



Nieuwsbrief 30 - maart 2024

Een nieuwe lente een nieuw geluid

De dag dat ik dit schrijf, schijnt de zon, de mussen kwetteren in de tuin en de mezen zingen hun voorjaarslied: het is echt lente vandaag. De tijd van het jaar waarin we de resten van de winter opruimen en ons klaar maken voor een nieuwe jaargetijde. De dagen worden langer, de zon iedere dag wat warmer.

Van oudsher is de lente het feest van vruchtbaarheid, nieuw leven, actie, vrolijkheid en blijdschap. Symbolen van vruchtbaarheid zijn bijv. de paaseieren en het dansen rond de meiboom. Pasen staat voor de deur, de wederopstanding, de tijd waarin de periode van vasten (voor de katholieken) tot zijn eind komt. Tijd ook van de grote schoonmaak, hoewel vrijwel niemand dat nog doet.

Nu zijn de meesten van ons niet meer zo heel piepjong, vruchtbaarheidssymbolen zijn aan ons niet zo besteed. Toch kunnen we de lente zien als een moment om nieuwe uitdagingen aan te gaan, oude narigheid achter ons te laten en een nieuwe start te maken, misschien eens iets ondernemen wat je al heel lang wilde, maar wat er nooit van kwam. Een mens is nooit te oud om te leren nietwaar.

Ik wens iedereen een mooie lente en gezellige paasdagen. Zoek elkaar eens op, nodig eens iemand uit voor de paaslunch en maak het voor jezelf en elkaar gezellig. Samen is inspirerend en altijd leuker.

Tot onze ALV op 17 april!

Jita Hoogerduijn
voorzitter Wederzijds



Actueel Vallen voorkomen, bittere noodzaak!

Het aantal ouderen en vooral ook heel oude ouderen zal de komende jaren sterk toenemen. In twee opeenvolgende TV-reportages in de afgelopen periode kwam duidelijk naar voren wat dat betekent voor de opvang van ouderen in het ziekenhuis: de SEH (spoedeisende hulp) kan het nu al niet meer aan. Ouderen die bijvoorbeeld na een val op de SEH belanden, liggen daar uren te wachten tot er ergens een plekje voor ze gevonden is. Vaak is dat dan noodgedwongen in een ziekenhuis. Terwijl ze daar niet thuis horen. Het ziekenhuis is gericht op diagnostiek en behandeling en niet op zorg. Maar de zorginstellingen gericht op zorg liggen vol, hebben onvoldoende personeel en onvoldoende bedden.

Voor ouderen betekent het dat we veel beter moeten nadenken hoe we zo goed en veilig mogelijk kunnen leven. Iedere val die we kunnen voorkomen is belangrijk. Vallen is een belangrijke oorzaak van de “verstopte ziekenhuizen”. Iedere vijf minuten valt er een 65-plusser die moet worden opgenomen op de SEH. Hoofd-hersenletsel, heupfracturen en polsfracturen zijn het meest voorkomende letsel. Ik zal hier niet de aantallen mensen noemen die komen te overlijden door een val, het zijn er te veel.

Binnenkort start een cursus valpreventie. Iedere val die we kunnen voorkomen telt. En voor ieder van ons individueel is een val voorkomen al helemaal belangrijk. Denk niet te snel dat het voor jou niets is, dat je nog goed ter been bent enz. Hoe eerder je weet hoe een val te voorkomen, hoe beter het is.

Dus: geef je snel op voor de cursus!

Lees meer: <https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/valpreventie/cijfers>

Jita Hoogerduijn, voorzitter

Informatiebijeenkomst Cursus Valpreventie

Op **donderdag 4 april** is er om **13.00 uur** een informatiebijeenkomst over de cursus Valpreventie. De bijeenkomst vindt plaats in buurtcentrum **De Leeuw**, Samuel van Houtenstraat 1.

Voor deze bijeenkomst kunnen Wederzijdsleden zich opgeven via e-mailadres: femke.oud@sportutrecht.nl .

Informatie over de cursus

Tijdens de borrel van 29 februari heeft Femke Oud, buurtsportcoach ouderen van Sport Utrecht, uitgelegd wat de cursus valpreventie inhoudt.

Door deel te nemen aan het 'In Balans programma' dat door Sport Utrecht wordt georganiseerd, train je je stabiliteit en voorkom je dat je valt. De cursus is kosteloos. Het bijbehorende boek kost 12,50 euro.

Het aantal deelnemers aan de cursus is minimaal 10 en maximaal 12 personen. Als er minder dan 10 aanmeldingen zijn, kan het niet doorgaan. De cursusdagen zijn maandag en donderdagmiddag om 13.00 uur in buurtcentrum de Leeuw.



Het 'In Balans' programma betekent dat u zo'n 12 weken werkt aan onder andere de kracht en de balans, zodat u steviger op de been staat. Bent u het afgelopen jaar wel eens gevallen? Of bent u bezorgd om te vallen of heeft u moeite met lopen, bewegen of balans houden? Als u op één van deze vragen ja antwoordt, heeft u een verhoogd risico om te vallen en komt u eventueel in aanmerking om deel te nemen aan het In Balans-programma. Als u geïnteresseerd bent, kunt u contact opnemen met mij, dan kijken we samen naar een mogelijk vervolg.

Al een paar tips

Ruim losliggende snoeren (opladers!) en spullen op.	Train beenspieren en doe eventueel extra krachttrainingen
---	---

Gebruik antislipmatten in badkamer en onder kleedjes.	Train de balans via specifieke oefeningen.
Check de bijsluiter van medicijnen en houd rekening met de risico's; raadpleeg de apotheker.	Doe kracht- en balansoefeningen in groepsverband.

Bent u al actief? Wandelt u bijvoorbeeld veel of zit u nog regelmatig op de fiets? Kijk dan eens of u daar specifieke kracht- en balansoefeningen aan toe kan voegen. Weet u niet precies welke oefeningen u kunt doen of wilt u graag in groepsverband aan uw kracht en balans werken? Hiervoor kunt u contact opnemen met mij!

Wilt u meer tips en trucs om vallen te voorkomen? Kijk dan op de website: www.datvaltmee.nl.

Voelt u zich niet aangesproken door bovenstaand verhaal en bent u nog graag actief? U kunt zich ook aanmelden als beweegmaatje. Kijk hiervoor op www.sportutrecht.nl/beweegmaatjes.

Femke Oud
 Buurtsportcoach Ouderen | Valpreventie
 06-41627382
femke.oud@sportutrecht.nl



Algemene ledenvergadering woensdag 17 APRIL 19.30-21.30

Op 17 april komen we weer bij elkaar om het reilen en zeilen van onze vereniging te bespreken. Dat doen we bij **Mama's maaltijd**, het ons vertrouwde adres. Je bent vanaf 19 uur welkom en na afloop kunnen we nog wat nagenieten tot uiterlijk 22 uur. De stukken voor deze ALV worden tien dagen voor de vergadering per e-mail toegestuurd.

In verband met de catering is het fijn wanneer je je van te voren **even aanmeldt**. Dat kan via de mail: info@wederzijds.nl

Ik hoop dat er veel leden komen. Tot dan,
 Jita Hoogerduijn
 voorzitter



Website als hulpmiddel

Hoe kun je hulp zoeken van andere leden van Wederzijds?

Een van de kerntaken binnen Wederzijds is dat je hulp kunt krijgen en hulp kunt geven.

Het gaat hierbij zowel om alledaagse dingen als een boodschap doen voor iemand, een bezoek brengen, iemand rijden of een kastje sjouwen, als om specifiekere vragen als helpen met de administratie, met de telefoon of de computer of met een mail vertalen. Om dit goed te laten functioneren vraagt Wederzijds bij de aanmelding in het aanmeldingsformulier aan te geven hoe het nieuwe lid andere leden kan helpen.

Alle leden van Wederzijds hebben een eigen profiel of persoonlijke pagina waarin staat hoe ze andere leden kunnen en willen helpen. Deze hulp wordt verdeeld over vijf verschillende clusters. De vijf clusters vind je na inloggen op de website onder leden en vervolgens onder ondersteuning. Zie de handleiding aan het eind van dit rapport.

De vijf clusters zijn: Kleine kring, ICT, Klussen en diensten, Vaardigheden en Transport. Elk cluster heeft minimaal één contactpersoon die je kunt mailen of bellen voor verdere informatie en hulp.

Zelf kun je in je eigen wijk zoeken naar leden die actief zijn binnen een cluster. Je kunt dit lid zelf benaderen en vragen om de hulp die je wilt.

❖ Zoeken in en bijwerken van de Clusters

➤ Zoeken binnen de clusters naar hulp.

1. Inloggen op Wederzijds en je eigen gegevens bijwerken
Ga naar de website van Wederzijds: <https://wederzijds.net/>
2. Klik midden in het keuzemenu onder de foto op **Inloggen**
3. Vul onder 'Aanmelden voor bestaande gebruikers' je gebruikersnaam
(e-mailadres mag ook) en je wachtwoord in, en klik op de knop **Aanmelden**

4. Wijs bovenin **Alleen leden** aan en klik op **Ondersteuning**. Je ziet dan de vijf clusters in een tabel staan
5. Klik op het cluster waarin je geïnteresseerd bent en je ziet direct, per buurt gesorteerd, alle leden die binnen dit cluster actief zijn.
6. Vervolgens kun je contact op nemen met iemand uit de lijst. Klik de achternaam (blauw) aan en je ziet zijn of haar het telefoonnummer of e-mailadres.
7. Ook kun je contact opnemen met de contactpersoon van dit cluster.

➤ **Wijzigingen aanbrengen binnen je eigen profiel**

Het is niet moeilijk om dit zelf te doen en je leert dan de website van Wederzijds ook beter kennen. Als wij, websitebeheerders, het doen, zouden we je persoonlijke profiel wijzigen en dat is natuurlijk niet de bedoeling. Schroom echter niet om als het niet lukt een van websitebeheerders te vragen.

Zo moet je het doen:

1. Ga naar de website van Wederzijds: <https://wederzijds.net/>
2. Klik middenin het keuzemenu onder de foto op **Inloggen**
3. Vul onder 'Aanmelden voor bestaande gebruikers' je gebruikersnaam (e-mailadres mag ook) en je wachtwoord in, en klik op de knop **Aanmelden**
4. Wijs bovenin **Alleen leden** aan en klik op **Ledenlijst**
5. Klik op de blauwe knop **Eigen gegevens bijwerken**
6. Scroll naar beneden en onder je geboortedatum zie je de verschillende clusters; klik de gewenste cluster aan. de bovenste is 'Kleine kring'.
7. Klik in het tekstvak; hierin kun je dan de tekst verwijderen en/of nieuwe toevoegen.
8. Vervolgens scroll je naar beneden en druk je op **Versturen**
9. Vergeet niet, als je stopt, bovenin te klikken op **Uitloggen**.

Kijk eens of het lukt; we horen het graag.

Als het niet lukt, kan een van ons bij je langskomen en kunnen we samen een keer door de website van Wederzijds gaan.

De websitebeheerders van Wederzijds,
Ans Groener: ans.groener@planet.nl
At Voogt: a.voogt@freedom.nl



Ervaring met het Klussencluster....



Het is ook gewoon leuk om te doen! zegt Gerrit Jan. Hij heeft net een wilg in mijn tuin geknot, best een pittig klusje. Ook is hij begonnen aan het repareren van een slot, een klus waar hij nog twee keer voor zal terugkomen. Ik was een paar maanden geleden lid geworden van Wederzijds en tijdens de welkomstbijeenkomst hoorde ik van de Klussendienst. Omdat ik tegen een paar dingen aanliep in mijn huis en tuin, stapte ik over mijn schroom heen en mailde Gerrit Jan. Hij belde me al snel om een afspraak te maken.

Voor mij werd dit een waardevolle ontmoeting: een buurtgenoot leren kennen en heel fijn: twee klussen opgelost!

Het beetje ongemak dat ik had bij het feit dat een buurtgenoot mij zomaar gratis en voor niets komt helpen, werd weggenomen door de opmerking van Gerrit Jan: 'Het is ook gewoon leuk om te doen'.

De Klussendienst bestaat uit 6 mensen die allemaal graag iemand blij maken. Ze hebben nog ruimte voor nieuwe vragen! Aanmelden bij Gerrit Jan Roelvink: g.j.roelvink@protonmail.com.

Andrea Lehr

❖ Ook een goede match: samen een geveltuin opgeknapt!



❖ Oproep klussenklup: wie tuiniert mee?

Het is lente en er blijken opeens verschillende leden te zijn die graag hulp van iemand zouden krijgen om hun tuin op orde te helpen brengen. De vrijwilligers van de klussenklub zijn niet allemaal tuiniers of hebben al genoeg tuinen in onderhoud. Dus doe ik deze oproep: heb je tijd en zin om bij een van deze buurtgenoten een tijdje in de tuin te helpen neem dan alsjeblieft contact met mij op.

Gerrit Jan Roelvink

g.j.roelvink@protonmail.com, 06-37017548



Nieuwste berichten op de website!

Op de website lees je al scrollend na Welkom en Leeswijzer het kopje **Nieuwste berichten**. Hier zullen we in de toekomst nieuwsberichten plaatsen; de actualiteit kan zo beter gevolgd worden. Jita kondigde de cursus Valpreventie (zie boven) daar al aan. Nieuws uit de vereniging maar ook uit de buurten willen we een plaats geven op de voorpagina van de site. Wat (nog) relevant is, komt terug in de driemaandelijke Nieuwsbrief. Het loont dus om geregeld naar de site te gaan.

...euzijds' aanwijst, zie je twee sub-items: 'De ver-

volgens op 'Bestuur Wederzijds' klikt, krijg je een pagina met de
...sleden te zien.

Nieuwste berichten

Vallen voorkomen, bittere noodzaak!

Het aantal ouderen en vooral ook heel oude ouderen zal de komende jaren st
toenemen. In twee opeenvolgende TV-reportages afgelopen periode kwam d
naar voren wat dat betekent voor de opvang van ouderen in het ziekenhuis: d
'SpoedEisende Hulp)... Lees meer

lezing op 16 april: Burgerberaad: medicijn voor de democratie?

acht is onlangs het eerste burgerberaad afgerond. Dat ging over d
re jaren oud en nieuw vieren in de stad. Het advies van:
het vuurwerk en tegengaan van al...



❖ Gezocht: ondersteuning bij archiefonderzoek

Ik ben archiefonderzoek aan het doen naar het leven van mijn opa die in WOII in een concentratiekamp is doodgeschoten. Ik heb een struikelsteen voor hem aangevraagd. Bijgaande foto is genomen in Kamp Schoorl, 1941. De man op de bok is mijn opa.

Ik merk dat ik vastloop met het onderzoek door mijn ADD, Autisme en andere handicaps. Ik zou erg gebaat zijn bij iemand die mij regelmatig intensief kan helpen. Mijn aanvragen bij vrijwilligersorganisaties hebben tot nu toe niets opgeleverd.

Reacties graag per e-mail: ingebronk@hotmail.com

Zie ook aan het eind van de Nieuwsbrief: Kamplied Schoorl



❖ Klaverjassen?



Ik zou graag met een paar mensen willen klaverjassen. Vind jij dit ook leuk, geef je dan op bij Anneke van Kempen: huize.vankempen@ziggo.nl

Anneke



Ook interessant voor Wederzijdsleden

❖ Digitale speurtocht

Op dinsdag 9 april organiseert De derde helft van Hercules samen met Vodafone Ziggo een interactieve Digitale Dinsdag Speurtocht in Utrecht.

Ook leden van Wederzijds zijn hierbij van harte welkom.

Deze speurtocht is ontworpen om ouderen op een leuke en interactieve manier de digitale wereld te laten verkennen. De speurtocht vindt plaats rondom het Centraal Station in Utrecht met als eindstreep de VodafoneZiggo winkel in Hoog Catharijne. Tijdens deze speurtocht gaan ouderen samen met een digimaatje drie uitdagingen aan om de basics van hun telefoon te leren. De speurtocht is een perfecte kans voor ouderen om hun digitale vaardigheden te ontwikkelen en tegelijkertijd een gezellige middag te beleven. Na het evenement komt iedereen samen in de VodafoneZiggo winkel in het winkelcentrum Hoog Catharijne in Utrecht voor een kopje koffie met een stuk taart. We worden ontvangen door Jan de Hoop. In de winkel kunnen ouderen met al hun digitale vragen terecht bij de werknemers.

Wanneer: 9 april van 10:30 tot 15:00

Waar: VodafoneZiggo winkel Hoog Catharijne

Opgeven bij Fons Visscher (voorzitter Hercules) **06 16 792 203**

❖ Fietsevenement dinsdag 16 april:

Vanuit Hercules kregen we de uitnodiging om mee te doen met een leuk fietsevenement. Gratis en voor niks. Leuk om met een paar mensen aan

mee te doen lijkt me. En vergeet niet om je even aan te melden. Meer informatie klik op [de flyer](#)).

Jita Hoogerduijn (voorzitter) .



The flyer is titled 'doortrappen' in a stylized font, with a subtitle 'veeliger fietsen tot je 100+'. It features a photograph of two elderly people on bicycles. Below the photo is a red box with the text 'Vrolijk, gezond en fit blijven Doortrappen!'. A light blue box contains a list of bullet points: 'Doe mee met de fietsquiz/spel met leuke feiten en weetjes over fietsen.', 'Krijg advies en tips om vallen te voorkomen.', and 'Daarna gaan we op een leuke fietstocht. De fietstocht is ong. 20 km. Elke fiets is welkom. Met koffiestop.'. A dark blue box provides the event details: 'Dinsdag 16 april', '10:00 - 13:30 uur, Inloop om 09:45', 'USV Hercules, Voorveldselaan 2, Utrecht', 'Gratis toegang', and contact information: 'Aanmelden en meer info: piroka.baars@sportutrecht.nl of 06 30352596'. At the bottom are logos for 'SPORT UTRECHT' and 'PROVINCIE UTRECHT'.

doortrappen
veeliger fietsen tot je 100+

Vrolijk, gezond en fit blijven Doortrappen!

- ✓ Doe mee met de fietsquiz/spel met leuke feiten en weetjes over fietsen.
- ✓ Krijg advies en tips om vallen te voorkomen.
- ✓ Daarna gaan we op een leuke fietstocht.

De fietstocht is ong. 20 km. Elke fiets is welkom. Met koffiestop.

Dinsdag 16 april
10:00 - 13:30 uur, Inloop om 09:45
USV Hercules, Voorveldselaan 2, Utrecht
Gratis toegang

Aanmelden en meer info:
piroska.baars@sportutrecht.nl of
06 30352596

SPORT UTRECHT **PROVINCIE UTRECHT**

❖ **Nieuwe wijklezing op 16 april: *Burgerberaad: medicijn voor de democratie?***

In Utrecht is onlangs het eerste burgerberaad afgerond. Dat ging over de vraag hoe we de komende jaren oud en nieuw vieren in de stad.

In een burgerberaad komt een gelote, liefst representatieve groep inwoners bijeen om zich te buigen over een maatschappelijk vraagstuk. Zij kunnen deskundig advies inwinnen en worden begeleid door een onafhankelijke organisatie.

Louise Boelens was vanaf het begin betrokken bij zowel de eerste plannen als de uitvoering in de praktijk. Op dinsdag 16 april vertellen Louise en een van de deelnemers aan het Utrechtse beraad over hun ervaringen. Wat is een burgerberaad en wat is het niet? Waarom zijn burgerberaden nodig? Wat leren we van de eerste ervaringen. Zijn burgerberaden een zinvolle aanvulling op de democratie?

Wanneer: dinsdag 16 april; aanvang 20 uur, inloop (met koffie en thee) vanaf 19.30; Na afloop is er gelegenheid om nog wat te drinken en na te praten

Waar: het paviljoen van Tuinenpark Ons Buiten.

Kosten: 5 euro p.p. (graag ter plekke **cash** betalen).

Aanmelden: stuur een bericht naar acveedorp@gmail.com en vermeld met hoeveel deelnemers u komt. Gezien het beperkt aantal plaatsen is tevoren aanmelden gewenst

Leo Lentz

NB Meer lezen over het Burgerberaad? Zie onder **Ten slotte nog dit** in deze Nieuwsbrief.



❖ Met de museumclub op pad



Op donderdag 14 maart bezochten we het Centraal Museum in Utrecht.

Na de lunch in het Museumcafé bekeken we de expositie: Op Scherp.

Een film maakte ons duidelijk wat we konden gaan verwachten van het Fotorealisme dat daar getoond werd: een Amerikaanse stroming, die zich eind jaren zestig is gaan afzetten tegen abstracte kunst. We zagen indringende schilderijen die vrijwel niet van foto's te onderscheiden zijn, maar door de keuze van onderwerp een vaak kritisch beeld geven van de toenmalige maatschappij. Heel boeiend.

Heb je belangstelling om mee op pad te gaan met de Wederzijdsmuseumclub meld je dan aan bij:

Elga Klein Kranenbarg ekleinkranenbarg@hotmail.com .Dan ontvang je voortaan de informatie.

Het volgende uitje is gepland op donderdag 30 mei a.s.

Dan gaan we naar de Frans Hals-tentoonstelling in het Rijksmuseum in Amsterdam.

Elga Klein Kranenbarg en Riet van Mourik

❖ De Doorlopers stampten in plassen



De **Doorlopers** hebben in februari gewandeld in Driebergen/Zeist. Het was een wandeling door de bossen, langs de buitenplaatsen en over paden door het boerenland.

Door de vele regen waren de paden erg drassig, modderig en met veel plassen!! Het was een pittige wandeling, maar wel zonder regen.

Heb je zin om mee te lopen?

Neem contact op met

Riet van Dal tel. 06-30593892



Informatie uit de buurten

Buurt Tuindorp- en (Oost),

Het gaat goed in Tuindorp-(Oost). Wij zien elkaar tweemaal per maand in restaurant Buurten in de Gaard. Afwisselend een keer borrelen en een keer koffiedrinken. Wij zijn een actieve groep, we zien op *on*regelmatige basis zo'n 30 leden, dat is driekwart van ons ledenbestand Tuindorp- en (Oost).

Extra feestelijk was het koffiedrinken afgelopen januari; om het nieuwe jaar in te luiden waren we te gast bij Yvonne Hesterman thuis, volle bak. Gezellig.

Wij boffen met restaurant Buurten als locatie, een mooie gezellige centrale plek. Zij reserveren voor ons een grote tafel waar we regelmatig een tafel bij moeten schuiven. In maart organiseerde Buurten een Muziek Bingo om de cohesie in de buurt te vergroten! Twee tafeltjes werden bezet door zeven Wederzijdsleden die met elkaar meer dan **de helft** van de

prijzen binnenhaalden. Joke had een gelukkig dag, zij viel tweemaal in de prijzen.

Buurt-app belangrijk

Het contact tussen de leden verloopt via onze **Buurt-App**, waarin we alleen diegenen plaatsen die daar *toestemming* voor hebben gegeven. Op de App worden de leden herinnerd aan het koffie -of borreluurtje en kunnen buurtgenoten een hulpvraag stellen zoals: wie kan mij even helpen met het verplaatsen van een kast? Het werkt goed. Het is fijn als je even omhoog zit en een buurtgenoot een handje kan helpen. Ook verzoeken om mee te gaan naar een voorstelling of muziekkuitvoering mogen op de app geplaatst worden. De App is uitdrukkelijk niet voor felicitaties, vakantiefoto's of persoonlijke afspraken. Zo houden we de App praktisch en nuttig.

We kijken uit naar de lente met weer nieuwe leuke activiteiten.

Corrie van Egmond en Yvonne Hesterman, contactpersonen Wederzijds



Informatie over andere activiteiten

❖ De Fietsclub

De Fietsclub is een genoeglijk veertiendaags clubje dat via een gezamenlijke whatsapp elkaar bericht of ze er zullen zijn om mee te fietsen op de betreffende vrijdagochtend om 10.00 uur bij mama's maaltijd.

Vaak bedenken Wout of Gerrit Jan een route. Dit wordt ook via de app gecommuniceerd. Berichten als “Graag naar het bos, want er is harde wind voorspeld” of “Niet te lang want het gaat de hele dag gieten...”, “Naar de bloesems”, zullen zeker binnenkort klinken.

Onderweg doen we een etablissement aan waar we koffie drinken. Nog een keer op een bankje eten we ons meegenomen brood. Meestal zorgen we tegen tweeën terug te zijn ivm ophalen van kleinkinderen.

We fietsen afwisselend naast elkaar net naar het uitkomt.

Soms doen we modderige paadjes, niet tot ieders plezier.. ☹️

Elly Sprenger ellysprenger49@gmail.com



Ten slotte nog dit

❖ Kamplied Schoorl

Mijn opa, Jan Dirk Jurrien Bronk, is in 1941 opgepakt tijdens de Aktion CPN, omdat hij lid geweest was van de communistische partij. Hij was eerst een paar maanden in Kamp Schoorl, daarna een maand in Kamp Amersfoort en daarna in Neuengamme, waar hij bij een vluchtpoging is doodgeschoten. Bij de brieven die hij naar huis schreef zat het Kamplied van Schoorl.

Samen met Ad Eekhout van Cultuur-historische vereniging Scoronlo en Martien Letterie doe ik een onderzoekje naar dit Kamplied. We hebben

drie verschillende versies, maar weten niet wie de schrijver is. We hebben wel een vermoeden van de melodie.

Op de site van het NIOD staat deze versie van het kamplied.

<https://www.archieven.nl/nl/zoeken?mivast=0&mizig=210&miadt=298&miaet=1&micode=250e&minr=824454&miview=inv2&milang=nl>

De titel op www.archieven.nl suggereert dat John Jurgens de schrijver is. Dit lijkt ons onwaarschijnlijk. Er is namelijk een versie waar een andere naam boven staat.

Graag komen we in contact met mensen die ook een exemplaar van het kamplied hebben, weten wie de schrijver is of de melodie kennen.

Inge Bronk

ingeb Bronk@hotmail.com

❖ **Beelden en Cursus Speksteenbewerken.**

Al ruim 12 jaar werk ik in verschillende steensoorten als Speksteen, Albast, Mergel- en Kalksteen en Serpentin.

De Natuur, Mensen en Dieren zijn belangrijke inspiratiebronnen hierbij, en al vijlend en hakkend kom ik vaak bij organische vormen uit. Als je de Steen gaat bewerken kun je meerdere soorten vijlen, beitels en hamertjes gebruiken en het daarna afwerken met schuurpapier en was.

Bij Hersenletselcentrum "de Paraplu"/Interaktcontour geef ik nu 10 jaar les aan mensen met een fysieke beperking maar ook vitale gezonde mensen zijn welkom!

De lessen worden gegeven op vrijdagmorgen en vrijdagmiddag in de even weken, van 10.00 tot 12.00 u en van 13.00 - 15.00 uur, evt. op donderdagmiddag.

Er zijn nog plekken vrij, een proefles is mogelijk.

Kosten: 80 euro per 10 Lessen

Adres: v. Bijnkershoeklaan 10, Transwijk, begin Kan.eiland. Bus lijn 7.

Mensen die geïnteresseerd zijn kunnen mailen naar :

mvermeij@kpnmail.nl

Marlene Vermeij (Wittevrouwen)



❖ **Nieuwe wijklezing op 16 april: *Burgerberaad: medicijn voor de democratie?***

In Utrecht is onlangs het eerste burgerberaad afgerond. Dat ging over de vraag hoe we de komende jaren oud en nieuw vieren in de stad. Het advies van het beraad is duidelijk: stoppen met vuurwerk en tegen gaan van alcoholoverlast, geweld tegen hulpverleners en vandalisme. En op zoek gaan naar alternatieven, met ook activiteiten in de wijken.

In een burgerberaad komt een gelote, liefst representatieve groep inwoners bijeen om zich te buigen over een maatschappelijk vraagstuk. Via een zorgvuldige dialoog en besluitvorming komt zo'n beraad tot aanbevelingen. De leden van het beraad komen enkele keren bijeen, kunnen deskundig advies inwinnen en worden begeleid door een onafhankelijke organisatie.

Louise Boelens was vanaf het begin betrokken bij zowel de eerste plannen als de uitvoering in de praktijk. Zij was lid van de expeditie burgerberaad (met inwoners, gemeenteraadsleden en ambtenaren) en werkte daarna als 'buitenboordmotor' mee aan het idee. Ondertussen werd ze ook professioneel actief op het gebied van burgerberaden. Zo was ze bijvoorbeeld toezichthouder bij het Inwonersberaad Vijfheerenlanden.

Op dinsdag 16 april vertellen Louise en een van de deelnemers aan het Utrechtse beraad over hun ervaringen. Wat is een burgerberaad en wat is het niet? Waarom zijn burgerberaden nodig? Wat leren we van de eerste ervaringen. Zijn burgerberaden een zinvolle aanvulling op de democratie?

Wanneer: dinsdag 16 april; aanvang 20 uur, inloop (met koffie en thee) vanaf 19.30 uur.

Waar: het paviljoen van Tuinenpark Ons Buiten.

Na afloop is er gelegenheid om nog wat te drinken en na te praten.

Kosten: 5 euro p.p. (graag ter plekke cash betalen).

Aanmelden: stuur een bericht naar acveedorp@gmail.com en vermeld met hoeveel deelnemers u komt. Gezien het beperkt aantal plaatsen is tevoren aanmelden gewenst

Leo Lentz

❖ Uit Wijkwijzer Noord-Oost: Griftpark 25 jaar vieren we samen

Dit jaar vieren we dat het Griftpark 25 jaar bestaat. Er zijn verschillende initiatieven om hierbij stil te staan, dit te vieren, terug te kijken op het verleden met het oog op de toekomst. Zoals een initiatief om wandelingen te inventariseren.

Vind je het leuk om hierin mee te denken, doen? Heb je een idee, plan om dit te vieren? Sluit je aan aan bij de [werkplaats Griftpark 25 jaar](#), iedere 4e dinsdagavond van de maand van 19:30-21:30 uur bij Griftsteede: 26 maart, 23 april, 28 mei, 25 juni, 23 jul, 27 aug.

Vind je het leuk om [bewonersverhalen](#) rond het Griftpark in tekst & beeld te vatten? [Met UindeWijk](#) in beeld te brengen wat er leeft en verandert? Wandelingen in kaart te brengen, te organiseren? Heb je een heel ander idee? Sluit je aan of neem contact met ons op!

<https://wijkwijzernoordoost.nl/activiteit/72956/werkplaats-griftpark-25-jaar> of mail ons: onsgriftpark@gmail.com





Andere organisaties

Plusgids 2024 is uitgekomen



<https://www.buurtteamsutrecht.nl/actueel/plusgids-2024>

Stichting Senior&Student

Contactpersoon: charelle@stichtingseniorenstudent.nl of telefonisch via 030 - 207 4 307.



De digitale PLUSgids 2023

Hij staat hier online bij de Gemeente Utrecht.



ANWB Automaatje

ANWB-AutoMaatje is een service waarbij vrijwilligers minder mobiele plaatsgenoten vervoeren. Zij doen dit met hun eigen auto en tegen een kleine vergoeding.

[Hoe werkt ANWB Automaatje?](#)



Rondleiding oude stadhuis

Iedere donderdagmiddag om 13.30 uur zijn alle inwoners van Utrecht welkom voor een gratis rondleiding in het oude stadhuis. Aanmelden is niet nodig.



Download de app 112NL

Download de app hier:

- voor [Apple iOS](#)
- voor [Android](#).



Nieuws van Wijkwijzer Noordoost

De website www.wijkwijzernoordoost.nl



Regelhulp gids editie ouderen

Regelhulp is een routewijzer van het ministerie van VWS voor het regelen van langdurige zorg en hulp.

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