



Nieuwsbrief 25 December 2022



Van de redactie

Dag leden van Wederzijds

Dit is Nieuwsbrief nummer 25.

Vijf en twintig, dat is een jubileum, maar ik kom zonder omhaal meteen ter zake. Wil van Dijk neemt de rol van voorzitter weer op zich. Dat is goed voor Wederzijds. En persoonlijk gaat het haar steeds beter.

Dan is er een reeks verslagen. Over de museumreis naar Arnhem en Wageningen. Frans Jacobs vertelde over de Utrechtse klokkenluiders. De Doorlopers, de fietsclub, Tuindorp(-Oost) bij Buurten. En de klussenman kijkt terug op 2022.

Diverse andere Wederzijdszaken komen aan de rode. Een spirituele ingeving van Agaath. Er is een column van Jita over palliatieve zorg. Regina en Peter bezien het jaar 2022, vanuit zichzelf, maar ook met oog voor Wederzijds. Buurt Wittevrouwen meldt dat zij twee nieuwe buurtcoördinatoren hebben. Nelleke was bij het Nationale Dementiecongres en roept Wederzijds op om aandacht aan dit onderwerp te schenken. Onze Sturla staat in Mens en Wijk!

Van buiten Wederzijds: Hanneke roept belangstellenden op voor koor Animato; Utrechtse zaken - zingevingsbijeenkomsten - ontmoeten in het groen - Stadsmakers Digitale Veiligheid tegen cybercriminaliteit. En het nieuwe fenomeen ANWB Automaatje.

Veel leesplezier!

De redactie



Van het bestuur

Beste Wederzijds(t)ers,

Het jaar kwam voor Wederzijds langzaam op gang. In het begin van het jaar werden de coronamaatregelen, na een harde lockdown, langzaam aan versoepeld. Na het vervallen van de laatste maatregelen, in maart, konden we die maand gelukkig een borrel en buffert organiseren voor de leden. Daarna kwamen de andere activiteiten op gang zoals de koffiebijeenkomsten in de verschillende buurten en later ook o.a. het organiseren van filmbezoek, Kunst in Huisroute, deelnemen aan een tuinenroute en een uitstapje naar het gemeentemuseum in Arnhem en het Depot in Wageningen.

Niet voor iedereen was het vanzelfsprekend om weer deel te nemen aan bijeenkomsten met veel mensen. Wat het voor iedereen makkelijker heeft gemaakt is het prachtige weer in de zomermaanden waardoor veel bijeenkomsten buiten konden plaats

vinden.

Aan het einde van 2022 is Wederzijds bruisend en vol activiteit. Ik hoop dat we in 2023 weer veel nieuwe ontmoetingen mogen hebben en waar nodig elkaar kunnen helpen. Dat is toch de drijfveer van Wederzijds: nabuurschap!

Ik wens iedereen, namens het bestuur, een gelukkig Nieuwjaar!

Wil van Dijk, voorzitter Buurtcoöperatie Wederzijds

Nog een persoonlijke noot:

In de laatste maanden van het jaar tijd zijn er nog twee dingen die voor mij persoonlijk heel belangrijk zijn gebeurd namelijk het behalen van mijn rijvaardigheid door het doen van een test bij het CBR. Resultaat: ik mag de weg weer op en ik heb sinds een maand de beschikking over een e-bike 3-wiel-fiets. Jullie zullen me regelmatig door de wijk zien fietsen om boodschappen te doen, op weg naar een Wederzijds-bijeenkomst of voor een toerritje. Lang leve de vrijheid!

Wil van Dijk



Steunpunt Wederzijds

Het Steunpunt is er voor jou als lid van Wederzijds.

Je kunt er terecht als je in de doolhof van de Nederlandse zorg vastloopt. Ook als je alleen maar een steuntje in de rug nodig hebt.

Het Steunpunt kun je bereiken via de e-mail:

steunpunt@wederzijds.net

of via de telefoon: 06-319 544 65.

VERSLAGEN

Tegeltjes

Het begin van een Wederzijds museumreisje voelt iedere keer weer als een schoolreisje; zoals vroeger met een rugzakje gevuld met een koek, een beker drinken en een plastic zakje met erin de nog niet geplette kadetten met pindakaas. Dat gevulde rugzakje hoeft nu niet. Na een klein uur stappen we uit bij Museum Arnhem, om bij café Pierre eerst koffie te drinken. Ik verwacht een fotogalerij met Pierre Janssen of misschien een non-stop filmpje met fragmenten uit Kunstgrepen jaren 60 of een stukje uit Zomergasten; Pierre Jansen was hier indertijd de eerste gast. Ik belde toen Regina op om te zeggen dat ze moest kijken. “Hier wordt televisie gemaakt.” Soms overdrijf ik wat, maar ik meende het wel. Regina is gaan kijken en dat doen we al heel veel jaren samen. In café Pierre zijn echter geen TV-beelden of een fotogalerij. Ik vind dat jammer; ook ik word ouder, denk ik dan maar.

Even later schuifel ik met de groep achter Charlie aan. Ze vertelt in hoog tempo over de verbouwing, de nieuwe vleugel van het museum en de 18.000 ‘badkamer’-tegels aan de buitenmuur. We lopen langs de tentoonstelling ‘*Tenminste Houdbaar Tot*’ over klimaatverandering, natuurbeschoud en milieuvervuiling. Hoelang kunnen mensen nog blijven leven op de planeet? Een mooi overzicht van de vertaling die kunstenaars hierover maakten. Snel lopen we erlangs en vangen slechts een glimp op door een moment stil te staan en te kijken. Charlie heeft haast en we lopen als een brave schoolklas langs de andere tentoonstelling ‘*Van Links naar Rechts*’. Het is een overzicht van werken van kunstenaars die in de vergetelheid raakten waar anderen in die stroming juist heel bekend bleven. Hierbij werd de invloed van politieke spanningen in het interbellum zichtbaar.

Bij dit stuk maakte ik foto’s al ben ik daar niet zo handig in. Regina heeft daar meer oog voor, maar zij was thuisgebleven om bij ons zieke, pas geopereerde, poes Guusje te blijven. Ik ga met Regina zeker nog een keer terug om Museum Arnhem in ons eigen tempo te zien.





Om kwart over twaalf zitten we in de bus voor een lunch bij de Wageningse Berg; een aangename onderbreking om daarna naar beeldengalerij Het Depot en Arboretum De Dreijen te rijden. Bij Het Depot is een woord van welkom voldoende en de schoolklas valt uiteen. Dat vind ik zelf eigenlijk het leukste; alleen door een museum te lopen en hier dus binnen en buiten de beelden te zien; onder andere beelden van delen van het menselijk lichaam. Ook hier gaan Regina en ik samen nog eens naartoe.

Later op de avond doe ik mijn laptop open en kijk nog eens naar Pierre Janssen; met die grote handen, bevend en dat wat onhandige magere lijf met zijn hoofd altijd een beetje scheef.

Peter Boer



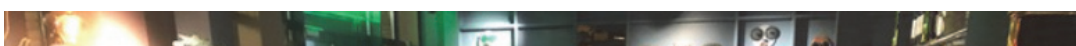


Tuindorp(-Oost)

Gisteren was ik verrast door de grote opkomst bij Buurten. Het verheugde mij ook nieuwe leden aan te treffen die hartelijk welkom werden geheten. Het was een gezellig samenzijn onder het genot van 'n glas wijn, koffie of thee en natuurlijk de lekkere hapjes.

Wij hopen in het nieuwe jaar dit samenzijn weer te organiseren en maken graag van de gelegenheid gebruik jullie fijne Kerstdagen toe te wensen en een gezond en voorspoedig "2023".

Hartelijke groet,
Joke Reusken





Fietsclub Wederzijds

Op dit moment bestaat de fietsclub uit 5 vrouwen en 3 mannen verdeeld over 5 e-bikes en 3 sportfietsen. Op 9 december was 't koud en nat geweest met kans op ijzel, dus we begonnen pas om 11 uur. Toen scheen de zon wel, maar voorbij Achttienhoven reden we een mistbank in. Mooi gezicht om te zien maar wel jammer.

We waren met zes, dus in principe rijden we twee aan twee, maar niet overal kan dat, en dan kan het weer wel en rijd je nog eens naast een ander. We kwamen door Egelshoek, Loosdrecht en 's Graveland en het woord koffie kwam een paar keer langs. We besloten voor die van Natuurmonumenten. Iemand trakteerde op taart (niet op de foto).

Daarna zochten we een route door het bos naar de Bussumerheide en vervolgens langs het Bluk en Groeneveld naar Lage Vuursche en terug naar huis en daar scheen de zon, nog steeds of alweer?

Het was een van onze langste tochten geworden en het werd voor ons doen heel laat, tegen half vier.

Er is al een tijdje sprake van een tweede fietsclub voor kortere afstanden. Heb je interesse in samen fietsen neem dan eens contact op met de club en laat ons weten wat je wel zou willen.

Hartelijke groet,
Gerit Jan g.j.roelvink@proton.me of 06 3701 7548.



De Doorlopers

De Doorlopers wandelen elke derde donderdag van de maand.

Onder leiding van Wout Mastenbroek hebben we eind december een mooie winterwandeling gemaakt over het landgoed Beukenburg. Wout is in deze omgeving opgegroeid en vertelde veel over het landgoed en zijn jeugd hier.

Bij een Landwinkel hebben we een heerlijk kopje koffie gedronken en een boterham genuttigd. We zaten wel buiten maar met het zonnetje erbij was het goed te doen.

Het was een prachtige wandeling!!!

Riet van Dal





NOG MEER WEDERZIJD



Spiritualiteit

Sommige zaken zijn tegenwoordig "in", "gaaf", "hot". Of je krijgt ergens een "kick" van. Ik ben er verbaasd over hoe snel je als oudere daar door beïnvloed wordt. Zo geldt dat ook voor spiritualiteit.

Mijn vriendin dweept ermee en ik neem het met een korreltje zout. Toch benauwt het mij dat onze vriendschap hierdoor af en toe onder druk komt te staan. Elk een eigen weg, zij de onzichtbare wereld en ik die van de bergen en de bossen. De gesprekken hierover hebben meestal als resultaat dat we bruggetjes bouwen om het goede contact niet te verliezen. We willen elkaar accepteren en de mening van de ander respecteren.

Maar...als ik haar hoor zeggen: "Ik zie ik zie wat jij niet ziet", vond ik dat vroeger een leuk spelletje, maar wat als de ander een aura of veel licht ziet? Dat wil en kan ik niet zien. Ook zie ik geen trillingen en energie waarmee alles met elkaar verbonden zou zijn. Toeval is voor mij toeval, en geen "sturende kracht". In de bijbel staat: "Geloof is de zekerheid van de dingen die je niet ziet". Toch geloof ik liever in het zichtbaar zekere dan het onzichtbaar onzekere.

Spiritualiteit blijft voor mij een mysterie en dat mag het ook blijven.
Mijn vriendin put kracht uit haar spiritualiteit, ik uit mijn spiritualiën,
dus...elke dag een glaasje!

Bij dezen: Een Gezond en Vredevol 2023
Agaath Battenberg



Wederzijds Klussen

Een berichtje van de klussencoördinator

We hebben bij Wederzijds een hele groep enthousiaste klussers, tenminste 3 vrouwen en 3 mannen, verdeeld over de meeste wijken waar we leden hebben. Ze vinden het allemaal heel leuk om naar andere mensen toe te gaan en te helpen om een probleem(pje) op te lossen.

Meestal lukt dat dan ook wel, al weet je het nooit helemaal zeker van tevoren. De beloning die we daarvoor krijgen is een glimlach en een bedankje, en wellicht een kop thee of koffie. Meer hoeft niet.

We doen de klussen die we aandurven en verwachten in een halve dag te kunnen klaren. Dat kan van alles zijn, bijvoorbeeld een klemmende deur vrijmaken, een lamp verwisselen waar je zelf niet bij kan, een deurbel of dimmer of luxaflex (foto) of lekkende kraan repareren, iets ophangen.

Dus heb je een keer iets waar je wel hulp bij kan gebruiken twijfel dan niet en doe ons een plezier en schrijf, app of bel een van ons, daar worden we blij van.

Grada, Helinda, Jet, Piet, Wout en Gerrit Jan.

g.j.roelvink@proton.me of 06 3701 7548.

Klusje:





Klokkenluidersgilde

Frans Jacobs vertelde tijdens de laatste borrel van 2022 over het Utrechtse Klokkenluiders Gilde. Hij is een van de ongeveer 800 leden en net als Cor van der Flier een van de zo'n 80 klokkenluiders.

Er zijn 58 verschillende Utrechtse luidklokken; zoals de klokken van de Domtoren en de Buurkerk, de Papklok van het Bartimeus Gasthuis, de Demka-klok en die van de voormalige Zuilense Ludgeruskerk.

Ook worden klokken geluid bij speciale gelegenheden zoals een uitvaart en als oproep voor vergadering van de gemeenteraad en de afsluiting van de werkweek op zaterdagmiddag om half 6.

Op 1 januari 2023 om 00.00 uur worden de klokken van de Domtoren geluid.



Column Jita

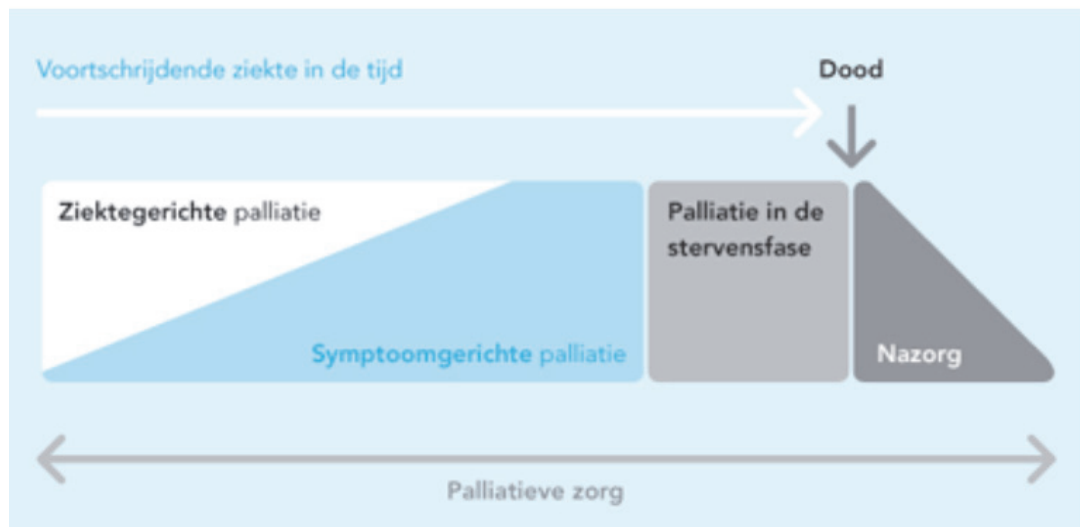
Palliatieve zorg

Ook al is het een heel moeilijk onderwerp om over na te denken of over te praten met elkaar, toch wil ik aandacht vragen voor de zorg voor mensen die niet meer beter worden. We leven in een land waar nog steeds heel veel zorg is voor als je het zelf niet meer kunt, als je ernstig ziek bent. Helaas wordt niet altijd op tijd de juiste zorg ingeschakeld. Als je gehoord hebt dat je ongeneeslijk ziek bent, dan kun je rekenen op palliatieve zorg. Deze zorg is niet gericht op genezing maar op jouw welzijn.

De palliatieve zorg kan ondersteuning bieden bij lichamelijke klachten (bijvoorbeeld pijn of benauwdheid), psychische klachten (bijvoorbeeld somberheid en angst), sociale problemen (problemen met de mensen om je heen en bij het verwerken van veranderingen) en zingevingsvragen (wat vind ik nog belangrijk in het leven?). Hierbij is het doel niet iemand genezen, maar klachten en problemen voorkomen om de kwaliteit van leven zo veel mogelijk te behouden. Palliatieve zorg kan zowel thuis als in het ziekenhuis of verpleeghuis gegeven worden.

Mensen die goede palliatieve zorg krijgen zijn vaak minder somber en angstig, hoeven minder vaak plotseling naar het ziekenhuis en

ervaren een betere kwaliteit van leven in de laatste fase van hun leven. Palliatieve zorg is wat anders dan terminale zorg. Palliatieve zorg richt zich op een optimale kwaliteit van leven, in de wetenschap dat je niet meer beter kunt worden. Terminale zorg richt zich op een goed stervensproces.



Het ministerie van VWS startte onlangs een campagne om palliatieve zorg wat onder de aandacht te brengen. Op de website [o verpalliatievezorg.nl/kwaliteit](https://verpalliatievezorg.nl/kwaliteit) (zet dit in je internet zoekbalk en je vindt heel veel informatie. Wel even doorklikken op onderwerpen die jij belangrijk vindt!) vertellen Jolanda, Michiel en Jannie over hun ziekte en hoe palliatieve zorg hen ondersteunt. Ook is op deze website meer informatie te vinden over lichamelijke, psychische, sociale zorg, zingeving en andere mogelijkheden.

Jita Hoogerduijn



Terugblik op 2022 van Regina en Peter Ik herinner me

Er zijn momenten van vroeger die zich anders gedragen dan herinneringen. Ze gaan niet voorbij, ze groeien met je op en worden met je ouder. Soms kijk je ernaar, het kind dat je was en de man die je werd, samen kijk je. Citaat uit Thomas Verbogt

De corona-pandemie liep dit jaar op zijn eind en toch kreeg Peter, na 5 prikken, medio december nog corona; kerst ging hij kuchend

en kortademig in en ook uit.

Op donderdag 24 februari konden we voor het eerst weer met Wederzijds-leden naar borrel en buffet bij De Helden; het was nog wel met maximaal 40 leden voor de borrel en 30 voor het buffet.

In de loop van het jaar gingen allerlei activiteiten binnen Wederzijds (weer) door.

Een groep leden van Wederzijds ging op vrijdag 25 februari in de Stadsschouwburg naar '*Gedeelde Smart*', over onder andere ouder worden, met Jenny Arean en Brigit Kaandorp; onze QR code werd nog gecontroleerd. De kaartjes waren bijna vier maanden eerder al besteld; het was in die vier maanden nog regelmatig onzeker of de corona-regels een bezoek aan de schouwburg wel mogelijk zouden maken.

Eind oktober ging er weer een groep leden, nog wel met mondkapjes op, in de bus naar twee musea; deze keer in Arnhem en Wageningen en Regina zat thuis met een zieke kat op schoot.

In augustus/september vulden 75 van de 175 leden de Wederzijds enquête in; dat bleek een representatieve groep. De uitkomsten werden besproken na de Algemene Ledenvergadering van oktober. Op die ALV werden ook de wijzigingen op de statuten en het huishoudelijk reglement besproken. Op een extra ALV voorafgaand aan de borrel van november werd binnen 15 minuten de definitieve tekst goedgekeurd; een hamerstuk.

Na de Russische bezetting van de Oekraïense Krim in 2014, viel Rusland op 24 februari van dit jaar andere delen van Oekraïne binnen; velen hadden niet gedacht dat het Oekraïense leger zo goed stand zou houden. Ook leden van Wederzijds raakten betrokken bij de opvang en begeleiding van de vele Oekraïners die naar Nederland vluchtten.

2022 was het jaar waarin Utrecht als stad 900 jaar bestond. Dat werd op allerlei manieren en plekken gevierd.

Op 19 augustus startte La Vuelta Ciclista a España in Utrecht en de buurten van Noordoost waren soms nagenoeg van de buitenwereld afgesloten; op 21 augustus was alles weer voorbij. Na de Giro d'Italia en de Tour de France zal het met wielervedstrijden in Utrecht voorlopig wel over zijn.

Met een gemiddelde zomer-temperatuur van 18,6° was 2022 weer warmer dan voorgaande jaren. Van de warme herfst met gemiddeld 12,1° hebben we wel genoten. De keerzijde was dat we tussen april en september met de grootste watertekorten sinds 1906 werden geconfronteerd. Nederland is goed in het afvoeren van water en zal

maatregelen moeten nemen om water juist vast te houden. Bij ons in de buurt werden (ook) tegels vervangen door een groenstrook en halfopen gasbetontegels. Half december kon er op natuurijs geschaatst worden en we glibberden door de ijzel ons huis uit en in, al zullen velen ook binnen gebleven zijn.

Ook in 2022 waren er weer volop boerenprotesten; net buiten onze wijk in Groenekan zie je de Nederlandse vlag ondersteboven hangen als teken van protest.

In maart konden we stemmen voor de leden van de gemeenteraad; in maart 2023 kunnen we voor de Provinciale Staten stemmen en daarmee feitelijk voor de Eerste Kamer.

De inflatie liep enorm op; de prijzen voor onder andere gas, elektriciteit en voeding rezen de pan uit. De regering riep op om de verwarming niet hoger te zetten dan 19° en maximaal 5 minuten te douchen; (ook) de directeur van De Nederlandsche Bank gaf aan dat de lonen flink omhoog moeten. Er kwam een energietoeslag voor iedereen, die weer werd doorgegeven aan goede doelen door mensen die deze toeslag niet echt nodig hadden. Sommigen kunnen het financieel nog niet redden al staat de kachel op minder dan 19°; ook de gemeente Utrecht nam allerlei maatregelen om inwoners financieel te ondersteunen.

Het was dit jaar 75 jaar geleden dat Gerard Reve De Avonden schreef; de Decembermoorden in Paramaribo van 40 jaar geleden werden herdacht. De Nederlandse regering bood, na nogal wat horten en stoten, excuses aan voor het handelen van de Nederlandse staat in het verleden: postuum aan alle tot slaaf gemaakten die wereldwijd onder dat handelen hebben geleden, aan hun dochters en zonen, en aan al hun nazaten tot in het hier en nu.

Peters moeder overleed in mei en met zijn zus en zwager stonden we daarbij stil toen zij met kerst bij ons kwamen eten. Peter las zijn moeder veel voor van leeftijdgenoot Remco Campert; deze overleed in juli. In Poëzie is een daad schreef hij: *maar de dood is slechts de stilte in de zaal nadat het laatste woord geklonken heeft*. Zijn vrouw Deborah Wolf zei in een interview dat ze niet zozeer hem, maar vooral “ons” mist.

Op kerstavond werd Charlotte geboren; ons nieuwe buurmeisje.

Veel mensen zullen deze dagen terugkijken op 2022; met persoonlijke herinneringen en terugblikken op het nieuws. Recent werd van Joe Brainard *Ik herinner me* vertaald. We dachten eraan toen we dit stuk schreven. Grietje Braaksma van Boekhandel Broese schreef hierover: *'Brainards formule zorgt ervoor dat je het*

gesprek met jezelf aangaat. Het is een soort herinneringsmachine en zet aan tot geweldige verhalen. Je geheugen zit voor een deel op slot maar door de manier waarop Brainard schrijft over de kleur van zijn eerste fiets of slaapkamer, komen er dingen bij jezelf los. Een fantastisch boek.'

2022 is niet onopgemerkt gebleven.

Utrecht, december 2022

Peter Boer & Regina Visscher



Wittevrouwen

Wisseling van de wacht

Nieuwe buurtcontactpersonen: Ineke Priem en Marjolein La Maire.

Het werd tijd! Harm en ik zwaaien af als buurtcontactpersonen. Er meldden zich twee kanjers van opvolgers: Ineke Priem en Marjolein La Maire! Die lopen zich nu warm. Met ingang van 1 januari 2023 zijn zij de 'bc's' van Witte Vrouwen.

Als duo deden Harm en ik het bijna drie jaar... ik, Christel, al meer dan zes.

Buurtcontactpersoon zijn, zoals wij tweeën dat opgepakt hebben, was geen loodzware baan. Gewoon: spin in het Wederzijds-Witte Vrouwenweb. Vanuit onze eigen ervaring dat de 'dichtbij-heid' van goeie, leuke, lieve burens de kwaliteit van je leven in de buurt enorm kan verhogen, en omdat die dichtbij-heid soms wat stimulans kan gebruiken.

Nieuwe leden in het (kleine) Witte Vrouwen werden welkom geheten, en zo nodig wegwijs gemaakt in het (grote) Wederzijds. En daarnaast deed ieder wat hem (Harm) of haar (Christel) leuk of nuttig of aardig leek om te doen: zo veel mogelijk bereikbaar en aanspreekbaar zijn voor de Witte Vrouwen. Eetclubjes, oefensessies video-bellen tijdens corona, en veel één-tweetjes. Nu, na corona, weer: het organiseren van de maandelijkse borrels, al of niet gevolgd door samen eten, in Peters Bistro.

De overdracht van taken loopt als een tierelier via een (tijdelijk) vierpersoons-appgroepje.

Zo kun je de nieuwe bc's bereiken:

Marjolein La Maire (en Ineke Priem):
[wittevroutwenborrel@ziggo.nl](mailto:wittevrouwenborrel@ziggo.nl) 06 12953390

Ineke Priem ineke.priem@ziggo.nl 06 12235601

Het is mooi geweest en het gaat vast nog mooier worden in
Wederzijds-Wittevrouwen.

Hartelijke groet en, ook namens Harm Hogenhout, tot gauw in
2023!

26-12-2022, Christel Terwiel



Sturla in Mens en Wijk

Ons Wederzijdslid Sturla Spans heeft een uitgebreid interview in de
nieuwe Mens en Wijk over zijn ervaringen in de politiek.

[Klik hier.](#)



Nationaal Dementie Congres 2022

Langer meedoen doen we samen. Dat was het thema van het Nationaal Dementie Congres 2022 dat in samenwerking met Alzheimer Nederland door het ministerie van VWS werd georganiseerd. Een congres over dementie voor iedereen die te maken heeft met dementie: mensen met dementie zelf, naasten, mantelzorgers, onderzoekers, zorgprofessionals en beleidsmakers.

Ik, Nelleke Wagenaar, heb het congres online gevolgd uit interesse én omdat het me ook van belang leek voor Wederzijds.

Conny Helder, minister voor langdurige zorg, opende het congres en vertelde over de Nationale Dementiestrategie 2021-2030.

1. Daarin staat hoe de overheid dementie aan wil pakken.
Er zijn drie thema's:
Meer onderzoek naar mogelijkheden voor preventie, behandeling en genezing van dementie.
2. De samenleving dementievriendelijker maken. Daarbij gaat het om kijken naar de mogelijkheden van mensen met dementie en ook om de samenleving bewust te maken hoe om te gaan met mensen met dementie.
Vaak kunnen mensen met dementie nog lang mee blijven doen in de samenleving.
3. Verbeteren van steun en zorg voor mensen met dementie.
Je vindt de nota Nationale Dementiestrategie 2021-2030 op www.rijksoverheid.nl.

Er werd een jonge vrouw geïnterviewd die al een paar jaar de ziekte van Alzheimer had. [Dementie komt ook bij jonge mensen voor.] Structuur was voor haar belangrijk, het hebben van vaste taken, het gebruiken van hulpmiddelen, b.v. technologie, om het onthouden te ondersteunen, en contacten met anderen, waarbij zij aangaf dat het belangrijk was om er bij te blijven horen, om serieus genomen te worden en niet te worden betutteld, het gesprek of een taak niet over te nemen, maar zo nodig aan te vullen.

Er is een gesprekswijzer ontwikkeld die de huisarts en andere zorgverleners, b.v. de casemanager, kan helpen om in een vroeg stadium het gesprek aan te gaan met de persoon die dementieert en hun naasten.

Er is een PDF beschikbaar, waarin uitgelegd wordt hoe de gesprekswijzer kan worden gebruikt. Huisartsen en andere zorgverleners worden geschoold om deze gesprekswijzer te gebruiken.

Wie de PDF wil inzien, kan die toegestuurd krijgen door mij een email te sturen: wagen43@kpnmail.nl.

Voor Wederzijds is het 2de thema uit de Nationale Dementiestrategie volgens mij belangrijk: 'De samenleving dementievriendelijker maken'.

Hoe kunnen we, als Vereniging, voor leden met beginnende dementie, dementievriendelijk zijn? Leden met dementie herkennen, mee laten doen en op een vriendelijke manier ondersteunen?

Op de site www.samendementievriendelijk.nl is daar veel informatie over te vinden. Je kunt er tips vinden en een gratis online training volgen.

'Samen dementievriendelijk' biedt speciaal voor verenigingen een gratis themabijeenkomst aan. Deze bijeenkomst geeft leden laagdrempelige en makkelijke handvaten, zodat iedereen mee kan blijven doen. Ook mensen met dementie. Misschien iets voor Wederzijds?

Ook over het 3de thema van de Nationale Dementiestrategie: 'Verbeteren van steun en zorg voor mensen met dementie' is nog veel te vertellen, maar dan wordt dit verslag te lang. Als je er meer over wilt weten, kun je de site www.alzheimer-nederland.nl bezoeken, of contact met mij opnemen.

Nelleke Wagenaar wagen43@kpnmail.nl

Wat is er nog

animato

Animato

Al 6 jaar ben ik lid van Animato. Animato is een zangkoor voor senioren. Er is geen auditie of ander (stem)vereiste. Iedereen die graag zingt is welkom. We zingen allerlei evergreens, van 'Sous le ciel de Paris' en 'Somewhere over the Rainbow' tot 'Das Klingelt so Herrlich' uit de Zauberflöte van Mozart.

De dirigente is een jonge vrouw, die met enthousiasme het beste uit ons haalt. En we worden stevig ondersteund door een zeer ervaren pianiste. Voor Corona hadden we 2 uitvoeringen per jaar: een Kerstuitvoering, bijv in een verzorgingshuis, en een eindejaarsuitvoering, de laatste jaren in de serre van De Helden.



Door Corona kwam het zingen een tijdlang stil te liggen. Afgelopen september zijn we weer begonnen met repeteren in een plezierige zaal in muziekgebouw Parnassos in de Kruisstraat (bushalte en parkeergarage vlakbij). We zoeken nieuwe leden. Door Corona zijn een aantal leden afgehaakt. Alle stemsoorten zijn welkom! Graag geef ik nadere informatie, stuur me een mailtje.

Hanneke Lommen hannekelommen@outlook.com

Zin in Utrecht **Zingeving**

Zin in Utrecht organiseert zingevingsbijeenkomsten voor

senioren in de Binnenstad, Oost, Noord-Oost, Hoograven, Ondiep, Overvecht, Zuilen & Leidsche Rijn.

[Klik hier voor het schema met de data.](#)



Ontmoeten in het groen

Na de succesvolle ochtenden bij de Derde Helft (Hercules) en het Creatief Café (ZIMIHC theater), was er al langer de wens om een groene ontmoetingsplek te openen. De goedbezochte Wijkproeverij in september bij Tuinencomplex de Pioniers smaakte naar meer. De Beweegvriendelijke Wijk, Odensehuis, DOCK en de Pioniers

slaan nu de handen ineen om een groene ontmoetingsplek te realiseren.

Op dinsdag 24 januari tussen 10.00 en 12.30 uur is de officiële opening bij Tuinencomplex De Pioniers (Kogllaan 30).

Oproepje! We zijn op zoek naar buurtbewoners die mee willen doen, bijvoorbeeld iemand die zijn/haar kennis over natuur en tuinieren wilt delen, of in de rol van gastheer/vrouw, of. Maar ook organisaties en partners in de wijk kunnen zich melden, bijvoorbeeld om bij te dragen aan het programma in de vorm van een activiteit/ lezing.

Voor meer informatie en vragen kun je een mail sturen naar info@bweegvriendelijkewijk.nl.



ANWB Automaatje

Nieuw in Utrecht: ANWB-AutoMaatje

'Ben jij minder mobiel en voor jouw vervoer afhankelijk van anderen?'

Dan is dit misschien een oplossing. ANWB-AutoMaatje is een service waarbij vrijwilligers minder mobiele plaatsgenoten vervoeren. Zij doen dit met hun eigen auto en tegen een kleine vergoeding. De service beperkt zich niet tot een bezoek aan dokter, ziekenhuis of fysiotherapeut. Ook leuke doelen als een bezoekje aan vrienden, de kapper of gezellig winkelen zijn mogelijk.

[Hoe werkt ANWB Automaatje?](#)





Gemeente Utrecht

Rondleiding oude stadhuis

Iedere donderdagmiddag om 13.30 uur zijn alle inwoners van Utrecht welkom voor een gratis rondleiding in het oude stadhuis (Stadhuisbrug 1). We vertellen u graag meer over de politiek, gemeenteraad en het stadhuis. De rondleiding start bij de koffiebar op de begane grond. Aanmelden is niet nodig.



Nieuws van Wijkwijzer Noordoost

Zoek je informatie over Utrecht Noordoost? Wil je weten wat er te doen is in Utrecht Noordoost? Zoek je iets of iemand in Noordoost? Of wil je zelf iets vertellen of bied je een dienst aan of organiseer je een activiteit? Dat kan allemaal op de Wijkwijzer.

De Wijkwijzer is een online platform en netwerk in Utrecht Noordoost dat bewoners(initiatieven), organisaties, locaties en ondernemers bij elkaar brengt.

- De website www.wijkwijzernoordoost.nl
- De [Nieuwsbrief](#).
- De [Wijkwijzerkaart](#)

De Wijkwijzerkaart is op allerlei plaatsen in de wijk te vinden:

Apotheek de Gaard, Bibliotheek Tuinwijk, Zimihc
Wittevrouwen, Buurthuis de Leeuw, Het Wevehuis enz.

- Mailcontact peter@wijkwijzernoordoost.nl
- Inloopsprekuren elke dinsdag van 13.30 - 15.00 uur in Buurtcentrum de Leeuw.

Peter Straatman



Regelhulp gids editie ouderen

Regelhulp is een routewijzer van het ministerie van VWS voor het regelen van langdurige zorg en hulp. Deze Regelhulp-gids focust specifiek op ouderen en hoe je je kunt voorbereiden op ouder worden. Lees bijvoorbeeld over de verschillende wetten waarmee je te maken kunt krijgen bij het ouder worden, over passende hulp in de wijk en mantelzorg.

Download de gids via <https://www.beteroud.nl/thema-s/vroegsignalering/tools/regelhulp-gids-editie-ouderen> en dan even doorklikken op het gidsje.



Agenda Senioren Bibliotheek

Hier vind je een overzicht van alle activiteiten voor senioren die de komende tijd in de bieb plaatsvinden.

Zie:

<https://www.bibliotheekutrecht.nl/agenda/senioren/alle-activiteiten-senioren.html>

Met vriendelijke groet,
Regina Visscher  [0655852383](tel:0655852383)



Stadsmakers Digitale Veiligheid

Steeds meer mensen in Utrecht worden slachtoffer van digitale oplichting. Dit wordt ook wel cybercriminaliteit genoemd. Denk bijvoorbeeld aan phishing, cyberstalking en vriend-in-nood fraude via WhatsApp of e-mail. Wilt u uw burens en wijk helpen zich hiertegen te beschermen?

[Meer informatie klik hier.](#)

[Meld je aan als Stadsmaker Digitale Veiligheid.](#)



Laad 'm op en laat 'm aan: NL-Alert campagne stimuleert 75-plusser om de mobiele telefoon aan te laten staan.

9 op de 10 Nederlanders ontvangen een NL-Alert bij een noodsituatie. Ook onder 75-plussers stijgt het bereik van NL-Alert.

Kijk over NL-Alert: <https://crisis.nl/nl-alert/je-mobiele-telefoon/>

Buurtcontactpersonen

Anneke Helder

anneke.helder@gmail.com

De Helden

Marijke Stringa

marijkestringa@ziggo.nl

De Helden

Marjolein La Maire

marjolein90@ziggo.nl

Wittevrouwen

Ineke Priem

ineke.priem@ziggo.nl

Wittevrouwen

Regina Visscher	regina.visscher@gmail.com	Voordorp-Veemarkt
Elga Klein Kranenburg	ekleinkranenburg@hotmail.com	Lauwerecht
Renée Frant	renee-frant@gmail.com	Vogelenbuurt
Cor van der Flier	cjvanderflier@gmail.com	Vogelenbuurt
Joke Reusken	jokereus@xs4all.nl	Tuindorp/Tuindorp-Oost
Yvonne Hesterman	yvonne.hesterman@gmail.com	Tuindorp/Tuindorp-Oost
Mieke Rienties	mieke.rienties@ziggo.nl	Tuinwijk
Hanneke Lommen	hannekelommen@outlook.com	Tuinwijk

Colofon

Redactie Nieuwsbrief

Rien Hamers

E-mail: rienhamers@wederzijds.net

Bijdragen voor Nieuwsbrief 25

Agaath Battenberg

Hanneke Lommen

Wil van Dijk

Riet van Dal

Peter Boer

Joke Reusken

Nelleke Wagenaar

Christel Terwiel

Jita Hoogerduijn

Agaath Battenberg

Peter Straatman

Regina Visscher

Nelleke Wagenaar

Gerrit Jan Roelvink

Rien Hamers

Buurtcoöperatie Wederzijds

Postbus 9769

3506 GT Utrecht

info@wederzijds.net

www.wederzijds.net

[Unsubscribe](#)

mailer lite