



Nieuwsbrief 15

Juni 2020

Agenda Juli 2020



Beste leden van Wederzijds

Een gecombineerde uitgave deze keer. De 15e Nieuwsbrief en, summier, Maandagenda juli 2020.

Wil van Dijk, de nieuwe voorzitter van Wederzijds, vraagt aandacht voor de algemene ledenvergadering. Zij geeft profielen van Riet van Mourik, nieuw bestuurslid, en van zichzelf als nieuwe voorzitter.

Nu, enkele maanden na het ingaan van de coronaperiode, zijn er weer verschillende activiteiten binnen Wederzijds op gang gekomen.

Inachtneming van de basisregels - afstand houden, niet te veel mensen, bij klachten niet deelnemen - staat daarbij voorop.

De Wederzijds-borrel vorige week was een succes. Dertig mensen bij de borrel, vijftientig bij het eten. Vrolijke sfeer. Iedereen een beetje uitgelaten, als kalfjes en lammetjes die voor het eerst buiten komen.

De volgende borrel op donderdag 30 juli zal ongetwijfeld ook weer plaatsvinden. Nader bericht daarover zul je tijdig krijgen.

Koffie-uurtjes starten weer op. Jeu de boules loopt al. Er is een tuinenroute geweest. Wandelingen.

Naar nu bekend is zijn er twee leden van Wederzijds die corona hebben gehad. Een van dezen is helemaal genezen en een nog aan het herstellen.

Veel leesplezier! De redactie



Toelichting op de digitale algemene ledenvergadering juni 2020

Aan de leden van Wederzijds,

Verschillende leden hebben gereageerd op de uitnodiging voor de digitale raadpleging. Het is goed om te lezen dat alle leden positief gereageerd hebben op de voordracht van Riet van Mourik als algemeen bestuurslid en Wil van Dijk als voorzitter.

Naar aanleiding van kanttekeningen die gemaakt zijn bij de gevolgde procedure wil het bestuur bij deze alsnog een aantal punten toelichten. Dit is belangrijk niet alleen voor leden die al lang lid zijn maar zeker ook voor de nieuwe leden die door de coronacrisis niet in de gelegenheid zijn geweest kennis te maken met de leden van Wederzijds. Punten uit de reacties zijn: de argumenten van het bestuur over de voordracht van Riet van Mourik als algemeen bestuurslid ontbreken, we missen een profiel van Riet en Wil en er is onduidelijkheid over de digitale status van de vergadering. Hieronder volgt de toelichting.

Kandidaat algemeen bestuurslid

Het bestuur heeft Riet van Mourik gevraagd zich kandidaat te stellen voor de functie van algemeen bestuurslid vanwege haar getoonde goede organisatorische talent, wat tot uiting is gekomen door haar bijdrage aan het organiseren van het eerste lustrumfeest samen met Carla Duterloo en de organisatie van het kunstreisje naar Bergen en Alkmaar samen met Elga Klein Kranenbarg. Het niet meesturen van een profiel van Riet van Mourik is een ommissie.



Profiel Riet van Mourik

Ik ben in 1949 geboren in Gorkum en woon sinds 1980 in Utrecht. Eerst 20 jaar in Tuindorp en de laatste 19 jaren in Voordorp. Na mijn middelbare school (HBS) ben ik gaan werken in de kledingzaak van mijn vader, ondertussen allerlei cursussen enz. gevolgd voor het ondernemerschap. Ik ben altijd in de retail blijven werken, o.a. meubelverkoop en woninginrichting.

In de laatste branche werk ik nog steeds. In 2015 ben ik met pensioen gegaan en toen nog 4 jaren 3 dagen per week gewerkt en sinds een jaar nog 1 x per 2 weken in het weekend.

Ik heb geen kinderen maar heb wel in de negentiger jaren 5 x een schooljaar een buitenlandse studente in huis gehad. Dat was heel waardevol en ik heb ervan genoten.

Vanaf 2006 heb ik 10 jaren lang reizen georganiseerd en begeleid in Europa.

Door een flyer in mijn brievenbus werd ik attent gemaakt op Wederzijds. Sinds 2018 ben ik lid. Ik wilde graag meer contact in mijn buurt.

En door Wederzijds, Frans Jacobs, ben ik ook aan vrijwilligerswerk gekomen in het verpleeghuis. Hij heeft mij daar geïntroduceerd.



Profiel Wil van Dijk

Om ook de nieuwe leden kennis te laten maken met de nieuwe voorzitter volgt hier het profiel van Wil van Dijk

Ik ben een echte Utrechtse, in 1950 geboren in de Emma Kliniek in het Wilhelminapark. Ik heb de hogere beroepsopleiding gevolgd voor klinisch-chemisch en hematologisch analist en me later gespecialiseerd in hematologische maligniteit op de kinderleeftijd.

Ik ben jarenlang werkzaam geweest in het Wilhelmina Kinderziekenhuis, nu onderdeel van UMC Utrecht.

Getrouwd met Ruurd en sinds 2001 woonachtig in Voordorp.

Sinds 2015 ben ik gepensioneerd waardoor ik me meer bezig kan houden met mijn hobby's: viool spelen, sporten (wandelen en fietsen), musea bezoeken, tuinieren, samen met man en vrienden reizen maken. We hebben sinds enkele jaren een camper waarmee we regelmatig op pad zijn.

Waarom ben ik lid geworden van Wederzijds? Ik heb Wederzijds leren kennen via Wout Mastenbroek. Het concept achter Wederzijds spreekt me zeer aan. Ik vind het belangrijk om medemensen uit de buurt te ontmoeten en samen activiteiten te ontplooien. Ik wil me graag inzetten om Wederzijds verder uit te bouwen en mee te werken aan de vragen die er binnen de vereniging leven. Bestuurlijke ervaring heb ik opgedaan als secretaris van een amateur-symfonieorkest in Amersfoort en als secretaris van de recreatieafdeling van Hellas.

Op dit moment is het niet mogelijk fysiek met elkaar te argumenteren over de benoemingen en de financiële zaken van de vereniging. Daarom het verzoek aan de leden om schriftelijk te reageren op de uitnodiging van de algemene ledenvergadering die iedereen half juni heeft ontvangen. Graag vóór maandag 13 juli 2020.

Ook zal er, hopelijk in het najaar, de gelegenheid zijn Christel als voorzitter en een van de belangrijkste initiatiefneemsters voor de oprichting van Wederzijds in het zonnetje te zetten.

Namens het bestuur van Wederzijds, Wil van Dijk.





Tuinenbezoek Corona-stijl

Op zondag 24 mei bezochten 18 leden van Wederzijds drie prachtige tuinen van andere leden van Wederzijds. Deze tuinendag was anders dan anders, maar door de goede en creatieve organisatie van Jet werd het een hele mooie dag. Het weer had wat beter kunnen meewerken. In verband met Corona had Jet de 18 mensen, die zich opgegeven hadden, in zes groepjes van drie verdeeld. De eerste drie groepen bezochten de tuinen om 11.00, 12.00 en 13.00 uur, de tweede groep begon om 14.00 uur met hun eerste bezoek en vervolgens nog een bezoek om 15.00 en 16.00 uur. Ik heb begrepen dat de drie tuineigenaren daarna nog samen elkaars tuinen bezocht hebben.

Mijn groepje, Brigitta, Jopie en ik, bezocht om 11.00 uur de verrassende tuin van Gemma. Gemma woont aan de Sartreweg in een waaierflat, haar tuin die erachter ligt waaierde vervolgens ook mooi breed uit. Een prachtige tuin met uitzicht op het tuinencomplex De Pioniers. We werden ontvangen met een kopje koffie en een heerlijke brownie, onder het afdak. Na de koffie zijn we de tuin doorgewandeld. Met allemaal een plantje hebben we afscheid genomen van Gemma.



Vervolgens zijn we samen naar het tuinencomplex Ons Buiten gewandeld om de tuin van Marianne te bezoeken. Ons Buiten is een prachtig complex met alleen siertuinen en veel bomen, een heel groen complex dus. Marianne heeft hier een prachtige tuin met een huisje en een kas waar ze veel is. Ook hier werden we opgewacht met een kopje koffie of thee en gelukkig konden we ook hier vanuit het huisje de tuin inkijken. Birgit ging hier weg met een mooie varen voor haar nieuw aangelegde vijver.



Onze laatste tuin was de stadstuin van Marian aan de Kwartelstraat. Marians tuin is al eerder bezocht maar nieuw was haar tuinhuisje met een groot raam aan de kant van de Grift, waardoor je prachtig de achterliggende straat kunt inkijken. Marians tuin kenmerkt zich door een mooie vijver en veel eigen beeldhouwwerk.



Alle tuinen kenmerkten rose/paarse bloemen. Prachtige akeleien, geraniums en rhododendrons, en af en toe al een roos.

Mijn groepje vond het een geslaagde dag, een beetje jammer was dat de tuindag net viel op de enige regenachtige dag in het voorjaar, maar de gastvrijheid en enthousiasme van de tuineigenaren en de bezoekers hebben er een mooie dag van gemaakt.

Hartelijk dank allemaal,
Ans Groener



Lekker Lopen

Lekker Lopen 25 juni

Ondanks de hoge verwachte temperatuur van 32 graden hebben we gevijven onder leiding van Wout een prachtige wandeling van 10 km gemaakt, zonder enige last van de hitte. Vrijwel de hele tijd door bosgebied tussen Groenekan en Maartensdijk, onder en langs o.a. bijzondere bomen! Koffie (op gepaste afstand) in de Landwinkel die ook verrassend veel leuke en lekkere dingen verkoopt. Dit was een wandeling die zeker voor herhaling vatbaar is!

Op 30 juli lopen we weer. In De Bilt, de Beerschoten-wandeling. Hij is ruim 10 km. Verzamelen om half 10 bij het boshuis even voorbij de ingang.

Agaath Battenberg 030-2716730 of 06-16278407.





De Doorlopers

De derde donderdag van de maand gaan de wandelaars van de Doorlopers op stap.

Zo ook donderdag 18 juni, toen liepen wij met 4 personen het Drevenpad, een route uit *Wandelen buiten de binnenstad van Utrecht*.

Het was een verrassende wandeling met veel groen door de vele parken van de wijk Overvecht. Wat ook heerlijk was, was het prachtige wandelweer en dat de horeca in Fort de Klop weer open was. Al met al een geslaagde dag.

Zin om met ons mee te wandelen, je bent van harte welkom.

Marian Menting Tel: 0612375181





Gezond ouder worden 3: weet wat je eet!

Column van Jita Hoogerduijn

Wist je dat alle cellen in ons lichaam zich continu vernieuwen? En alle weefsels hebben een eigen tempo, een eigen cyclus. Zo zijn bijvoorbeeld na 3 weken alle cellen in het menselijk brein vernieuwd, maar spieren doen er 7 tot 14 weken over om alle

cellen te vervangen door nieuwe. Helaas betekent dat niet dat we ook steeds weer jong worden! De 'ouderdom' wordt gewoon mee gekopieerd.

Spieren hebben we nodig om onze dagelijkse dingen te doen: lopen, douchen, eten, koken enz.

Om die cellen te vernieuwen zijn bouwstoffen nodig. Een heel belangrijke bouwstof daarvoor is eiwit. Spieren hebben dagelijks voldoende eiwit nodig om sterk te blijven. Ons lichaam heeft ten minste 70 gram eiwit per dag nodig (richtlijn is 0,8 gram per kilo lichaamsgewicht). Liefst verdeeld over de dag. Dus zeg 25 gram per maaltijd. Na de maaltijd duurt het 2 tot 5 uur voor die eiwitten zijn opgenomen in het spierweefsel. En waarin zitten dan die eiwitten?

De belangrijkste bronnen zijn: vlees en gevogelte, vis, zuivelproducten, ei, peulvruchten, noten en granen. Een ontbijtje van een witte boterham met jam en kopje thee en sinaasappel bevat slechts 3,2 gram eiwit, dus is eigenlijk niet voldoende om de dag mee te beginnen. Een volkorenboterham (3,8 gram eiwit) met een eitje is al veel beter: een ei heeft 6-8 gram eiwit. Maar bijvoorbeeld 100 gram magere kwark heeft al iets meer dan 8 gram eiwit. Met wat muesli erin kom je al een heel eind.

Juist bij het ouder worden heeft het lichaam meer moeite om eiwitten om te zetten in spiercellen. Ook al daarom is het eten van voldoende eiwit zo belangrijk. Eiwitten worden beter opgenomen als je ze gebruikt vlak voor of na bewegen. Dus ga na het eten, lekker wandelen of fietsen: goed voor spieropbouw, voor je conditie en voor je geest!

Voor mensen die ziek zijn geweest of zijn geopereerd zijn eiwitten extra belangrijk: voor herstel is extra eiwit nodig! Je kunt in de supermarkt ook producten met extra eiwit kopen bijvoorbeeld: de bouwsteentjes (kleine smakelijke gebakjes met 20 gram eiwit erin) of verschillende met eiwit verrijkte toetjes. Neem dat eens mee als je op ziekenbezoek gaat!

Eigenlijk is de belangrijkste boodschap: Let er eens op als je de boodschappen doet, op ieder product staat hoeveel eiwit erin zit en zorg dat je voldoende over de dag verdeeld binnen krijgt.

Natuurlijk is eiwit alleen niet genoeg. Een gezonde voeding is gevarieerd en bevat naast eiwitrijke producten ook veel groenten, fruit en koolhydraten (deze hebben we echt ook nodig als bron van energie) en voldoende drinken. Als je gevarieerd eet met veel verse producten hoef je eigenlijk geen voedingssupplementen te slikken. Daarop is één uitzondering: vitamine D. Alle ouderen moeten zomer en winter vitamine D gebruiken (vrouwen vanaf 50 jaar 10 microgram, *alle* ouderen vanaf 70 jaar 20 microgram). De ouder wordende huid kan steeds minder goed vitamine D aanmaken uit zonlicht. En ook is vitamine D belangrijk voor botten spieren en hersenen!

Er valt veel meer te weten over goede voeding: boekenkasten vol. Mocht je meer willen weten, zoek dan eens bij het voedingscentrum naar meer informatie (<https://www.voedingscentrum.nl>).

Een heel veelzeggend filmpje over het belang van eiwit en bewegen vind je hier:

[Waarom zou een 80-jarige nog aan krachttraining moeten doen?](#)

En als je zelf niet meer de boodschappen kunt doen of kunt koken? Schakel hulp in bijvoorbeeld van <https://www.thuisgekookt.nl/>. Zij bieden voor ongeveer € 5 een maaltijd aan die ook nog thuis wordt gebracht door iemand uit jouw buurt die dit graag voor jou wil doen.

WEET WAT JE EET



Marian Menting exposeert

Marian: "Ik heb vanaf 2 juli weer een beeldenexpositie, dicht in de buurt. Misschien een leuk uitje voor Wederzijdsleden, het is buiten."

Beeldenexpositie in de Bostuin van Herberg Boschoord, Lage Vuursche.

Vanaf 2 juli tot half augustus exposeert Beeldhouwer Marian Menting met haar beelden in de bostuin van Herberg Boschoord.

Adres: Zwarteweg 2, Lage Vuursche

Tel: 06-10915265.

Boschoord wordt omgeven door mooie wandel- en fietsroutes van Staatsbosbeheer en is een ideaal start-, eind- of rustpunt.

Bij Boschoord is gratis parkeergelegenheid. Let er bij de routeplanner op dat de Herberg alleen bereikbaar is met de auto via de Zwarteweg.



Beeldhouwer Marian Menting, ook Wederzijdslid, maakt organische beelden in verschillende steensoorten. Zij woont en werkt in Utrecht waar ze ook haar atelier heeft. Zij werkt daar, instrueert anderen en biedt collega-beeldhouwers een plek om te werken.

Een van de 10 in de Bostuin geëxposeerde beelden is Buitenbeentje, dat vorig jaar te zien was tijdens de Europa Zomerexpo in de beeldentuin van Museum de Fundatie in Heino/Wijhe.

Meer belangstelling voor haar werk?

Bezoek haar website www.beelden-in-steen.nl

Marian Menting info@beelden-in-steen.nl Tel. 06-12375181



Nelleke's bijdrage

.

THUIS

Blijf zoveel mogelijk 'thuis' was, en is soms nog, de opdracht in deze coronatijd.

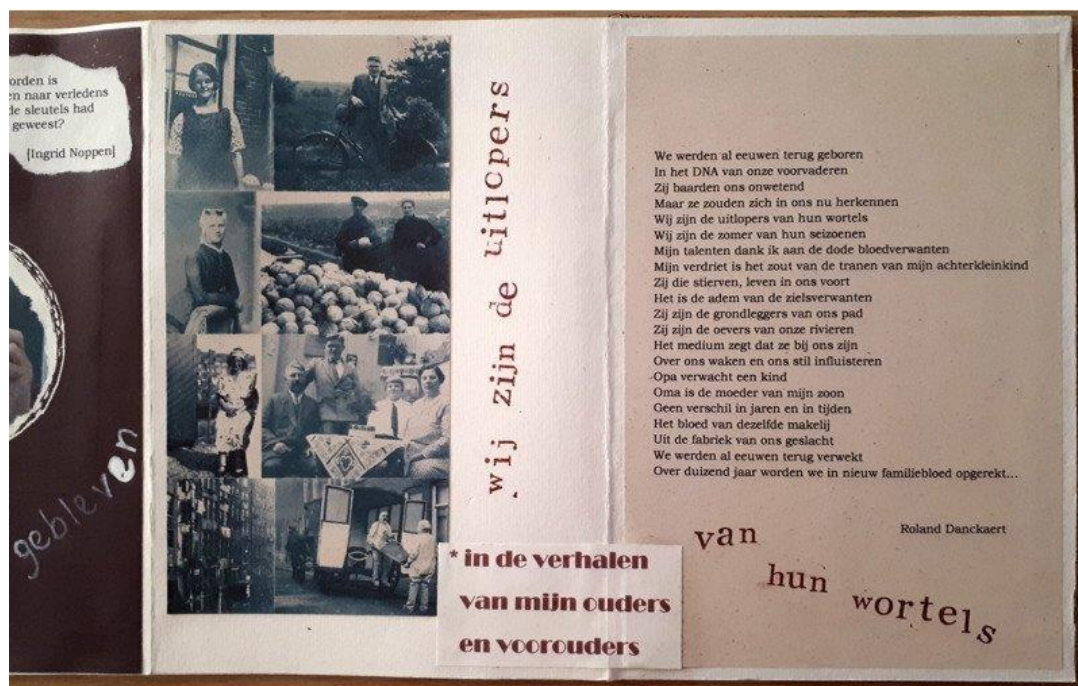
Maar wat is THUIS eigenlijk?

De Chinees-Zwitserse kunstenares Li Ching Kathrin Wang bouwde een huis voor twee personen en bekleedde het met witkatoenen lapjes, waarop mensen uit allerlei landen met rood garen hadden geborduurd wat THUIS voor hen betekende. Ik deed daaraan mee en verdiepte me in het begrip THUIS. Ik las het persoonlijk filosofisch essay 'Thuis, de zoektocht naar de plek waar we willen leven' van de Duitse schrijver Daniel Schreiber en vroeg me af wat THUIS voor mij betekende.

Ik brainstormde wat, maakte een lijstje:

De plek waar ik altijd naar onderweg ben, waar ik verlang te zijn, plaats van intimiteit, van alleen en van samen, van geborgenheid en ruimte, de spiegel van mijn verhaal, de plek van goed genoeg, een huis met de deuren en ramen wijd open, een gastvrije plek, maar ook een plaats waar ik me veilig kan voelen en er ruimte is voor verdriet en onzekerheid en waar ik vrede probeer te sluiten met dat wat is zoals het is.

Ik zocht er gedichten bij en foto's, door mezelf en anderen gemaakt en begon er een leporello mee te vullen.



Het is fijn om te doen. Veel lees- en denkwerk, veel knippen en plakken, schrijven, stempelen en printen. Het is ook een soort meditatie, het is herinneringen ophalen, voelen, een weg afleggen. Nogmaals: fijn om mee bezig te zijn.

Ik ben benieuwd waar jullie mee bezig zijn, of zijn geweest, in de afgelopen maanden.

Hierboven een foto van een bladzijde uit mijn leporello, n.a.v. de tekst: Hier verlang ik te wonen.

Nelleke Wagenaar



Elga in Mens en Wijk

Wederzijds lid Elga Klein Kranenbarg geeft een interview in het wijkblad Mens en Wijk.

Link daarnaartoe:

<https://www.mensenwijk.nl/wordpress/wp-content/uploads/2020/06/mensenwijk30-lr-4.pdf>

Kijk op de pagina's 20 en 21.

Een brief die blijft

TEKST PETER BOER FOTO ELGA REGINA VISSCHER

In 2020 is het 75 jaar geleden dat we de bevrijding na de Tweede Wereldoorlog vierden. In deze rubriek in Mens en Wijk de verhalen over de bevrijding uit Utrecht Noordoost. Het zijn kleine verhalen die er toe doen. Zo ook de herinneringen van Elga Klein Kranenburg (80 jaar).



Bericht van De Helden

Van: Eethuis De Helden eethuisdehelden@gmail.com

- Voor reserveringen in het restaurant is er het telefoonnummer van De Helden: 030 - 2014357
 - In het restaurant, aan de bar, mag u uiteraard ook een tafel reserveren bij ons.
 - Via onze website kunt u ook reserveren: www.eethuisdehelden.nl (info@eethuisdehelden.nl).
 - Wij gaan in tijdsblokken werken van 2 uur, dit is om de 1,5 meterregel te kunnen handhaven.
- En uiteraard om zoveel mogelijk gasten te mogen ontvangen en blij te maken met een avondje uit. De tijdsblokken zijn van 17:00 uur tot 19:00 uur en van 19:15 uur tot sluit.
- Bij binnenkomst wordt u ontvangen door een van ons. Er worden u een paar gezondheidsvragen gesteld in verband met het coronavirus. Dit is conform de richtlijnen van het RIVM.
 - Na het desinfecteren van uw handen mag u plaatsnemen aan de toegewezen tafel.
 - Op uw tafel vindt u onze huisregels, wij vragen uw medewerking om deze huisregels na te leven om een zo veilig mogelijke omgeving te hanteren. Voor uzelf en andere gasten.
 - Het telefoonnummer voor bestellingen van afhaalmaaltijden blijft ongewijzigd: 06 - 43012558
 - U kunt van maandag t/m vrijdag van 10:00 uur tot 14:00 uur gebruik maken van dit nummer voor het bestellen van een afhaalmaaltijd en in het weekend een sms of appje.
 - Belangrijk: het e-mailadres voor het bestellen van afhaalmaaltijden is gewijzigd in: afhaalmaaltijdendehelden@gmail.com

Alvast hartelijk dank voor uw medewerking en wij gaan er met z'n allen iets moois van maken.

Met vriendelijke groet,
Team Eethuis De Helden



Klantondersteuning bij WMO-voorzieningen

Heeft u door een beperking hulp en ondersteuning nodig bij:

Administratie

Huishouden

Dagstructuur

Zinvolle daginvulling

Vervoer

Dan komt u misschien in aanmerking voor bijvoorbeeld hulp van een buurtteam, dagbesteding of een PGB voor begeleiding thuis. Deze ondersteuning valt vaak onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Hiervoor kunt u terecht bij uw buurtteam. Een Klantondersteuner kan u daarbij ondersteunen. Klantondersteuning is niet verbonden aan het buurtteam en is *kosteloos*.

Een Klantondersteuner helpt u in de aanvraag door: Informatie en advies over de aanvraagprocedure, te helpen de ondersteuningsvraag onder woorden te brengen, mee te gaan naar gesprekken ondersteuning als u al contact heeft gehad met het buurtteam en niet tevreden bent over de uitkomst of gang van zaken.

Adres: Drift 11, Utrecht.

Tel. 030 - 236 17 60

klantondersteuner@u-centraal.nl

www.ugids.nl/klantondersteuner

Nieuwe leden in 2020

Vanaf januari 2020 heeft Wederzijds de volgende leden mogen verwelkomen:

Lia Faber	Hengeveldstraat e.o.
Marjolein Gerritsen	Wittevrouwen
Cees Vis	Voordorp
Maria de Koning	Voordorp
Jos Dix	Tuinwijk
Joke Peek	Tuinwijk
Marion Vogelaar	Voordorp
Ineke Thierauf	Wittevrouwen
Marjon Oomen	Hengeveldstraat e.o.
Marie-Alice Storimans	Voordorp
Nine Langen	Voordorp
Mechelien Orsouw	Hengeveld e.o.
Anneke van Burik	Wittevrouwen
Diny Verwaayen	Voordorp
Ger Roos	Tuindorp

Grada de Vries	Wittevrouwen
Ebba Voswinkel	Hengeveld e.o.
Lida Berkhof	Voordorp

Buurtcoördinatoren

Loeki Feringa	tel. 06-53918377	De Helden
Marijke Stringa	marijkestringa@ziggo.nl	De Helden
Christel Terwiel	christelterwiel@wederzijds.net	Wittevrouwen
Harm Hogenhout	harm102@outlook.com	Wittevrouwen
Wil van Dijk	wil.van.dijk@ziggo.nl	Voordorp-Veemarkt
Elga Klein Kranenbarg	ekleinkranenbarg@hotmail.com	Lauwerecht
Renée Frant	reenefrant@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 aan Nieuwsbrief 15

Ans Groener

Jita Hoogerduijn

Wil van Dijk

Riet van Mourik

Marian Menting

Agaath Battenberg

Elga Klein Kranenbarg

Nelleke Wagenaar

Rien Hamers

Buurtcoöperatie Wederzijds

Bollenhofsestraat 119, 3572 VL Utrecht

www.wederzijds.net

[Uitschrijven](#)