

Kijk op de wijk

NOVEMBER/
DECEMBER 2023
JAARGANG 3
#6

Schothorst

Zielhorst

Hoefkwartier

Kinderburgemeester Lynn Verhoeven

**SPRONGEN MAKEN
TEGEN EENZAAMHEID**

Tips van de participatiemakelaar

**HOE VERSTERK JE
JE NETWERK?**



- 4 Jongerenkunst in de Rozenbuurttuin
- 6 Bewoner in beeld: Jan Zuilhof
- 9 Huldiging Femke Bol
- 11 Kleine moeite - Column Janne Willems
- 12 Tips voor het versterken van je netwerk
- 14 Zeep maken met Annewieke van Eijdsden
- 16 Kinderburgemeester Lynn Verhoeven
- 18 Kinderwijkraad Zielhorst
- 20 Waar in de wijk?
- 21 Nieuws uit Hoefkwartier
- 22 De Ondernemer: bakker Hans van Gent
- 24 Workshops in Zielhorst en Schothorst
- 26 De Entree
- 27 Vaste activiteiten - Agenda november/december

Op de hoogte blijven van activiteiten en initiatieven voor en door bewoners? Volg het nieuws uit de wijken ook online: 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, o.v.v. Nieuwsbrief SZH.

Deadline volgend nummer (januari/februari 2024):
24 november 2023.



6
**ENERGIEBESPARING
IN EIGEN HAND**



14
**"ZEEP MAKEN IS
MIJN HOBBY"**



26
**EEN TUIN VOL
KABOUTERS**

CREATIVITEIT VERBINDT

In dit nummer van Kijk op de Wijk maken we in de verschillende artikelen kennis met creatieve wijkbewoners die door hun activiteiten zorgen voor verbinding. De workshop zeep maken van Annewieke van Eijdsden verbindt niet alleen de verschillende ingrediënten van zeep, maar ook de deelnemers. WarmteStem verbindt de bewoners van Schothorst rond de mogelijkheden om duurzaam en energiezuiniger te wonen. En dat vooral in eigen regie, zonder dat de overheid - lees: de gemeente - van alles voor ze beslist. Jan Zuilhof vertelt daarover.

Zes jongeren hebben van het transformatorhuisje in de Rozenbuurttuin een kleurrijk kunstwerk gemaakt. De realisatie daarvan leverde een waar ontmoetingsfeestje tussen buurtbewoners op. De Kinderwijkraad Zielhorst verbindt leerlingen van de drie basisscholen in Zielhorst. Samen hebben zij een prachtige poster ontworpen tegen pesten. Kinderburgemeester Lynn Verhoeven is namens vele kinderen in Amersfoort de schakel met de 'volwassen' politiek in de gemeente. Zij is mede verantwoordelijk voor creatieve uitingen zoals de hinkelbaan tegen eenzaamheid.

Bakker Van Gent levert met zijn heerlijke brood en banket verbinding tussen Winkelcentrum Schothorst en het 'moederbedrijf' in Soesterkwartier. Bewoners van beide wijken genieten ervan. Creatief is zeker ook de voortuin van Jan en Jannette Groenewoud aan de Paladijnenweg. Vogels komen er graag en wie goed kijkt ziet er veel 'geïntegreerde' kabouters 'samenwonen'.

En wie dan nóg meer verbinding zoekt kan terecht bij de maandelijkse workshops Versterk je Netwerk in Wijkcentrum 't Middelpunt, een van de activiteiten die zijn voortgekomen uit de workshops Leuk Ouder Worden.

Wij wensen u veel leesplezier. En als de kou in de komende winter maanden weer toeslaat – weet dat u altijd welkom bent in de ontmoetingscentra van onze wijken. Achterin dit blad vindt u in het overzicht van de vaste activiteiten de inloopmomenten, soms zelfs met gratis thee of koffie.

Namens de redactie,

Margriet Guiver-Freeman

P.S. Deze Kijk op de Wijk is de laatste van dit jaar. We hopen dat we volgend jaar ook weer zes nummers kunnen uitbrengen. Maar daarvoor hebben we wél nieuwe redactieleden nodig. Zie de oproep op de volgende pagina.

KIJK OP DE WIJK ZOEKT REDACTIELEDEN

Elke twee maanden valt Kijk op de Wijk op de mat van vele bewoners in Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier. Dit is alweer het vijftiende nummer, boordevol interessante interviews, inspirerende artikelen en nieuws over activiteiten in de wijken. Ben jij ook zo blij met ons wijkmagazine? Heb je ervaring met redactiewerk en wil je bijdragen aan het voortbestaan van Kijk op de Wijk? Dan is de redactie op zoek naar jou!

Vanwege het vertrek van twee leden zoekt de redactie 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, (06) 40 34 35 01
(José Vorstenbosch, eindredacteur).



JONGEREN KUNSTPROJECT ROZENBUURTTUIN

Om jongeren meer bij de Rozenbuurttuin in Schothorst te betrekken, werd het Jongeren Kunstproject bedacht. Onder leiding van een kunstenaar maakten jongeren uit de buurt een ontwerp. Daarna werd het transformatorhuisje aan de rand van de buurttuin omgetoverd tot een kleurrijk kunstwerk.

De Rozenbuurttuin aan de Roos van Dekemastraat in Schothorst bestaat alweer sinds 2020. Veel buurtbewoners en bewoners uit omliggende wijken zijn betrokken bij de tuin. We merken dat jongeren daar nog geen onderdeel van uitmaken. Daarom zochten we naar een project dat hun betrokkenheid op de buurt en buurttuin zou kunnen vergroten. In combinatie met het plan om het transformatorhuisje van kunst te voorzien, ontstond het idee voor het Jongeren Kunstproject Rozenbuurttuin.

De aanmeldingen stroomden al snel binnen. In de zomervakantie hebben de jongeren onder leiding van kunstenaar en docent Rick Oosterink een ontwerp voor hun kunstwerk gemaakt. Daarna legden we het ontwerp voor aan Stedin, de eigenaar van het transformatorhuis en de Gemeente Amersfoort. Beide konden zich vinden in het ontwerp en dus mochten zes jongeren samen met Rick het kunstwerk op 23 september (Burendag) realiseren.

We hebben er een waar feestje van gemaakt. Halverwege de ochtend was er koffie voor de buurt, voorzien van allerlei lekkertjes die bewoners hadden gebakken. Bij de oplevering werd er - onder genot van een glas (alcoholvrije) champagne - een toespraak gehouden en was de belangstelling voor het kunstwerk van de jongeren groot.

Met een bijdrage van de Subsidieregeling Amateurkunst projecten Amersfoort en donaties van buurtbewoners hebben we de financiën van dit project



Foto: Annemarie Koelwijn

rond gekregen. Van Buurtbudget Schothorst konden we twee grote partytenten lenen. Die kwamen goed van pas tijdens een paar regenbuitjes toen we net even pauzeerden.

De impact van dit geweldige Jongeren Kunstproject? Zes jongeren zijn met elkaar in contact gebracht. Van Rick leerden ze hoe je een graffiti kunstwerk kunt ontwerpen en maken. Ze hebben samengewerkt en daaruit is iets prachtigs ontstaan waar ze terecht trots op zijn. Ze kwamen gemakkelijk met elkaar en met andere buurtbewoners in gesprek. We hoorden de jongeren onder meer zeggen: "Dit is echt cool!" en "Kijk, dat is mijn vogel...". De buurtbewoners gebruiken misschien andere taal, maar zij zijn enorm blij met dit kunstwerk in de buurttuin.

Kom zelf eens kijken naar het kunstwerk in de Rozenbuurttuin. Mocht je het leuk vinden om ons te volgen, houd dan onze Facebookpagina in de gaten: <https://www.facebook.com/Rozenbuurttuin>.

ANNEMARIE KOELEWIJN

“ENERGIE BESPAREN DOE JE MET DE HELE WIJK”



Foto: Irene Stok

Jan Zuilhof en zijn gezin wonen met veel plezier in Schothorst. Jan heeft met wijkgenoten WarmteStem opgericht: een bewonersinitiatief op het gebied van duurzaam wonen. Hij vindt het leuk om met anderen samen te werken en te kijken wat er mogelijk is om energiezuiniger te wonen, voor woningeigenaren én voor huurders.

Jan woont pas sinds zes jaar in Schothorst, maar Amersfoort is geen onbekend terrein voor hem. Hij is opgegroeid in Leusden en ging vanaf zijn twaalfde naar de middelbare school in Amersfoort.

“Ik was meer in Amersfoort dan in Leusden”, vertelt hij. In Amsterdam studeerde hij mediawetenschappen en ging daar wonen. Toen hij en zijn vriendin kinderen wilden, zochten ze een betere plek om hen op te laten groeien en verhuisden ze naar Amersfoort. “Hier in Schothorst-Zuid kun je je kinderen gewoon buiten laten spelen en ze met een schuin oog in de gaten houden. Er rijden geen auto’s door onze straat.”

Duurzaam wonen

Mediawetenschappen was een vrij theoretische opleiding en eigenlijk wist Jan niet goed wat hij

ermee kon en wilde. Hij kwam terecht bij HIER, een organisatie die bewoners helpt om in hun woning beter met energie om te gaan. HIER doet dit door makkelijke tips, handige informatie en praktische adviezen te geven. Voor Jan was dat een heel nieuw terrein, waarbij zijn studie wel van pas kwam. “Ik heb geleerd om door te denken, verdiepende vragen te stellen, kritisch te zijn en bronnen goed te beoordelen.” Dat kon hij gebruiken bij het begeleiden van sociale processen op het gebied van duurzaam wonen.

“IK WILDE MET ANDERE WIJKBEWONERS PRATEN OVER DUURZAAMHEID”

In zijn eigen buurt is Jan ook bezig met duurzaamheid. “In 2018 had de gemeente Amersfoort het idee om Schothorst-Zuid als eerste wijk in Amersfoort aardgasvrij te maken. Daarbij werden bewoners betrokken en hield de gemeente de touwtjes in handen. Ik vond dat niet de juiste manier. Ik zat in een klankbordgroep van de gemeente maar wilde een bewonersgroep oprichten. Bij HIER zag ik dat er initiatieven van wijkbewoners waren en vond het jammer dat dat in onze wijk niet bestond. Ik wilde met een club bewoners praten over duurzaamheid in de eigen woonomgeving, en zo meer zelf beslissen in plaats van horen wat de gemeente bedacht heeft.”

Voor en door bewoners

Jan wist andere bewoners enthousiast te krijgen en eind 2020 is WarmteStem opgericht. De naam geeft aan waar het om gaat: een warm huis én je eigen stem laten horen. Het doel van WarmteStem is om wijkbewoners in de energietransitie een stem te geven, op een manier dat mensen zich er prettig bij voelen en niet overdonderd

Tien tips voor energiebesparing

- Doe de deur naar de gang dicht als de verwarming aan staat
- Verwarm alleen de ruimtes waar je bent, zet in andere ruimtes de verwarming uit
- Breng radiatorfolie aan
- Zet de thermostaat een graadje lager
- Doe eerst een warme trui aan voordat je de verwarming hoger zet
- Maak gebruik van tochtstrips
- Probeer korter te douchen
- Gebruik een waterbesparende douchekop
- Laat de kraan tijdens de afwas niet lopen
- Spoel je afwas niet af voor je die in de vaatwasser zet

worden. Daarnaast wil WarmteStem mensen praktisch ondersteunen bij het duurzaam maken van hun huis. “Wij staan dichterbij de mensen omdat we zelf in de wijk wonen. Wij zijn onafhankelijk en dat vindt de gemeente waardevol. We zijn een groep voor en door bewoners.”

In de praktijk hebben mensen met een koopwoning meer baat bij de initiatieven van WarmteStem, omdat zij hun woning zelf kunnen aanpassen. “Maar de woningcorporaties zijn goed bezig in Schothorst”, vindt Jan. “In vergelijking met andere plaatsen worden hier veel huurwoningen verduurzaamd. In mijn buurtje zijn de huurwoningen inmiddels beter geïsoleerd dan de meeste koopwoningen.”

Lees verder op pagina 9.



**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



Warmtescan

WarmteStem heeft onlangs zes woningen die veel in de wijk voorkomen onderzocht op mogelijkheden voor energiebesparing. Op de website staan de bevindingen van dit onderzoek met tips om de woning te verbeteren. Voor een kleine bijdrage kan ook een warmtescan van een woning gemaakt worden. "Dit kan alleen in de winter. Je ziet dan waar de woning warmte lekt en waar je dus kunt gaan isoleren."

Jan wijst ook op de WarmteStemcafé's, die met enige regelmaat in het Groene Huis worden gehouden. Dan staat een actueel thema centraal, bijvoorbeeld spouwmuurisolatie of de warmtepomp. "Het zijn informatieavonden die ook gezellig zijn, met ruimte voor ontmoeting bij de borrel."

www.warmtestem.nl

IRENE STOK

FEESTJE VOOR FEMKE



Foto: José Vorstenbosch

Femke Bol tussen andere jonge atletiektalenten

Vele vooral jonge leden van atletiekverenigingen Altis en AV Thriation kwamen op 6 oktober naar de huldiging van hun sportieve voorbeeld Femke Bol. De voormalige bewoonster van Zielhorst won deze zomer twee keer goud tijdens de WK Atletiek in Hongarije, op de 400 meter horden en de 4 x 400 estafette.

De huldiging in aanwezigheid van burgemeester Lucas Bolsius en sportwethouder Ben van

Koningsveld vond plaats bij het clubhuis van Altis. "De nieuwe Femkes staan al klaar", aldus de burgemeester.

Met een swingend optreden van showband Juliana, mueslibollen neergelegd in de vorm van de winnende tijd (51.07 seconden) en een estafetteloop voor jong en oud werd het een waar Feestje voor Femke.

Goed nieuws!

Er is weer plek bij de Sport BSO!



Kom kangs!

ELKE DAG TOT 18:30



Kom je ook soms ideeën of tijd te kort om jouw kids een leuke middag te bezorgen?

Onze Sport BSO is dé plek waar iedereen zichzelf kan zijn! Samen sporten in de zaal, spelen op het veld en lekker gek doen! Met dagelijks verse groente, fruit en een gezonde snack.

En in de schoolvakanties..? Dan gaan we lekker op pad! We gaan naar musea, turnhallen, de schaatsbaan en nog héél véél meer!

Locatie Keistad: Sporthal Midland Zangvogelweg 138
Locatie Zielhorst: V.V. Cobu Boys, Sportpark Zielhorst 10
Telefoon: 06 550 113 55

vanaf
8,-
per uur

VSO is ook mogelijk!

Kijk voor meer info op:

WWW.SPORT-BSO.COM

KLEINE MOEITE

Bij Albert Heijn aan de Schweitzersingel noemt iedereen haar Oma. Deze goedlachse dame van ver in de tachtig maakt graag een praatje. Ze spreekt met mensen die ze tegenkomt en heeft altijd een luisterend oor. Ze vertelt me dat ze graag naar de koffieochtend bij het Leger des Heils zou willen gaan. Daar is ze al vaker geweest. Het is er gezellig en ze kan er met haar rollator lopend naartoe. Maar er is een probleem: het Leger des Heils ligt aan de Albert Schweitzersingel, een drukke straat in Zielhorst. Oma ziet steeds slechter en durft die straat met het snelle verkeer niet meer over te steken. Het is te gevaarlijk.

Ze zegt: "Als ik bij het Leger des Heils ben, is er geen probleem. Als ik naar huis ga, is er altijd wel een vrijwilliger die me wil helpen met oversteken. Maar ja, hoe kom ik daar?" Één telefoontje naar het Leger des Heils lost het probleem op. Vóórdat ze thuis vertrekt, belt Oma voortaan naar het Leger des Heils. Daar komt iemand naar buiten die haar helpt met oversteken.

Een mooi voorbeeld van hoe eenvoudig het kan zijn om ervoor te zorgen dat iemand toch mee kan doen. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn. Of het nu gaat om een extra maaltijd maken voor de buurman die net terugkomt uit het ziekenhuis, of een kind ophalen van school omdat een andere ouder in de file staat. Voorbeelden waarbij een kleine moeite een groot verschil maakt. En mensen vinden het fijn om iets voor een ander te betekenen. Ze hoeven alleen maar te weten hoe.

Zijn er dingen die jou tegenhouden om daar te komen waar je heen wil? Wat is jouw Albert Schweitzersingel? En met wie kun jij die straat samen oversteken?



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

TIPS VOOR HET VERSTERKEN VAN JE NETWERK



Foto: Janne Willems

Tijdens het eten komt een gesprek vaak makkelijk op gang

Iedereen heeft wel eens momenten waarop het fijn zou zijn om meer mensen te kennen. Bijvoorbeeld als je net verhuisd bent naar een nieuwe stad. Of wanneer je ouder wordt en contacten met oud-collega's zijn verwaterd, mensen zijn overleden en je vrienden die ver weg wonen minder vaak ziet omdat je niet meer zo mobiel bent. Eenzaamheid ligt dan op de loer. Hoe kun je je netwerk uitbreiden?

Er zijn twee manieren om dat te doen. De eerste is nieuwe mensen leren kennen, de tweede

manier is de banden versterken met mensen die je al (vaag) kent. Om nieuwe mensen te leren kennen moet je naar plekken waar andere mensen komen, of dit nu online of in real life is. Het is dan wel handig dat mensen daar openstaan om anderen te ontmoeten. Zo is een restaurant minder geschikt omdat iedereen bij zijn eigen gezelschap blijft, maar word je bij Inloophuis Schothorst met open armen ontvangen. Ook bij De Ontmoeting en 't Middelpunt kun je altijd binnenlopen. Een idee is om de eerste keer te kiezen voor een wijkmaaltijd. Tijdens het eten

komt een gesprek vaak makkelijk op gang. En als je even niets zegt, ben je gewoon aan het eten.

Contact leggen

Een activiteit die je samen met anderen doet verbindt. Of dit nu bridgen, schilderen of sporten is. Bedenk dus waar je interesses liggen en waar jij echt blij van wordt. Als je iets doet waarbij je je goed voelt, leg je makkelijker contact. Een andere optie is om vrijwilligerswerk te gaan doen. Van mensen helpen word je gelukkiger. Er zijn veel verschillende vormen van vrijwilligerswerk, van het organiseren van een Repair Café tot een maatje van iemand zijn. Ook hier gaat het erom iets te kiezen dat je leuk vindt. Dan komen de contacten vanzelf.

GA UITPROBEREN WAT VOOR JOU WERKT

Vaak kun je nieuwe mensen leren kennen via andere mensen. Bijvoorbeeld door op een verjaardagsfeestje van een vriend of familielid iemand aan te spreken die je niet kent. Mocht je het moeilijk vinden om zo'n gesprek te starten, dan kun je altijd vragen waarvan diegene de jarige kent. Of je vraagt mensen die dicht bij je staan of zij iemand kennen die je eens zou kunnen ontmoeten. Hij of zij hoeft niet meteen je beste vriend te worden, maar het kan wel een speelse manier zijn om meer mensen te leren kennen.

Banden aanhalen

Een andere manier om je netwerk te verstevigen is om bestaande banden aan te halen. Ga eens na wie je allemaal kent en wie je daarvan beter zou willen leren kennen. Bijvoorbeeld iemand in de straat die je altijd groet, maar verder niet spreekt. Je zou die persoon eens op de koffie kunnen vragen. Ook kun je vrienden die je

al tijden niet meer hebt gesproken bellen of een kaartje sturen. Vaak zitten er geen kwade bedoelingen achter een verwaterd contact en is iemand blij om iets van je te horen.

Tot zover de manieren waarop je je netwerk kunt versterken. Dit is natuurlijk maar het topje van de ijsberg. Het gaat vooral om vrolijk uitproberen wat voor jou werkt en waar jij je fijn bij voelt. Wil je meer leren en ook met anderen uitwisselen hoe zij dat doen? Elke eerste maandag van de maand is er van 14.00 tot 16.00 uur in 't Middelpunt een bijeenkomst onder de noemer Versterk je Netwerk. Dit zijn leuke workshops waarin zowel ruimte is voor verdieping als voor plezier.

Mooie bonus

Tijdens deze bijeenkomsten gaan we met elkaar in gesprek over hoe je je netwerk kunt uitbreiden en hoe je contacten kunt onderhouden. Elke keer staat er weer een ander thema centraal. Hoe maak je het voor jezelf gemakkelijker om ergens voor de eerste keer naar binnen te stappen? Hoe zorg je ervoor dat een contact niet verwaterd? Hoe onderhoud je vriendschappen als je kampt met wisselende energie? Een mooie bonus is dat je op zo'n middag leuke mensen leert kennen.

Wil je ook een keer komen? Stuur dan een mailtje naar janne.willems@indebuurt033.nl. Je bent van harte welkom.

JANNE WILLEMS

“ZONDER LOOG GEEN ZEEP”

Tijdens Doe Mee in Schothorst op 10 juni toonden wijkbewoners hun kunsten of gaven een workshop. In deze Kijk op de Wijk een gesprek met Annewieke van Eijdsen uit Schothorst, die een keur aan geurige zeepjes aanbiedt. Ze geeft workshops zeep maken en wil dat ook wel eens voor wijkbewoners doen. “Samen zeep maken werkt verbindend.”

“In 2020 zag ik in het programma Klokhuis een reportage over zeep maken. Wat is dat leuk, dacht ik meteen. Inmiddels is het een grote hobby van mij. Ik geef ook workshops zeep maken en combineer dat met mijn werk als contextueel therapeut. Contextuele therapie gaat ervan uit dat we als mens altijd verbonden zijn met de generaties voor en na ons. Centraal staat dat we ons met de ander verbinden op een manier die voor iedereen goed is.

Stromende rivier

We krijgen van onze ouders allemaal een emotionele erfenis mee, zoals mooie ervaringen en wijze levenslessen. Maar we krijgen ook ervaringen mee die we liever niet hadden gekregen; stenen en ballast. Tijdens de therapie onderzoeken we deze erfenis. De stenen raken we niet kwijt, maar met behulp van de mooie ervaringen kunnen we ze wel een andere plek geven waardoor je je er niet meer aan stoot. Ik verduidelijk dit graag met het beeld van een stromende rivier waar stenen in liggen. De stenen blokkeren de stroom van de rivier niet. Het water stroomt en de bedding staat niet droog. Dat is

vruchtbaar voor onszelf, maar zeker ook voor generaties na ons.

“OOK IN EEN RELATIE HEB JE VERSCHILLENDE INGREDIËNTEN NODIG”

Ik kwam er gaandeweg achter dat het proces van zeep maken verrassend veel overeenkomsten heeft met processen in relaties. Zo kwam ik op het idee om workshops zeep maken te organiseren. In mijn werk als therapeut probeer ik mensen met elkaar te verbinden. Tijdens deze workshop combineer ik beide. We maken zeep en ondertussen voeren we een goed gesprek.

Mooie herinnering

Zeep bestaat onder meer uit verzorgende, reinigende en beschermende ingrediënten, en geuren naar keuze. Het verzepingsproces komt op gang als je de verschillende ingrediënten zorgvuldig verwerkt. In relaties speelt hetzelfde. De een heeft een beschermende rol, de ander is verzorgend. Ook in een relatie heb je verschillende ingrediënten nodig en is het van belang om daar zorgvuldig mee om te gaan. Ingrediënten voor zeep moet je op de juiste manier mengen. Loog en olie moeten op dezelfde temperatuur komen. Dat kost tijd en in die tijd kun je een mooi gesprek met elkaar voeren. Bovendien werkt het verbindend om samen iets te doen, ga je naar huis met iets dat lekker ruikt en verzorgt, een mooi cadeau én een mooie herinnering is.



Foto: Silvia Toebak

Annewieke: “Zeep is chemie, net als een relatie”

Tijdens een workshop zeep maken kan dit toegepast worden op de relatie van deelnemers als moeder, dochter, zus, vriendin of partner. Door loog toe te voegen aan de ingrediënten van zeep – kokosolie en cacaoboter – komt het chemisch proces op gang. Kokosolie is verzorgend, cacaoboter verzachtend en loog is bijtend. Loog zorgt voor de verzeping. Daardoor ontstaat glycerine. Dat maakt de zeep extra verzorgend. Zonder loog geen zeep. In relaties werkt dat ook zo. Als je nooit met elkaar botst, leef je langs elkaar heen. Als je goed met conflicten om weet te gaan, werkt dat extra verbindend.

Goed doseren

Een moeder en dochter volgden een workshop bij mij. Wat waarden jullie in elkaar?, vroeg ik. Met deze vraag begin ik graag omdat ik het

belangrijk vind om vanuit positiviteit te werken. De moeder zei: ‘Ik houd heel veel van je, maar er zijn ook dingen die ik niet zo leuk vind.’ Vervolgens sneed ze een lastig onderwerp aan. Dit was moeilijk voor haar dochter. Door zeep als metafoer te gebruiken zag de moeder dat het helpend is om goed te doseren. Daardoor bereikten ze elkaar weer. Vanuit dingen die goed gegaan zijn heb je parels om op te bouwen. Dan kun je weer verder.”

www.praktijkinverbinding.nl

SILVIA TOEBAK

“IK DOE HEEL GAVE DINGEN”



Foto: José Vorstenbosch

Sinds 4 april van dit jaar heeft Amersfoort een kinderburgemeester: Lynn Verhoeven. Ze is 11 jaar, woont in Zielhorst en zit in groep zeven van OBS De Achtbaan. Haar droom - eenzame kinderen helpen - kreeg van de kinderen van alle kinderraden in Amersfoort de meeste stemmen. “Als je ergens in gelooft, niet opgeven!”

“Ik vind het een mooie ervaring om mee te krijgen hoe de gemeente werkt. Laatst had ik met de

burgemeester en wethouders een gesprek over mijn eerste halfjaar, dan zie je hoe ze erbij zitten en hoe het allemaal gaat.” Lynn is nu over de helft van haar ‘ambtstermijn’ en heeft al heel wat activiteiten en officiële momenten achter de rug, zoals de Avondvierdaagse en de Vredesweek.

Indrukwekkend

Vooral de herdenking op 4 mei is haar bijgebleven. “Bijzonder om mee te maken en indrukwekkend hoeveel doden er in de oorlog zijn gevallen.

Het was heel cool om te zien hoeveel mensen er meeliepen.” De kinderburgemeester is ook aanwezig bij feestelijke evenementen. “Viva Vathorst was gezellig. Het was lekker weer en kinderen maakten muziek. Het podium stond op het water, dat was echt gaaf.”

HOE MAAK JE SPRONGEN TEGEN EENZAAMHEID?

Inmiddels is ze wel gewend aan publieke optredens, maar tijdens de installatie in april kon ze het advies van burgemeester Bolsius goed gebruiken. “Ik was heel nerveus. Het was de eerste keer dat er zo veel mensen naar mij keken. Hij zei: ga stevig op de grond staan, houd je rug recht en adem diep in.” Wat ook helpt, is de speciaal voor de kinderburgemeester ontworpen ambtsketen. “Ik weet niet hoe ik dat moet uitleggen. Als je die omdoet, voelt dat als kinderburgemeester. Je voelt je iets... belangrijker?”

Lekker lol maken

Reageren kinderen anders sinds ze burgemeester is? “Ik doe heel gave dingen, dus ze kijken wel een beetje tegen je op. Maar ze zien ook dat zoiets als een kinderburgemeester bestaat, dat je iets kunt doen voor de stad of de wijk. Ik denk dat ik daarin een voorbeeld ben. En met mijn vriendinnen heb ik gewoon lekker lol.” Gelukkig heeft ze ook nog tijd voor haar hobby's. “Maandag heb ik altijd stadhuis, dinsdag ga ik skeeleren en zaterdag dansen.” Elke week vergaderen, is dat wel leuk? “Meestal gaat het over belangrijke dingen, maar soms denk ik: moet ik hierover meepraten?”

En dan haar droom. In De Stad Amersfoort verwoordde ze het zo: “Ieder kind is geboren om gelukkig te zijn en ik word heel somber als ik een kind alleen zie zitten. Kinderen kiezen

er niet voor om alleen te zijn.” Kinderen zijn bijvoorbeeld eenzaam omdat hun ouders gescheiden zijn, ze niet veel geld hebben of omdat ze gepest worden. Dat laatste heeft ze zelf aan den lijve ondervonden. “Ik ben gepest door een ander meisje. Je kon nooit gewoon met haar omgaan, dan maakte ze weer gemene opmerkingen. Echt meidenvenijn. Ik heb haar laten weten dat ik het niet leuk vind.”

Hinkelbaan

In de Week van de Eenzaamheid - 28 september tot en met 4 oktober - zijn kinderen van groep zes, zeven en acht op verzoek van de kinderburgemeester en de kinderraad aan de slag gegaan met het ontwerpen van stoeptegels. Die zijn bedoeld voor een hinkelbaan tegen eenzaamheid. Wat helpt om je niet alleen te voelen, hoe maak je vrienden? Met andere woorden: hoe maak je sprongen tegen eenzaamheid? Uit alle inzendingen worden de beste tien gekozen voor de hinkelbaan, alle andere ontwerpen worden gebruikt voor een lesprogramma met activiteiten.

Lynn hoeft het allemaal niet alleen te doen. Ze wordt bijgestaan door medewerkers van de gemeente en door de kinderraad, waarin alle kinderraden vertegenwoordigd zijn. Wat wil ze kinderen in Amersfoort meegeven? “Als je ergens in gelooft, niet opgeven! Ik had een droom om kinderburgemeester te worden en kinderen te helpen, dat is me gelukt. Als je een droom hebt, moet je erin geloven en doorgaan. Ook als het even niet lukt, gewoon doorgaan!”

JOSÉ VORSTENBOSCH

Kinderraad Zielhorst: zie volgende pagina's.

10 tips tegen pesten



Het is **NOOIT**
jouw schuld

Als je gepest wordt komt dat niet doordat er iets raars is met jou. Pesten komt door pesters. Het kan dus nooit jouw schuld zijn. **NOOIT.**



Plagen is geen
pesten

Plagen gebeurt soms en kan grappig zijn. Pesten gaat lang door en wordt gedaan door dezelfde kinderen. Bij pesten hoort schelden en iemand pijn doen.



Als je je gepest voelt
dan word je gepest

Pesters ontkennen vaak of zeggen dat het een grapje was. Alleen jij bepaalt of je gepest wordt of niet. Als jij het zo voelt dan is het waar. **ALTIJD.**



Prat erover

Prat met iemand die jij vertrouwt en niet met zomaar iemand. Want erover praten is vaak best moeilijk.



Jij hebt een keus

Jij bepaalt wanneer de pesters aangesproken worden op hun gedrag. Dat hoeft niet meteen te zijn.



Jij bent sterk

Dat is **ECHT** waar. Opkomen voor jezelf kun je leren.



Wees geen meeloper

Met de pester meedoen zorgt er niet voor dat het stopt. Wees geen vrienden met een pester.



Help degene die
gepest wordt

Samen sta je sterk. Kom op voor kinderen die gepest worden.



Negeer het

Geef de pester geen aandacht. Dat maakt het pesten minder leuk voor de pester.



Iedereen is
anders

Jij bent uniek. Wees trots op jezelf!

Hulp

De Kindertelefoon is elke dag open tussen 11:00 en 21:00 uur. Bellen is gratis en je hoeft je naam niet te zeggen.

Telefoon: 0800 0432

Je kunt chatten op www.kindertelefoon.nl

Er zijn trainingen in Amersfoort die helpen om steviger in je schoenen te staan zoals bijvoorbeeld Rots Water, of een andere weerbaarheidstraining. Ook kan op een vechtsport gaan helpen.

VOOR DE PESTERS:

Van pesten krijg je **ALTIJD** spijt. Je maakt meer kapot bij anderen dan je denkt.

Door te pesten kom je alleen maar in de problemen. Vraag om hulp als je zelf pest.

Wist je dat in België en Frankrijk pesten strafbaar is? Boven de 12 jaar krijg je een geldboete en kom je onder toezicht van Jeugdzorg. Pesten is daar verboden bij de wet.

Kinderwijkraad Zielhorst

“JE KUNT MEEBEPALEN WAT ER IN DE WIJK GEBEURT”



Foto: José Vorstenbosch

De Kinderwijkraad Zielhorst zoekt nog nieuwe leden

In Amersfoort zijn verschillende kinderradraden actief. In een kinderradrad bespreken kinderen wat er beter kan in de wijk en hebben daarover contact met vertegenwoordigers van de gemeente. ABC Amersfoort streeft naar een kinderradrad in elke wijk. In de Kinderwijkraad Zielhorst zitten leerlingen van de drie basisscholen in de wijk: de Achtbaan, de Zonnewijzer en de Kameleon.

Op een warme maandagmiddag aan het begin van het schooljaar valt het niet mee om de aandacht erbij te houden. Naomi vertelt waarom ze in de kinderradrad zit. “Het is erg leuk. Je kunt meebepalen wat er in de wijk gebeurt.” Trots zijn ze op hun laatste project, een poster met tips tegen pesten (zie pagina hiernaast). Volgens ABC-coördinator Sarah de Vries komt dit onderwerp in Zielhorst vaak naar voren. Kyan vertelt hoe de poster tot stand kwam: “We hebben tien tips verzameld en een kladversie gemaakt. Met een deskundige zijn we die tips nagelopen. Daarna is er een ontwerp gemaakt.”

Dan is het tijd voor een nieuw plan. Er wordt van alles genoemd - van stormbaan tot opblaasbare voetbalkooi - met als gemene deler leuke activiteiten. Met name voor kinderen in groep zeven en acht is er niet zo veel te doen in de wijk, vinden ze. Een idee van Sofie dat nadere uitwerking verdient is een *pumptrack*, een circuit met bochten en bulten, waarin je met fietsen, stepjes en skates rondjes kunt rijden.

Ook voor Kijk op de Wijk hebben ze nog wel ideeën: een overzicht van clubs voor kinderen, een prijsvraag, een kleurplaat of een woordpuzzel. De redactie neemt deze tips ter harte.

Zit jij op de Achtbaan of de Kameleon en wil je meedenken en -praten over wat er in Zielhorst beter kan voor kinderen? Meld je aan voor de kinderradrad via www.abc-amersfoort.nl. Kinderen die op een basisschool in Schothorst zitten kunnen zich via dezelfde website aanmelden voor de Kinderwijkraad Schothorst.

CROWDFUNDING VOOR EEN HULPHOND PTSS

Desiree Orië uit Schothorst werkte jarenlang in de gehandicaptenzorg. Na schokkende ervaringen en de diagnose vroeg-kinderlijke traumatisering kon ze niet meer werken. In 2022 kreeg ze te horen dat ze psychisch was uitbehandeld. Desiree zocht naar een oplossing en kwam terecht op de website www.traumahond.nl. Ze heeft nu haar hoop gevestigd op een hulphond voor mensen met PTSS, die haar kan helpen bij herbelevingen, angsten en nachtmerries. De kosten van een pup, een trainer en allerlei andere kosten - 15.000 tot 20.000 euro - worden niet vergoed, en daarom is ze gestart met crowdfunding. "Een traumahond zou mij m'n leven weer terug kunnen geven. Elke euro helpt om mijn wens te realiseren", aldus Desiree.



<https://gofund.me/435f0f43>

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

NIEUWS UIT HOEFKWARTIER

CELCIUSHUIS KRIJGT BUURTFUNCTIE

Elke woensdagmiddag kun je tussen 13.00 en 17.00 uur binnenlopen in het Celciushuis. Dit gebouw staat op de parkeerplaats bij station Schothorst, aan de kant van ROC Midden Nederland. Het huis krijgt steeds meer een buurtfunctie, want je kunt er terecht voor een bakje koffie, een praatje en voor vragen over de ontwikkeling van de wijk.

Op woensdagmiddag zijn hoefkwartiermakers Emilie Vlieger en Lara Simons van Bureau Brick aanwezig in het Celciushuis. Zij worden regelmatig vergezeld door mensen van de gemeente of andere betrokkenen. Zodra we meer hosts hebben, kunnen we ook op andere momenten open. Wil je je aanmelden als vrijwilliger? Mail dan naar hoefkwartier@bureaubrick.nl.

Ook aan de buitenkant van het Celciushuis wordt gewerkt. Het huis krijgt een nieuwe entree en wordt geschilderd. Dat doen we

samen met mensen in en rondom de wijk, zoals studenten van ROC Midden Nederland, lokale kunstenaars en stadsdichter Twan Vet.

HOEF CAFÉ MET DINER

Op donderdagavond 23 november organiseert de gemeente samen met de hoefkwartiermakers een speciaal Hoef Café. Om elkaar beter te leren en te horen wat de plannen zijn voor 2024 gaan we samen met alle betrokkenen van het Hoefkwartier eten: bewoners, ondernemers, medewerkers, scholieren, bezoekers en professionals uit de buurt. Iedereen is welkom. Aanmelden kan tot 19 november via hoefkwartier@bureaubrick.nl.

Wil je op de hoogte blijven van wat er speelt in Hoefkwartier? Kom dan eens langs in het Celciushuis, eet mee op 23 november of meld je via de website aan voor de nieuwsbrief.

www.hoefkwartier.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 december 2023 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 het gebouw zelf zijn uitgesloten van deelname.



De winnaar van de prijsvraag in het vorige nummer is Christien Stomphorst. Zij ontving een cadeaubon van Van Gent Patisserie in Winkelcentrum Schothorst.



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.



Bijeenkomst bij het Celciushuis

VIER GENERATIES BROOD EN BANKET



Foto: Anne-Marie Vos

Winkelcentrum Schothorst heeft een variatie aan winkels, waaronder een slager, groenteboer, bloemenwinkel en twee supermarkten. Sinds 2021 zit bakkerij Van Gent in het pand waar vroeger bakkerij Mekking zat. Hans van Gent: “We zijn heel tevreden over hoe het hier gaat.”

De voorliefde voor brood en banket zit al meerdere generaties in de familie. In 1902 is de opa van Hans aan de Soesterweg begonnen met een broodbakkerij. Zijn vader Thomas startte een banketbakkerij. Hans zelf heeft de banketbakkersopleiding gedaan. Vooral de creativiteit van het vak spreekt hem aan. Op 23-jarige leeftijd nam

hij de zaak over toen zijn vader onverwachts kwam te overlijden.

Naar Schothorst

De familie Van Gent zit al ruim tachtig jaar in Soesterkwartier. Inmiddels heeft zoon Jeffrey de zaak overgenomen. Daardoor heeft Hans zijn werkweek van tachtig naar veertig uur kunnen terugbrengen. Hij is voornamelijk verantwoordelijk voor de planning, administratie en reclame.

**“DE CREATIVITEIT VAN HET BANKET-
BAKKERSVAK SPREEKT ME AAN”**

In de coronatijd werd het pand in Schothorst te huur aangeboden. Zijn vrouw viel dat op en na haar aanmoediging is Hans gaan kijken. Uiteindelijk hebben ze de winkel overgenomen van Frans Mekking. “Tijdens de pandemie moest de horeca sluiten, waardoor onze inkomsten minder werden. Het nieuwe pand heeft aangevuld wat we toen kwijtraakten. Het loopt goed en de reacties van de klanten zijn positief.” Klanten die van Soesterkwartier naar Schothorst verhuisden waren extra blij met de komst van bakkerij Van Gent.

Klanten trekken

De meeste klanten komen uit Schothorst. “Bij ons halen ze brood of gebak, dan gaan ze naar de overkant voor groente en fruit en voor vlees naar de slager. Dat alles zo dichtbij elkaar zit, is erg praktisch.” Hans en zijn vrouw zijn positief over de contacten in het winkelcentrum en binnen de winkeliersvereniging. Wanneer er een grote winkel als de Big Bazar verdwijnt, wordt het winkelcentrum minder aantrekkelijk. Daar maken de winkeliers zich wel zorgen over.” Aan het eind van het jaar, tijdens Sinterklaas en Kerst, zijn er activiteiten gepland om klanten te trekken.

Eigen recept

Op de vraag of de twee grote supermarkten voor concurrentie zorgen, reageert Hans nuchter. Volgens hem is die concurrentie er niet. “Wij hebben een eigen recept. Het brood dat wij maken is zo anders dan het brood in de supermarkt. Het is niet te vergelijken. Vaak is het argument dat supermarktbrood goedkoper is, maar de kwaliteit is zo verschillend. Als mensen zeggen dat ze niet veel brood eten zeg ik: zorg dan in ieder geval dat het een gezonde en voedzame snee brood is.”

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.

THE CLOAK



Zaterdag 25 november | 16:00 - 18:00

Deze bekende Amersfoortse band speelt melodieuze, symfonische rock met soms een uitstapje naar een andere muziekstijl. En met een verhaal dat door zowel de tekst als de muziek verteld wordt. We gaan genieten van spannende, creatieve rock.

OL' STUFF



Zaterdag 30 december | 16:00 - 18:00

Swingende zangeressen en heerlijke gouwe ouwe songs, kortom een fijne band om het oude jaar mee uit te luiden. Dat wordt weer een feest, zoals vorig jaar december. Welkom buurtgenoten uit Schothorst, Zielhorst en ook Hoefkwartier!

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

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

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 of thee. Wel graag vooraf aanmelden via workshopsmiddelpunt@gmail.com of een briefje met naam en telefoonnummer in het postvak van Margriet Guiver in 't Middelpunt.

- **Administratie en belastingen**
Maandag 13 november | 19:30 - 21:30 uur
Ondanks, of misschien zelfs wel door het toenemende gebruik van geautomatiseerde systemen, wordt de administratie er niet gemakkelijker op. In deze workshop gaat Nico Doeswijk, Register Belastingadviseur, in op de aangifte inkomstenbelasting en de verschillende toeslagen. Wanneer en hoe moet je aangifte doen en wanneer en hoe kun je toeslagen aanvragen?
- **Euthanasie en palliatieve zorg, behandelwensen**
Vrijdag 17 november | 10:00 - 12:00 uur
Heeft u al eens nagedacht over de tijd dat uw leven ten einde loopt? Over welke mogelijkheden er zijn met betrekking tot uw gezondheid en de zorg? Wat u nog wél en wat u niet (meer) wil? In een kleine groep bespreken we de behandelwensen in de laatste levensfase en op welke manier u ervoor kunt zorgen dat uw familie en huisarts van deze wensen op de hoogte zijn. De workshop (een herhaling van 17 maart) wordt gegeven door Margriet Guiver en twee huisartsen uit Schothorst en Zielhorst.
- **Wilsverklaringen**
Maandag 11 december | 19:30 - 21:30 uur
In vervolg op de bijeenkomst over behandelwensen in de laatste levensfase een avond over de wilsverklaring (herhaling van 14 april). In zo'n verklaring kunt u uw wensen voor de zorg rond uw levenseinde vastleggen. Margriet Guiver bespreekt een aantal modelverklaringen, geeft aan waar u op moet letten bij het opstellen van een verklaring en legt uit wat het verschil is met een levens-testament.
- **Plas- en bekkenbodemp Problemen**
Vrijdag 15 december | 10:00 - 12:00 uur
Moet u erg vaak plassen gedurende de dag, of moet u er 's nachts regelmatig voor uit? Heeft u last van urineverlies of redt u het toilet niet altijd op tijd? Plast u maar kleine beetjes, of komt de plas in twee keer? Dit zijn klachten waarbij de bekkenbodempieren een rol in kunnen spelen. U krijgt tips om de klachten te verminderen en oefeningen voor de bekkenbodempieren. De workshop wordt gegeven door Maaïke Wiezer, fysiotherapeut en bekkenspecialist.

WORKSHOPS IN SCHOTHORST

Doe Mee in Schothorst op 10 juni trok veel bezoekers. Deelnemers waren enthousiast over de workshops die op het programma stonden. Ook was er veel belangstelling voor de exposanten die prachtige dingen lieten zien en begeistert over hun werk vertelden. Al dit enthousiasme vraagt om een vervolg. Vandaar dat de Wijkraad en Inloophuis Schothorst een reeks workshops gaan organiseren. De workshops vinden plaats in Inloophuis Schothorst, Lancelotpad 18, en zijn gratis. Aanmelden via info@inloophuisschothorst.nl of via 033 480 19 02.

We starten dit jaar al en willen ook voor 2024 een programma maken. Mocht u volgend jaar een workshop willen geven, neem dan contact op met de Wijkraad Schothorst (wijkraadschothorst@gmail.com) of met Inloophuis Schothorst (033 480 19 02).

- **Voetreflexologie**
Donderdag 9 november | 10:00 - 12:00 uur
Voetreflexologie is gebaseerd op de gedachte dat elk orgaan vertegenwoordigd wordt op de voet. Het goed functioneren van een orgaan kan gestimuleerd worden door een impuls op de juiste plek te geven. Henny Timmerman wijst aan waar al die plekken op de voet zitten en demonstreert de behandeling.
- **Positieve gezondheid**
Donderdag 23 november | 10:00 - 12:00 uur
Op een leuke manier gaan we kijken hoe je een positieve verandering kunt maken in je eigen leven. De workshop wordt gegeven door Ineke Opstal en Jos van Beers.
- **De kracht van adem**
Donderdag 14 december | 10:00 - 11:30 uur
U ontdekt het zelfhelend vermogen van ademen. De workshop wordt gegeven door Laurens Jansen.

Hobby- en kunstmarkt Doe Mee in Schothorst



Foto: Herman Vijlbrief



Foto: Silvia Toebak

DE ENTREE

In de tuin van Jan en Jannette Groenewoud aan de Paladijnenweg in Scothorst is van alles te zien: van kabouters tot een boeddha met klompjes om de hals. Jan: "Het hele jaar kleur in de tuin is mijn streven."

"Bij het festival Into the Woods stonden kabouters. Meteen dacht ik, wat is dat vrolijk en kleurrijk! Dat past precies bij ons. Zo is de verzameling ontstaan. De overige kabouters komen van pannenkoekenhuis De Kabouterhut. Dan sta ik daar tussen de kinderen een kabouter uit te zoeken, geweldig toch. Ook gebeurt het dat mensen spontaan aanbellen en kabouters aan ons geven.

Onze twee kleindochters komen hier heel graag, er is altijd iets te zien. Dan staan we rustig te kijken naar de schommelende kabouters of de vogeltjes die de pindakaasbar bezoeken. Ik heb iets met vogels. Vogels geven vreugde in het leven en ze zijn vindingrijk, als een kolibrie kunnen ze in de lucht hangen om te eten uit de potten van de pindakaasbar.

Ik geniet van het aankleden van de tuin. Je maakt jezelf en een ander er blij mee. Ik heb nu de pluimen gesplitst en de Japanse esdoorn is weer vuurrood.

Het hele jaar kleur in de tuin is mijn streven. De kabouters heb ik bewust laag neergezet zodat je echt even moet stilstaan om ze goed te kunnen zien. Wij hebben een mooi leven en willen dit delen met anderen. Regelmatig komen er bewoners van de Koperhorst langswandelen. Zie je die boeddha? Dat is een kaars. Daarachter heb ik bamboe gezet en om zijn hals hangen klompjes. Zo breng ik culturen bij elkaar. De stelling waar de keramieken appels in staan heb ik zelf in elkaar gelast. De blauwe potten zijn weer gevuld met bolchrysanthen.

Ik heb een aantal gesluierte kabouterwoutjes opgesteld en daar heb ik een kabouter tussen gezet in Hollandse klederdracht en met een tulp in de hand. We zijn allemaal gelijk, wil ik hiermee zeggen. Laat de ander in zijn waarde. De glimlach die ik met mijn creaties bij anderen veroorzaakt is de grootste schatkist die er is."

SILVIA TOEBAK

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, Hoolesteeg 4, SZ * **VB** = Veld Balalaikapad, Z * **VK** = Veld Koning Karelpad, S * **VS** = Veld Schothorsterlaan (De Kuil) achter Parkschool), S * **VV** = VVZA, Hoolesteeg 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 bijtclubje
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. 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	Bijartles (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
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	Bijartvereniging Middelpunt. Info/aanmelden: maxgriebing@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.
---------------	-----------	--

Vierde vrijdag van de maand

19:30 - 22:00	IS	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	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)

Agenda september/oktober

Dag	Datum	Tijd	Locatie	Wat
vr	3 nov	10:00 - 12:00	Mp	Computerhulp voor senioren. Gratis. Van 10-11 uur: Windows 10; van 11-12 uur: Vragen en problemen. Aanmelden niet nodig.
ma	13 nov	19:30 - 21:30	Mp	Leuk Ouder Worden: Administratie, belastingen. Gratis. Aanmelden bij workshopsmiddelpunt@gmail.com.
do	16 nov	10:00 - 12:00	IS	Presentatie diorama's door Joop Romijn. Gratis. Aanmelden info@inloophuisschothorst.nl.
do	16 nov	19:30 - 21:30	Om	Verwenavond voor mantelzorgers. Gratis. Aanmelden administratie@inloophuisdeontmoeting.nl.
vr	17 nov	10:00 - 12:00	Mp	(Onder voorbehoud) Leuk Ouder Worden: Euthanasie en palliatieve zorg. Gratis. Aanmelden bij workshopsmiddelpunt@gmail.com.
vr	24 nov	10:00 - 12:00	Om	Workshop Zin in Koffie & Kleuren - € 8,00 Aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl.
do	23 nov	10:00 - 12:00	IS	Workshop Positieve Gezondheid - Gratis. Aanmelden: info@inloophuisschothorst.nl of 033 480 1902.
za	25 nov	10:00 - 14:00	Om	Tweedehands Boekenmarkt
za	25 nov	16:00 - 18:00	Mp	Muziekcafé Zielhorst. Gratis. Aanmelden niet nodig. Zaal open vanaf 15.30 uur.
di	28 nov	14:00 - 16:00	Om	Workshop Positieve Gezondheid - Gratis. Aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl.
wo	6 dec	14:00 - 16:00	Om	Gezellige Sinterklaasmiddag met spelletjes - Gratis. Aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl.
vr	15 dec	10:00 - 12:00	Mp	Leuk Ouder Worden: Plasproblemen, bekkenbodemp. Gratis. Aanmelden bij workshopsmiddelpunt@gmail.com
vr	15 dec	10:00 - 12:00	Mp	Computerhulp voor senioren. Gratis. Van 10-11 uur: Windows 10; van 11-12 uur: Vragen en problemen. Aanmelden niet nodig.
di	19 dec	18:00	Om	Kerst diner. € 10,00. Aanmelden tijdens inlooptijden, via prikbord.
ma	25 dec		Mp/Om	Eerste Kerstdag: 't Middelpunt en De Ontmoeting GESLOTEN.
di	26 dec		Mp	Tweede Kerstdag: 't Middelpunt GESLOTEN.
di	26 dec	14:00 - 16:00	Om	Tweede Kerstdag: INLOOP in de middag i.p.v. in de ochtend.
za	30 dec	16:00 - 18:00	Mp	Muziekcafé Zielhorst. Gratis. Aanmelden niet nodig. Zaal open vanaf 15:30 uur.
ma	1 jan		Mp/Om	Nieuwjaarsdag: 't Middelpunt en De Ontmoeting GESLOTEN.

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: € 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.