

# Kijk op de wijk

SEPTEMBER/  
OKTOBER 2023  
JAARGANG 3  
#5

Schothorst

Zielhorst

Hoefkwartier

Van Bekkum Bridge Vereniging

**"EEN ECHTE  
GEZELLIGHEIDSCLUB"**

Simeon van Dam

**WIJKAGENT MET  
VERSCHILLENDE PETTEN**

# DOOR SCHOT HORST

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

Omslagfoto:  
José Vorstenbosch

Twee keer per maand verschijnt ook de digitale Nieuwsbrief SZH.

### **Nog geen abonnee?**

Stuur dan een mail met uw naam naar [NieuwsbriefSZH@gmail.com](mailto:NieuwsbriefSZH@gmail.com), o.v.v. Nieuwsbrief SZH.

Deadline volgend nummer (november/december):  
29 september 2023

- 4** Wijkagent Simeon van Dam
- 7** Avonturen in SZH - Column Sanja Willems
- 8** Repair Café Schothorst
- 10** Bewoner in beeld: Raymond Peil
- 13** Nieuws uit de wijken
- 14** Buurtsportcoach Eefke Vroemen
- 16** Van Bekkum Bridge Vereniging
- 18** De Ondernemer: Irma Temmink
- 20** UpstreamCafé
- 21** De Voordeur - Lezersvraag
- 22** De kunsten van Joop
- 24** Mini-voedselbos in Park Schothorst
- 26** Vrijwilligers gezocht - Waar in de wijk?
- 27** Vaste activiteiten - Agenda september/oktober



# 4

**"OGEN EN OREN  
IN DE WIJK"**



# 24

**"PLUKKEN UIT  
EIGEN TUIN"**



# 8

**"WEGGOOIEN?  
MOOI NIET!"**

# NIEUWE UITDAGINGEN

In deze Kijk op de Wijk veel ruimte voor nieuwe mogelijkheden en verrassende ervaringen. Wel eens gedacht aan het 'bevrijden van je stem'? Iederéén kan zingen, vertelt Irma Temmink. Denk je er al langer over om te leren bridgen? Dat kan bij de Van Bekkum Bridge Vereniging in de Koperhorst. De vereniging wil graag groeien en begeleidt met plezier nieuwe leden.

Nog een uitdaging: eetbare planten herkennen. Will Klein Sprokkelhorst vertelt daar enthousiast over bij het nieuwe mini-voedselbos vóór Het Groene Huis. In dit nummer komt ook Eefke Vroemen aan het woord, Buurtsportcoach Aangepast Sporten. Denken in mogelijkheden is haar werk. Als je uitgaat van kansen – en niet van belemmeringen – blijkt dat iederéén kan sporten. Dat vraagt om een individuele benadering van mensen.

Laat dit nu ook de werkwijze zijn van Simeon van Dam, wijkagent in Schothorst en 'ogen en oren in de wijk'. Met zijn aandacht voor de persoon kan hij vaak het verschil maken. Ook het Repair Café, elke eerste maandag van de maand in de Koperhorst, is gespitst op mogelijkheden: kan dat apparaat of dat kledingstuk nog gerepareerd worden? In veel gevallen wel. Met het Repair Café in onze wijk kunnen we dus een stap zetten in de richting van een circulaire economie.

Van webmaster Raymond Peil horen we over de mogelijkheden en de verbindende kracht van

de nieuwe website voor Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier. De talentvolle wijkbewoner Joop, die tijdens Doe Mee in Schothorst exposeerde met zijn kijkkastjes, vertelt ons waar het in zijn werk om gaat. Hij benadrukt dat iedereen die dat wil een kijkkastje kan maken; daarvoor hoeft je geen speciaal talent te hebben.

Kortom: als u dit najaar toe bent aan een nieuwe uitdaging, mogelijkheden genoeg. We wensen u veel leesplezier en een mooi, inspirerend najaar!

Namens de redactie,

**Margriet Guiver-Freeman en Noor Naaborgh**

## AFSCHEID

Bij het verschijnen van dit nazomernummer verlaat ik de redactie van Kijk op de Wijk. Het was een mooie, verrijkende ervaring om mee te werken aan bijna drie jaargangen van ons wijkblad. Met veel plezier denk ik terug aan de interviews met al die boeiende wijkbewoners en professionals. Een speciaal woord van dank en waardering voor onze fotograaf Wil Groenhuijsen, die altijd bereid was prachtige portretten van hen te maken.

Het ga u allen goed!

**Noor Naaborgh**

---

## REDACTIELEDEN GEZOCHT

De redactie van Kijk op de Wijk is op zoek naar versterking. Ben je nieuwsgierig naar wat er allemaal speelt in Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier? Voel je je betrokken bij (een van) deze wijken?

Vind je het leuk om mee te denken over de inhoud van ons wijkmagazine, zelf te schrijven en artikelen uit te zetten bij anderen? Dan komen we graag met jou in contact!

Mail of bel de redactie: [redactiekodw@gmail.com](mailto:redactiekodw@gmail.com), (06) 40 34 35 01 (José Vorstenbosch, eindredacteur).

# “IK BEN DE OGEN EN OREN IN DE WIJK”

**Simeon van Dam is waarnemend wijkagent in Schothorst. Leidt het ‘gewone’ politiewerk snel tot resultaat, een wijkagent doet investeringen die zich vaak pas later terugbetalen. Of zelfs helemaal niet. “Soms kun je het verschil maken.”**

“Mijn dag begint met een briefing voor het hele bureau. Besproken wordt wat er de afgelopen 24 uur is gebeurd in Amersfoort en ook in Nederland. Actuele aandachtspunten worden doorgenomen.

In de wijk zelf heb ik geen kantoor. In Amersfoort is ervoor gekozen om vanuit één bureau te werken. Kleinere bureaus zijn wegbezuinigd, ook vanwege een tekort aan personeel zijn er in de wijken geen politiebureaus meer. Maar met de laptop heb ik mijn administratie altijd bij me als ik de wijk in ga. Als wijkagent volg je ook de preventieapps die veel buurten hebben. Het mooie van sociale media is dat je direct contact hebt met bewoners.

## **Netwerk onderhouden**

Mijn werk bestaat uit bereikbaar zijn voor mensen in de wijk en het onderhouden van mijn netwerk. Ik heb overleg met het sociaal wijkteam dat zich bezighoudt met het welzijn van de bewoners, en één keer in de zes weken is er een integraal overleg met de buurtnetwerker, woningbouwvereniging, wijkboa’s, sportcoach, jongerenwerker en gebiedsmanager. De laatste

is het aanspreekpunt vanuit de gemeente. We bespreken dan de stand van zaken; wat gaat goed, wat gaat nog niet goed.

## **“SAMENLEVING VIND IK EEN MOOI WOORD”**

Als wijkagent krijg je te maken met allerlei politiezaken, zoals burenruzies, jeugdproblematiek, huiselijk geweld, verkeersoverlast en ggz-problematiek. Kom ik daarbij iemand tegen die verward is en zichzelf verwaarloost, dan leg ik contact met ggz-instanties. Hiermee help je iemand een stap verder, geef je iemand weer een kans.

## **In gesprek**

In mijn werk kan ik verschillende petten opzetten. Als ik bijvoorbeeld na een inbraak bij iemand thuis kom en constateer dat die persoon eenzaam is, dan zet ik een andere pet op en ga informeren bij de hulpverlening: kennen jullie deze persoon, is hij bij jullie in beeld? Zo’n situatie zet ik dan uit in mijn netwerk. Zo ben ik de ogen en oren in de wijk.

Of ik kom bij jongeren die overlast veroorzaken. Dan stel ik me de vraag: waarom staan ze daar, hoe gaat het met ze? Waarom heeft de ene bewoner wel last van ze en de andere niet? Dan ga je in gesprek. Dit zijn dingen waarin je investeert. Heeft iemand te maken met een



Foto: Wil Groenhuijsen

stalker, dan kijk ik óók naar het welzijn van de stalker. Dit kunnen langlopende casussen zijn, maar het geeft veel voldoening als het met beide personen uiteindelijk goed gaat.

### **Over de muur kijken**

Na corona zijn er veel burenruzies. Mensen mogen best weer wat meer over de muur kijken in plaats van ertegenaan. Door elkaar op te zoeken, kunnen een heleboel ruzies worden voorkomen. 'Samenleving' vind ik een mooi woord. Uiteindelijk moet je het samen doen.

Waar ik mij echt zorgen over maak is de normalisatie van drugsgebruik. Als dit in de hogere lagen van de bevolking wordt geaccepteerd, dan verspreidt het zich naar de lagen eronder. De jeugd moet nog leren, is daar kwetsbaar in. In Schothorst, met drie middelbare scholen, is dit echt een punt van aandacht en zorg.

### **Investeren**

Het aantrekkelijke van mijn werk is dat het heel breed en divers is. Geen dag is hetzelfde. In 2017 ben ik gestart met een leer-werktraject om wijkagent te worden. Met het straatwerk dat ik hiervoor deed, heb je snel resultaat. Als wijkagent doe je een investering die zich veel later terugbetaalt of soms helemaal niet. Het geeft mij voldoening als iets waarin ik heb geïnvesteerd goed gaat. Soms kun je het verschil maken. Daar doe ik het voor."

**SILVIA TOEBAK**



# BEWAAR DE RUST



**WIJ BESCHERMEN UTRECHTSE NATUUR**

Dat kunnen we niet alleen. Help jij mee?  
Steun ons vanaf 2,50 euro per maand.

[www.utrechtslandschap.nl/bescherm](http://www.utrechtslandschap.nl/bescherm)

# AVONTUREN IN SZH

*Op een dag komt er in Tuindorp een vrouwtje binnenwandelen. Ze heeft een grote paarse hoed op, vol met bloemen. Niemand weet waar ze vandaan komt. Dat is helemaal niet belangrijk, want iedereen ziet meteen dat Kaatje erg aardig is.*

Zo begon het eerste boek over Kaatje Kakel dat ik als achtjarige letterlijk stuk heb gelezen. Uren leesplezier beleefde ik aan de serie verhalen over dit leuke mens dat allemaal geweldige avonturen met de kinderen van Tuindorp beleefde. Terugkijkend denk ik dat ze eigenlijk een soort buurtnetwerker voor kinderen was. Nu, ruim veertig jaar later, weet ik nog steeds dat een uitspraak van Kaatje me als kind blij verraste, namelijk: er is een tijd van komen en een tijd van gaan.

De tijd van gaan is nu gekomen. Vanaf 1 oktober ga ik in een nieuwe baan aan de slag. Drie-en-een-half jaar geleden kwam ik de wijken binnenwandelen. Zonder paarse hoed met bloemen, maar met veel zin om in Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier aan de slag te gaan. Al snel ontmoette ik allerlei erg aardige mensen in de wijken en mocht ik deelgenoot zijn van diverse geweldige activiteiten die er al waren en nieuwe die ontstonden. Het werken als buurtnetwerker was een fijn avontuur. Ik heb genoten van de mooie ontmoetingen die er veelvuldig waren. Ik was herhaaldelijk onder de indruk van de passie en energie die wijkbewoners ruimhartig deelden met anderen. Ook werd ik geïnspireerd door mede-wijkprofessionals die zich vol overgave inzetten voor de wijken. Zoals de bloemenpracht op de hoed van Kaatje neem ik een grote hoeveelheid moois mee de wijken uit en mijn nieuwe functie in, in de vorm van goede herinneringen en nieuwe ervaringen.

Als je mijn werkzame leven voorstelt als een rijtje romans, dan zou je zien dat het exemplaar 'Avonturen in SZH' een geliefd boek is. Dank iedereen voor de vele uren werkplezier in de wijken de afgelopen jaren. Het was een heerlijke tijd, zou Kaatje zeggen.



**Sanja Willems, buurtnetwerker SZH**

**E: [sanja.willems@indebuurt033.nl](mailto:sanja.willems@indebuurt033.nl)**

**M: (06) 42 49 53 33**

# “KENNIS OVER REPARATIES VERDWIJNT SNEL”



Foto: Anne-Marie Vos

Tijdens de reparatie kunnen bezoekers aanschuiven

**Elke eerste maandag van de maand is in de Koperhorst het Repair Café. Tussen twee en vier uur 's middags kunnen mensen langskomen voor de reparatie van kapotte spullen, apparatuur of kleding. Piet Hilhorst coördineert de bijeenkomst en verdeelt de taken. Heggenscharen, melkopschuimers, broodroosters en overhemden; het komt allemaal voorbij.**

In de ontmoetingsruimte van de Koperhorst komen de vrijwilligers Piet, Klaas, Jan, Cor en

John samen vóóordat het Repair Café begint. Irma is wat later. Ze drinken vooraf samen koffie of thee, want stipt om twee uur 's middags staan de eerste mensen al klaar. Piet: “Ze komen eerst bij mij aan tafel. Ik schrijf wat gegevens op, zoals naam, adres, telefoonnummer en wat er gerepareerd moet worden.”

### **Breed inzetbaar**

Klaas heeft een passie voor het repareren van klokken, Irma brengt haar eigen naaimachine mee om kledingstukken te herstellen, de andere



mannen zijn inzetbaar voor vrijwel alles. Piet verdeelt de klussen onder de aanwezige vrijwilligers. “Coördinatie is wel vereist tijdens een bijeenkomst.”

## “STIPT OM TWEE UUR STAAN DE EERSTE MENSEN KLAAR”

De vier mannen hebben zelf gereedschap en materialen om apparaten open te schroeven en te herstellen. Enkele tafels staan tegen elkaar, zodat de bezoekers kunnen aanschuiven. Mensen komen voornamelijk langs met elektrische apparaten, maar ook met meubels, fietsen en speelgoed kunnen ze bij het Repair Café terecht. “Een afspraak maken is niet nodig. De reparaties zijn helemaal gratis, tenzij er een onderdeel aangeschaft moet worden.”

### Sociaal contact

Zeven jaar geleden begon het Repair Café in Schothorst. De Koperhorst heeft een royale ontmoetingsplek naast de receptie, maar er werd weinig gebruik van gemaakt. “Als het helemaal leeg en stil is, ga je niet zo snel in zo’n grote zaal zitten. Doordat wij er zijn is de drempel voor mensen lager om even koffie te komen drinken of een praatje te maken. Het is wel zo gezellig als er mensen in de buurt zijn.”

Op de website van Stichting Repair Café wordt benadrukt dat het een ontmoetingsplaats in de buurt is. Het gaat om overbrengen van kennis en sociaal contact tussen buurtgenoten. “Het repareren gebeurt tijdens de Repair Café-bijeenkomst, in aanwezigheid van en zo mogelijk met medewerking van de eigenaar van het kapotte voorwerp. Kapotte spullen worden dus niet bij het Repair Café afgegeven en later weer opgehaald.”

### Reparatiekennis

Naar schatting zijn er wereldwijd 2.800 Repair Cafés met ruim 42.000 betrokken vrijwilligers die maandelijks rond de 50.000 voorwerpen

herstellen. Volgens de stichting verdwijnt de kennis over hoe spullen gerepareerd kunnen worden snel, zeker bij de jongere generatie. “Dat is een bedreiging voor een duurzame toekomst en voor de circulaire economie.”

Een dame komt met twee broodroosters aan, even later wordt gemeld dat ze niet gerepareerd kunnen worden. De overhemden van iemand anders zijn daarentegen vlot hersteld, evenals een heggenschaar. Piet: “Mensen nemen van alles mee, sommige dingen kunnen we repareren en sommige niet.” Die middag komt ook een moeder met haar zoon langs om een kapotte speelgoedauto te laten maken. “In het begin kwamen vooral ouderen en mensen met een kleine portemonnee naar het Repair Café, maar inmiddels is de variatie groter.”

### ANNE-MARIE VOS

## NIEUWE COÖRDINATOR REPAIR CAFÉ KOPERHORST GEZOCHT

Repair Café Koperhorst is op zoek naar iemand die de coördinatie van Piet Hilhorst kan overnemen. Als coördinator hoef je zelf geen reparaties uit te voeren, maar ben je het aanspreekpunt voor bezoekers en vrijwilligers. Je schrijft mensen in, verdeelt de taken en zet alles klaar. Geïnteresseerd? Mail dan naar Wilma Pol, coördinator vrijwilligers bij de Koperhorst: [w.pol@koperhorst.nl](mailto:w.pol@koperhorst.nl).

# “DE WEBSITE DRAAGT BIJ AAN VERBINDING”



**Raymond Peil, de webmaster van de nieuwe website voor Zielhorst, Schothorst en Hoefkwartier, is iemand die de touwtjes graag stevig in handen houdt. Dat bleek ook toen we hem wilden interviewen voor Kijk op de Wijk. Na overleg over de onderwerpen die aan de orde zouden kunnen komen, verraste hij de redactie met een kant-en-klaar artikel én een zelfgemaakte foto.**

Raymond Peil (62) uit Zielhorst werkte ruim veertig jaar als journalist, onder meer bij Elsevier Weekblad en het internationale juristenkantoor Loyens & Loeff. Tijdens de opkomst van internet

realiseerde hij zich de gevolgen voor de journalistiek en de media. Hij volgde ict-opleidingen en bracht een flink aantal websites in de lucht.

### Achter de schermen

Toen Raymond in 2015 van Leiden naar Zielhorst verhuisde, zocht het WijkBewonersTeam een vrijwillige webmaster/redacteur. “Het leek me leuk om mijn ervaring in te zetten voor de wijk en het was ook handig om zo mijn nieuwe omgeving te leren kennen. Het Wijknetwerk Zielhorst - alle mensen die in de wijk wonen of werken en willen meepraten - was en is heel actief in het organiseren van activiteiten en het in verbinding brengen van de bewoners. De website draagt daaraan bij en dat is dankbaar werk.”

Onze webmaster/redacteur - “best wel een nerd” - werkt het liefst achter de schermen. Graag licht hij een tipje van de sluier op. “Voor een website zijn behalve het programmeren en invoeren van codes de vormgeving en indeling heel belangrijk; beeldmateriaal, grafisch ontwerp van logo’s en dergelijke. En natuurlijk moet de redactie begrijpelijk en correct Nederlands schrijven.”

### Intuïtief surfen

Raymond ziet de website als een gids, waarin informatie over de wijk is gebundeld. “Op de homepage zie je de laatste nieuwsbrief van het SZH Bewonersteam met actuele informatie en dagelijkse activiteiten, evenementen, workshops en cursussen. In de zijbalken vindt de

bezoeker statische informatie zoals fietsroutes, buurtsportcoaches, de Vrijwilligersacademie en mantelzorg. En links staat achtergrondinformatie en alle zaken die je in een gedrukte wijkguide zou opnemen, eenvoudig te vinden door te klikken langs een logisch traject: intuïtief surfen en lezen.”

## “NIET ALLE VERNIEUWINGEN ZIJN EEN VERBETERING”

Zoals internet en ict steeds vernieuwen, ontkomen ook websites daar niet aan. Raymond: “De website van Zielhorst moest meegroeien met nieuw-lichterij - wat ik het soms vind - want niet alle vernieuwingen zijn een verbetering. Het ‘systeem’ duwde ons zaken door de strot die wij ongewenst vonden of bewust hadden genegeerd. Maar op een gegeven moment kon dat niet meer.”

### Schone lei

Een nieuwe start dus. “Ik ben met een schone lei begonnen, een ‘old school’ stabiele en betrouwbare versie van WordPress. De website van Schothorst zat met een vergelijkbaar probleem. Daarom klopten de wijkbesturen aan met het idee om een gezamenlijke website te maken voor Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier. Ook omdat de gemeente deze wijken in toenemende mate als één geheel benadert.”

Na het volbrengen van de klus was de opluchting groot. “Ik ben er content mee. Andere mensen ook, zo blijkt uit de reacties.” Raymond heeft nog een tip: “Voor je club(je), vereniging, actie, hobby of wat dan ook een website in de lucht brengen kan simpel én voordelig, bijvoorbeeld via een host als Strato. Hoe je dat doet is gewoon op internet te vinden. Een website kan in een paar dagen in de lucht zijn.”

### Gezellig en groen

Tijd om af te sluiten, Raymond wil weer achter

zijn scherm. Heeft hij iets te wensen voor de drie wijken? Nadenkend: “Zelf woon ik prettig in Zielhorst, een dorp op zich. Schothorst ken ik niet goed, maar als ik er doorheen rijd ziet het er gezellig en groen uit, als een fijne wijk om in te wonen. Hoefkwartier vind ik een chaos van bedrijven, kantoren, scholen en wegen. Ik mag hopen dat (toekomstige) bewoners er hun draai kunnen vinden en er een wijkgemeenschap ontstaat. Onze website werkt daar vast en zeker aan mee, doordat mensen weten waar ze kunnen aankloppen.”

[www.szhwijken.nl](http://www.szhwijken.nl)



### Pedicuresalon Nailcare biedt veel mogelijkheden:

- Pedicuren, manicuren
- Kalknagel- en/of schimmelnagel-behandeling
- Lijkkracht-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](mailto:loes.lerou49@gmail.com)  
[www.pedicuresalon-nailcare.com](http://www.pedicuresalon-nailcare.com)



# **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



# NIEUWS UIT DE WIJKEN

## DE KIEZELTJES ZINGEN DOOR

Het was even spannend, maar nu is toch bekend geworden dat kinderkoor De Kiezeltjes doorgaat. Het initiatief voor dit koor is genomen door de ABC-scholen, maar die zagen te weinig mogelijkheden om het voort te zetten. De twee dirigenten, Astrid en Theo Hoogenboom, zagen hoe de kinderen vol enthousiasme iedere week naar de repetities komen en horen van menige ouder dat de liedjes de hele week thuis gezongen worden. Daarom hebben zij besloten om in eigen beheer door te gaan. Het koor voor kinderen in groep 4 tot 8 repeteert vanaf 1 september weer iedere vrijdag van 15:00 tot 16:30 uur in 't Middelpunt. Naast het samen zingen wordt er ook aandacht besteed aan het leren lezen van noten. Mail voor informatie naar [info@hoogenboommuziek.nl](mailto:info@hoogenboommuziek.nl).



Dirigent Theo Hoogenboom

## COMPUTERHULP VOOR SENIOREN

Leander Luik verzorgt iedere maand op vrijdagochtend van 10:00 tot 11:00 uur in 't Middelpunt een workshop Basisvaardigheden Windows 10. Aansluitend is er van 11:00 tot 12:00 uur ruimte voor vragen en problemen. De workshop is gratis, reserveren is niet nodig. Inloop is mogelijk op beide uren. Data: 22 september, 6 oktober en 3 november. Vragen over deze workshop? Mail naar [leanderluik@hotmail.com](mailto:leanderluik@hotmail.com).

## SENIORWEB IN 'T MIDDELPUNT

SeniorWeb staat erom bekend dat onderwerpen die voor veel mensen lastig zijn op een eenvoudige manier, stap voor stap, worden uitgelegd. SeniorWeb organiseert ook cursussen en workshops. Die zijn kleinschalig, betaalbaar en geschikt voor zowel beginnende als gevorderde computergebruikers. Sinds deze zomer is ook 't Middelpunt een officiële leslocatie van SeniorWeb. Meer informatie vind je op [www.seniorweb.nl](http://www.seniorweb.nl) (zoek bij 'cursussen' naar de locatie).

## HOEF CAFÉ OVER BUITENRUIMTE

Hoefkwartier is een nieuwe stadswijk op een voormalig bedrijventerrein. Een plek waar het fijn is om te wonen, werken, leren en ontspannen. Naast een brede mix van woningen en voorzieningen komt er ruimte voor ontmoeten, wandelen, spelen, sporten en verblijven. Voor de inrichting van plekken als het Hoefpark en het stationsplein en routes in de wijk is een ontwerp gemaakt. Dat wordt tijdens het volgende Hoef Café gepresenteerd. Loop mee door de wijk en laat jouw ideeën over de buitenruimte van Hoefkwartier horen.

### Hoef Café

Donderdag 21 september vanaf 18:30 uur  
ROC Midden Nederland, Disketteweg 2-4



# “KAN ECHT IEDEREEN MEEDOEN?”



Foto: Rodney Kersten

**Eefke Vroemen is een van de 27 Buurtsportcoaches die Amersfoort rijk is. De Buurtsportcoaches, in dienst van SRO, denken mee over hoe sport en beweging mensen kunnen helpen om gezonder te leven. Veel van die coaches zijn vast ‘verbonden’ aan een wijk of een specifieke doelgroep. Zo is Luuk Fugers per 1 september de Buurtsportcoach van Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier. Eefke is - samen met drie collega's - speciaal gericht op aangepast sporten in héél Amersfoort.**

De Buurtsportcoach Aangepast Sporten wordt ingeschakeld als iemand, om wat voor reden dan ook, niet kan meedoen met een sportieve activiteit. Het kan zijn dat de deelnemer meer begeleiding nodig heeft dan anderen, of aangepaste apparatuur. Soms moeten de activiteiten (een beetje) worden aangepast. Dat vraagt om

creatief denken in mogelijkheden van en voor de deelnemers.

### **Aanbod vergroten**

Eefke is een ervaren fysiotherapeut die na jaren van ondernemerschap in de zorg op zoek ging naar meer verbinding tussen sport en zorg. SRO bood haar deze mogelijkheid. In de functie van Buurtsportcoach Aangepast Sporten kan ze haar vakkennis breder inzetten en sport toegankelijker maken voor iedereen. Zo werkt ze samen met diverse sportverenigingen om hun aanbod voor mensen met een beperking te vergroten.

Individuele ‘klanten’ worden meestal aangemeld via de wijkteams: mensen die willen sporten, maar niet weten welke sport of die niet terecht kunnen bij reguliere sportactiviteiten. Deze

mensen hebben vaak fysieke en psychische klachten waarmee bij de begeleiding rekening moet worden gehouden. Als het nodig is, kunnen ook nog gespecialiseerde partners ingeschakeld worden.

### **Successen**

Zo bestaat intussen de groep OncoVitaal, waar Buurtsportcoaches samen met gespecialiseerde fysiotherapeuten mensen met of na kanker begeleiden tot ze uiteindelijk kunnen doorstromen naar het reguliere sportaanbod. Een ander succesje is de Bewegegroep voor bewoners op het terrein van Zon & Schild, met externe begeleiding.

## **"AANGEPAST SPORTEN VRAAGT OM CREATIEF DENKEN"**

Wensen zijn er ook nog. Zo zou Eefke graag zien dat er laagdrempelige leefstijloketten komen, waar alle Amersfoorters terecht kunnen voor advies en hulp van onder meer buurtsportcoaches en leefstijlcoaches. En ze zou veel meer (financiële) verbinding en samenwerking willen zien tussen gemeente, sport, zorg en preventie. Er is een sportloket in het Meander Medisch Centrum - daar mag best meer gebruik van worden gemaakt.

### **Gewetensvraag**

Tot slot stelt Eefke ons, lezers, ook een gewetensvraag: hoe toegankelijk zijn de activiteiten - niet alleen sport - in onze wijken? Denken wij daar wel genoeg over na? Kan echt iedereen meedoen: jong/oud, volwassenen/kinderen, mannen/vrouwen, allochtonen/autochtonen, al of niet op de een of andere manier beperkt? Welke, meestal eenvoudige, aanpassingen zijn er mogelijk? Oftewel: denk, bij alles wat er georganiseerd wordt na of het écht voor iedereen toegankelijk is.

**MARGRIET GUIVER-FREEMAN**

## **Basiscursus EHBO**

Bij voldoende deelnemers start EHBO-vereniging St. Joris Amersfoort op 28 oktober met een nieuwe basiscursus EHBO inclusief reanimatie, AED en EHBO aan kinderen.

Dit alles volgens de richtlijnen van het Oranje Kruis.



### **Cursusdata en -tijden**

- Zaterdag 28 oktober, 4, 11, 25 november, 2 en 9 december les, van 9:00 tot 13:00 uur
- Zaterdag 16 december les met aansluitend het examen, van 9:00 uur tot einde examen

### **Locatie**

Axia College, Liendertseweg 101, 3815 BA Amersfoort

### **Meer informatie**

Bel Ton Arbon  
(06 - 47 84 11 40)  
of mail naar  
secretaris.ehbo.stjoris@gmail.com



# “HIER SPEEL JE VOOR JE PLEZIER”

**In september bestaat de Van Bekkum Bridge Vereniging dertig jaar. Elke dinsdagavond komen de leden naar de Koperhorst voor een avondje bridge. Het is een echte gezelligheidsclub, waar mensen elkaar ontmoeten en vriendschappen ontstaan. Maar bridgen heeft nog een voordeel. “Door je hersens te trainen, blijf je scherp.”**

“Bridge is een ideaal middel tegen eenzaamheid. Er is altijd wel ergens iets te doen.” Irma Hilhorst is penningmeester van de Van Bekkum Bridge Vereniging. Al zestien jaar spelen de leden op dinsdagavond in het restaurant van woonzorgcentrum de Koperhorst. Secretaris Franklin de Liever: “Een mooiere zaal kun je niet hebben. Eén bewoner van de Koperhorst is ook lid geworden, en twee bewoners vallen af en toe in.” Naast de vaste speelavond worden er onder meer Kerst- en Paasdrives georganiseerd. Algemeen bestuurslid Mien Ribbink verzorgt dan met andere vrijwilligers de inwendige mens en de prijzen.

## **Veel oefenen**

De naam komt van een voormalige sponsor, bouwonderneming Van Bekkum. Op dit moment heeft de club 121 leden, afkomstig uit Amersfoort, Leusden en Soest. Volgens Franklin zijn het voornamelijk ouderen. “De gemiddelde leeftijd is zeventig. We doen ons stinkende best om er ook jongere mensen bij te krijgen.” Twee andere clubs die op dezelfde avond spelen,

hebben volgens hem een ander karakter. “Wij zijn echt een gezelligheidsclub, we spelen niet met het mes op tafel.”

## **“WIJ SPELEN NIET MET HET MES OP TAFEL”**

Mensen bridgen tot op hoge leeftijd, aldus Irma. “Door je hersens te trainen, blijf je scherp. Als je thuis alleen maar kastje zit te kijken, worden je hersens traag.” Kan iedereen leren bridgen? Franklin: “Iedereen die kan klaverjassen, kan bridge leren.” Beginners gaan eerst op cursus en moeten daarna veel oefenen. “Het is net als bij een rijbewijs: als je geslaagd bent, kun je nog niet autorijden. Je moet verbanden leggen en snel kunnen schakelen.” Nieuwe leden krijgen sinds kort een buddy toegewezen, iemand met geduld die - waar nodig - wat aanwijzingen geeft. Irma: “Zo houd je de aardigheid erin. Je wil er toch bridgers bij hebben.”

## **Heel vertrouwd**

De leden nemen in viertallen plaats aan de speeltafels. Er wordt nog druk gepraat. Marjan en haar man uit Soest zijn sinds 2012 lid van de club. “Ik ben van huis uit een kaartspeler, maar bridgen moet je wel leren. Toen we bij deze club kwamen, voelde het heel vertrouwd. Ze zeiden tegen ons dat je nooit met je partner moet bridgen. Maar we zijn gewoon begonnen en het gaat nog steeds goed.”



Foto: José Vorstenbosch

Iedereen met kaartgevoel kan leren bridgen

De bestuursleden wijzen nog eens op het sociale aspect van de bridgeclub. Franklin: "Je ontmoet andere mensen en er ontstaan vriendschappen. Als je alleen komt te staan, ben je blij dat je er een avond uit kunt. Tegen leden van wie de partner overlijdt, zeggen wij: kom snel weer bridgen. Een keer moet toch de eerste keer zijn." Onmisbaar voor de club zijn alle vrijwilligers. Irma: "Als bestuur hebben we daar geen omkijken naar. Ze doen gewoon iedere week hun werk, dat is geweldig."

### Codes afstemmen

Jos, al 28 jaar lid, kan dat bevestigen. "Spullen klaarzetten en na afloop weer opruimen, bijna iedereen doet wel iets." Hij heeft bij de club een spelpartner gevonden. "Bridge is een spel met veel mogelijkheden. Je gebruikt je hersens om vooruit te denken en de juiste beslissingen te nemen. Met je partner stem je de codes af die je tijdens het bieden gebruikt." Ook hij noemt Van Bakkum een gezelligheidsclub. "Hier speel

je voor je plezier. Wil je echt aan de top spelen, dan zijn er andere clubs." Jos benadrukt dat ze wel serieus bridgen, onder toezicht van een arbiter. En dat is te merken in de speelzaal, waar het inmiddels muisstil is en opperste concentratie heerst.

De Van Bakkum Bridge Vereniging (op internet vindbaar via de Nederlandse Bridge Bond) speelt op dinsdagavond van 19:30 tot circa 23:00 uur in de Koperhorst aan de Paladijnenweg. Vanaf 5 september start op dezelfde locatie ook weer de middagclub van 14:00 tot 17:00 uur.

**JOSÉ VORSTENBOSCH**

# “JOUW LIED VERTELT WIE JIJ BENT”



Foto: Anne-Marie Vos

**Irma Temmink uit Zielhorst is altijd bezig geweest met muziek en zingen. Eerder in koren, nu als beginnend gitarist in een bandje en als deelnemer aan een projectkoor. Naast haar werk als verbindingsfunctionaris en ambassadeur van Herstel Netwerk Eemland heeft ze een kleine maar goed lopende praktijk voor stembevrijding.**

Het aanbod van Irma is geen therapie of les, maar wat is het dan wel? “Stembevrijding is niet prestatiegericht, zoals zanglessen en koren vaak zijn. Het gaat over ruimte maken voor jezelf en voor jouw geluid.” Ze startte in 2014 met de tweejarige opleiding bij het Centrum

voor Stembevrijding in Amsterdam. Volgens de grondlegger van stembevrijding Jan Kortie is het een misverstand dat sommige mensen wél en andere niet kunnen zingen. Irma: “Zingen is een natuurlijk fenomeen, natuurlijker dan spreken. Je hoeft niet je best te doen om zo goed mogelijk te zingen. Je kúnt al zingen. Jouw lied vertelt wie jij bent, niemand kan jouw lied beter zingen dan jij. Over die moeiteloze, eenvoudige manier van zingen gaat stembevrijding.”

### **Persoonlijk lied**

Irma begon met groepsessies in 't Middelpunt. Inmiddels zijn de sessies bij haar thuis en sinds vijf jaar voornamelijk individueel. Een sessie



begint vaak met lichamelijke oefeningen. Daar wordt geleidelijk geluid aan toegevoegd. “Een andere ingang om tot zingen te komen kan juist stilte zijn, je bewust worden van je lijf en ademhaling. Geluiden kunnen worden verlengd, zo kan gaandeweg een melodie of een fantastisch persoonlijk lied ontstaan. Zodra je aan alles hoort en voelt dat het lied of de melodie regelrecht uit iemands hart komt, weet je dat je de kern hebt geraakt.”

## “ZINGEN IS EEN NATUURLIJK FENOMEEN”

“Als we angst voelen, en dat gebeurt snel als je met zingen begint, dan willen we dat wegduwen. Zangles is gericht op het verbeteren van zingen en het leren van techniek. Stembelijding gaat ervan uit dat wij allemaal een vat vol gedachten, gevoelens, onzekerheden en angsten zijn. Daar hoeven we niet van af. Dat hoeven we niet als probleem te zien. We kunnen er wél geluid aan geven.”

### Meer zelfvertrouwen

Iedereen vindt het spannend om uiting te geven aan emoties, maar in de sessies met Irma is juist daar ruimte voor. Ze leert zelf ook van de zanger. Haar uitgangspunt is dat zij het niet beter weet dan de persoon tegenover haar. In een sessie reageert ze op de ander: hoe laat iemand zich horen, of komt hij of zij juist nog niet tot zingen? Ze biedt allerlei oefeningen, maar geen vaste structuur. Dat was in het begin ook spannend voor haarzelf. Door aanwezig te zijn, mee te doen en goed te luisteren weet ze dat ze iets geeft. “Sommige mensen hebben een concrete wens, zoals een zaak beginnen of in een koor zingen, maar durven niet. Na een aantal sessies durven ze het soms wél aan te gaan. Mensen zijn doorgaans blij en opgetogen, ze ervaren meer zelfvertrouwen en hebben als bijvangst inzicht gekregen in zichzelf.”

**ANNE-MARIE VOS**

## 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.

### SIXTIES GENERATION



#### Zaterdag 30 september | 16:00 - 18:00

De gaafste songs van de jaren zestig en zeventig vertolkt door deze enthousiaste club muzikanten. Ze uitnodigen je uit om mee te swingen met The Beatles, The Rolling Stones, The Shadows, Peter Koelewijn, Elvis Presley, Fats Domino en anderen. Te veel om op te noemen.

### WILL' S VOICE



#### Zaterdag 28 oktober | 16:00 - 18:00

Will neemt ons met zijn mooie bariton mee naar romantische sferen. Hij laat ons genieten van zijn stem en van de songteksten van beroemde artiesten als Frank Sinatra. En hij strooit er vrolijke quizjes over artiesten tussendoor. Het wordt vast een gezellige middag. Welkom!

Aanmelden voor optredens of als vrijwilliger voor het Muziekcafé:  
muziekcafezielhorst@gmail.com.

**Wijkcentrum 't Middelpunt  
Spinetpad 2 Amersfoort  
www.muziekcafezielhorst.nl**

# NIEUW: UPSTREAMCAFÉ IN SCHOTHORST



Als mensen zijn we allemaal uniek. Of je nu introvert bent, slim, modieus of ontzettend grappig, we hebben ook minstens één ding gemeen: in ons leven blijft er vaak wel iets te wensen over. Maar wat is haalbaar en waar word je echt gelukkig van? Na de zomer gaan we op zoek naar de 'beste versie van jezelf'. Kun je dat zelf worden? Hoe dan? In hoeverre heb je daar anderen voor nodig? God misschien? Laat je verrassen door eeuwenoude Bijbelse levenswijsheden die een frisse blik kunnen geven op jouw situatie en leven. De serie vormt één geheel, maar je kunt de onderwerpen ook los van elkaar volgen of later aansluiten.

- 17/9 Introductie 'de beste versie van jezelf'
- 1/10 Hoe word ik meer tevreden?
- 15/10 Hoe kan ik eten zonder dik te worden?
- 29/10 Hoe word ik productiever?
- 12/11 Hoe word ik de beste?
- 26/11 Hoe word ik rijker?
- 10/12 Hoe krijg ik betere seks?

Wil jij nadenken over jouw overtuigingen en in gesprek gaan over levensvragen? Ben je wellicht nieuwsgierig welke antwoorden vanuit het christelijk geloof denkbaar zijn? Of daar juist kritisch over? Kom dan op zondagavond (om de twee weken) naar UpstreamCafé Schothorst. Geen horeca, wel koffie of thee, iets lekkers en gezelligheid, gesprek en ontmoeting. UpstreamCafé Schothorst is een initiatief van vier christenen uit Schothorst. We zien onszelf als een plek waar je vrijblijvend kennis kunt maken met christenen en het christelijk geloof, juist buiten een kerkgebouw.

Wat kun je verwachten op een avond van UpstreamCafé? We kijken samen naar een video met muziek, een inspirerende toespraak over actuele levensthema's vanuit onderzoek, persoonlijke verhalen en een christelijke achtergrond, en praten erover door.

## UpstreamCafé Schothorst

Om de twee weken op zondagavond van 19:15 tot 21:00 uur

Basisschool de Regenboog, Reinaartpad 1  
Parkeren bij 't Atrium, Paladijnenweg 611

Mail voor meer informatie naar  
[schothorst@upstream.cafe](mailto:schothorst@upstream.cafe)

*Gerjan Eigenraam, Heije Hilvers, Maaïke Joesse-Postma, Hans Roorda*



# DE VOORDEUR

**De voordeur van Remco, Petra en Paul, Walter Gropiuserf in Zielhorst.**

“Curaçao heeft een speciaal plekje in ons hart. We zijn er regelmatig geweest. Vrienden van ons wonen op dit mooie eiland. Een van hen is erg creatief en zij had kasten vol met een ruim assortiment knutselmaterialen. Ook hingen er allerlei voorbeelden zoals een windgong gemaakt van strengen met witte schelpen, schilderijtjes beschilderd met zeepaardjes én een naam-bordje. Ik wil wel zo'n leuk naam-bordje maken, zei ik toen tegen haar, alweer jaren geleden.

Als ik in de keuken bij het raam stond, viel me op dat mensen die langsliepen steeds naar ons huis keken. Waarom doen ze dat toch?, dacht ik. Later realiseerde ik me dat ze naar het naam-



bordje keken. We hebben voor voorbijgangers dus een stukje zon uit Curaçao meegebracht naar Nederland. Daar word je toch vrolijk van?!”

**SILVIA TOEBAK**

## LEUK OUDER WORDEN

Workshops in de Huiskamer van 't Middelpunt bedoeld voor inwoners vanaf circa 55 jaar, die de kwaliteit van hun leven optimaal willen maken of houden. We wisselen informatie uit die nodig is om weloverwogen te kunnen beslissen over allerlei onderwerpen. Meedoen is gratis, wel vooraf aanmelden via [workshopsmiddelpunt@gmail.com](mailto:workshopsmiddelpunt@gmail.com) of een briefje met naam en telefoonnummer in het postvak van Margriet Guiver in 't Middelpunt.

- **Maandag 11 september | 19:30 - 21:30 uur | Omgaan met chronische pijn**  
Chronische pijn: wat kun je ermee? Uitleg door Cesartherapeut Corina Krijger en verpleegkundige/ervaringsdeskundige Ann Heinhuis.
- **Vrijdag 15 september | 10:00 - 12:00 uur | Erfrecht en (levens) testament**  
Naar wie gaan jouw eigendommen als jij

overlijdt? Gebeurt dat automatisch of heb je een testament nodig? Is dat hetzelfde als een levenstestament? Notaris Guido van der Brug geeft antwoord.

- **Maandag 9 oktober | 19:30 - 21:30 uur | Je (on)veilig voelen en weerbaarheid**  
Nu het vroeger donker wordt, gaan veel mensen 's avonds niet meer naar buiten. Ze voelen zich onveilig, soms zelfs in hun eigen huis. Wat kun je hieraan doen? Meer informatie in de Nieuwsbrief SZH.
- **Vrijdag 20 oktober | 10:00 - 12:00 uur | Omgaan met tegenslag, verdriet en rouw**  
Iedereen reageert anders op tegenslagen. Hoe gaan we om met verdriet, hoe kunnen we voorkomen dat het ons leven beheerst? Coaches Gitty U'Ren en Margriet Guiver-Freeman bespreken ervaringen en geven tips.

# “IK KAN PUTTEN UIT EEN GEWELDIGE SNOEPWINKEL”

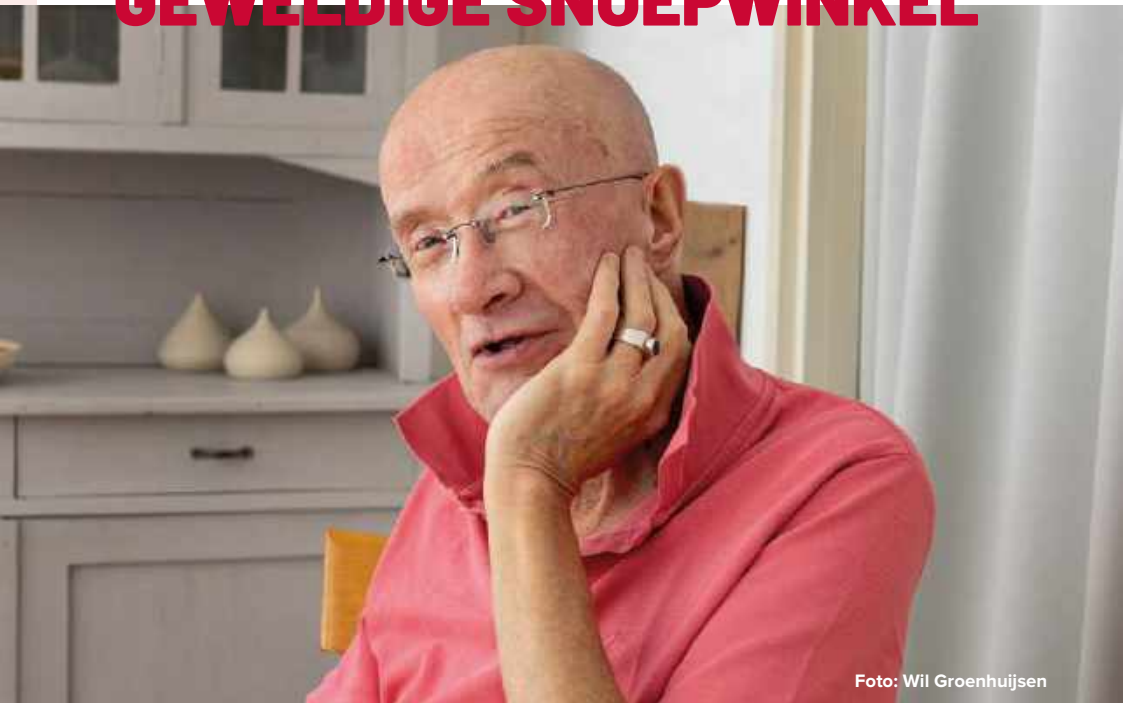


Foto: Wil Groenhuijzen

**Tijdens Doe Mee in Schothorst op 10 juni toonden wijkbewoners hun kunsten of boden een workshop aan. In deze Kijk op de Wijk een gesprek met Joop uit Schothorst, één van de exposanten op de kunstmarkt. In de volgende nummers komen meer exposanten en workshopaanbieders aan het woord.**

Op de kunstmarkt had Joop veel belangstelling voor zijn bijzondere kijkkastjes. Het gesprek bij hem thuis begint met het bekijken van zijn verzameling eigen werk. Naast het maken van kijkkastjes beoefent hij veel verschillende kunstvormen, zoals schilderen, tekenen en ruimtelijke figuren ontwerpen. Daarnaast speelt hij piano en schijft hij verhalen en gedichten.

“In mijn wieg hebben veel cadeautjes gelegen”, zegt hij op de hem kenmerkende, bescheiden wijze. En met die gaven moet je iets doen, vindt hij. Nu, dat heeft hij gedaan. Hij wil zijn werk best laten zien, al zit hij daar niet echt achteraan. Wel heeft hij eens geëxposeerd in het Meander Medisch Centrum en in woonzorgcentrum het Burgemeester Van Randwijckhuis.

## **Uiteenlopend werk**

Hoe heeft hij zijn talenten ontwikkeld? Als zeventienjarige reed hij in zijn eentje op zijn brommertje vanuit Bussum, waar het ouderlijk gezin met vakantie was, naar Amsterdam. Daar bezocht hij het Rijksmuseum en het Van Goghmuseum. Bij één bezoek bleef het niet. Hij



Foto: Herman Vijlbrief

De bijzondere kijkkastjes van Joop

heeft sindsdien een enorme kennis van cultuur en geschiedenis opgebouwd. Dat zie je terug in zijn werk, waar je bijvoorbeeld de sfeer van de oude Egyptenaren en van Jeroen Bosch kunt tegenkomen. "Ik kan putten uit een geweldige snoepwinkel", merkt hij op.

## "KUNST MAG UITDAGEN EN SCHUREN"

Veel van zijn werk is surrealistisch, soms bizar, vaak ook met een knipoog. Ander werk is juist heel harmonisch. Je wordt er rustig van, terwijl het blijft intrigeren. Wat brengt hem ertoe om zulk uiteenlopend werk te maken? Dat heeft alles te maken met zijn visie op leven en maatschappij. Hij ervaart deze als absurd en vaak onverdraaglijk vanwege alle onrecht en ongelijkheid. In zijn werk zoekt hij een manier om zich daartoe te verhouden. Dat kan binnen een sterke, harmonische structuur, waarmee hij een tegenwicht tegen de disharmonie van maatschappij en leven schept, of juist in een disharmonische voorstelling, met onderdelen die elkaar "bijten". Kunst mag leiden tot vragen, mag uitdagen en schuren, vindt Joop.

### Veelzijdige vagebond

Zijn werk is een vertaling van wat hem raakt. Daarnaast is er werk dat hij alleen voor zijn plezier heeft gemaakt, en om de mogelijkheden van een bepaald materiaal te onderzoeken. Dat is dan vaak materiaal dat hij toevallig ergens tegenkomt.

In zijn hoofd is hij geheel vrij, zegt hij. Zijn creativiteit kan, met zijn veelzijdig talent, alle kanten uit. Hij noemt zichzelf een vagebond. Een vagebond die werk op niveau maakt, waar een hele expositieruimte mee gevuld zou kunnen worden. Zelf spreekt hij schroomvallig over zichzelf, zijn talenten en zijn kunst.

### Heel persoonlijk

Terug naar de kijkkasten. Vanwege de aandacht die zijn diorama's op 10 juni kregen, is hij bereid om mensen die zelf een kijkkastje willen maken op weg te helpen. Wie weet worden er komend seizoen een of twee workshops georganiseerd. Hij zou dan uitleggen hoe hij te werk gaat. Maar allereerst zou hij willen benadrukken dat het maken van een kijkkast iets heel persoonlijks is. "Het gaat niet om een bepaald kunstzinnig niveau. Het gaat erom wat jij ermee wil laten zien, wat jij erin kwijt wilt. Je kunt daarbij uitgaan van een bepaald thema, een idee. Dan zoek je materiaal dat daarbij past."

Zelf heeft hij heel wat bij de Kringloop of een afvalcontainer weggehaald. Een andere mogelijkheid is dat je werkt vanuit wat je in huis hebt. Zo zei een bezoekerster tijdens de kunstmarkt tegen hem: "Ik heb thuis zo veel dingen liggen waarvan ik niet weet wat ik ermee moet doen. Nú weet ik het!" En Joop zou best willen zien wat voor kastje dat geworden is.

**NOOR NAABORGH**



# INSPIRATIE VOOR EEN EETBARE TUIN

**Sinds kort zijn er vóór het Groene Huis in Park Schothorst drie perkjes ingericht als voedselbosjes. Een voedselbos is iets anders dan een moestuin. Initiatiefnemer Will Klein Sprokkelhorst, voormalig bewoner van Zielhorst, vertelt enthousiast wat het wel is en wat ze ermee wil bereiken.**

Afgelopen voorjaar heeft Will de opleiding tot IVN-natuurgids afgerond. Voor haar eindopdracht heeft ze het voedselbos ontworpen. Er zijn drie perkjes, één met medicinale planten, één met eetbare planten en één met kruiden. De eerste twee zijn volledig inheems, planten die van nature in Nederland voorkomen; een deel van de planten heeft ze uit het Park Schothorst gehaald. Bij de kruiden heeft ze ook gebruik gemaakt van kruiden die oorspronkelijk van elders komen, zoals lavendel en tijm.

### **Weinig onderhoud**

Will geeft in heel Nederland adviezen over voedselbossen. Een voedselbos is iets anders dan een moestuin. Een moestuin is arbeidsintensiever en put de grond meer uit. “Bij een voedselbos heb je de grond in een paar jaar dicht; er groeit dan geen ‘onkruid’ meer. Er is weinig onderhoud nodig, alleen wat snoeien.” Met de tuinen in Park Schothorst wil ze mensen op ideeën brengen voor hun eigen tuin. “In het rijke Nederland hebben we vooral siertuinen. Ik merk dat jongeren autonomer willen zijn, onafhankelijk van winkels. Ze willen uit hun eigen tuin plukken.”

### **Eten uit de natuur**

Will is net terug van een vakantie in Oost-Europa. “Daar plukken mensen meer eetbare planten dan hier.” Ze laat een foto zien van een kleurrijke salade die ze in de vakantie heeft gemaakt. “Ik heb alles in de natuur gevonden. Onder de auto lagen twee kippeneitjes. Ik vond aardbeien, veldsla, rucola, zaden en eetbare bloemen. We hadden er een volwaardige maaltijd aan.” Volgens haar kan dit ook in ons land. Ze heeft eens een week door Nederland gewandeld en alleen maar gegeten van wat ze in de natuur vond. “Gezond eten voor niets, dat is toch geweldig?”

### **Geneeskrachtige planten**

Will heeft de voormalige hbo-opleiding Traditionele Europese Natuurgeneeskunde gestudeerd en is zeer geïnteresseerd in de geneeskrachtige werking van planten. “Je kunt de planten die hier groeien gebruiken tegen allerlei kwalen en ze kunnen ondersteunend werken bij de reguliere geneeswijze.” Als voorbeeld noemt ze weegbree. Het blad is eetbaar en de zaden zijn goed tegen harde ontlasting. Bij veel mensen helpt weegbree tegen jeuk. Samen met vogelmuur is het een middel bij allergie. “Maar”, nuanceert Will haar verhaal, “ieder mens is uniek en ieder lichaam reageert anders.” Het is dus wel maatwerk. Zo is brandnetel voor veel mensen goed, maar zelf reageert ze er allergisch op.

**“GEZOND ETEN VOOR NIETS,  
GEWELDIG TOCH?”**



Foto: Irene Stok

En natuurlijk is er een perkje met kruiden. Die kunnen het eten meer smaak geven of ruiken lekker, zoals lavendel. Tijm kan als smaakmaker in het eten en is goed tegen keelpijn, dus het is ook een medicinaal kruid. Je kunt er thee van maken bij luchtwegproblemen of siroop, samen met salie.

### **Passie delen**

Het voedselbos is het startpunt van wandelingen die Will in Park Schothorst begeleidt. Ze laat mensen zien wat er allemaal voor planten zijn die we kunnen plukken en wat je ermee kunt doen. Ze vindt het mooi om op deze manier andere mensen deelgenoot te maken van haar

passie. “Zo groeien we samen: de natuur groeit en de mensen groeien.” Dat gebeurt ook met de vrijwilligers die haar helpen in het voedselbos. “We delen informatie, het is gezellig, ik zorg altijd voor iets lekkers van wilde planten en we lachen heel veel!”

Meer informatie over het mini-voedselbos en andere activiteiten van Will Klein Sprokkelhorst vind je op haar website: [www.wilderpad.nl](http://www.wilderpad.nl).

**IRENE STOK**

## Vrijwilligers gezocht

### Computer-/telefoontrainer Seniorweb

Sinds deze zomer is Wijkcentrum 't Middelpunt ook leslocatie voor Seniorweb. Daarvoor zijn wij op zoek naar een vrijwilliger die wil meehelpen met het bedenken en geven van computer-/telefoontrainingen of die ondersteuning kan bieden tijdens spreekuren. Het gaat om minimaal twee à vier uur inzet per maand, exclusief voorbereidingstijd.

Belangstelling? Neem contact op met Leander Luik, 06 12 81 04 19.

### Chauffeurs voor WijkMobiel

WijkMobiel is opgericht als een middel om te voorkomen of te verhelpen dat mensen in Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier vereenzamen. De vrijwillige chauffeurs van WijkMobiel helpen minder mobiele wijkbewoners om kleine afstanden te overbruggen, zodat zij kunnen meedoen aan activiteiten, bij een vriend(in) kunnen gaan buurten of een arts of andere gezondheidsprofessional kunnen bezoeken. Wil je helpen (liefst een vast dagdeel per week)? Neem dan contact op met Simone van Ree: 06 40 83 16 47.

Informatie over het reserveren en de kosten van WijkMobiel vind je op de website [www.wijkmobiel.nl](http://www.wijkmobiel.nl).



## 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 1 oktober 2023 naar [redactiekodw@gmail.com](mailto: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 Renée Stam. Zij ontving een cadeau-bon van The Read Shop in Winkelcentrum Schothorst.



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](mailto:redactiekodw@gmail.com).

De redactie van Kijk op de Wijk zoekt winkels of

## 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**, Hooleesteg 4, SZ \* **VB** = **Veld Balalaikapad**, Z \* **VK** = **Veld Koning Kareipad**, S \* **VS** = **Veld Schothorsterlaan** (De Kuil) achter Parkschool), S \* **VV** = **VVZA**, Hooleesteg 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	<b>Mp</b>	Open Huiskamer <b>Inloop/ontmoeting</b> , met voor wie dat wil: van 9:30 - 12:00: <b>ATELIER DE HUISKAMER: Teken/schilderen</b> , onder begeleiding van afwisselend Joke Naber en Petra Jongeneel
9:00 - 17:00	<b>PG</b>	Inloop
10:00 - 11:00	<b>KH</b>	Koffie & Ontmoeting
10:00 - 16:00	<b>MS</b>	OC King Arthur Groep 06 41 11 40 92
11:00 - 12:30	<b>Hs</b>	Sociaal Vitaal € 12,00 per maand. Aanmelden: seniorensport@sro.nl
12:00 - 13:30	<b>KH</b>	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
13:00 - 17:00	<b>Mp</b>	Kleding maken. Info bandung1948@gmail.com
13:30 - 14:00	<b>Om</b>	Fit op de stoel
14:00 - 15:00	<b>Mp</b>	Samen Actief - Wandelen. Gratis. Verzamelen bij 't Middelpunt. Aanmelden via sbrons@sro.nl
14:00 - 16:00	<b>IS</b>	Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee
14:00 - 16:00	<b>Om</b>	Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen 033 456 28 05
14:30 - 17:00	<b>KH</b>	Middagcafé
16:30 - 17:30	<b>KH</b>	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
19:00 - 21:30	<b>SW</b>	Inloop 12-23jr www.sowhat033.nl
19:00 - 22:00	<b>Mp</b>	Open Huiskamer Inloop/ontmoeting
19:00 - 22:00	<b>Mp</b>	Privé bijtclubje
19:30 - 20:00	<b>Hs</b>	Inspiratiemoment

### In de even weken

17:00 - 18:00	<b>Om</b>	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	<b>KH</b>	Repair Café
---------------	-----------	-------------

## Tweede maandag van de maand

19:30 - 21:30	<b>Mp</b>	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	<b>Mp</b>	Open Huiskamer <b>Inloop/ontmoeting</b> , met voor wie dat wil: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wekelijks van 9:00 - 10:30 <b>Peuterbibliotheek, Voorlezen (peuters) - NIET IN JULI EN AUGUSTUS;</b></li> <li>• wekelijks van 10:00 - 12:00 evt. (reserveren via 06 11 38 03 49) Kitchen Delicious <b>Koken voor Twee;</b></li> <li>• wekelijks van 13:00 - 16:00 <b>Informatie Zielhorst</b></li> </ul>
9:00 - 13:00	<b>Mp</b>	Kleding maken. Info bandung1948@gmail.com
9:00 - 17:00	<b>PG</b>	Inloop
9:30 - 11:00	<b>Om</b>	Wandelgroep 033 456 28 05. Na afloop samen koffie/thee.
10:00 - 11:00	<b>KH</b>	Koffie & Ontmoeting
10:00 - 12:00	<b>IS</b>	Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee
10:00 - 12:00	<b>Om</b>	Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen 033 456 28 05
10:00 - 16:00	<b>MS</b>	OC King Arthur Groep 06 41 11 40 92
10:30 - 11:30	<b>Mp</b>	Blijf Fit Pilates (rondom de stoel) € 10,00 per maand hzuiderduin@sro.nl
12:00 - 13:30	<b>KH</b>	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
12:30 - 16:30	<b>Mp</b>	Tafeltennis kok1980@live.nl
13:30 - 15:30	<b>LH</b>	Inloop + 50plusclub
14:30 - 15:30	<b>Gk</b>	Buurtsport 6 t/m 12 jaar. Gratis. Aanmelden via sbrons@sro.nl
14:30 - 16:00	<b>KH</b>	Variamiddag
14:30 - 17:00	<b>KH</b>	Middagcafé
15:00 - 16:00	<b>Gk</b>	Samen Actief - Fitness, Sport en spel voor volwassenen. € 6,00 p mnd. Aanmelden via sbrons@sro.nl
16:30 - 17:30	<b>KH</b>	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
18:45 - 22:00	<b>Mp</b>	Haarknipcursus. Info/aanmelden: haarknipcursus@gmail.com
19:00 - 21:30	<b>SW</b>	Inloop 12-23jr www.sowhat033.nl
19:00 - 22:00	<b>Mp</b>	Open Huiskamer Inloop/ontmoeting

## Eerste dinsdag van de maand

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

## Elke woensdag

9:00 - 11:00	<b>Om</b>	Bakkie Kroost, inloop voor (groot) ouders met kleine kinderen
9:00 - 16:30	<b>Mp</b>	Open Huiskamer <b>Inloop/ontmoeting</b> met voor wie dat wil: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wekelijks van 10:00 - 12:00 evt. (reserveren via 06 11 38 03 49) Kitchen Delicious <b>Koken voor Twee</b></li> </ul>
9:00 - 10:00	<b>Hs</b>	Blijf Fit Gym. Vrouwen. € 11,50 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl
9:00 - 17:00	<b>PG</b>	Inloop
9:30 - 10:15	<b>Mp</b>	Blijf Fit Gym rondom de stoel. € 11,50 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl
9:30 - 11:00	<b>KH</b>	Sjoelen
10:00 - 11:00	<b>KH</b>	Koffie & Ontmoeting
10:00 - 12:00	<b>IS</b>	Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee
10:00 - 12:00	<b>LH</b>	Inloop + Kledingverkoop
10:00 - 16:00	<b>MS</b>	OC King Arthur Groep 06 41 11 40 92
10:15 - 11:15	<b>Hs</b>	Blijf Fit Gym rondom de stoel. € 11,50 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl
11:00 - 14:00	<b>Mp</b>	Biljartles (alleen op afspraak!) Info Anton Laarakker marcanthy@hotmail.nl
12:00 - 13:30	<b>KH</b>	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
13:00 - 16:00		Weggeefwinkel (Keerkring 118 3813 BC Amersfoort), zie weggeefwinkelamersfoort.nl



14:00 - 16:00	<b>Mp</b>	Middelpuntkoor
14:00 - 16:00	<b>IS</b>	Spelletjesmiddag (aankomen bij administratie of info@inloophuischothorst.nl)
14:00 - 16:30	<b>Hs</b>	Informatiewinkel IdB033
14:00 - 16:30	<b>Mp</b>	Privé biljartclubje
14:30 - 15:30	<b>Gk</b>	Buurtsport 6 t/m 12 jaar. Gratis. Aanmelden via sbrons@sro.nl
14:30 - 16:00	<b>KH</b>	Handwerken
14:30 - 17:00	<b>KH</b>	Middagcafé
15:15 - 16:45	<b>Ka</b>	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	<b>KH</b>	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
17:30/18:00	<b>IS</b>	Wijkmaaltijd. Inschrijven vóór maandag 15:00 uur op lijst aan prikbord.
19:00 - 21:30	<b>SW</b>	Inloop 12-23jr www.sowhat033.nl
19:00 - 22:00	<b>Mp</b>	Open Huiskamer Inloop/ontmoeting

### In de even weken

14:00 - 16:00	<b>Om</b>	Brei- en haakcafé Gratis. Janneke Bouwman, 06 44 93 44 15
---------------	-----------	---

### Vierde woensdag van de maand

12:00 - 13:30	<b>Om</b>	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 -	<b>KH</b>	Sterrendiner in het restaurant € 23,- Vooraf reserveren is nodig 033 472 62 14
---------	-----------	--

### Elke donderdag

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



## Derde donderdag van de maand

19:30 - 21:30	<b>Om</b>	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	<b>Mp</b>	Open Huiskamer <b>Inloop/Ontmoeting</b> , met voor wie dat wil: • wekelijks van 10:00 - 12:00 <b>Leuk Ouder Worden</b> : 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	<b>Mp</b>	Bijartles (alleen op afspraak!). Info Anton Laarakker marcanthy@hotmail.nl
9:00 - 17:00	<b>PG</b>	Inloop
10:00 - 11:00	<b>KH</b>	Koffie & Ontmoeting
10:00 - 11:00	<b>KH</b>	Koersbal
10:00 - 12:00	<b>LH</b>	Inloop + Kledingverkoop
10:00 - 16:00	<b>MS</b>	OC King Arthur Groep 06 41 11 40 92
12:00 - 13:30	<b>KH</b>	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
14:00 - 16:00	<b>Om</b>	Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen 033 456 28 05
14:00 - 16:00	<b>IS</b>	Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee
14:30 - 17:00	<b>KH</b>	Middagcafé
15:00 - 16:30	<b>Mp</b>	Kinderkoor De Kiezeltjes
15:30 - 16:30	<b>KH</b>	Middagcafé met tapasbar
16:30 - 17:30	<b>KH</b>	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
19:00 - 21:30	<b>SW</b>	Inloop 12-23jr www.sowhat033.nl
19:00 - 22:00	<b>Mp</b>	Kleding maken Info: o.bekkering@gmail.com
19:00 - 22:00	<b>Mp</b>	Bijlartvereniging Middelpunt. Info/aanmelden: maxgriebing@casema.nl of 06 53 79 10 12
19:30 - 22:00	<b>Mp</b>	Inloop/Ontmoeting voor iedereen die anders deze avond alleen zou zijn

## In de even weken

13:30 - 14:30	<b>Om</b>	Kuierclub: wandelen in heel rustig tempo, onder begeleiding 033 456 28 05
---------------	-----------	---

## Eerste vrijdag van de maand

9.30 - 11.30	<b>Mp</b>	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	<b>KH</b>	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	<b>Mp</b>	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.
---------------	-----------	--

## Vierde vrijdag van de maand

19:30 - 22:00	<b>IS</b>	Haardpraat: 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	<b>KH</b>	Koffie & Ontmoeting
12:00 - 13:30	<b>KH</b>	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
13:00 - 16:00		Weggeefwinkel (Keerkring 118 3813 BC Amersfoort), zie weggeefwinkelamersfoort.nl
14:30 - 17:00	<b>KH</b>	Middagcafé
16:30 - 17:30	<b>KH</b>	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)

## Eerste en derde zaterdag van de maand

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

## Tweede en vierde zaterdag van de maand

16:30 - 18:00	<b>KH</b>	Protestantse kerkdienst met aansluitend koffie drinken
---------------	-----------	--

## Laatste zaterdag van de maand

16:00 - 18:00	<b>Mp</b>	Muziekcafé Zielhorst
---------------	-----------	----------------------

## Elke zondag

9:00 - 12:30	<b>Mp</b>	Geloofsgemeenschap De Aar info@ecda.nl
10:00 - 11:00	<b>KH</b>	Koffie & Ontmoeting
11:30 - 14:30	<b>Mp</b>	Muziekles ABCV
12:00 - 13:30	<b>KH</b>	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
13:00 - 18:00	<b>Mp</b>	ABCV
14:00 - 16:00	<b>IS</b>	Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee
14:00 - 16:00	<b>Om</b>	Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen 033 456 28 05
14:30 - 17:00	<b>KH</b>	Middagcafé
16:30 - 17:30	<b>KH</b>	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)

## Agenda september/oktober

Dag	Datum	Tijd	Locatie	Wat
vr	<b>1 sep</b>	middag	<b>IS</b>	Geen Inloop i.v.m. Zomerfeest (op uitnodiging).
ma	<b>4 sep</b>	19:30 - 21:30	<b>Mp</b>	Leuk Ouder Worden: (Extra bijeenkomst) Tegen Eenzaamheid - Contacten leggen en onderhouden.
za	<b>9 sep</b>	10:00 - 14:00	<b>Om</b>	Tweedehands Boekenmarkt
ma	<b>11 sep</b>	19:30 - 21:30	<b>Mp</b>	Leuk Ouder Worden: Omgaan met chronische pijn.
vr	<b>15 sep</b>	10:00 - 12:00	<b>Mp</b>	Leuk Ouder Worden: Erfrecht, (levens)testament.
vr	<b>15 sep</b>	10:00 - 12:30	<b>Om</b>	Zin in koffie en kleuren. Workshop, € 8,00. Vooraf aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl
do	<b>21 sep</b>	17:00 - 19:00	<b>IS</b>	Lekkere gezonde hapjes maken. Workshop o.l.v. Silvia Phillippi en Paulien Rinsema. € 5,00. Aanmelden via mail: paulien@geniet-meer.nl.
do	<b>21 sep</b>	19:30	<b>Om</b>	Bewegen binnen je grenzen. Workshop.
vr	<b>22 sep</b>	10:00 - 12:00	<b>Mp</b>	Computerhulp voor senioren. Gratis. Van 10:00-11:00: Windows 10; van 11:00-12:00: Vragen en problemen. Aanmelden niet nodig.
zo	<b>24 sep</b>	15:00 - 17:00	<b>Om</b>	Burendag / 30-jarig bestaan, met Abel de Verhalenverteller.
wo	<b>27 sep</b>	9:30	<b>Om</b>	Voorleesfeestje Bakkie Kroost. Gratis.
di	<b>3 okt</b>	14:00 - 16:00	<b>Om</b>	Schrijf je blij. Workshop, € 7,00. Aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl.
vr	<b>6 okt</b>	10:00 - 12:00	<b>Mp</b>	Computerhulp voor senioren. Gratis. Van 10:00-11:00: Windows 10; van 11:00-12:00: Vragen en problemen. Aanmelden niet nodig.
ma	<b>9 okt</b>	19:30 - 21:30	<b>Mp</b>	Leuk Ouder Worden: Je (on)veilig voelen, weerbaarheid
wo	<b>11 okt</b>	12:30	<b>Om</b>	Busuitje Museum Hoge Woerd. € 10,00 - vooraf aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl.
do	<b>12 okt</b>	19:30 - 21:30	<b>Om</b>	Workshop Positieve Gezondheid. Gratis. Aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl
vr	<b>20 okt</b>	10:00 - 12:00	<b>Mp</b>	Leuk Ouder Worden: Omgaan met tegenslag, verdriet, rouw.
do	<b>26 okt</b>	19:30	<b>Om</b>	Verlies in je leven. Workshop. Gratis. Aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl.

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



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)

Noor Naaborgh

(wijkkraadschothorst@gmail.com)

José Vorstenbosch

(eindredactie, redactiekodw@gmail.com)

Sanja Willems

(sanja.willems@indebuurt033.nl)

### Vormgeving

Ivar van Loen

(www.ivarontwerpt.nl)

## ADVERTENTIE TARIEVEN 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: € 250,-.
- Binnenwerk: 1/1 pagina € 200,-; 1/2 pagina € 110,-; 1/4 pagina € 60,-.

### Een advertentie in elk nummer?

- 6 x binnenkant achterpagina € 1300,-.
- Binnenwerk: 6 x 1/1 pagina € 1020,-; 6 x 1/2 pagina € 540,-; 6 x 1/4 pagina € 300,-.

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

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

Schothorst

Zielhorst

Hoefkwartier