

Kijk op de wijk

JANUARI/
FEBRUARI
2024
JAARGANG 4
#1

Schothorst

Zielhorst

Hoefkwartier



Handboogschieten bij Centaur

**"EEN SPORT VOOR
HOOFD EN LIJF"**

Buurtsportcoach Luuk Fugers

**VAN BUURTSPOORT
TOT BOOTCAMP**

Op de hoogte blijven van activiteiten en initiatieven voor en door bewoners? Volg het nieuws uit de wijken ook online: www.szhwijken.nl

Omslagfoto: Irene Stok

Twee keer per maand verschijnt ook de digitale Nieuwsbrief SZH.

Nog geen abonnee?

Stuur dan een mail met uw naam naar NieuwsbriefSZH@gmail.com, o.v.v. Nieuwsbrief SZH.

Deadline volgend nummer (maart/april 2024): 26 januari 2024.

- 4 Buurtsportcoach Luuk Fugers
- 7 Samen oplopen - Column Janne Willems
- 8 Tafeltennis in Zielhorst
- 10 Waar in de wijk?
- 11 De Entree
- 12 Biodanza met Clarine Huizenga
- 14 Jong geleerd...
- 15 Wandelingen Park Schothorst
- 16 Handboogsportvereniging Centaur
- 18 Workshops in Zielhorst en Schothorst
- 20 Nieuws uit Hoefkwartier
- 21 Lezersvraag
- 22 Bewoner in beeld: Eliza de Neef
- 24 Nieuws uit de wijken
- 26 Kamperen in de buurt
- 27 Vaste activiteiten - Agenda januari/februari



4
"SAMEN BEWEGEN IS LEUK"



8
"IEDEREEN SPEELT MET IEDEREEN"



12
"BIODANZA MAAKT MENSEN BLIJ"

SPORT EN BEWEGEN

De redactie van Kijk op de Wijk wenst u een gelukkig en vooral gezond Nieuwjaar!

Begint u 2024 ook met goede voornemens? Bovenaan het lijstje van veel mensen staat elk jaar 'meer sporten en bewegen'. In Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier zijn daarvoor genoeg mogelijkheden. In deze Kijk op de Wijk laten we u kennismaken met de tafeltennisgroep in 't Middelpunt, met handboogschieten bij Centaur in Schothorst en met de biodanza-docent Clarine Huizenga die les geeft in De Koperhorst en De Kameleon. Ook Eliza de Neef, een van de oprichters van AV Triathlon, komt aan het woord.

Voor wie deze sporten te intensief vindt: je kunt onze wijken ook (beter) leren kennen door 'gewoon' te gaan wandelen. Lees over twee interessante wandelingen door Park Schothorst en omgeving, loop mee met één van de wandelgroepen (zie de vaste activiteiten achter in dit blad) of wordt iemands wandelmaatje.

Onze nieuwe buurtsportcoach Luuk Fugers denkt graag mee met mensen die op zoek zijn naar geschikte sportactiviteiten. Hij kent niet alleen alle mogelijkheden in Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier, maar is ook Buurtsportcoach Aangepast Sporten voor heel Amersfoort.

Wat trouwens opvalt in alle verhalen over sport en bewegen, is de sociale kant: de ontmoeting en de gezelligheid. En dat begint al jong – zie de fotopagina met jonge sporters.

Verder vind je in dit nummer een artikel over de buurtcamping, de bekende rubrieken en kort nieuws uit de wijken.

Het laatste nieuws: per 1 januari hebben we een nieuwe buurtnetwerker, Ingrid Gaarhuis. Welkom Ingrid en veel succes in SZH! In het volgende nummer van Kijk op de Wijk maakt u nader kennis met haar.

Veel leesplezier en tot ziens bij een van de activiteiten!

Namens de redactie,

Margriet Guiver-Freeman

VAN BUURTSPOORT TOT BOOTCAMP



Foto: Wil Groenhuijsen

Buurtsportcoach Luuk Fugers

Hij houdt zich bezig met sportactiviteiten voor wijkbewoners van alle leeftijden, aangepast sporten en via zijn bedrijf met De Bewegdetective, een leefstijlprogramma voor kinderen. Sinds september 2023 is Luuk Fuger de Buurtsportcoach van Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier. Tijd dus om hem wat beter te leren kennen. “Ervaar hoe leuk het is om samen met anderen in beweging te zijn.”

Na zijn studie Sportkunde aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Zwolle is Luuk gaan werken bij Sportivate, een bedrijf dat sportactiviteiten organiseert voor onder meer

kinderen en bedrijven. Daarna werd hij Buurtsportcoach Aangepast Sporten in Utrecht. Sinds ongeveer anderhalf jaar is hij in dienst bij SRO Amersfoort. Hij begon als Buurtsportcoach Aangepast Sporten in Vathorst. Toen Sonny Brons naar Apeldoorn vertrok, kreeg Luuk Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier als werkgebied.

Spin in het web

Luuk woont nog maar kort in de Vlinderbuurt, maar Zielhorst is niet helemaal nieuw voor hem: hij is opgegroeid in deze wijk en heeft lang gevoetbald bij Cobu Boys. Tijdens zijn inwerkperiode heeft hij zich dan ook vooral gericht

op het beter leren kennen van Schothorst en Hoefkwartier.

Als Buurtsportcoach is Luuk dagelijks bezig om mensen op allerlei manieren in beweging te krijgen. Hij is de spin in het web van bewoners, scholen, sportverenigingen, wijkcentra en de gemeente. Het liefst reageert hij op vragen vanuit de wijk, van bewoners, het wijkteam of zorgprofessionals. Dat leidt tot overleg over een (passend) sportaanbod. In elke wijk zijn wel sportactiviteiten, en anders kan Luuk iets organiseren. Mensen laten ervaren hoe leuk het is om samen met anderen in beweging te zijn, geeft hem veel voldoening.

Aanpassingen regelen

Voor de bewoners van Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier is het van belang om te weten dat Luuk altijd ingeschakeld kan worden bij vragen te maken hebben met sport en bewegen. Zeker als het gaat om de wens of noodzaak om aanpassingen te regelen, want Luuk is ook Buurtsportcoach Aangepast Sporten voor jongeren in heel Amersfoort.

“MIJN DAGELIJKS WERK IS MENSEN IN BEWEGING KRIJGEN”

In januari 2023 is Luuk samen met een collega gestart met het bedrijf De Bewegdetective. Dat is een leefstijlprogramma waarbij kinderen op een speelse en interactieve manier bewust gemaakt worden van een gezonde leefstijl. Op dit moment ligt het accent op kinderen uit groep drie tot en met vijf. Via gastlessen op school komen kinderen in aanraking met verschillende thema's op het gebied van leefstijl. Je kunt er immers niet jong genoeg mee beginnen.

Nog een nieuwtje: in januari begint Luuk een bootcamp voor volwassenen, op een door-deweekse avond van 19:30 tot 20:30 uur in

Schothorst. Deelname kost één euro per keer. Houd de Nieuwsbrief SZH in de gaten voor meer details.

Diverse programma's waar Luuk aan meewerkt:

- Aangepast Sporten voor kinderen tot en met achttien jaar
- Stap-in, een traject van zes sportlessen in het kader van de inburgeringscursus van het Integratiewerk (Hoefkwartier)
- SamenActief: sport- en spelgroepen in de zaal voor volwassenen
- Seniorengym op/rond de stoel
- Urban Sports in de openbare ruimte
- De Beweggrondjes in de wijken
- De groepen Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI): bewegen met een duidelijk spelelement

Luuk Fugers

Buurtsportcoach SZH
Buurtsportcoach Aangepast Sporten
06 18 61 12 33 | LFugers@SRO.nl
www.debeweegdetective.nl
Instagram: @debeweegdetective

MARGRIET GUIVER-FREEMAN



**newlife
computers**

New Life Computers zit al ruim 20 jaar in het hart van Zielhorst en is dé specialist in het leveren van nieuwe laptops, computers en allerhande randapparatuur. Ons zeer ervaren team geeft u hierbij een gedegen advies.

Wat levert New Life Computers

- Levering van nieuwe laptops, pc's, Apple uit voorraad
- Levering van INTEL NUC mini-pc computers uit voorraad
- Levering van op maat gemaakte computers uit voorraad
- Levering van printers, cartridges, tablets e.d.
- Data Recovery
- Reparatie van alle merken pc's en laptops, ook Apple
- Instellen email / overzetten data / installatie aan huis
- Gratis hulp op afstand

**Kom eens vrijblijvend binnenlopen.
De koffie staat altijd klaar.**

New Life Computers
Albert Schweitzersingel 303
3822 BV Amersfoort
033 - 457 17 75
info@newlifecomputers.nl
www.newlifecomputers.nl



SAMEN OPLOPEN

Als het even kan probeer ik werkafspraken wandelend te doen. Langs de groene stukjes in Zielhorst of heerlijk Park Schothorst in. Omdat je elkaar tijdens het wandelen niet aan hoeft te kijken ontstaan er vaak betere gesprekken. Mensen worden opener en je gaat meer de diepte in. Je vindt elkaar gemakkelijker als je samen oploopt.

Daarnaast is wandelen ook gewoon goed voor mijn lijf. Het geeft energie en een goed humeur. Hersenen hebben baat bij bewegen. Wandelen verbetert het geheugen, zorgt voor een betere slaap en vermindert stress. Niet zo gek dus dat veel mensen regelmatig wandelen of willen wandelen.

En bij dat laatste zit hem nu juist de crux. Hoe zorg je ervoor dat je ook daadwerkelijk vaker gaat wandelen? Wat kan helpen is om samen met iemand te gaan wandelen. Je hebt dan een afspraak, waardoor je echt de deur uit gaat. En het is nog gezellig ook. Je kunt gaan wandelen met een bekende, maar soms is het lastig om iemand te vinden. Bijvoorbeeld als je nieuw bent in de wijk of de mensen om je heen er niet voor te porren zijn. Je kunt dan gaan wandelen met een wandelgroepje, zoals de wandelgroep van de SRO die op maandagmiddag om 14.00 uur vanuit 't Middelpunt vertrekt. Maar het kan zijn dat een wandelgroep voor jou niet werkt. Dat de tijd je bijvoorbeeld niet uitkomt of dat je een ander tempo hebt. In dat geval zou je een wandelmaatje kunnen zoeken of worden. Een wandelmaatje wordt gekoppeld aan een andere wijkgenoot die ook wil wandelen.

Zo was Sietske afgelopen jaar wandelmaatje van haar dementerende bovenbuurvrouw. Elke week liepen ze met ferme pas een rondje door de wijk. Als Sietske aanbelde dan vroeg de buurvrouw wie ze was. Maar op de vraag of de buurvrouw mee wilde wandelen kwam er altijd een ja met een grote glimlach. Sietske vond het

samen wandelen helemaal geen opgave, omdat de buurvrouw altijd heel vrolijk was. Ze vindt het juist jammer dat het gestopt is, omdat de buurvrouw verhuisde naar een verpleeghuis.

In de wijk zijn veel mensen die graag een wandelmaatje zouden willen. Iemand om regelmatig mee af te spreken en een stukje te wandelen. De een zoekt iemand om een uurtje stevig door te lopen, de ander gaat het om de gezelligheid. Soms zijn mensen nieuw in de wijk. Vaker willen ze letterlijk een stap vooruit maken. Zoals Bonnie, een goedlachse dame van 79. Vorig jaar is ze gevallen en nu vindt ze het spannend om in haar eentje te wandelen. Een keer in de week met haar wandelen zou haar helpen om weer zekerder te worden op straat. Haar doel is om een half uur in haar eentje te kunnen wandelen.

Heb jij tussen je goede voornemens ook staan dat je meer wilt wandelen? Denk dan eens aan een wandelmaatje. Het is gezelliger dan in je eentje lopen, en met je goede voornemen komt het ook goed.



Janne Willems, participatiemakelaar
E: Janne.Willems@indebuurt033.nl
M: (06) 57 17 69 86

“VEEL MEER DAN EEN POTJE TAFELTENNIS”



“Als je echt fanatiek wil spelen, moet je hier niet zijn. Bij ons gaat het om sportiviteit en gezelligheid.” Aan het woord is Ron Kok, contactpersoon van de tafeltennisgroep in Zielhorst. Elke dinsdagmiddag spelen de leden in 't Middelpunt.

Vanuit het zaaltje in 't Middelpunt klinkt gelach en het typische geluid van plastic balletjes die op de tafels stuiten. Als ik binnenkom, speelt Ron tegen Max. Ook Piet en Lida zijn aan het spelen. “Mooi gedaan, meneer Kok”, zegt Max

na een strakke bal van Ron. “Dat was nog niks, alleen maar voorspel”, reageert Ron.

Hij geeft mij zijn batje zodat ik even een balletje kan slaan met Max. Wat tot mijn verrassing ongelofelijk plezierig is. Ik ben niet sportief. Ik heb alleen een yogamat die stof verzamelt onder mijn bed. Maar tafeltennis, dat is een ander verhaal. Het is leuk om te doen en door de ongedwongen spontaniteit voel ik me direct thuis bij deze club. Wat een lieve mensen.

Hoe kwam je op het idee om tafeltennis te gaan spelen?

“Ik heb iets met balsporten. Als kind liep ik altijd al met een bal, een voetbal, volleybal of wat dan ook. Ik ging verder met tafeltennissen en heb competitie en toernooien gespeeld tot dat door mijn gezondheid niet meer kon. Toen ben ik eens bij 't Middelpunt gaan kijken, twaalf jaar geleden alweer. Als je echt fanatiek wil spelen, moet je hier niet zijn. Het gaat hier om sportiviteit en gezelligheid. Ons motto: iedereen speelt met iedereen.”

Kun je altijd blijven tafeltennissen?

“Zeker, een handicap hoeft geen belemmering te zijn. Er doet iemand mee die vanwege slecht zicht geen auto kan rijden, maar wel kan tafeltennissen. Het hangt wel af van je handicap natuurlijk. We zijn met 14 leden, ons oudste lid is 82 jaar. Er is altijd veel rumoer waardoor bezoekers van 't Middelpunt even komen kijken.”

Heb je een specialiteit?

“Ik kan de ballen veel effect meegeven, maar dat moet ik niet te vaak doen.” Lachend: “Dat is niet leuk voor mijn tegenstander. En ik heb een hoge Japanse opgooi waarbij ik de bal op een speciale manier aan de onderkant raak.”

Wat maakt tafeltennis leuk?

“De techniek, tactiek, verrassende dingen. In deze ruimte staan de palen en de muren in de weg, soms beweegt de bal daardoor als in een flipperkast. Maar het leukste is de lol die je met elkaar hebt, de sfeer. Buiten het tafeltennissen om hebben mensen ook contact met elkaar.

Vorig jaar had Lida met Sinterklaas voor alle leden een chocoladeletter gekocht en een gedicht gemaakt met anekdotes. Een Oekraïense vrouw die in de vluchtelingenopvang zat was er ook. Ter plekke heeft Peter toen een gedicht voor haar gemaakt en vertaald met Google

Translate. Spontaan hebben we onderling een chocoladeletter voor haar geregeld. Zij voelde zich vanaf de eerste keer meteen veilig en prettig bij ons.”

Warme ontvangst

Dit voorbeeld is tekenend voor de club. Tafeltennis in 't Middelpunt is veel meer dan een potje tafeltennis, het is vooral een setting waarbinnen gezelligheid en sociale betrokkenheid volop ruimte kunnen krijgen. Iedereen voelt zich hier meteen thuis door de laagdrempeligheid en de warme ontvangst door de tafeltennissers. Een bijzondere plek.

“SOMS BEWEEGT DE BAL HIER ALS IN EEN FLIPPERKAST”

Ron merkt nog op dat de activiteiten mede mogelijk worden gemaakt door de subsidie van de gemeente Amersfoort/Indebuurt033 en de uitstekende samenwerking met 't Middelpunt en de buurtnetwerker.

Wilt u ook meedoen? Elke dinsdagmiddag wordt er van 12:30 tot 16:30 uur gespeeld in 't Middelpunt. Meer informatie? Neem contact op met Ron Kok: 06 27 33 74 87 of kok1980@live. Of loop op dinsdagmiddag gewoon binnen. U zult er geen spijt van krijgen, gezelligheid gegarandeerd.

SILVIA TOEBAK

DE WIJKMOBIEL RIJDT OOK VOOR U!

Ziet u de wijkmobiel wel eens door de wijk rijden? Wij zorgen voor vervoer in uw omgeving, bijvoorbeeld naar een club, een kennis, een bezoek aan de dokter of een winkelcentrum. U wordt voor de deur opgehaald en zo dicht mogelijk bij uw bestemming gebracht. Wij rijden ook naar Meander Medisch Centrum. U kunt een rollator of boodschappenwagentje meenemen.

De wijkmobiel rijdt op werkdagen tussen 9:00 en 17:00 uur. Een enkele reis kost € 2,00, een strippenkaart met 6 ritten kost € 9,00. Reserveren kan tot één dag van tevoren door tussen 17:00 en 21:00 uur te bellen naar 06 40 83 16 47.

Om de wijkmobiel nog vaker te kunnen laten rijden **zoeken we (v)rijwilligers**. Mensen die het leuk vinden om als chauffeur mee te helpen de mobiliteit van wijkbewoners te vergroten. U wordt ingewerkt en opgenomen in een enthousiast team. Belangstelling? Bel dan naar 06 40 83 16 47 en vraag naar Wilma Pol.

Meer informatie: www.wijkmobiel.nl.



WijkMobiel



Foto: Silvia Toebak

DE ENTREE

Frits en Saskia Eiland wonen aan het Alberikpad in Schothorst. Voorbijgangers staan regelmatig stil bij hun voortuin en kijken hun ogen uit. Saskia: "Je moet echt eens 's avonds langskomen."

"Het is allemaal begonnen met het prieeltje. Eerst stond dat achter het huis, maar daar was te weinig ruimte. Toen hebben we het in de voortuin gezet. In de zomer is het prieeltje begroeid met druiven. Twee duivenkoppels, vaste bewoners van de tuin, vliegen dan in en uit. Ze zijn tam. Soms kijken ze door het raam onze huiskamer in alsof ze zeggen: krijgen we nog iets te eten vandaag, of hoe zit het? We zijn gek op vogels, overal hangt vogelvoer. De mussen die hier komen zijn ook tam. We zijn sowieso gek op dieren, we hebben drie straat-hondjes uit Portugal.

Toen we binnen klaar waren met decoreren zijn we begonnen met de voortuin. Er hangen verschillende sieraden, ik heb alles zelf gemaakt. De laatste aanwinst is de schelpenhanger.

De decoratie aan de voordeur pas ik aan het seizoen aan. Verder zorg ik dat er in de winter groen in de tuin is en wat kleur, anders is het zo saai. Onlangs heb ik heide in een pot gedaan.

We hebben de spullen allemaal bij de kringloop gevonden. Tien jaar geleden kon je daar nog mooie dingen voor weinig geld kopen, dat is helaas niet meer zo. Nu is er vaak een apart hoekje voor ingericht en zijn de prijzen hoog, echt jammer.

Frits is van het grove werk, ik doe het schilderwerk en het fijne werk. Zo heeft hij de minibieb gemaakt, die staat er nog niet zo lang. Moet je kijken hoe mooi het dakje is geworden. Een vrouw die op de Hagenhof woonde, had ook een minibieb. Toen ze verhuisd is, dacht ik: dat ga ik doen!

Vaak staan bewoners van de Koperhorst met hun begeleiders stil voor onze voortuin. En een meisje uit de buurt aait altijd de hondenbeelden die voor de minibieb staan, zo lief. Je moet echt eens 's avonds langskomen, dan is alles verlicht!"

SILVIA TOEBAK

— Waar in de wijk? —

Op deze pagina zie je een foto uit Schothorst, Zielhorst of Hoefkwartier. Weet jij waar deze gemaakt is? Stuur je antwoord dan vóór 26 januari 2024 naar redactiekodw@gmail.com. Vermeld in je reactie de plaats waar de foto genomen is, evenals je naam en adres. Onder de goede inzendingen verloten we een leuke verrassing. Bewoners van de straat zelf zijn uitgesloten van deelname.

De winnaar van de prijsvraag in het vorige nummer is Gerda Manten. Zij ontving twee chocoladerepen van Tony's Chocolonely.

De redactie van Kijk op de Wijk zoekt winkels of bedrijven die deze rubriek willen sponsoren door



een leuke attentie (in natura of in de vorm van een bon) ter beschikking te stellen. Uiteraard levert dit een vermelding op in het magazine.

Interesse?

Stuur een mail naar redactiekodw@gmail.com.



Foto: Wil Groenhuijsen

“DANSEN GEEFT VREUGDE EN VITALITEIT”

therapeutische effecten hebben. Uit onderzoek blijkt dat stress door biodanza vermindert en mensen meer genieten. Ze hoort dat ook terug van haar cursisten. “Mensen ervaren ontspanning, hebben plezier met elkaar en vinden het fijn om te bewegen. Ik merk dat mensen, als het aanslaat, er blij van worden.”

Clarine: “Als je een zittend beroep hebt, heb je vaak niet door dat je bepaalde spiergroepen weinig gebruikt. Door te dansen kun je die weer in beweging zetten, waardoor klachten verminderen. Voor mensen die wat somber zijn kan biodanza helpen om zich beter te voelen en plezier te hebben met anderen. Het gaat vooral om de expressie, jezelf leren zien.” Natuurlijk kan dat best spannend zijn. “Je moet jezelf de kans geven om je ervoor open te stellen. Daarom is het belangrijk dat je in een groep regelmatig meedoet. Dan leren mensen elkaar kennen en ontstaat er vertrouwen. En dat je voelt: deze groep is veilig, ik kan hier mezelf zijn. Dat heeft tijd nodig.”

Blijven uitdagen

Om rust in het hoofd te krijgen wordt tijdens de lessen niet gesproken. Het sociale aspect is wel belangrijk. Clarine: “Na iedere les drinken

we thee met elkaar.” In het voorbereiden van de lessen steekt ze veel energie. “Ik kijk wat er leeft in de groep en probeer daar op in te spelen. Maar ik wil de mensen die al langer dansen ook blijven uitdagen.” Voor de oefeningen kan ze putten uit verschillende soorten muziek, van klassiek tot modern. “Het gaat om beweging en emotie, muziek is daar heel belangrijk bij.”

“IK MERK DAT MENSEN BLIJ WORDEN VAN BODANZA”

Voor biodanza hoef je niet goed te kunnen dansen. Iedereen kan eraan meedoen. “Het gaat er vooral om dat mensen op hun manier kunnen bewegen. En mensen met een beperking kunnen een oefening ook zittend of minder intensief doen.” Naast kinderen heeft Clarine zich gespecialiseerd in lesgeven aan ouderen. “Ik vind het mooi als ouderen wat meer verbinding ervaren, genieten van bewegen en zich openen. Ik sta er soms versteld van wat ze nog kunnen. Ook al zitten mensen in een rolstoel, als ze hun armen een beetje bewegen is dat al geweldig.”

Eenzaamheid

Clarine noemt zichzelf een actieve wijkbewoner. “Ik probeer naar bijeenkomsten van de wijkkraad te gaan. Ik wil weten wat er in de wijk gebeurt en hoe het met mensen in mijn straat gaat. Ik weet dat er best veel eenzaamheid is, ik vind het jammer dat die mensen niet bereikt worden.” Juist daarom hoopt ze wijkbewoners te enthousiasmeren voor biodanza. “Ik zou het leuk vinden als ik in de wijk iets kan betekenen voor mensen die moeite hebben met verbinding of beweging. Mooi als iedereen zich welkom voelt.”

JOSÉ VORSTENBOSCH

Lesdagen en locaties biodanza

De Koperhorst – Schothorst
Woensdagochtend | 10:30 – 11:45 uur
(inloop vanaf 10:00 uur)
Om de veertien dagen.
Deze groep is ook geschikt voor mensen met fysieke beperkingen.

Basisschool Kameleon – Zielhorst
Woensdagmiddag | 15:15 – 16:45 uur
(inloop vanaf 15:00 uur)
Donderdagavond | 19:45 – 21:15 uur
(inloop vanaf 19:30 uur)

Meer actuele informatie over data, kosten en aanmelding:
www.biodanzaforharmony.nl

DROOMCOACH

Marchien Bouwmeester

Helpt u inzicht in uw dromen te krijgen en ze uit te leggen

Ook nachtmerries en herhalende dromen

Consult 1,5 uur

Eerste consult gratis
Volgende consult € 50

T: (06) 51 80 50 73

E: marchienbouwmeester@xs4all.nl

JONG GELEERD...



Foto: Marlies Hesselink-Verkleij

◀ Deze sportieve en stoere kids spelen een waterpolotoernooitje. Dit keer was dat in Hilversum, de andere keer weer in Amerena. De kinderen liggen sowieso twee keer in de week in het water om borstcrawl te trainen en te oefenen met gooien.



▲ Zomeractiviteit ABC Schothorst: lekker buiten spelen op de Gaweinplaats.



Foto: José Vorstenbosch

▲ Na de huldiging van Femke Bol deden jonge leden van AV Triathlon en Altis mee aan een estafettewedstrijd.



WANDELINGEN DOOR PARK SCHOTHORST EN OMGEVING

Vanaf Het Groene Huis starten twee beschreven wandelingen door Park Schothorst en omgeving. Iedere wandeling is ongeveer vier kilometer lang en geschikt voor rolstoelen en kindervagens. Ze kunnen ook gecombineerd worden tot één wandeling van acht kilometer. De wandelingen vestigen de aandacht niet alleen op de natuur en de geschiedenis van het park, maar ook op de architectuur en kunst in de openbare ruimte.

Veel Amersfoorters kennen Park Schothorst. Ze komen er om te sporten, te spelen of te wandelen. Vaak lopen ze een vast rondje en zijn zich niet bewust van de bijzondere natuur, kunstwerken en architectuur in Park Schothorst en omgeving. Of van de rijke geschiedenis en de zichtbare herinneringen daaraan. En maar weinig mensen kijken af van hun vaste route. Met deze twee wandelingen wil het Centrum voor Natuur- en Milieu Educatie Amersfoort (CNME) daar verandering in brengen.

De ene wandeling loopt door het groen langs de randen van de woonwijken Schothorst, Zielhorst en Kattenbroek. Naast bijzondere bomen en de natuur bij de vijver van Emiclaer is er ook

aandacht voor de architectuur van Kattenbroek. De andere wandeling loopt door het groen van Schothorst, Kattenbroek en Hoogland. Deze wandeling voert langs bijzondere kunstwerken en landschapselementen die nog herinneren aan de rijke geschiedenis van het park.

Ooit gehoord van Proefboerderij De Schothorst? Van de Kaukasische vleugelnoot, een imposante boom aan de rand van Hoogland? Of van de kattenrug en het rabattenbos? Wie denkt dat het gebied te kennen, zal tijdens deze wandelingen toch verrast worden. De boekjes, met daarin de route én achtergrondinformatie, zijn gratis af te halen bij Het Groene Huis.



“WIJ HOEVEN GEEN RECLAME TE MAKEN”

Wie wel eens door Park Schothorst wandelt, kent ongetwijfeld het lange gebouw tegenover het Groene Huis. In deze voormalige kalkoenschuur zit nu Centaur, een handboogsportvereniging. Voorzitter en trainer Gijs van den Berg: “Iedereen kent iedereen.”

Handboogschieten is een olympische sport, aldus Gijs van den Berg. Het is ook een individuele sport. Door middel van een handboog (een recurve) worden pijlen geschoten op een blaas, een cirkel met kleuren. De schutters, zoals de sporters genoemd worden, hebben als doel om zo veel mogelijk punten te halen; de score is afhankelijk van de plek waar de pijlen in het blaas komen. De sport kan zowel binnen als buiten in de natuur beoefend worden.

Lange spieren

Handboogschieten is een sport voor hoofd en lijf. Volgens Gijs gaat het voor 80 procent om concentratie; je focust je op de richting van de pijl. In een wedstrijd schiet je zestig keer met een pijl. Daarvoor heb je een redelijke spierbeheersing nodig. “Geen opgepompte spieren, maar lange spieren. En de houding, met name de stand van de voeten, is van belang. De manier van staan, daarvoor gebruik je al je spieren. Je rugspieren worden erg belast.”

De conclusie is dan snel getrokken dat handboogschieten ongeschikt is voor mensen met een beperking. Dat is niet het geval. Iedereen



Foto's: Irene Stok

Gijs van den Berg (rechts): “Houding en spierbeheersing zijn belangrijk”

kan meedoen; er zijn schutters die in een rolstoel zitten en de sport is een prima ontspanning na een herseninfarct.

Hunger Games

Kinderen kunnen vanaf negen jaar schutter worden. De oudste leden bij Centaur zijn begin zeventig. Er zijn bijeenkomsten waarop ouders en kinderen gelijktijdig kunnen trainen. Gijs geeft aan hoe jongeren in contact komen met het handboogschieten. “Kinderen worden enthousiast door de filmreeks *The Hunger Games*, de boekenserie *De Grijze Jager* of door de Olympische Spelen. Dat is voor hen een trigger om zelf schutter te worden. Daarnaast zijn in Amersfoort scholen die lessen sportoriëntatie geven en bij ons komen kijken. Dat levert ook nieuwe leden op. Wij hoeven geen reclame te maken.”

klaar, bijvoorbeeld om een boog te repareren. Een van onze leden zit in het Olympisch team, die doet net zo makkelijk mee met de anderen.”

Veiligheid en vreugde

Les één bij het handboogschieten is veiligheid. De pijlen - die het wapen zijn en niet de boog! - kunnen gevaarlijk zijn. De schutters staan achter een lijn, met fluitsignalen wordt aangegeven wanneer ze mogen schieten. Als ze al hun pijlen hebben geschoten, hangen ze de boog in het rek en wachten ze op het volgende fluitsignaal voor ze naar het blaas mogen gaan om hun punten te tellen.

“HANDBOOGSCHieten IS VOOR TACHTIG PROCENT CONCENTRATIE”

Gijs geeft aan dat handboogschieten hem vreugde geeft. “Ik ben Nederlands kampioen geweest. Dat gaf een kick. Ik trainde toen zes dagen per week, twee tot drie uur per dag. Nu ben ik vooral trainer. Ik ben trots als er in het Nederlandse team iemand zit die ik gecoacht heb. Een goede trainer helpt mee om het niveau van de schutters omhoog te krijgen. Maar ze doen het natuurlijk zelf. Het is heerlijk om mijn passie door te geven aan anderen.”

www.ahv-centaur.nl

IRENE STOK



WORKSHOPS LEUK OUDER WORDEN

De workshops Leuk Ouder Worden in de Huiskamer van 't Middelpunt zijn bedoeld voor inwoners vanaf circa 55 jaar die de kwaliteit van de rest van hun leven optimaal willen maken of houden. Deelnemers krijgen informatie om weloverwogen te kunnen beslissen over diverse onderwerpen. In een kleine groep gaan we met elkaar in gesprek, ieder vanuit zijn eigen ervaring en/of vragen. Meedoen is gratis, net als de koffie en thee. Vooraf aanmelden via workshopsmiddelpunt@gmail.com is verplicht. Of laat een briefje met naam en telefoonnummer achter in het postvak van Margriet Guiver in 't Middelpunt. Je krijgt altijd een bevestiging van je aanmelding.



- **Digitale zorg**

Maandag 8 januari | 19:30 - 21:30 uur

Digitale zorg kan jou ondersteunen bij je gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan een beeldbelafspraak met je huisarts via je laptop, tablet of mobiel. Of een slimme app om je conditie te verbeteren of je bloedglucose bij te houden. Maar er zijn ook digitale hulpmiddelen waardoor je langer thuis kunt wonen. In deze workshop krijg je hierover informatie.

- **Veilig in en om het huis**

Vrijdag 19 januari | 10:00 - 12:00 uur

Wist jij dat er jaarlijks meer slachtoffers vallen door ongelukken in en om het huis dan in het verkeer? Het Rode Kruis geeft voorlichting over veiligheid in en om het huis. Het gaat dan bijvoorbeeld over het voorkomen van vallen, brand en inbraak. Je krijgt tips over risico's waarvan jij je misschien niet bewust bent.

- **EHBO voor ouderen**

Maandag 12 februari | 19:30 - 21:30 uur

Senioren, vooral wanneer ze ouder zijn dan 75, hebben een grotere kans op een ongeval in en rond het huis dan jongere volwassenen. Dit heeft meestal te maken met hun fysieke gesteldheid en hun reactievermogen. Door het natuurlijke verouderingsproces gaan lichamelijke en geestelijke functies achteruit. In deze workshop bespreken we wat we kunnen doen om ongevallen te voorkomen en wat we moeten doen als iemand in onze omgeving 'onderuit gaat'.

- **Minder mobiel en (toch) erop uit?**

Vrijdag 16 februari | 10:00 - 12:00 uur

Naarmate we ouder worden, worden we vaak ook minder beweeglijk. Maar dat hoeft niet te betekenen dat we veroordeeld zijn tot 'achter de geraniums zitten'. Er zijn nog heel veel mogelijkheden om bezig en in contact met andere mensen te blijven. Maar wat als je daar niet meer lopend of op de fiets kunt komen? Janne Willems bespreekt de vele mogelijkheden die ons dan toch nog ter beschikking staan.

WORKSHOPS IN SCHOTHORST

Na een succesvolle start in het najaar van 2023 organiseren Inloophuis Schothorst en Wijkraad Schothorst ook dit jaar workshops. De workshops zijn gratis en vinden plaats in Inloophuis Schothorst, Lancelotpad 18. Aanmelden graag via info@inloophuisschothorst.nl of telefonisch, via 033 480 19 02.

Wil jij ook een workshop geven? Neem dan contact op met Inloophuis Schothorst (033 480 19 02) of met Wijkraad Schothorst (wijkraadschothorst@gmail.com).

- **Zeep maken**

Donderdag 18 januari | 9:30 - 12:30 uur

Een workshop zeep maken onder leiding van Annewieke Balk (foto). In kleine groepjes kies je je favoriete geuren en maak je zeepjes voor eigen gebruik. Ondertussen is er tijd voor koffie, thee en gezelligheid. Let op: deze workshop is minder geschikt voor mensen met luchtwegproblemen.

- **Mandala maken**

Donderdag 15 februari | 10:00 - 12:00 uur

In een ontspannen sfeer ga je met vormen en kleuren aan de slag. Onder leiding van Petra Jongeneel ervaar je hoe creatief je bent.



WIJKRAAD SCHOTHORST ZOEKT NIEUWE KERNGROEPLEDEN

De kerngroep van Wijkraad Schothorst heeft dringend behoefte aan versterking, aan wijkbewoners die met ons willen meedenken en meewerken. Onze missie is: verbinden. Interesse? Neem dan contact met ons op via wijkraadschothorst@gmail.com.

NIEUWS UIT HOEFKWARTIER

SPORT EN BEWEGING

Landschapsarchitecten van bureau Flux werken in Hoefkwartier aan een voorlopig ontwerp voor het hele openbare gebied. Daarin is veel ruimte voor sport- en wandelroutes en plekken voor beweging. Het voorlopig ontwerp en de reacties daarop zijn tijdens het Hoefdiner in november gepresenteerd. Flux rondt het voorlopig ontwerp in 2024 af. Daarna volgt een definitief ontwerp per deelgebied. In 2025 begint de aanleg van het Hoefpark.

Wie komend jaar al wil sporten in Hoefkwartier kan het verbeterde beweeggrondje De Hoef gaan lopen. Of zich uitleven op het terrein van De Louf (www.delouf.nl), een creatieve en sportieve broedplaats op de plek waar eerst de vaccinatie locatie was. Sportivate gaat daar komend jaar een blaashal voor verschillende sportactiviteiten plaatsen.



INSPIREREND GEDICHT

Amersfoort, en Hoefkwartier in het bijzonder, is een gedicht rijker. Tijdens het jaarlijkse Hoefdiner op 23 november droeg stadsdichter Twan Vet aan de ruim tachtig aanwezigen een gedicht voor over Hoefkwartier (zie pagina hiernaast). Uit het gedicht spreekt hoop op een gelukkige toekomst voor iedereen die in de wijk woont, werkt of onderwijs volgt. Inspiratie voor het bouwen aan deze bijzondere wijk!

Wil jij op de hoogte blijven van wat er speelt in Hoefkwartier? Schrijf je dan via de website in op de digitale nieuwsbrief of kom op woensdagmiddag langs in het Celciushuis, Disketteweg 2A.

www.hoefkwartier.nl

Wie er het beste past

Voor het Hoefkwartier

Geef de wijk aan wie er in wil wonen: de mensen die nog hardop durven dromen van een nieuw bestaan, de toekomst in een verhuisdoos proppen, daadwerkelijk gaan.

Geef de wijk aan wie er in wil werken: de denkers, doeners, doorzetters die de deur pas laten vallen in het slot als er iets beraamd is, of bedacht.

Geef de wijk aan wie er het beste in past: de mensen die hier willen blijven, in dit groene bastion waar zich nieuwe kansen strekken tot de zon.

Geef de wijk vooral aan wie nog durft te dromen – van een gloednieuw leven, van een nieuw concept, het meest nog van deze plek, waar je voor altijd thuis mag komen.

Twan Vet

Stadsdichter Amersfoort



Lezersvraag

De redactie van Kijk op de Wijk kreeg de volgende vraag:

In Hoefkwartier staat het Celciushuis. Waarom heet dit gebouwtje zo en niet Celsiushuis, van de temperatuurschaal vernoemd naar de Zweedse astronoom Anders Celsius? Dat is toch de normale spelling?

Het heeft de redactie best wat zoekwerk gekost, maar we hebben het antwoord gevonden. Celcius is de naam van een groep HU-studenten, die met dit huis aan de Solar Decathlon Build Challenge 2020/2021 hebben meegedaan. Bij deze internationale wedstrijd voor de bouw van het meest duurzame en innovatieve huis viel het studententeam drie keer in de prijzen. CELCIUS staat voor *Circulair, Eye-opening,*

Limitless, Community, Innovative, Unconventional, Self-sufficient. Het heeft dus niets met de temperatuurmetering van Celsius te maken.

Met dank aan Miranda Geurtsen, assistent projectmanager Hoefkwartier van de gemeente Amersfoort.



“DE GEZELLIGHEID IS GEBLEVEN”



Foto: Anne-Marie Vos

Eliza de Neef bij het clubhuis van AV Triathlon

In 1984 richtte Eliza de Neef uit Schothorst samen met enkele vrienden een sportclub op: AV Triathlon. De club heeft nu tegen de duizend leden en bestaat in 2024 veertig jaar. Eliza: “In de coronatijd hadden veel sportclubs het moeilijk. Wij konden met wat aanpassingen buiten doorgaan.”

Het is een rustige donderdagochtend. Terwijl de dauw nog op het gras ligt, is één van de leden op het veld bij het clubhuis in Birkhoven aan het sporten. Eliza: “De meeste trainingen starten vanuit het clubhuis. In de winter gaan de lopers de bossen in, als het 's avonds donker is trainen ze in de bebouwde omgeving. Een aantal trainingen, op de dinsdag en donderdag, vindt plaats op de atletiekbaan van SRO bij atletiekvereniging Altis in Schothorst. Beide clubs maken daar gebruik van.”

Het clubhuis is een heel gewoon clubhuis; grote ramen waardoor veel licht naar binnen valt, lange tafels met gekleurde plastic stoeltjes en een bar met twee grote koffiezetapparaten. Na afloop van de hardlooptraining stromen de leden binnen om samen koffie te drinken. Eliza: “Sporten is natuurlijk gezond, maar het gezelschap is ook belangrijk.”

Recreatief hardlopen

Eliza is in 1944 geboren in Twello. Hij is opgeleid in de elektrotechniek en ging als installatiemonteur bij de PTT - later KPN - werken. Met zijn gezin verhuisde hij naar Raalte. Na een reorganisatie van het bedrijf belandden ze in 1983 in Schothorst.

In Raalte deed Eliza al aan hardlopen. Toen zijn zoon zich in Amersfoort bij Altis aansloot, ging hij daar zelf ook trainen. Hij werd gevraagd

voor de recreatiecommissie, die kwam bij Altis niet van de grond. Samen met enkele vrienden kwam hij op het idee om een sportclub op te richten, het begin van wat nu AV Triathlon is. “We wilden graag een club voor recreatief hardlopen, dus buiten in plaats van op de baan. Toen wij met dit idee kwamen, was niet iedereen daar zo blij mee. Het begin was hectisch, maar volgend jaar vieren we ons veertigjarig jubileum!”

“VEEL BEGINNENDE HARDLOPERS WILLEN TE SNEL OPBOUWEN”

Inmiddels zijn de gemoederen bedaard en werken beide clubs regelmatig samen, onder meer bij trainingen als voorbereiding op de marathon en onlangs nog bij de huldiging van Femke Bol, volgens de voorzitter van Altis “een kind van beide verenigingen”. Femke is nog steeds lid van Altis maar begon haar sportloopbaan bij AV Triathlon.

Trimkursus

Destijds startten ze met drie activiteiten, de onderdelen van een triatlon: hardlopen, fietsen en zwemmen. Eliza zat in het bestuur, was jurylid en ruim dertig jaar trainer hardlopen, triatlon en Nordic Walking. In 2014 is hij gestopt als trainer. Wel wandelt hij nog wekelijks bij de club en doet twee keer per week aan fysio sport.

In de beginjaren is de ‘trimkursus’ heel belangrijk geweest, daardoor is de club flink gegroeid. Deze cursus, omgedoopt tot Start Running, is bedoeld voor mensen die beginnen met hardlopen. Eliza: “Je moet jezelf niet overbelasten door te snel op te bouwen. Dat gebeurt helaas regelmatig.” Hij legt uit dat de cursus naar de Coopertest toewerkt: 12 minuten aaneengesloten hardlopen, waarbij de afgelegde afstand in die tijd iets zegt over je conditie.

Frame Running

De club heeft een grote variatie aan groepen en trainingen. Naast jeugdathletiek, diverse hard-

loopgroepen en -trainingen en wandelgroepen kun je bij AV Triathlon ook fietsen en zwemmen, apart of als onderdeel van een triatlon. De club heeft een medische commissie en organiseert onder meer AED-cursussen. Daarnaast is er een hersteltraining voor mensen die een langdurige blessure hebben en weer willen opbouwen.

Enthousiast is Eliza over Frame Running. “Een running frame is een soort sportrolstoel met een zadel en een borststeun waarmee mensen met een beperking kunnen lopen.” Hij is heel tevreden over de club. “Ondanks dat we zo groot zijn geworden, is de gezelligheid gebleven.”

ANNE-MARIE VOS



Pedicuresalon Nailcare biedt veel mogelijkheden:

- Pedicuren, manicuren
- Kalknagel- en/of schimmelnagel-behandeling
- Lijfkracht-Herstel voor rug- en nekklachten, Fibromyalgie
- Voetreflexmassage
- Hotstone massage
- Magneetmassage voor een betere doorbloeding

Behandeling aan huis mogelijk.

Loes Lerou

Kameelviinder 10 / Amersfoort
T: 033 455 34 94 / M: 06 17 03 46 38
E: loes.lerou49@gmail.com
www.pedicuresalon-nailcare.com

NIEUWS UIT DE WIJKEN



Foto: Freepik

NIEUWJAARSONTMOETING IN SCHOTHORST

Woensdag 17 januari in De Koperhorst
19:30 tot 21:30 uur

De kerngroep van Wijkraad Schothorst nodigt alle wijkbewoners uit voor een feestelijke bijeenkomst om samen het nieuwe jaar in te luiden. Vanaf 19:30 uur staan de koffie en thee klaar. Om 20:00 uur start een kort programma, waarbij we kennis maken met onze nieuwe buurtnetwerker Ingrid Gaarhuis en met Luuk Fugers, de nieuwe buurtsportcoach.

Daarna is er volop gelegenheid andere wijkbewoners te ontmoeten en leden van de kerngroep aan te schieten. Die gaan heel graag met u in gesprek over uw dromen, ideeën en suggesties voor de wijk. We sluiten af met een hapje en drankje.

Graag tot 17 januari in De Koperhorst!

De leden van de kerngroep: Dennis Aldenzee, Louise de Haart, Irma Kramp, Ine de Laat, Noor Naaborgh, Christien Stomphorst en Herman Vijlbrief.

wijkraadschothorst@gmail.com

BUURTWETERTEGEL VOOR INGE DE HOOG

Op maandag 30 oktober is de Buurtwetertegelt uitgereikt aan Inge de Hoog. Via de naailessen die zij geheel belangeloos verzorgt in 't Middelpunt verbindt Inge al ruim vijftien jaar bewoners uit Zielhorst en Schothorst. Inge: "Ik heb van mijn beroep mijn hobby gemaakt."

Inge is opgeleid als coupeuse, maar heeft dit vak niet altijd uitgeoefend. Zij heeft een passie voor naaien en draagt dat graag over aan anderen. Een paar jaar voor haar pensionering is zij op vrijwillige basis les gaan geven, waarbij gezelligheid en saamhorigheid voorop staan. Inge doet dit om mensen in de buurt uit hun isolement te halen en middels de naailessen met elkaar in contact te brengen.

Wat begon met een paar deelnemers is na vijftien jaar uitgegroeid tot lessen op maandagmiddag, dinsdagochtend en vrijdagavond. Inge heeft zelf geïnvesteerd in de naaimachines



Deelnemers naailessen: "Als er iemand is die de tegel verdient, is Inge het wel"

en krijgt van de gemeente een subsidie als bijdrage in de huur en het onderhoud van de machines. De deelnemers betalen een kleine vergoeding. Hierdoor zijn de naailessen ook toegankelijk voor mensen met een kleine beurs.

De Buurtwetertegelt is voortgekomen uit het initiatief Buurtweter van de G1000 in 2014. De initiatiefgroep ontdekte dat er in Amersfoort veel mensen zijn die zich inzetten voor hun buurt. Ze besloten om een blijk van waardering te ontwikkelen, de Buurtwetertegelt. De tegels zijn vrijwillig ontworpen en uitgevoerd door Anja Claassen, een keramiste uit Schothorst.

WORKSHOPS SENIORWEB IN 'T MIDDELPUNT

Wist je dat je elke maand in 't Middelpunt terecht kunt met vragen over het gebruik van je computer, laptop of smartphone? Seniorweb verzorgt één keer per maand op een vrijdagochtend van 10:00 tot 11:00 uur een workshop, iedere keer met een nieuw thema. Aansluitend kunnen tussen 11:00 en 12:00 uur vragen worden beantwoord en problemen worden opgelost.

De workshops zijn geheel gratis. Reserveren is niet nodig en inloop is mogelijk op beide uren. Kijk voor meer informatie op www.seniorweb.nl bij cursussen in Amersfoort of mail naar seniorweb.middelpunt@outlook.com. De data van de workshops worden ook in de Nieuwsbrief SZH gepubliceerd.

MUZIEKCAFÉ ZIELHORST

Iedere laatste zaterdagmiddag van de maand elkaar ontmoeten bij live muziek van Amersfoortse bands, duo's, trio's, kwartetten en koren. Toegang vrij, koffie en thee gratis.

SCOOP!



Zaterdag 27 januari | 16:00 - 18:00 uur

SCOOP! Is een hechte club muzikanten uit Amersfoort en Leusden, die al zestien jaar samen muziek maken. De improvisaties tijdens de wekelijkse sessies leveren een verrassende serie eigen liedjes op. Inspiratie uit de soul-, Indie-, rock- en popmuziek. SCOOP! neemt je mee in hun muzikale verhalen.

THE FOXES & FRIENDS

Zaterdag 24 februari | 16:00 - 18:00 uur

Een middag met een lers tintje: een optreden van een deel van The Foxes, die onze bezoekers hier vaker hebben zien spelen, nu samen met andere bevriende muzikanten. Spannend, een experiment waarvan we vast gaan genieten. Welkom!

Anmelden voor optredens:
muziekcafezielhorst@gmail.com.

**Wijkcentrum 't Middelpunt
Spinetpad 2 Amersfoort**

www.muziekcafezielhorst.nl



KAMPEREN IN DE BUURT

De Buurtcamping is een driedaagse pop-up camping in een park, voor en door buurtbewoners. Met als doel de sociale samenhang in buurten te verbeteren door ontmoetingen tussen burens te stimuleren. De afgelopen 10 jaar zijn er 165 Buurtcampings georganiseerd.

De Buurtcamping heeft als belangrijkste doelstelling om mensen uit hun eigen bubbel te laten komen: rijk en arm, theoretisch of praktisch opgeleid, met een Nederlandse of niet-Nederlandse achtergrond, iedereen ontmoet elkaar op De Buurtcamping. Daarnaast biedt De Buurtcamping een uitje voor gezinnen die anders niet op vakantie kunnen: een derde van de plekken op de camping is bedoeld voor gezinnen met een kleine portemonnee. Ook levert De Buurtcamping een bijdrage aan bestrijding van eenzaamheid, participatie, de lokale economie en natuurbeleving.

Campingbeheerders

Wil je ook een camping in jouw buurt? Organiseer er een samen met buurtgenoten. Een lokaal team bestaat uit drie tot vijf campingbeheerders. Binnen een team worden vijf rollen vervuld:

- Promotie: bereiken van de doelgroep via lokale media, social media, verspreiding van flyers.
- Coördinatie vrijwilligers: contact met vrijwilligers, indeling maken, mensen in hun kracht zetten, draaiboek maken, organiseren van bijeenkomsten.

- Productie: vergunningen, veiligheidsplan, sanitair, elektra, sponsors zoeken.
- Financiën: begroting, projectplan, fondsen/subsidie aanvragen, sponsorplan, financiële administratie, eindafrekening.
- Programma: bedenken en verspreiden programma, samenwerken met sleutelfiguren uit de buurt.

Buurtcampus

Stichting De Buurt stimuleert, faciliteert en begeleidt buurtbewoners bij het organiseren van hun eigen Buurtcamping. In een half jaar tijd worden lokale vrijwilligers intensief begeleid in de zogeheten Buurtcampus. We helpen hen online en tijdens twee live sessies met alles wat er komt kijken bij de organisatie van een Buurtcamping.

Aanmelden kan individueel en als team door een mail te sturen naar Kiki Wong, kiki@de-buurt.nl.

www.debuurtcamping.nl
www.de-buurt.nl



Schothorst

Zielhorst

Hoefkwartier

Locaties voor activiteiten

* **BP = Brandpunt**, Laan naar Emiclaer 101, Z * **CB = Cobu Boys**, Sportpark Zielhorst 10, SZ * **CH = Celciushuis**, Parkeerplaats Station Schothorst, Disketteweg 2A, H * **DK = Basisschool De Kameleon**, Stradivariusstraat 159, Z * **EM = Winkelcentrum Emiclaer** * **FZ = Fidelitas**, Sportpark Zielhorst 8, SZ * **GH = Groene Huis**, Schothorsterlaan 21, S * **Gk = Gymzaal Raadhoven**, Koning Arthurpad, S * **Gr = Gymzaal Reinaartpad**, Reinaartpad 25, S * **Gs = Gymzaal Spinnetpad**, Spinnetpad 10, Z * **HD = Kunstgrasveld**, Henri Dunantstraat/Dorus Rijkersstraat, Z * **Hs = De Hoeksteen**, Klaartje Donzepad 59 (033 480 7898), S * **IS = Inloophuis Schothorst**, Lancelotpad 18 (033 480 1902), S * **KH = Koperhorst**, Paladijnenweg 275 (033 472 6214), S * **LH = Leger des Heils**, Albert Schweitzer-singel 69, Z * **Mp = 't Middelpunt**, Spinnetpad 2, (06 40 53 42 03) Z * **MS = 't Middelpunt**, ingang Stradivariusstraat, Z * **Om = De Ontmoeting**, De Bekroning 2 (033 456 2805), Z * **PG = Playground**, Disketteweg 1, H * **PS = Grasveld Park Schothorst-Zuid** (t.o. Parkschool Stadspark), S * **Rb = Regenboogschool**, Reinaartpad 1, S * **RM = ROC-Midden-Nederland**, Disketteweg 2-4, H * **SR = Speelveld Reinaartpad**, S * **SW = Jongerenvereniging So What**, Spinnetpad 4, Z * **TR = Tennisvereniging LTV Randenbroek**, Hooleesteeg 4, SZ * **VB = Veld Balalaikapad**, Z * **VK = Veld Koning Karelpad**, S * **VS = Veld Schothorsterlaan** (De Kuil) achter Parkschool), S * **VV = VVZA**, Hooleesteeg 6, S * **WE = Wielervereniging Eemland**, Sportpark Zielhorst 2, SZ

Vaste activiteiten

| Tijd | Plaats | Inloop/Ontmoeting: Lekker warm zitten (of werken) (gratis; soms zelfs met gratis thee/koffie) |
|------|--------|---|
| Tijd | Plaats | Lekker eten (prijs wordt vermeld, meestal vooraf aanmelden/reserveren nodig) |

Elke maandag

| | | |
|---------------|-----------|---|
| 9:00 - 16:30 | Mp | Open Huiskamer Inloop/ontmoeting , met voor wie dat wil: van 9:30 - 12:00: ATELIER DE HUISKAMER: Teken/schilderen , onder begeleiding van afwisselend Joke Naber en Petra Jongeneel |
| 9:00 - 17:00 | PG | Inloop |
| 10:00 - 11:00 | KH | Koffie & Ontmoeting |
| 10:00 - 16:00 | MS | OC King Arthur Groep 06 41 11 40 92 |
| 11:00 - 12:30 | Hs | Sociaal Vitaal € 12,00 per maand. Aanmelden: seniorensport@sro.nl |
| 12:00 - 13:30 | KH | Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25) |
| 13:00 - 17:00 | Mp | Kleding maken. Info bandung1948@gmail.com |
| 13:30 - 14:00 | Om | Fit op de stoel |
| 14:00 - 15:00 | Mp | Samen Actief - Wandelen. Gratis. Verzamelen bij 't Middelpunt. Aanmelden via lfugers@sro.nl |
| 14:00 - 16:00 | IS | Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee |
| 14:00 - 16:00 | Om | Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen 033 456 28 05 |
| 14:30 - 17:00 | KH | Middagcafé |
| 16:30 - 17:30 | KH | Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25) |
| 19:00 - 21:30 | SW | Inloop 12-23jr www.sowhat033.nl |
| 19:00 - 22:00 | Mp | Open Huiskamer Inloop/ontmoeting |
| 19:00 - 22:00 | Mp | Privé biljartclubje |
| 19:30 - 20:00 | Hs | Inspiratiemoment |

In de even weken

| | | |
|---------------|-----------|---|
| 18:00 - 18:30 | Om | Juridisch (telefonisch) spreekuur van Mr Veleda van 't Westende Meeder, advocaat en mediator. 033 455 06 75 of vwm@vwma.nl |
|---------------|-----------|---|

Eerste maandag van de maand

| | | |
|---------------|-----------|--|
| 14:00 - 16:00 | KH | Repair Café |
| 14:00 - 16:00 | Mp | Contactgroep Versterk je Netwerk. Gratis. In januari op de 8ste! Aanmelden/meer info: janne.willems@indebuurt033.nl . |

Tweede maandag van de maand

| | | |
|---------------|-----------|--|
| 19:30 - 21:30 | Mp | Leuk Ouder Worden: bijeenkomst inzake thema's die de deelnemers zelf aangeven. Gratis. Zie aankondiging in KijkOpDeWijk of Nieuwsbrief. Graag aanmelden via workshopsmiddelpunt@gmail.com. |
|---------------|-----------|--|

Elke dinsdag

| | | |
|---------------|-----------|---|
| 9:00 - 16:30 | Mp | Open Huiskamer Inloop/ontmoeting , met voor wie dat wil: • wekelijks van 9:00 - 10:30 Peuterbibliotheek, Voorlezen (peuters) • wekelijks van 10:00 - 12:00 evt. (reserveren via 06 11 38 03 49) Kitchen Delicious Koken voor Twee ; • wekelijks van 13:00 - 16:00 Informatie Zielhorst |
| 9:00 - 13:00 | Mp | Kleding maken. Info bandung1948@gmail.com |
| 9:00 - 17:00 | PG | Inloop |
| 9:30 - 11:00 | Om | Wandelgroep 033 456 28 05. Na afloop samen koffie/thee. |
| 10:00 - 11:00 | KH | Koffie & Ontmoeting |
| 10:00 - 12:00 | IS | Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee |
| 10:00 - 12:00 | Om | Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen 033 456 28 05 |
| 10:00 - 16:00 | MS | OC King Arthur Groep 06 41 11 40 92 |
| 10:30 - 11:30 | Mp | Blijf Fit Pilates (rondom de stoel) € 10,00 per maand hzuiderduin@sro.nl |
| 12:00 - 13:30 | KH | Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25) |
| 12:30 - 16:30 | Mp | Tafeltennis kok1980@live.nl |
| 13:30 - 15:30 | LH | Inloop + 50plusclub |
| 14:30 - 15:30 | Gk | Buurtsport 6 t/m 12 jaar. Gratis. Aanmelden via lfugers@sro.nl |
| 14:30 - 16:00 | KH | Variamiddag |
| 14:30 - 17:00 | KH | Middagcafé |
| 15:00 - 16:00 | Gk | Samen Actief - Fitness, Sport en spel voor volwassenen. € 6,00 p mnd. Aanmelden via lfugers@sro.nl |
| 16:30 - 17:30 | KH | Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25) |
| 18:45 - 22:00 | Mp | Haarknipcursus. Info/aanmelden: haarknipcursus@gmail.com |
| 19:00 - 21:30 | SW | Inloop 12-23jr www.sowhat033.nl |
| 19:00 - 22:00 | Mp | Open Huiskamer Inloop/ontmoeting |

Eerste dinsdag van de maand

| | | |
|-------|-----------|--|
| 12:30 | LH | Lunch |
| 17:45 | Om | Gezellig samen aan tafel en bijkletsen, terwijl de kok de maaltijd verzorgt. € 7,00. Aanmelden: info@inloophuisdeontmoeting.nl |

Elke woensdag

| | | |
|---------------|-----------|--|
| 9:00 - 11:00 | Om | Bakkie Kroost, inloop voor (groot) ouders met kleine kinderen |
| 9:00 - 16:30 | Mp | Open Huiskamer Inloop/ontmoeting met voor wie dat wil: • wekelijks van 10:00 - 12:00 evt. (reserveren via 06 11 38 03 49) Kitchen Delicious Koken voor Twee |
| 9:00 - 10:00 | Hs | Blijf Fit Gym. Vrouwen. € 11,50 per maand. Aanmelden via seniorenspor@sro.nl |
| 9:00 - 17:00 | PG | Inloop |
| 9:30 - 10:15 | Mp | Blijf Fit Gym rondom de stoel. € 11,50 per maand. Aanmelden via seniorenspor@sro.nl |
| 9:30 - 11:00 | KH | Sjoelen |
| 10:00 - 11:00 | KH | Koffie & Ontmoeting |
| 10:00 - 12:00 | IS | Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee |
| 10:00 - 12:00 | LH | Inloop + Kledingverkoop |
| 10:00 - 16:00 | MS | OC King Arthur Groep 06 41 11 40 92 |
| 10:15 - 11:15 | Hs | Blijf Fit Gym rondom de stoel. € 11,50 per maand. Aanmelden via seniorenspor@sro.nl |
| 11:00 - 14:00 | Mp | Biljartles (alleen op afspraak!) Info Anton Laarakker marcanthy@hotmail.nl |
| 12:00 - 13:30 | KH | Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25) |
| 13:00 - 16:00 | | Weggeefwinkel (Keerkring 118 3813 BC Amersfoort), zie weggeefwinkelamersfoort.nl |

| | | |
|---------------|-----------|---|
| 14:00 - 16:00 | Mp | Middelpuntkoor |
| 14:00 - 16:00 | IS | Spelletjesmiddag (aankomen bij administratie of info@inloophuisdeontmoeting.nl) |
| 14:00 - 16:30 | Hs | Informatiewinkel IdB033 |
| 14:00 - 16:30 | Mp | Privé biljartclubje |
| 14:30 - 15:30 | Gk | Buurtsport 6 t/m 12 jaar. Gratis. Aanmelden via lfugers@sro.nl |
| 14:30 - 16:00 | KH | Handwerken |
| 14:30 - 17:00 | KH | Middagcafé |
| 15:15 - 16:45 | Ka | Biodanza. Inloop vanaf 15:00 met thee. Aanmelden per mail of telefoon: Clarine Huizenga, www.biodanzaforharmony.nl, biodanzametclarine@gmail.com, 06 14 21 07 23. |
| 16:30 - 17:30 | KH | Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25) |
| 17:30/18:00 | IS | Wijkmaaltijd. Inschrijven vóór maandag 15:00 uur op lijst aan prikbord. |
| 19:00 - 21:30 | SW | Inloop 12-23jr www.sowhat033.nl |
| 19:00 - 22:00 | Mp | Open Huiskamer Inloop/ontmoeting |

In de even weken

| | | |
|---------------|-----------|---|
| 14:00 - 16:00 | Om | Brei- en haakcafé Gratis. Janneke Bouwman, 06 44 93 44 15 |
|---------------|-----------|---|

Vierde woensdag van de maand

| | | |
|---------------|-----------|---|
| 12:00 - 13:30 | Om | Gezellige lunch met soep, broodjes en fruit in De Ontmoeting. Eigen bijdrage: € 6,00. Info en aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl of via de lijst op het prikbord. |
|---------------|-----------|---|

Laatste woensdag van de maand

| | | |
|---------|-----------|--|
| 17:00 - | KH | Sterrendiner in het restaurant € 23,- Vooraf reserveren is nodig 033 472 62 14 |
|---------|-----------|--|

Elke donderdag

| | | |
|---------------|-----------|--|
| 9:00 - 16:30 | Mp | Open Huiskamer Inloop/ontmoeting , met voor wie dat wil: • wekelijks van 14:00 - 16:00 Ouderen Info Richard van der Pol: 06 11 25 86 39 |
| 9:00 - 9:45 | Mp | Blijf Fit Gym € 3,30. Aanmelden seniorenspor@sro.nl |
| 9:00 - 11:00 | Mp | Keramieklessen. Info Giny Mooren: gerritenginy@zonnet.nl |
| 9:00 - 17:00 | PG | Inloop |
| 10:00 - 11:00 | KH | Koffie & Ontmoeting |
| 10:00 - 11:00 | KH | Fit in het restaurant (€ 2,85) |
| 10:00 - 12:00 | Om | Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen 033 456 28 05 |
| 10:00 - 16:00 | MS | OC King Arthur Groep 06 41 11 40 92 |
| 10:15 - 11:00 | Mp | Blijf Fit Gym € 3,30. Aanmelden seniorenspor@sro.nl |
| 11:15 - 12:00 | Mp | Blijf Fit Gym (rondom de stoel) € 10 per maand. seniorenspor@sro.nl. |
| 12:00 - 13:00 | Mp | Aangeklede Soep (€ 1,50 of knipkaart) Reserveren niet nodig, maar OP=OP! |
| 12:00 - 13:30 | KH | Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25) |
| 14:00 - 14:45 | TR | Buitenfit, speciaal voor senioren; € 10,00 per maand. Aanmelden seniorenspor@sro.nl |
| 14:00 - 15:15 | Om | Yoga op de stoel door Trudy Paus; thee na afloop. € 8,00 per les. Info en aanmelden: info@inloophuisdeontmoeting.nl |
| 14:00 - 16:00 | IS | Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee |
| 14:00 - 17:00 | LH | Inloop + Crea-Café |
| 14:30 - 16:00 | KH | Creatieve middag (variabele kosten) |
| 14:30 - 17:00 | KH | Middagcafé |
| 16:30 - 17:30 | KH | Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25) |
| 17:00 - 17:45 | Gs | Streetdance - 4 t/m 7 jaar. € 2,00 per les. Aanmelden via lfugers@sro.nl. |
| 17:45 - 18:30 | Gs | Streetdance - 8 t/m 11 jaar. € 2,00 per les. Aanmelden via lfugers@sro.nl. |
| 18:30 - 19:15 | Gs | Streetdance - 12 t/m 16 jaar. € 2,00 per les. Aanmelden via lfugers@sro.nl. |
| 19:15 - 20:00 | Gs | Streetdance - 18+ LVB. € 3,50 per les. Aanmelden via lfugers@sro.nl. |
| 19:00 - 21:30 | SW | Inloop 12-23 jr www.sowhat033.nl |
| 19:00 - 22:00 | Mp | Biljartvereniging Middelpunt. Info/aanmelden: maxgriebing@casema.nl of 06 53 79 10 12 |
| 19:00 - 22:00 | Mp | Open Huiskamer Inloop/ontmoeting |

Derde donderdag van de maand

| | | |
|---------------|-----------|---|
| 19:30 - 21:30 | Om | Alle ballen even laten vallen: inspiratie en ontspanning! Gratis. Info/aanmelden: info@inloophuisdeontmoeting.nl. Voor thema's, zie Agenda |
|---------------|-----------|---|

Elke vrijdag

| | | |
|---------------|-----------|--|
| 9:00 - 16:30 | Mp | Open Huiskamer Inloop/Ontmoeting , met voor wie dat wil: • wekelijks van 10:00 - 12:00 Leuk Ouder Worden : gesprekken en workshops waar 50-/55-plussers tips en ervaringen uitwisselen en alles bespreken wat zij van belang vinden om het ouder worden zo aangenaam mogelijk te houden of te maken (zonder formele gespreksleider); Gratis. Vooraf aanmelden niet nodig, tenzij in de teksten hierboven anders aangegeven. Regelmatig (met inleider, hiervoor wél aanmelden) workshops, demo's, excursies die aansluiten bij door de deelnemers gekozen thema's. |
| 9:00 - 12:00 | Mp | Biljartles (alleen op afspraak!). Info Anton Laarakker marcanthy@hotmail.nl |
| 9:00 - 17:00 | PG | Inloop |
| 10:00 - 11:00 | KH | Koffie & Ontmoeting |
| 10:00 - 11:00 | KH | Koersbal |
| 10:00 - 12:00 | LH | Inloop + Kledingverkoop |
| 10:00 - 16:00 | MS | OC King Arthur Groep 06 41 11 40 92 |
| 10:30 - 12:30 | Hs | Open Huiskamer |
| 12:00 - 13:30 | KH | Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25) |
| 14:00 - 16:00 | Om | Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen 033 456 28 05 |
| 14:00 - 16:00 | IS | Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee |
| 14:30 - 17:00 | KH | Middagcafé |
| 15:00 - 16:30 | Mp | Kinderkoor De Kiezeltjes |
| 15:30 - 16:30 | KH | Middagcafé met tapasbar |
| 16:30 - 17:30 | KH | Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25) |
| 19:00 - 21:30 | SW | Inloop 12-23jr www.sowhat033.nl |
| 19:00 - 22:00 | Mp | Kleding maken Info: o.bekkering@gmail.com |
| 19:00 - 22:00 | Mp | Biljartvereniging Middelpunt. Info/aanmelden: maxgriehling@casema.nl of 06 53 79 10 12 |
| 19:30 - 22:00 | Mp | Inloop/Ontmoeting voor iedereen die anders deze avond alleen zou zijn |

In de even weken

| | | |
|---------------|-----------|---|
| 13:30 - 14:30 | Om | Kuierclub: wandelen in heel rustig tempo, onder begeleiding 033 456 28 05 |
|---------------|-----------|---|

Eerste vrijdag van de maand

| | | |
|---------------|-----------|---|
| 9.30 - 11.30 | Mp | Ontmoeting voor Alleenstaande ouders (van kinderen op basis- of middelbare school) in de Huiskamer. Graag aanmelden bij janne.willems@indebuurt033.nl |
| 19:00 - 21:00 | KH | Vrijdagavond Café van Herstelnetwerk Eemland. Meer info: José van den Tweel, 06 81 49 17 67 of jose.vandentweel@indebuurt033.nl |

Derde vrijdag van de maand

| | | |
|---------------|-----------|--|
| 10:00 - 12:00 | Mp | Leuk Ouder Worden: bijeenkomst inzake thema's die de deelnemers zelf aangeven. Gratis. Zie aankondiging in KijkOpDeWijk of Nieuwsbrief. Graag aanmelden via workshopsmiddelpunt@gmail.com. |
| 15.30 - 16.30 | Mp | Klankschalenmeditatie met Christina Antonides. € 17,50. Aanmelden via www.heerlijkgezond.com of e-mail christinantonides@hotmail.com. |

Vierde vrijdag van de maand

| | | |
|---------------|-----------|--|
| 19:30 - 22:00 | IS | Kaarspraat: een veilige en vertrouwde plek voor mannen uit de buurt met diverse etnische achtergronden. Alles mag gedeeld worden. Aanmelden: 033 480 19 02 |
|---------------|-----------|--|

Elke zaterdag

| | | |
|---------------|-----------|--|
| 10:00 - 11:00 | KH | Koffie & Ontmoeting |
| 12:00 - 13:30 | KH | Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25) |
| 13:00 - 16:00 | | Weggeefwinkel (Keerkring 118 3813 BC Amersfoort), zie weggeefwinkelamersfoort.nl |

| | | |
|---------------|-----------|---|
| 14:30 - 17:00 | KH | Middagcafé |
| 16:30 - 17:30 | KH | Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25) |

Eerste en derde zaterdag van de maand

| | | |
|---------------|-----------|--|
| 16:30 - 18:00 | KH | Katholieke kerkdienst met aansluitend koffie drinken |
| 17:30 | LH | Maaltijd voor alleengaanden en senioren. Opgeven 033 461 96 50 |

Tweede en vierde zaterdag van de maand

| | | |
|---------------|-----------|--|
| 16:30 - 18:00 | KH | Protestantse kerkdienst met aansluitend koffie drinken |
|---------------|-----------|--|

Laatste zaterdag van de maand

| | | |
|---------------|-----------|----------------------|
| 16:00 - 18:00 | Mp | Muziekcafé Zielhorst |
|---------------|-----------|----------------------|

Elke zondag

| | | |
|---------------|-----------|--|
| 10:00 - 11:00 | KH | Koffie & Ontmoeting |
| 11:30 - 14:30 | Mp | Muziekles ABCV |
| 12:00 - 13:30 | KH | Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25) |
| 13:00 - 18:00 | Mp | ABCV |
| 14:00 - 16:00 | IS | Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee |
| 14:00 - 16:00 | Om | Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen 033 456 28 05 |
| 14:30 - 17:00 | KH | Middagcafé |
| 16:30 - 17:30 | KH | Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25) |

De leukste activiteiten voor de jeugd worden aangeboden via ABC Schothorst/Zielhorst. Volledig programma en aanmelding: www.abc-amersfoort.nl.

Agenda januari/februari

| Dag | Datum | Tijd | Locatie | Wat |
|-----|---------------|---------------|-----------|--|
| ma | 1 jan | | | Nieuwjaarsdag: 't Middelpunt en De Ontmoeting GESLOTEN |
| ma | 8 jan | 19:30 - 21:30 | Mp | Leuk Ouder Worden: Digitale zorg. Gratis. Aanmelden bij workshopsmiddelpunt@gmail.com |
| vr | 12 jan | 10:00 - 12:00 | Mp | Seniorweb: hulp met computer en mobiele telefoon. Gratis. Aanmelden niet nodig |
| vr | 12 jan | 14:00 - 16:00 | Om | Nieuwjaarsontmoeting |
| di | 16 jan | 13:30 - 15:30 | Om | Workshop Schrijf je blij. € 8,00. Aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl |
| wo | 17 jan | 10:00 - 12:30 | Om | ZIN in koffie en kleuren Café. € 8,00. Aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl |
| vr | 19 jan | 10:00 - 12:00 | Mp | Leuk Ouder Worden: Veilig in en om het huis. Gratis. Aanmelden bij workshopsmiddelpunt@gmail.com |
| do | 18 jan | 9:30 - 12:30 | IS | Zeepproject. Gratis. Aanmelden via info@inloophuisdeontmoeting.nl of telefonisch, via 033 480 1902 |
| za | 27 jan | 16:00 - 18:00 | Mp | Muziekcafé Zielhorst. Gratis. |
| vr | 2 feb | 10:00 - 12:00 | Mp | Seniorweb: hulp met computer en mobiele telefoon. Gratis. Aanmelden niet nodig |
| di | 7 feb | 18:00 - 20:00 | Om | Samen eten. € 8,00. Aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl |
| ma | 12 feb | 19:30 - 21:30 | Mp | Leuk Ouder Worden: EHBO voor ouderen. Gratis. Aanmelden bij workshopsmiddelpunt@gmail.com |
| di | 13 feb | 13:30 - 15:30 | Om | Workshop Schrijf je blij. € 8,00. Aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl |
| do | 15 feb | 17:00 - 19:00 | Om | Lekker en gezond samen koken en eten. € 5,00. Aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl |
| vr | 16 feb | 10:00 - 12:00 | Mp | Leuk Ouder Worden: Minder mobiel en toch erop uit? Gratis. Aanmelden bij workshopsmiddelpunt@gmail.com |
| vr | 16 feb | 10:00 - 12:30 | Om | ZIN in koffie en kleuren Café. € 8,00. Aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl |
| za | 24 feb | 16:00 - 18:00 | Mp | Muziekcafé Zielhorst. Gratis. |

Kijk voor de korte-termijnagenda van activiteiten in de Nieuwsbrief SZH (verschijnt twee keer per maand op zondag, gratis abonneren via NieuwsbriefSZH@gmail.com).



kijk op de wijk

Deze uitgave wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van de gemeente Amersfoort/Indebuurt033 en bijdragen uit het Buurtbudget Zielhorst en Schothorst.

COLOFON

Uitgave

SZH Bewonersteam (WijkBewonersTeam Zielhorst en Wijkraad Schothorst)

Redactieadres

redactiekodw@gmail.com

Kernredactie

Margriet Guiver-Freeman
(margriet.guiver@gmail.com)
José Vorstenbosch
(eindredactie, redactiekodw@gmail.com)

Vormgeving

Ivar van Loen
(www.ivarontwerpt.nl)

Schothorst

Zielhorst

Hoefkwartier

ADVERTENTIETARIEVEN KIJK OP DE WIJK SZH

Oplage

8000

Kijk op de Wijk verschijnt zes keer per jaar (aan het einde van elke even maand). Het blad wordt huis aan huis verspreid in Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier en is af te halen op een aantal vaste punten: Albert Heijn, Albert Schweitzersingel; 't Middelpunt, Spinetpad 2; Jumbo en The Read Shop, Winkelcentrum Schothorst.

Adverteren in dit magazine?

- Binnenkant achterpagina: € 275,-
- Binnenwerk: 1/1 pagina € 220,-; 1/2 pagina € 121,-; 1/4 pagina € 66,-

Een advertentie in elk nummer?

- 6 x binnenkant achterpagina: € 1430,-
- Binnenwerk: 6 x 1/1 pagina € 1122,-; 6 x 1/2 pagina € 594,-; 6 x 1/4 pagina € 330,-

De prijzen zijn exclusief opmaakkosten; er wordt geen BTW berekend.

Stuur je advertentie(opdracht) naar redactiekodw@gmail.com.