



Nieuwsbrief 31

juni 2024

redactie: nieuwsbrief@wederzijds.net



Ontmoeten in de zomer

Het is juni, velen van ons zullen de komende weken met vakantie gaan. Dat betekent ook dat vaste contacten van mensen misschien een paar weken weg zijn. Tijd om eens anderen te ontmoeten misschien?

De buurtborrels en koffiedrinkochtenden gaan over het algemeen wel door en ook de maandelijkse borrel voor de hele vereniging. Het zijn belangrijke bijeenkomsten. Je leert mensen kennen en je kunt misschien ook eens iets met een ander afspreken.

Ik merk dat heel veel mensen graag eens iets doen voor een ander: een boodschap als je toch al naar de winkel gaat, een praatje, een kopje koffie, een telefoontje, een wandelingetje en nog veel meer dingen die zo belangrijk zijn als je alleen thuis zit en niet zo veel meer zelf kunt ondernemen. Dat doen mensen voor elkaar, dat doen ze voor degenen die ze kennen. Daarom is het zo belangrijk om je gezicht te laten zien, om een praatje te maken op de maandelijkse borrel, om mee te doen met het zingen vóór de borrel begint, om als het kan mee te doen aan één van de vele activiteiten die binnen de vereniging georganiseerd worden. Wij zijn een vereniging van mensen die er willen zijn voor elkaar, die samen activiteiten ondernemen. Laat je dus vooral zien waar het kan en geniet van het feit dat er veel leuke, interessante mensen in je omgeving zijn.

Ik heb bij Wederzijds al zo veel leuke mensen leren kennen, het heeft mijn leven verrijkt!

Ik wens iedereen een mooie zonnige zomer, met leuke contacten en wellicht nieuwe vrienden!

Jita Hoogerduijn, voorzitter



Actueel

❖ Bijeenkomst Fit & Vitaal (van de website!)

Op **donderdag 4 juli** vindt in het **Bartholomeus Gasthuis** de eerste bijeenkomst van Fit & Vitaal plaats. Deze duurt van **13:45 tot 15:00 uur**. Zie verder de website.

Femke Oud

femke.oud@sportutrecht.nl

❖ Zondag 14 juli 2024 Tuinbezoek!



Houd je van tuin/terras/balkon ter inspiratie en ontmoeting? Dan is hier weer een gelegenheid. Op zondag 14 juli kun je vanaf 14 uur weer drie tuinen bezoeken. En wel in Tuinwijk bij Liesbeth Kuyvenhoven (en Wout) en Jet van Bennekom (en heggenknipper en composteerder Rien) en bij Lia Faber, een gezamenlijke tuin aan de Hengeveldstraat om de hoek.

Je kunt je nog opgeven bij

jetvanbennekom@kpnplanet.nl.



Website: dé informatiebron voor leden

At Voogt en Peter Straatman zijn de afgelopen maanden druk bezig geweest met de website. De overgang naar een dynamischer website is voor een belangrijk deel voltooid. Je kunt er steeds (vaker) actuele informatie vinden over de vereniging maar ook over bijeenkomsten en activiteiten die voor Wederzijdsers interessant zijn.

Hieronder in beeld: op de voorpagina Nieuwste berichten, de aankondiging van borrels en de activiteiten uit de maandagenda.

worden van de vereniging en meedoen aan bijeenkomsten en activiteiten.

Elke buurt heeft een of twee buurtcontactpersonen; zij heten nieuwe leden welkom en maken hen wegwijs binnen Wederzijds.

Ben je geïnteresseerd, dan kun je verdere informatie krijgen door op de website rond te kijken of nadere informatie op te vragen via info@wederzijds.net of door het [contactformulier](#) in te vullen.

Nieuwste berichten



Bijeenkomst Fit & Vitaal
14-06-2024
Op donderdag 4 juli vindt in het



Museumuitje
12-06-2024
Vorige keer zagen wij met de museumclub de



Seniorenmarkt buurtcentrum De Leeuw
29-05-2024

WEDERZIJD'S BORREL

27 jun - 17:00 uur
Wederzijds-borrel
De Goude Moen

31 jul - 17:00 uur
Wederzijds-borrel
De Goude Moen

ACTIVITEITEN

23 jun - 10:00 uur
Jeu de boules
Jeu de Boulesbaan naast Goesting

25 jun - 10:30 uur
Nordic Walking
Voorveldse Polder

29 jun - 10:30 uur
Lekker lopen

30 jun - 10:00 uur
Jeu de boules
Jeu de Boulesbaan naast Goesting

2 jul - 10:30 uur
Nordic Walking
Voorveldse Polder

Klik je in het bericht (bijvoorbeeld Bijeenkomst Fit & Vitaal) op **Lees meer** dan kom je op de pagina waar het bericht compleet te lezen is. Bovendien staat daar de agenda voor buurtbijeenkomsten (koffie en borrels).

Toegang is gratis; aanmelden bij femke.oud@sportutrecht.nl maar gewoon binnenlopen kan ook.

Adres Bartholomeus Gasthuis: Lange Smeestraat 40

[Klik hier voor meer informatie.](#)

Femke Oud
Buurtsportcoach Ouderen | Valpreventie
06-41627382
Werkdagen: maandag en donderdag
Herculesplein 209, 3584 AA Utrecht
www.sportutrecht.nl

14 jul - 10:00 uur
Jeu de boules
Jeu de Boulesbaan naast Goesting

14 jul - 14:00 uur
Tuinen kijken

BUURTBIJENKOMSTEN

27 jun - 11:00 uur
Koffie Tuindorp (-Oost)
Buurten, De Gaard

10 jul - 16:30 uur
Borrel Tuindorp (-Oost)
Buurten, De Gaard

11 jul - 17:00 uur
Wittevrouwenborrel
Peter's Bistro

16 jul - 11:00 uur
Koffie Votulast
Hy'gge

25 jul - 11:00 uur
Koffie Tuindorp (-Oost)
Buurten, De Gaard

Museumuitje

At en Peter hebben ook enkele anderen geleerd hoe berichten toe te voegen en agenda's bij te werken: Judith Cramer, Rien Hamers, Christel te Kolsté, Grada de Vries voeren de redactie. At en Peter zorgen voor technische ondersteuning als dat nodig is.

De Nieuwsbrief van juni is waarschijnlijk de laatste die als PDF per mail verstuurd wordt. We hopen nummer 32 eind september in de nieuwe vorm naar de leden te versturen. Dan zal de Nieuwsbrief er wel wat anders uitzien.

Heb je zelf een aankondiging of iets anders om te delen met de leden?
Stuur dan je bericht met een afbeelding naar
nieuwsbrief@wederzijds.net. De redactie neemt eventueel voor
plaatsing contact met je op.



Veranderingen bij Clusters (Ondersteuning)

❖ Hulp bij vervoer

Het cluster Vervoer/Transport is opgeheven wat betekent dat er geen coördinator is die vraag en aanbod koppelt. Met de huidige whatsappgroepen in de buurten is dat ook veel minder nodig. Via de appgroep kun je immers gemakkelijk direct een hulpvraag stellen aan diegenen die je wellicht al kent van buurtbijeenkomsten.

Heb je dus een hulpvraag voor wat betreft vervoer, plaats die dan in de app. Anderen kunnen daar dan op reageren en je wellicht helpen.

Nog geen Wederzijds-app in jouw buurt? Of weet je niet of die groep bestaat? Vraag ernaar bij je buurtcontactpersoon.

❖ Contact Eén-op-één

Houd je om welke reden dan ook niet zo van grotere bijeenkomsten, of ben je niet (meer) zo mobiel, of vind je het gewoon leuk om bij een kop koffie eens kennis te maken met een ander lid of om samen iets te doen, bijvoorbeeld een wandelingetje o.i.d.? Dan is het cluster Eén-op-één (hiervoor Kleine Kring geheten) de plek waar je terecht kunt.

Je kunt in je profiel op de ledenlijst bij dit cluster aangeven dat je het leuk vindt om één-op-één een afspraak met iemand te maken; je kunt je ook melden bij de contactpersoon van het cluster. Het gaat dus om *gezellige* contacten; leden regelen verder zelf wat ze gaan doen en wanneer.

Anneke Helder en Anneke van Kempen zijn contactpersonen voor het cluster Eén-op-één,

Anneke Helder: anneke.helder@gmail.com

Anneke van Kempen: huize.vankempen@ziggo.nl



Samen naar het Griftpark?

Hoe maak je gebruik van deze mogelijkheid?

Er zijn twee opties.

- Een e-mail sturen naar één van de twee contactpersonen volstaat en die brengt twee leden met elkaar in contact. Daarmee is het werk van de contactpersoon voor dit één-op-één-contact gedaan en kan het gelegde contact natuurlijk wel een vervolg krijgen.
- zelf contact leggen met een medelid: zie later in deze Nieuwsbrief de bijdrage van Ans Groener.

*Scrollen! Lees het stuk van Ans Groener over hulp vragen en aanbieden via de website én het wijzigen van persoonlijke pagina/profiel binnen Wederzijds verderop in deze Nieuwsbrief: **Praktisch Hulp bieden of krijgen binnen Wederzijds: hoe?***

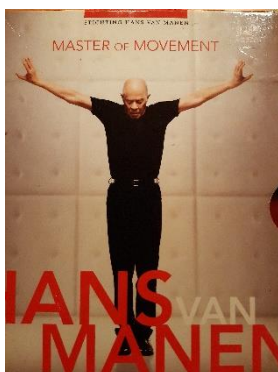


Coördinator gezocht voor concerten/theater/dans

Wie wil voortaan het bezoek aan concerten, theater en dans coördineren? Laat het weten aan nieuwsbrief@wederzijds.net.



Twee dansvoorstellingen: ga je ook?



Bij gebrek aan een coördinator meld ik vast dat een aantal leden van Wederzijds samen kaarten heeft geboekt voor de volgende voorstellingen:

- Stadsschouwburg Utrecht, 13 november, Het Nationale Ballet, Hans van Manen en:
- Stadsschouwburg Utrecht, 11 december, Nederlands Danstheater 1, Jyri Kylian.

Wil je deze voorstellingen ook bezoeken? Bestel dan je eigen kaartje maar ... doe dat snel! Er is al veel verkocht.

We kunnen elkaar vooraf, in de pauze of na afloop zien, als we elkaar in de drukte kunnen vinden.....

Jet van Bennekom (jetvanbennekom@kpnplanet.nl)

Aanbod van de redactie: heb je geboekt, stuur een mail aan nieuwsbrief@wederzijds.net. Dan komt je naam op een lijstje, makkelijk voor de eventuele ontmoeting in de Schouwburg.



Wederzijdsers: gedicht, kennismaking, vraag

Ik ben van

Tuindorp in Utrecht
van midden in de oorlog geboren
van de bergen en het klimmen
van vrienden en vriendinnen
van heerlijke salades
van lezen en lezen
van lange wandelingen
en van lesgeven
van tennissen
van intens genieten van de kleinkinderen
en van snel geëmotioneerd zijn
ik ben dat alles en nog veel meer.

Agaath Battenberg.

Nieuw lid stelt zich voor: Lenie Arkesteijn

Ik ben een nieuw lid in Votulast en het bevalt me tot nu toe heel erg goed. En het is me ook gelukt om een foto te plaatsen op de ledenlijst. Ik vond de eerste en tweede keer eten heel fijn. Met de borrel en koffie-uurtjes is het steeds weer spannend: wie zouden er zijn? En zelfs de baas van de klussenclub, heeft voor mij mijn lamp opgehangen: ik blijf hem eeuwig dankbaar, Gerrit-Jan Roelvink. Deze lamp had drie jaar in de kast gelegen! Groetjes van mij !!



Advies gevraagd over archiefonderzoek Opa en kampen

Na mijn vraag in Nieuwsbrief 30 ben ik wel wat verder gekomen in mijn onderzoek naar de geschiedenis van mijn opa en zijn leven in de concentratiekampen.

Toch zou ik nog steeds heel graag met iemand die verstand heeft van archieven en onderzoek van gedachten wisselen over de aanpak van mijn vraag. Onder de leden van Wederzijds zijn vast mensen die van dit soort onderzoek iets weten. Wie geeft me een duwtje in de rug? Ik laat me graag adviseren! Bij een kop koffie of thee?



Inge Bronk ingebronk@hotmail.com



Ook interessant voor Wederzijdsleden

Heb je op een of andere manier te maken met dementie dan is de publicatie *Hoe leef ik met dementie?* Misschien interessant voor je. Het is een uitgave van Hogeschool Utrecht: “*Dit boek is gemaakt voor mensen die leven met dementie, hun naaste omgeving, partners, familie en vrienden. Ook voor professionals zoals casemanagers, huisartsen, en anderen.*” Geïnteresseerd? Zie

<https://www.hu.nl/onderzoek/publicaties/hoe-leef-ik-met-dementie> .



Twee activiteiten uitgelicht

❖ Filmclub

Zoals bijna iedere derde woensdag van de maand gingen we naar de film; nu met ons achten naar *Treasure in Springhaver*. In deze film gaan Edek (Stephen Fry) en zijn dochter Ruth (Lena Dunham) uit New York in 1991 naar Polen waar Edek opgroeide. Edek en zijn vrouw overleefden de Holocaust en emigreerden na de oorlog naar de Verenigde Staten. Vader en dochter blijken heel verschillende ideeën te hebben over hun reis. De generatiekloof en de cultuurclash die ze ondervinden in het post-communistische Polen, tonen hoe het zoeken naar verbinding niet alleen verdrietig hoeft te zijn.

Bij het napraten werd ook de film *Radical* aangeraden; deze gaat over een leraar en zijn klas in Mexico. De film laat zien hoe belangrijk het is dat leraren geloven in mogelijkheden van leerlingen, hoge verwachtingen van hen hebben, en vertrouwen tonen, juist in een omgeving van armoede en geweld.

De leden van de filmgroep horen in het weekend voor woensdag 17 juli welke film Henk en Peter voor de derde woensdag van juli hebben uitgekozen.

❖ Met de museumclub op pad

In mei bezocht de museumclub de overzichtstentoonstelling van Frans Hals in het Rijks Museum in Amsterdam.

Het volgende uitje is gepland op woensdag 4 september. Dan is het doel het Singer museum te Laren waar de overzichtstentoonstelling van het werk van Breitner dan te zien is. Hou de website in de gaten.

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 de informatie.



Praktisch: Hulp bieden of krijgen binnen Wederzijds: hoe?

In de Nieuwsbrief van april heb ik een stukje geschreven over het gebruik van Clusters. Clusters worden gebruikt om wederzijds hulp te geven of te krijgen binnen Wederzijds.

Omdat dit toch een belangrijk onderdeel is van Wederzijds wil ik deze handleiding nog eens publiceren in deze Nieuwsbrief. Er is bovendien een wijziging. Zoals hierboven beschreven is er een nieuw cluster **Een-op-een**, dit cluster is in de plaats gekomen van de Kleine Kring. Verdere informatie is in deze Nieuwsbrief te lezen.

Ook goed om te weten is dat naast At Voogt en Ans Groener ook Judith Cramer bereid is alle leden van Wederzijds te helpen bij het gebruiken van de website van Wederzijds. Schroom niet om te vragen.

❖ Hoe kun je hulp zoeken van andere leden van Wederzijds?

Binnen Wederzijds is een van de kerntaken 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 (persoonlijke pagina) waarin staat hoe ze andere leden kunnen en willen helpen. Deze hulp wordt verdeeld over vijf verschillende clusters.

De vijf clusters zijn: Een-op-een, ICT, Klussen en diensten, Vaardigheden en Vervoer. Uitgezonderd het cluster Vervoer heeft elk cluster minimaal één contactpersoon die je kunt mailen of bellen voor verdere informatie en hulp. Voor hulp bij Vervoer kun je zelf zoeken in het cluster maar je kunt ook, zoals hiervoor in deze Nieuwsbrief is beschreven, gebruik maken van een whatsappgroep uit je buurt..

De vijf clusters vind je na inloggen op de website onder **Alleen leden** en vervolgens onder **Ondersteuning**. Zie de precieze handleiding hierna. 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.

1. Zoeken binnen de clusters naar hulp

1. 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 telefoonnummer of e-mailadres.
7. Je kunt ook contact opnemen met de contactpersoon van dit cluster.

2. Wijzigingen aanbrengen binnen je eigen profiel (persoonlijke pagina).

Het is niet moeilijk om dit zélf te doen en je leert bovendien de website van Wederzijds ook beter kennen. Als websitebeheerders gaan we niet je persoonlijke profiel wijzigen. Aarzel echter niet om als het niet lukt een van websitebeheerders of Judith Cramer te vragen.

Zo pak je het aan:

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 het gewenste cluster aan. de bovenste is 'één-op-één'.
7. Klik in het tekstvak; hierin kun je 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



Ook hulp van

Judith Cramer: judithc421@gmail.com



Uit de buurten

Buurt Tuindorp- en (Oost),

Buurt-App, hoe werkt die?

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.

Er zijn meer buurt=apps. Weet je niet of jouw buurt ook beschikt over een buurt-app? Vraag het je buurtcontactpersoon.



Andere organisaties



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

Stichting Senior&Student

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



Gevraagd: Vrijwilligers voor de Domkerk

Kijk: <https://domkerk.nl/nieuws/domkerk-utrecht-zoekt-vrijwilligers>



66-plus gratis met tram en bus

Provincie Utrecht.
Heb ik recht op het gratis OV-abonnement?
Kijk op deze webpagina.





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



Regelhulpgids 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.