchra aanbevolen. Het gebeurt ook dat jonge ouders die zij nog als kind heeft meegemaakt nu bij haar aankloppen. Het gastouderbureau laat ouders doorgaans kennismaken met drie verschillende gastouders. 'Vaak kiezen ouders al voor mij voor ze de andere twee hebben gezien, ondanks mijn niet perfecte Nederlands', vertelt Bouchra. 'Als ik ze vraag hoe dat komt, zeggen ze: "Het voelt gewoon goed".'

Ze zorgt vier dagen per week voor maximaal vijf kinderen, in de leeftijd tot de basisschool. 'Ik ben hier ooit mee begonnen als een soort vervanging van de familie in Marokko. Ik miste de familiewarmte.' Ze gaat nu eens per jaar naar Marokko, als ze over tien jaar met pensioen is keert ze permanent terug. Al zal ze wel de kinderen missen. 'En Amelisweerd. Dat is echt een paradijs.' Ook zal ze moeten wennen aan voordringen, de troep ('in Nederland is alles zo schoon') en elkaar niet laten uitpraten ('als in Marokko mensen praten denken buitenstaanders vaak dat ze ruzie hebben'). Ook beter geregeld hier is de veiligheid voor kinderen. 'De inspectie komt hier vaak kijken, onverwachts. In Marokko heb je dat niet.'



'Ik ben begonnen als gastouder omdat ik de familiewarmte miste.'

Bouchra met Izzy

Punten pakken
in de wijk!



Sjoelen met de wethouder

Wijkwethouder Senna Maatoug 'aan de bak'

Zondag 12 oktober hadden we bij het sjoelen met 'Aan de bak' nét een paar deelnemers meer dan anders. Wijkwethouder Senna Maatoug kwam samen met wijkadviseur Loog Landaal langs om sfeer te proeven. Niet alleen om een kijkje nemen, maar de wethouder stroopte ook zelf de mouwen op en sjoelde gezellig mee. Dat ging haar goed af, voor de reguliere deelnemers misschien zelfs wat te goed, gezien de hoge score die Senna wist te halen. De deelnemers aan het sjoelen en de vrijwilligers vonden het maar wat leuk dat de wethouder er was en meedeed met het sjoelen. Ondertussen vonden er natuurlijk de nodige gesprekjes plaats tussen de wethouder en de deelnemers en vrijwilligers, dus we denken dat Senna een aardig beeld gekregen heeft van wat we als bewoners voor én met elkaar organiseren in onze initiatiefrijke wijk!

Gezellige muziek-
middag met een
swingend optreden
van John, Jacque
& Marian.



muziekmiddag
november



muziekmiddag
november



sjoeltoernooi november



Sila (r) won het sjoeltoernooi met 456 punten, op de hielen gezeten door Coby met 442 en Joris met 408 punten!

Op de agenda begin 2026

zondag 25 januari	Spelletjesmiddag
zondag 8 februari	Sjoelen met 'Aan de bak'
zondag 22 februari	Spelletjesmiddag
zondag 8 maart	Sjoelen met 'Aan de bak'
zondag 22 maart	Muzikale middag
maandag 30 maart	Paaslunch
zondag 12 april	Sjoelen met 'Aan de bak'

Kijk voor actuele info op onze website!

www.lunettenwilwel.nl
e-mail: contact@lunettenwilwel.nl
telefoon: 06-17123454



LUNETTEN WIL WEL



Verborgen kunstwerk bij Gezondheidscentrum

Onderdeel van de natuur

Wie vanuit de wachtkamer in het Gezondheidscentrum naar buiten kijkt, ziet een bijzonder kunstwerk. Het kunstwerk is onopvallend en onderdeel van de tuin.

TEKST LISETTE LE BLANC

Het werk is bedacht door beeldhouwer Kees Bierman, een kunstenaar die in 1936 in Alkmaar geboren werd. Hij was als docent verbonden aan de Kunstacademie in Den Haag en gastdocent aan de TU in Delft en Artez in Arnhem. In opdracht heeft hij veel objecten in de publieke ruimte gemaakt, in heel Nederland.

Geschiedenis

Bierman is geboeid door het landschap en zijn geschiedenis. De natuur speelt een belangrijke rol in zijn werken. Het beeldhouwwerk in Lunetten is geplaatst in 1990. Het toont een cirkel van mergelsteen, verscholen tussen de planten. De kunstenaar verwijst hiermee naar de oude geschiedenis van onze wijk. Hij wil een vroegere bouwlaag suggereren. De toen nieuwe wijk Lunetten werd namelijk gebouwd op historische gronden.

Vergankelijk

Het kunstwerk vormt een harmonieus geheel met de eenvoudige geometrische architectuur van het gebouw van het Gezondheidscentrum en de tuin. Het is onderdeel van de natuur en daarom ook vergankelijk.

In een interview uit 1988 vertelt Bierman dat zijn werk gaat over tijd. De mens en natuur laten sporen na. Het werk verhoudt zich tot de omgeving. Hij werkt graag met materialen als zand, klei, steen en hout en ook met ijzer. Van ijzer maakt hij draadfiguren, bijvoorbeeld voor de tuinen van de beroemde tuinarchitect Mien Ruys.

FOTO'S VIA KUNSTINOPENBARERUIMTE-UTRECHT.NL. MAKER ONBEKEND.



KIDS TIPS

Kinderen uit de wijk delen hun tips!
Bijvoorbeeld over een boek, game,
film, liedje...



LEESTIP: Dog-man boeken

Dit zijn een soort van stripverhalen, maar ook weer niet. Ze zijn spannend en grappig. Ik ben al bezig met deel 10!
(Lowis, 9 jaar)



SPELTIP: Weerwolven

Dit spel is heel leuk omdat je het met veel mensen kan doen. Ik doe dit spel vaak samen met vrienden of familie en dat is heel gezellig.
(Chloë, 14 jaar)



ALLES-TIP: Harry Potter

Het is eigenlijk een tip voor alles. Want alles van Harry Potter is leuk, er zijn natuurlijk de boeken en de films, maar ook bijvoorbeeld spelletjes. Ik vind het toveren heel leuk aan de verhalen. Van hout heb ik een eigen toverstaf en een mini-bezem gemaakt.
(Brecht, 8 jaar)



GAMETIP: Mario Kart

Het is heel leuk omdat er verschillende niveaus en speelfiguren zijn. Er zijn ook meer spellen met Mario zoals Mario Party.
(Louisa, 12 jaar)

WIJKSNIPPER



Ken jij de wijk Lunetten als je broekzak? Dan weet je vast en zeker waar dit raam vol kleurrijke poppetjes te vinden is! Het antwoord vind je onderaan de pagina.

Antwoord Wijknipper:
Limoenz, Treek 15

Brievenbus

Wil jij ook een keer in de Hallo! Lunetten staan? Wij ontvangen graag jouw mop, foto voor de Wijknipper of zelfgemaakte strip. Wil je liever iets over je hobby vertellen of heb je een ander leuk idee? Neem contact op via redactie@hallolunetten.nl

Jong Lunetten wordt gemaakt door de Hallo! Lunetten jeugdredactie onder begeleiding van Anne-Marie Dröes

Freerunning

Bas (9) zit op freerunning; elke vrijdag gaat hij naar JUMP freerun Houten om lekker te sporten met zijn vrienden. Het leuke is volgens Bas dat je vrij bent. Lekker springen, zwaaien, backflips doen en salto's maken. Bas doet het nu al 2 jaar. In zijn groep hebben ze het veel over de 5 F's: Fun, Freedom, Friendship, Fulfillment en Fitness (Plezier, Vrijheid, Vriendschap, Voldoening en Conditie). Ze gebruiken heel wat spullen: een airbag met een trampoline, een blokkenbak, een heleboel matten om op te vallen, stangen om aan te zwaaien en kasten om op te klimmen. Later wil Bas graag een backflip op de grond leren.

TEKST MIRTHE RAAJMAKERS EN FAY GEURTS FOTO: BIANCA VAN TUIJL



STRIPPIE



Strippie is getekend door Evy Brouwers (11 jaar)