

**WIJKKRANT
AMERSFOORT
ZUID**

Bosgebied, Vermeer-,
Leusder- en Bergkwartier

**Overzicht straatfeesten/
bewonersinitiatieven**

Kippenren in de buurt

Leefstraten

Buurtapp

Keigoed inloop

Odensehuis

Tiny Houses

Sociale bomen

THEMANUMMER

Bewoners verbinden

Van de redactie

Beste buurtgenoten,

Het was een flinke klus, maar hier is tie dan: het eerste Themanummer van de redactie van de wijkkrant Amersfoort Zuid. Een speciale editie rond het thema Verbinding, wat wij wel passend vonden in deze tijd van het jaar en als je kijkt naar wat er zoals speelt in de wereld om ons heen, dichtbij en ver weg. Dan kan samen zijn en naar elkaar omzien een extra dimensie krijgen. Wij hebben de nadruk gelegd op bewonersinitiatieven, omdat dit zorgt voor verbinding, in de straat, in de buurt en in de wijk.

We hebben voor de onderwerpen een indeling gemaakt rond de thema's: Sociaal en Ontmoeting; Gezondheid en Bewegen en Natuur en Verduurzaming. Voor het algemene beeld hebben we Achtergrond en Overzicht, met daarin een verhaal over hoe belangrijk het is dat landelijke organisaties bewonersinitiatieven ondersteunen. Daarnaast, met dank aan de gemeentelijke gegevensbeheerder Jan Dorrestijn, hebben we een mooie overzichtelijke plattegrond van Amersfoort Zuid in de krant kunnen opnemen, met een overzicht van waar alle activiteiten plaatsvinden waar in dit nummer aandacht aan besteed wordt. Tot slot trakteren we u op een strakke fotocollage, die een mooi kleurrijk beeld geeft van straatfeesten, die elk jaar weer door bewoners in Amersfoort Zuid worden georganiseerd, met een bijdrage uit het Buurtbudget.

Op pagina drie mijmeren we over de zin van 'samen eten' en gemeenschappelijke maaltijden. We vonden het aanbod wat karig. Enkele kerken bieden een 'Samen Eten' aan en Huis Miereveld heeft een soeplunch op Tweede Kerstdag. Maar, in andere gezamenlijke activiteiten heeft 'Zuid' een ruime keuze. We moesten helaas schrappen en kwamen op twintig onderwerpen uit. Maar er is veel meer te doen, tot onze verrassing, wat Amersfoort Zuid tot een levendig stadsdeel maakt. Je moet het alleen wel weten te vinden. Dat kan onder meer door u te laten informeren bij Indebuurt033, waar u veel informatie kunt vinden.

We kwamen achter bijzondere initiatieven die niet zo breed bekend zijn: zoals een kippenren in het Vermeerkwartier, Café Kersenboom met elke week een bord met een nieuwe spreuk op de stoep, Tiny Houses in een stuk bos, een Buitenkast vol speelgoed, klimaatvriendelijke tuinen, Keigoed aan de Woestijgerweg en kunst voor en door ouderen bij Stichting SMAAK. Dit is slechts een bescheiden opsomming, maar als u dit blad openslaat komt u nog meer tegen.

De redactie wenst u mooie dagen in de staart van dit jaar en veel leesplezier.

Bert Vos

Hoofdredacteur Wijkkrant Amersfoort Zuid



INHOUDSOPGAVE

Achtergrond en overzicht

Brede beweging van bewonersinitiatieven, LSA	4
Plattegrond Amersfoort-Zuid	6

Thema Sociaal en Ontmoeting

Maandelijkse Buurtmaaltijden	3
Fotocollage: Straatfeesten verbinden	8
Buitenkast in Ganskuijl	10
Kippenren Ganskuijl	11
Ouderenvereniging POWER in Zuid	13
Buurtpunt Zuid Burenhulpdienst	14
Jongerenbus	15
Leefstraten Borgerlaan en Van Bemmestraat	16
Café Kersenbaan, de spreuken en biljarten	18
Buurtapp	19

Thema Gezondheid en Bewegen

Kwintes en begeleid wonen	20
Wandelen met de huisarts en SRO-buurtcoach	22
Keistad fietsfestival	24
Fietsmaatjes	26
Odensehuis voor demente ouderen	27
Stichting Smaak: Kunst voor ouderen en Pop up museum	29

Thema Natuur en Verduurzaming

Groen onderhoud Nimmerdor, Klein Zwitserland	30
Tiny Houses, duurzame huizen	32
Sociale Functie Bomen	34
Energieambassadeurs Duurzaam Amersfoort Zuid	36
Klimaatvriendelijke tuinen	38

Achterflap

Gedicht	40
Colofon	40

Gezamenlijk eten: voor ontmoeting, verbinding en gezelligheid

Buurtmaaltijden lijken op het eerste gezicht eenvoudige bijeenkomsten: tafels, een verzameling schalen en pannen, mensen die elkaar half kennen. Toch schuilt er een bijzondere kracht in deze alledaagse rituelen. Ze brengen iets teweeg wat vaak schaars is geworden: echte nabijheid. Het gaat het niet alleen om het samen eten, maar vooral om het samen zijn.

Tijdens buurtmaaltijden ontmoeten mensen elkaar: niet als consument, collega of passant, maar simpelweg als buur. Het maakt weinig uit wie een groot huis heeft en wie in een flat woont; ieders gerecht krijgt een plek op dezelfde tafel.

Voedsel als brug

Het is verrassend hoe snel contact ontstaat wanneer iemand je vertelt hoe zijn moeder hem leerde stoofpot maken of wanneer je zelf uitlegt waarom jouw salade altijd zo knapperig is. Voedsel fungeert als een brug, is een taal die iedereen spreekt, ongeacht culturele achtergrond. Een buurtmaaltijd kan daardoor ongemerkt een oefening zijn in luisteren, uitwisselen en waarderen wat anders of nieuw is. Het gevoel deel uit te maken van iets neemt spanning weg en versterkt vertrouwen. Wie samen heeft gegeten, kijkt anders naar de mensen met wie hij zijn straat deelt. En besef je dat een buurt niet slechts een verzameling huizen is, maar een netwerk van mensen die elkaar nodig hebben.

SAMEN ETEN BIJ HUIS MIERVELD, MIERVELDSTRAAT 71

Soeplunch Tweede Kerstdag

Welkom bij de kerstlunch! We serveren een heerlijk, gezond soepje met een lekker broodje en gezelligheid. Heb je daarna nog zin in een kop thee, samen zingen/muziek maken of leuke spelletje: blijf gerust plakken. Niets moet, kijk maar hoe het jou past. Welkom ben je sowieso!

Tijd: 12.00-14.00 uur (inloop vanaf 11.30 uur). Kosten: € 0,00 / € 2,50 / € 5,00 (je bepaalt zelf wat je betaalt) voor de soep & je betaalt voor je eventuele andere consumpties.

Vegetarische maaltijd

Datum: 22 december Tijd: 18.00-19.30 uur (inloop vanaf 17.30 uur). Kosten: €5,-/€7,-/€9,- (je bepaalt zelf wat je betaalt) voor de



Foto: Huis Miereveld

maaltijd & je betaalt voor eventuele andere consumpties. Aanmelden: via www.huismiereveld.nl/agenda

Soeplunch in december

Datum: vrijdag 19, dinsdag 23 en 30 december. Tijd: 12.30-13.30 uur (inloop vanaf 12.00 uur). Kosten: € 0,00 / € 2,50 / € 5,00. Je bepaalt zelf wat je betaalt voor de soep & je betaalt voor je eventuele andere consumpties. Aanmelden? Niet nodig, loop gezellig binnen.

Samen aan tafel

Drie keer per maand, op maandag en vrijdag, wordt er samen een warme maaltijd gegeten in de Huiskamer (wel tevoren aanmelden en info via welkom@huismiereveld.nl)

DE KERKEN

Martuskerk: Samen op woensdag eten

Elke laatste woensdag in de maand kan je gezellig komen eten met buurtgenoten in de Martuskerk aan de Copernicusstraat 18. Door vrijwilligers wordt dan een heerlijke maaltijd bereid voor vier euro per persoon. Op 17 december is er een kerstmaaltijd. Aanvang 18.00 uur. Vooraf aanmelden is gewenst, zodat er voldoende eten is voor iedereen. Dat kan via de mail: samenopwoensdageten@martuskerk.nl of even bellen met: 06-12333740.

De Fonteinkerk: Samen aan tafel

In de Fonteinkerk, Robert Kochstraat, wordt iedere derde vrijdag van de maand (behalve juli en augustus) een maaltijd georganiseerd vanaf 17.30 uur, aanvang 18.00 uur. De kosten bedragen vier euro per persoon. Opgeven is noodzakelijk, via telefoonnummer: 033-4614995.

De Nieuwe Kerk: Gastvrije maaltijd

Vanaf januari is er elke eerste donderdag van de maand een 'Gastvrije Maaltijd' tussen 18.00-19.30 uur in de Nieuwe Kerk aan de Leusderweg 110. Gericht op gemeenteleden én wijkbewoners, met een bijdrage van € 4,50. Opgave vooraf gewenst via e-mail: info@nieuwekerkamersfoort.nl.

Bergkerk: lunch

De Bergkerklunch is een moment om elkaar te ontmoeten, op de laatste woensdag van de maand, maar af en toe vindt dit op een dinsdag plaats. Concreet betekent dit: een kom soep, een gezonde boterham en mooie gesprekken. Iedereen is van harte welkom! Inloop 12.15 uur, aanvang lunch 12.30 uur aanvang. Gaag opgeven bij Jacqueline van der Beek: jvanderbeek74@gmail.com of 06-14944880.



LSA stand tijdens We Doen Het Samen Festival in Amersfoort

Bewoners nemen heft in eigen hand: van straatfeest tot bewonersinitiatief

Bijna iedereen kent wel een buurtfeest bij hem of haar in de buurt. In 2025 waren het er 64, zoals te zien is op de kaart op de volgende pagina's. Daarop staan ook alle bewonersinitiatieven die in deze Wijkkrant aan het woord komen. Ramses Singeling werkzaam bij het Landelijk Samenwerkingsverband Actieve bewoners (LSA), schetst het landelijk speelveld van bewonersinitiatieven.

Landelijke organisaties, zoals LSA, We Doen Het Samen-coalitie en de Stichting Sustainable Development Goals Nederland (SDG) ondersteunen bewonersinitiatieven. Zij weten Amersfoort te vinden voor hun jaarlijkse bijeenkomsten: in april was er het We Doen Het Samen-Festival en in november de SDG Coalitie Dag. Op de Erasmus Universiteit doet kennisplatform Collectieve Kracht onderzoek naar

bewonersinitiatieven. Geen twijfel mogelijk, de bewoners-initiatieven verspreid over Amersfoort Zuid (zie plattegrond) passen in een bredere ontwikkeling.

LSA houdt wel van buurtfeesten, daar starten veel bewonersinitiatieven

Ramses Singeling barst los: "LSA startte in 1986 als onderdeel van het Landelijk Platform opbouwwerk dat bewoners in grote steden een stem wilde geven. Rode draad waren zeggenschap, eigenaarschap en gemeenschapskracht. Die gemeenschapskracht begint vaak klein, maar met de Participatiewet nam de overheid in 2015 de gemeenschapskracht van ons af. We proberen die terug te krijgen. Regelmatig zien we dat bewonersinitiatieven beginnen op een straatfeest (zie collage straatfeesten in Amersfoort Zuid). Mensen

praten met elkaar, bedenken een plan en gaan op zoek hoe dat uit te voeren. Als ze dan kennis nodig hebben, kloppen ze bij ons aan.” LSA is een bij overheden gerespecteerde ledenorganisatie. In Amersfoort zijn bijvoorbeeld Wijkcentrum Het Klokhuis, Kruiskamp Onderneemt en Bewoners033 lid.

Ramses benadrukt dat LSA er ook is voor niet-leden: “Iedere groep bewoners die samen aan de slag wil in hun buurt of die de lokale politiek wil benaderen kan bij ons terecht. Nieuw is het uitdaagrecht waar we jaren voor geknukt hebben en wat nu gemeentebestuur is. Bewoners kunnen de gemeente uitdagen als ze denken een publieke taak beter te kunnen doen. Bijvoorbeeld het betaald overnemen van ouderenvervoer of het groenbeheer in de wijk.”

Duurzame energie en zorg missen sociale aanpak met bewoners

Gepassioneerd vertelt Ramses over wat hij in de praktijk tegenkomt: “Afgelopen 5 jaar besteedden gemeenten veel aandacht aan technische maatregelen voor *duurzame energie*, zoals zonnepanelen. Bewoners waren niet gelijk enthousiast en vonden dat er weinig aandacht was voor de sociale kant van al die maatregelen. Hoe zorg je als buurt dat iedereen kan meedoen, ook mensen die geen Nederlands lezen of niet goed ter been zijn? Daarom startten wij met het versterken van lokale samenwerking. Hoe doe je dingen samen, hoe krijg je mensen mee en voorkom je dat een paar bewoners alles beslissen? Dat gaat nu na een paar jaar al wat beter.” Ramses vervolgt in rap tempo: “De laatste 2 jaar is er veel aandacht voor de *zorgzame gemeenschap*.”

Het gaat vooral om de niet-medische zorg zoals boodschappen doen, de tuin onderhouden of vervoer regelen. Bewoners beginnen dit zelf te organiseren. Zorgaanbieders en gemeenten beginnen hier oog voor te krijgen. Maar hoe

zorg je dat gemeenten, zorgaanbieders, patiëntenfederaties en bewoners dit samen oppakken, maar dan op de voorwaarden van de bewoners. We moeten samen zorgen dat ouderen alleen kunnen blijven wonen en niet vereenzamen. Want als je niet eenzaam bent, word je gezonder ouder.”

Een Wijkmanifest voor leefbare en veilige wijk

Ramses denkt even na: “Er gaat veel geld naar *ontwikkelingen in de wijk*, maar bewoners wordt niets gevraagd. Daarom hebben bewoners uit de 20 gebieden van het Nationaal Programma Leefbaarheid en Veiligheid het *Wijkmanifest* opgesteld. In de steden waar we het hebben aangeboden is het goed ontvangen en is het een uitnodiging voor hechtere samenwerking tussen bewoners en gemeente.

Samen met andere organisaties werken we eraan de bewoners aan tafel te krijgen.” De toegenomen aandacht voor defensie is een heel recent thema dat bewoners samenbindt volgens Ramses: “Bewoners zijn erg geïnteresseerd in *lokale weerbaarheid*. Waar ga je heen in geval van een crisis of ramp? De overheid wijst verzamelplekken aan en zoekt het vooral in faciliteiten, zoals brandweerkazernes, en vergeet ook hier weer de sociale aspecten. Lokaal zijn bewoners vertrouwd met plaatsen waar zij samen komen. Er komt 60 miljoen euro per jaar beschikbaar voor lokale weerbaarheid.

Dat moeten we nu niet opnieuw top down gaan organiseren, maar in een samenspel van bewoners en overheid.” Bij elkaar gaat het om de basisvoorwaarden van het bestaan: energie, zorg, leefbare buurt, groene omgeving, weerbaarheid. Ook in Amersfoort Zuid zijn deze belangrijk, zoals de voorbeelden in deze wijkkrant laten zien. Wilt u als bewoners actief worden en hebt u wat hulp nodig, neem dan contact op met www.lsabewoners.nl.

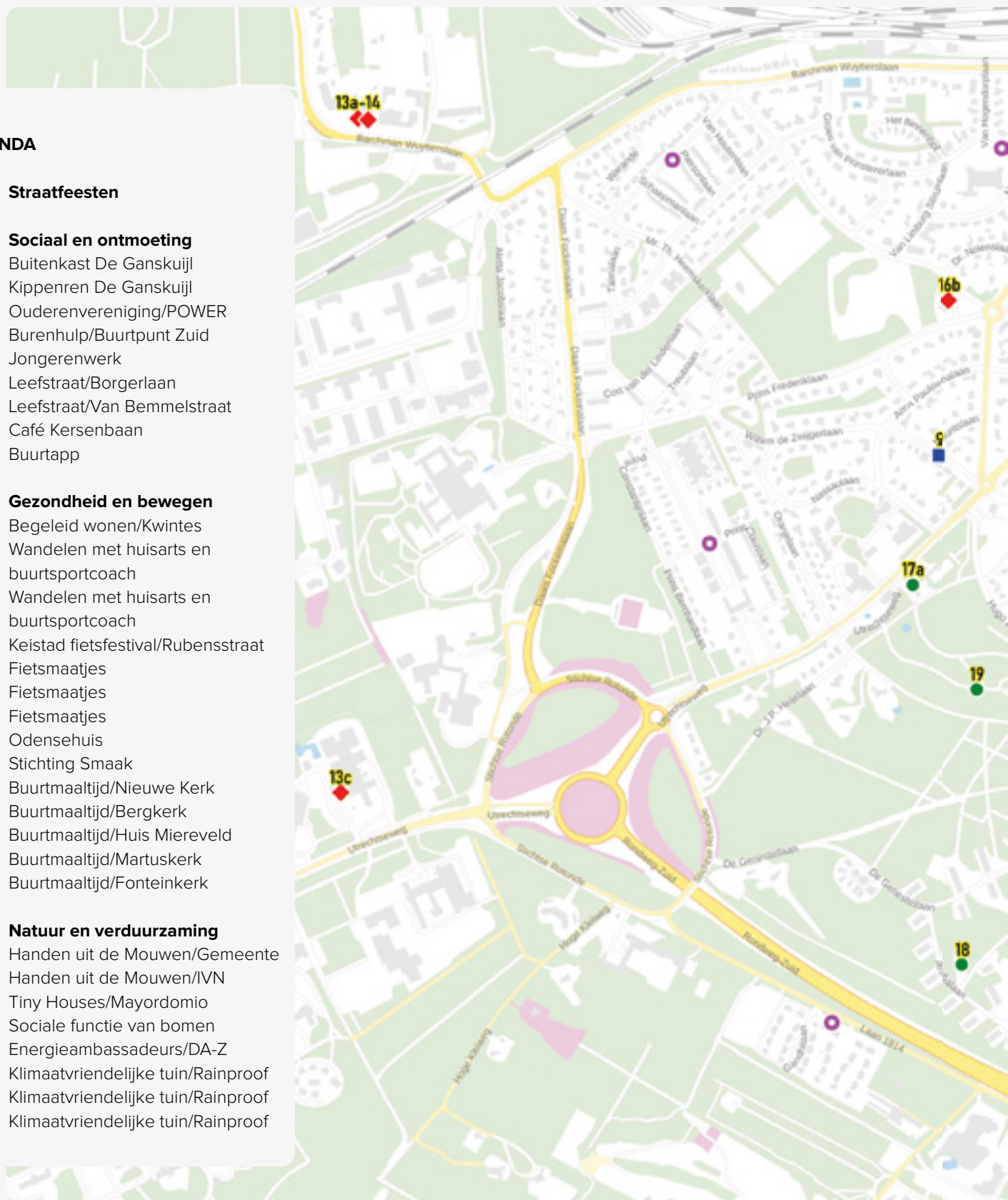


Aanbieden Wijkmanifest aan leden van de Tweede Kamer

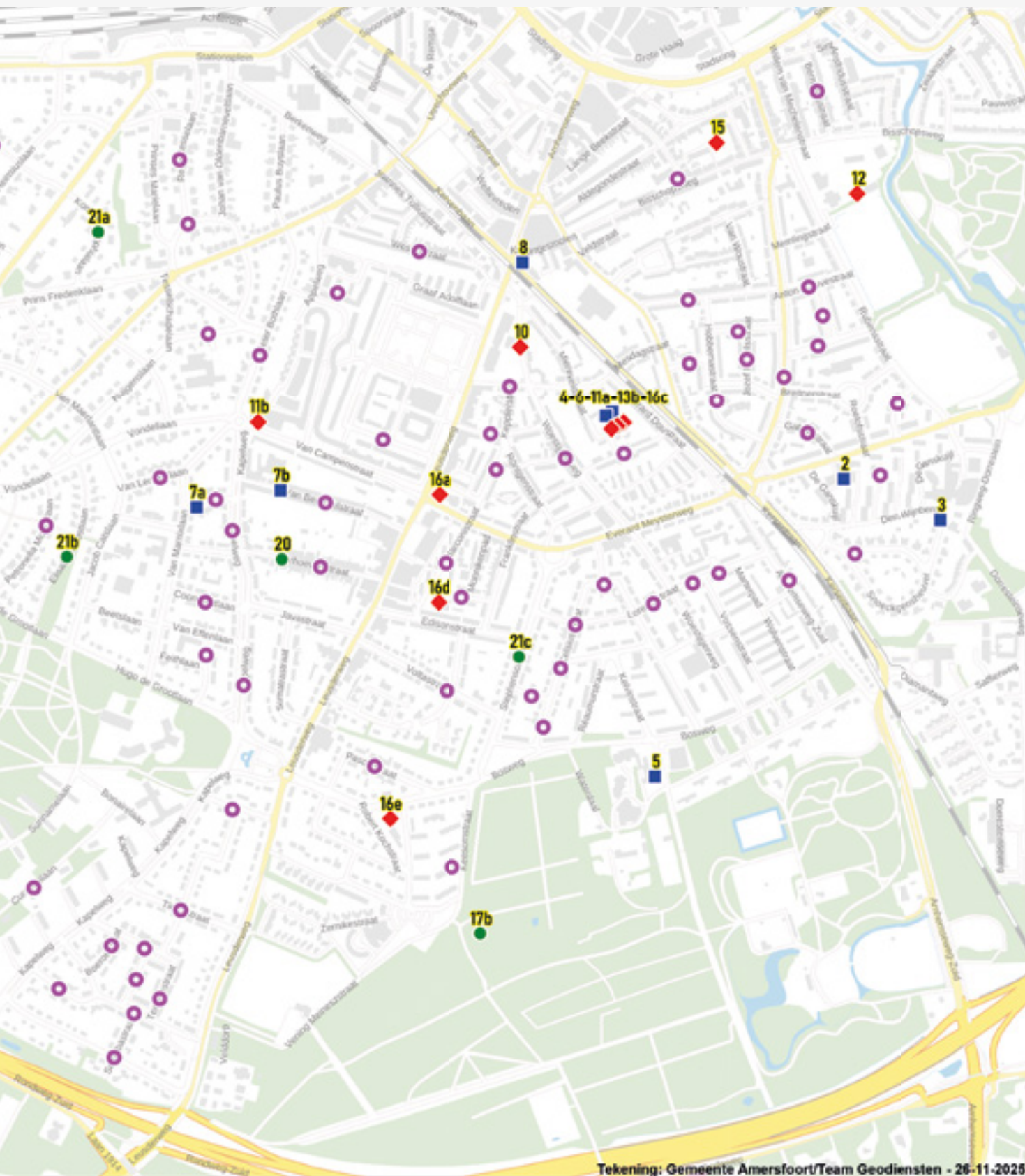
Straatfeesten en bewonersinitiatieven

LEGENDA

- **Straatfeesten**
- **Sociaal en ontmoeting**
 - 2 Buitenkast De Ganskuijl
 - 3 Kippenren De Ganskuijl
 - 4 Ouderenvereniging/POWER
 - 5 Burenhulp/Buurtpunt Zuid
 - 6 Jongerenwerk
 - 7a Leefstraat/Borgerlaan
 - 7b Leefstraat/Van Bommelstraat
 - 8 Café Kersenbaan
 - 9 Buurtapp
- ◆ **Gezondheid en bewegen**
 - 10 Begeleid wonen/Kwintes
 - 11a Wandelen met huisarts en buurtsportcoach
 - 11b Wandelen met huisarts en buurtsportcoach
 - 12 Keistad fietsfestival/Rubensstraat
 - 13a Fietsmaatjes
 - 13b Fietsmaatjes
 - 13c Fietsmaatjes
 - 14 Odensehuis
 - 15 Stichting Smaak
 - 16a Buurtmaaltijd/Nieuwe Kerk
 - 16b Buurtmaaltijd/Bergkerk
 - 16c Buurtmaaltijd/Huis Miereveld
 - 16d Buurtmaaltijd/Martuskerk
 - 16e Buurtmaaltijd/Fonteinkerk
- **Natuur en verduurzaming**
 - 17a Handen uit de Mouwen/Gemeente
 - 17b Handen uit de Mouwen/IVN
 - 18 Tiny Houses/Mayordomio
 - 19 Sociale functie van bomen
 - 20 Energieambassadeurs/DA-Z
 - 21a Klimaatvriendelijke tuin/Rainproof
 - 21b Klimaatvriendelijke tuin/Rainproof
 - 21c Klimaatvriendelijke tuin/Rainproof



in Amersfoort Zuid



Tekening: Gemeente Amersfoort/Team Geodiensten - 26-11-2025

Buurtfeesten in Amersfoort Zuid

30 augustus was het weer zover: buurtfeesten over heel Amersfoort Zuid. Een impressie.



Een Bandje en food truck op het Thorbeckeplein, waar 110 mensen werden verwacht aan lange tafels, Berg Noord.



Een glij springkussen voor de jongeren die 's middags in de zon al genieten op de Woestijgerweg, Leusderkwartier.



Een buurtfeest met thema Frans, inclusief silent disco op Franse Chansons en Franse drankjes, op de Johannes Bosboomstraat, Vermeerkwartier.



Een Gabriel Cafe met tent en daarin 's middags knutselen op de Gabrielstraat, Vermeerkwartier.



Een rustig begin, met organisatoren die even uitrusten op de bank voor het springkussen op de Albert Neuhuysstraat, Vermeerkwartier.



Een voetbalspringkussen en grote barbecue op de Madoerastraat, Berg Zuid.



Een springkussen, kinderactiviteiten en eettafels voor de avond in de Albert Hahnstraat, Vermeerkwartier.



Een klein feest met eten en voetballen aan de Kapelweg, Berg Zuid.



Een gezellig samenzijn waarbij iedereen wat eten of drinken bijdraagt met dino's maken voor de kinderen op het Schoolpein van de Bolster aan de Staringlaan, Berg Zuid.

Buitenkast Ganskuijl: voor verbinding en kleur in de buurt

Archief in de Buurt033

In Kruiskamp/Koppel startte in 1998 vanuit toen nog Stichting Welzijn Amersfoort het speelproject Buitenkast. Een medewerker van SWA kwam woensdagmiddag bij een speelveldje voorrijden op een bakfiets, met daarop een grote kast vol speelgoed waarmee kinderen zich een paar uur zoet konden houden. Na een uur of twee was het voorbij, werden de spullen ingeladen en reed de bakfiets weer de wijk uit. Tegenwoordig, meer dan 25 jaar later, komt er meer bij kijken dan spelen, zeggen participatiemedewerkers Romy Stolz en Malika el Ajjouri.

Romy begeleidt de Buitenkast in Liendert, collega Malika is verantwoordelijk voor de Buitenkast aan de Ganskuijl nummer 25, waar vijftien tot twintig kinderen met, meestal, hun moeders twee keer per week langskomen. “Ik wil er graag meer kinderen bij. Nu zijn het vooral deelnemers uit de straat zelf en directe omgeving”, vertelt ze. Was het voorheen vooral spelen, nu hebben de gediplomeerde medewerkers ook een signalerende en opvoedkundige rol. “We zijn meer pedagogisch bezig. Als we merken dat er met een kind of in een gezin problemen zijn, proberen we daarop in te spelen en eventueel door te verwijzen. Bijvoorbeeld naar onze collega’s van preventiewerk jeugd.”

Verbinding

Naast het uitdelen van speelgoed zijn er sport-, spel- en knutselmiddagen, worden er klusjes gedaan, poffertjes gebakken of is er aandacht aan het sinterklaasfeest, met cadeautjes vanuit de Buitenkast. De Buitenkasten, inmiddels onderdeel van Indebuurt033, hebben in de afgelopen 27 jaar een belangrijk functie gekregen voor de ouders en wijkbewoners, wat volgens Romy en Malika de verbinding met elkaar versterkt. De participatiemedewerkers helpen ouders en wijkbewoners met het coördineren en ondersteunen van buurtinitiatieven.

Pedagogisch speelklimaat

Kinderen, ouders en andere bewoners worden actief

betrokken bij het bedenken, opzetten en uitvoeren van activiteiten. Er wordt uitgegaan van de behoefte die er is bij de jonge deelnemertjes en hun ouders en vragen die uit de buurt komen. Met alle ruimte voor eigen ideeën, creativiteit en samenwerking. Dat is de kracht van de Buitenkast, volgens de twee participatiemedewerkers. De huidige werkwijze versterkt de actieve inzet van bewoners en zorgt voor onderlinge verbondenheid, vinden ze. Naast het creëren van een veilig pedagogisch speelklimaat heeft de Buitenkast een ontmoetingsfunctie voor ouders en andere wijkbewoners. “Niet alleen kinderen, maar alle leeftijden, jong en oud, kunnen bij ons terecht, voor ontmoeting en onderlinge uitwisseling.”

Voorleesactiviteiten

Nogal wat kinderen die het project bezoeken hebben thuis geen leescultuur. Malika: “Om dat te stimuleren delen we (prenten)boeken uit, die ze mogen houden of weer kunnen komen inwisselen. Daarnaast hebben we ook voorleesactiviteiten.”

Amersfoort heeft nu 7 Buitenkasten. Schothorst wordt de volgende. De Buitenkast aan de Ganskuijl is elke maandag en woensdag geopend van half drie tot vijf uur. Voor meer informatie: Bel 06 58 93 72 37 of mail malika.elajjouri@indebuurt033.nl.

Buitenkast Ganskuijl



Foto: Malika Elajjouri



Foto: Monique Seijsener

Vergeten kippenren brengt buurtbewoners bij elkaar in de Ganskuil

Kippen in een woonwijk. Sommige mensen hebben een ren in de tuin, maar de Ganskuil heeft een buurtkippenren. Wat moet je je daarbij voorstellen? Een gesprek met de initiatiefnemers: Monique en Joost Seijsener.

De kippenren valt niet erg op in de wijk. Er staan struiken omheen en er ligt veel groen op het dak. Buurtkinderen komen vaak kijken als de kippen gevoerd worden en groeten Monique op straat met 'dag kippenmevrouw'. Heel wat bewoners van de appartementen in de Ganskuil zijn actief betrokken bij de Kippengroep.

Een sierkippenren wordt nieuw leven ingeblazen

Opgewekt opent Monique Seijsener de deur van haar huis en snelt naar de kippenren zo'n 100 meter achter haar huis: "Dan weet je meteen waar we het over hebben." Het is een degelijk, onopvallend hok met gaas en golfplaten dak achter

een parkeerstrook. Onderweg vertelt Monique: "In 2008 verkocht een bewoner van een van de jaren dertigwoningen zijn huis, maar pas 9 jaar later toen enkele garageboxen werden afgebroken kwam dit hok van 45 m² tevoorschijn. Hij had er altijd sierkippen gehouden. We wilden een stichting oprichten die het hok zou beheren voor de buurt. De gemeente en de woningbouwcoöperatie kregen dat niet voor elkaar. Dus hebben we het zelf gekocht." Als ze de deur van het hok openmaakt grapt ze dat ze alle kippensprekwoorden wel gezien heeft: met de kippen op stok, als de kippen erbij zijn. Ze wijst naar het nachthok links: "Hier zitten de actievelingen die vroeg op staan; aan de andere kant zitten de langslapers. We kregen de witte kippen van een pluimvee-houder. Die staan nu bovenaan in de pikorde."

Restanten groente

Samen met de kleurige dubbel gezoomde kippen is het een

prachtige toom van ongeveer 15. Ze krijgen twee keer per dag graan en op zaterdag haalt Monique restanten groente van de markt. Wijzend op een metalen constructie: "We hebben gelezen dat het goed is als ze wat moeten doen voor hun eten: kolen prikken we op die ijzeren pin en het mandje vullen we met groente. Harold maakte de schommel, dat was toch te eng, nu leggen we er graan op."

Informele kippengroep van buurtbewoners

In 2019 werd het hok verbouwd. Dat trok de aandacht van de buurt. Monique: "Bewoners die we van gezicht kenden spraken ons aan. Mustafa kwam kijken toen het dak eraf ging. Ruben, Harold, die de sierkippen nog kende, en ik gingen als eersten aan het werk. Cora kenden we uit de participatiegroep, Dirk wilde graag meedoen aan het buurt-

Nieuwe versie kippenren



Foto: Omer van Renterghem

project. Spontaan vormde zich de Kippengroep met een eigen kippen-App. Iedereen verzorgt één dag per week de kippen: schoonmaken, eten geven, kleine klusjes als het nodig is, soms voer kopen, uitzoeken hoe bloedluis aan te pakken. Als beloning neem je die dag de eieren mee." Er is altijd reuring in het hok: "In het voorjaar zetten we een haan bij de kippen. Twee donzige zorgmoeders broeden de eieren uit. De kuikentjes trekken veel belangstelling. Maar zoals dat gaat in de natuur, de helft zijn haantjes. Alleen zie je dat pas als ze gaan kraaien. En een haan roept nogal wisselende reacties op. We zetten ze daarom te koop op marktplaats, want niemand wilde de hanen slachten. Tot bleek dat de kopers ze opaten; toen hebben we zelf voor het eerst een haan geslacht. De kippen worden niet opgegeten, die sterven een natuurlijke dood."

Interactie en aandacht in de schoolklas

Monique wist niets van kippen, maar anderen hadden meer ervaring: "Iedereen heeft zijn eigen bijdrage. Harold heeft een nieuwe deurpost gemaakt, Arthur haalt graag meelwormen voor 'de dames' zoals hij ze noemt, Mustafa heeft een nieuwe toon gezet wat betreft schoonhouden en het vegen van het voorportaal. Hij geeft altijd schoon drinkwater, ik geef gewoon regenwater. Trouwe buurtbewoners brengen af en toe eierdozen en etensresten." Een keer moest Monique corrigeren, toen bleek dat er aan het eind van de dag te veel voer overbleef. "Dat trekt ratten aan."

Het is een inspirerende informele groep, vinden ze. Monique stralend: "Ruben een jongen van 12 met Downsyndroom verzorgt de kippen op woensdag. Hij heeft op school een spreekbeurt gehouden en zijn meester kwam hier kijken. Een Nederlands gezin noemde het deelkippen. Een mooie term, maar zo is het wel. Misschien is het klein, maar de kippen zorgen wel voor interactie in de buurt."



Foto: Monique Seijsener

POWER: zelforganisatie voor en door ouderen

Foto: Wilma Roos

Prettig Ouder Worden en Relativeren, afgekort POWER, wie wil dat nou niet? Stichting POWER is in 2007 opgericht door senioren, die net met pensioen waren of daar tegenaan zaten. Zij kwamen bij elkaar met de vraag: hoe de volgende levensfase in te richten en tegelijk zelf de regie te houden.

Het begon allemaal toen op de Zonnehof de bibliotheek zou worden verkocht. Een aantal mensen kwam samen en presenteerde een plan voor de inrichting van het Boekhuis Appartementencomplex voor senioren. Dat werd een succes en vanaf dat moment was POWER een feit.

Deelnemers organiseren activiteiten voor deelnemers

Voorzitter Bertien Houwing: "POWER is een zelforganisatie voor en door deelnemers'. Het bestuur en werkgroepen scheppen samen de randvoorwaarden voor alle activiteiten. De organisatie is afhankelijk van wat deelnemers organiseren en leuk vinden. Een activiteit staat in de agenda op de website. Daarin beschrijf je wat je gaat organiseren: een fietstocht, een lezing, een museumbezoek. Ook de kosten voor deelname worden vermeld. Deelnemers die zin hebben kunnen zich dan aanmelden."

Website

Erik, coördinator voor Amersfoort Zuid, laat de website zien, Bertien licht toe: "Sportief is populair, met zijn korte en lange wandelingen of fietstochten. Soms zijn er meerdaagse tochten. Voor Cultuur en Zingeving organiseren deelnemers

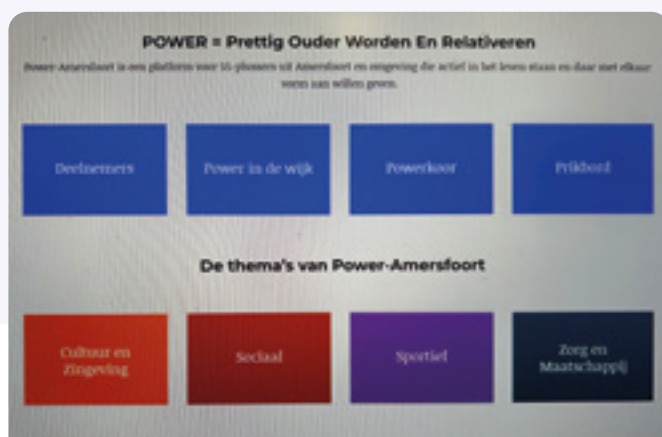
lezingen, verzorgen workshops of regelen een bezoek aan het Concertgebouw. Zorg en maatschappij richt zich op hoe de regie te houden als je ouder wordt. Sociaal zorgt voor ontmoetingen, zoals twee keer per week een koffieochtend in het Stadscafé, samen lunchen, de pizza op zondag of het Happy POWER hour. Er is een koor dat eens in de twee weken repeteert. Nieuwe koorleden zijn van harte welkom." Er is veel kennis bij de deelnemers van POWER en zij willen dat ook graag delen. De onderwerpen zijn soms praktisch, 'hoe blijf ik langer thuis wonen met domotica?', soms theoretisch, bijvoorbeeld een lezing over Sartre." Erik laat de agenda zien: "Kijk, vrijwel iedere dag is er wel een activiteit."

POWER biedt ontmoeting en verbindt mensen

"Eén keer per maand is er een koffiebijeenkomst in Huis Miereveld. Het zijn vooral oudere deelnemers die hier komen en steun hebben aan elkaar. Zet mensen bij elkaar en er ontstaat iets, zoals nieuwe vriendschappen." Belangrijk in de wijk is de Appgroep", zegt Erik. "Deelnemers maken hierin afspraken of organiseren hulp voor elkaar. Het wijknetwerk is laagdrempelig en brengt mensen samen die dichtbij elkaar wonen. Dit gaat eenzaamheid tegen en heeft als positief effect dat er minder kosten zijn voor de samenleving."

Privacy en veiligheid

Vrijwilligers hebben de website afgelopen jaar omgebouwd van een open naar een gesloten website alleen voor deelnemers. Bertien: "Ouderen die met hun persoonlijke gegevens op de website staan, zijn een makkelijk slachtoffer voor kwaadwillenden. Daarom hebben we alle gegevens afgeschermd." Eens in de twee weken ontvangen de deelnemers een nieuwsbrief. Erik: "Daarna zie je meteen een toename in het aantal aanmeldingen voor activiteiten. Soms ontstaat er een wachtlijst en vragen we de activiteit nog een keer te doen." Van de ruim 700 deelnemers is 80% vrouw en 20% man. Senioren die geïnteresseerd zijn kunnen zich aanmelden via: www.power-amersfoort.nl.



Burenhulpdienst Buurtpunt Zuid: gedragen door enthousiaste bewoners

Er zijn wijkbewoners die niet in staat zijn om een klusje in of om het huis te doen. Vaak ouderen omdat ze het fysiek niet meer kunnen, maar ook van andere leeftijden die simpelweg de kennis niet hebben of waarvan de kinderen ver weg wonen. Denk aan klusjes, zoals een lamp ophangen, een nieuwe tv aansluiten of een storing verhelpen. Vaak helpen burens, maar dat kan of lukt niet altijd. Daarom is twaalf jaar geleden Burenhulpdienst Buurtpunt Zuid opgericht.

Het bewonersinitiatief heeft een wisselend bestand van 60 vrijwilligers met ieder zijn of haar specialiteit. "Vrijwilligers, zeker als ze net in de wijk wonen, vinden het, naast het belang om iets voor een ander te kunnen betekenen, ook leuk om zo de omgeving te leren kennen", aldus Marjo Roberts, één van de coördinatoren in Zuid. Er wordt een keer in de zes weken vergaderd, waarbij hulpvragen worden doorgesproken. Soms worden ze doorgeschoven naar andere instanties, zoals de Informatiewinkel bij belastingzaken of de zorgverzekering. Of er wordt doorverwezen naar de Zonnebloem als er behoefte is aan een maatje. Marjo gaat na het verzoek om hulp op bezoek bij de hulpvrager om de klus te bespreken. Nadat Marjo voldoende zicht heeft op het werk komt de vrijwilliger in zicht. Deze kan dan goed voorbereid aan de slag.

Over de schutting

Eenzaamheid blijkt nog wel eens een rol te spelen. Dan wijst het Buurtpunt op allerlei activiteiten of ontmoetingsplaatsen: zoals de stamtafel bij HANA, koffie bij de Nieuwe Kerk of de Huiskamer in Miereveld. "Ook zetten we wel eens een pool vrijwilligers in voor één persoon. Bijvoorbeeld als een hond moet worden uitgelaten, omdat de eigenaar te ziek is. Dan wordt er een ploegendienst ingezet. En onze vrijwilligers Job en Joop bijvoorbeeld helpen regelmatig met afval wegbrengen. Ze laden de spullen in een aanhangwagen en rijden ermee naar de ROVA. Ze zeggen over zichzelf 'Job en Joop voor de sloop'. Enne, zo jong zijn ze niet meer", vertelt Marjo. Ze merkt op: "Wij zien steeds meer dat professionele organisaties personeelstekort hebben en dan de hulpvragen bij ons over de schutting gooien, die echter niet bij de Burenhulpdienst horen, maar bijvoorbeeld bij het Leger des Heils, Kwintessence of het wijkteam."

Dankbaar werk

"Ik vind het leuk om te klussen en dan is het fijn om je medemens in de wijk te kunnen helpen", aldus vrijwilliger Lucas Verweijen. "Het betreft vaak wat oudere wijkbewoners, meestal vrouwen, soms hulpbehoevend. Vaak is een lamp vervangen of een gaatje boren voor een schilderij al een hele uitkomst. Met een minimale inspanning, heb je maximaal rendement. Tegelijkertijd kunnen we wellicht ook andere zaken signaleren en doorgeven, zoals eenzaamheid of geen passende telefoon." Lucas wil wel een oproep doen aan de hulpvragers: "Wacht niet te lang met bijvoorbeeld een lekkende kraan (met maanden een potje eronder) en wees flexibel. Pas eventuele afspraken aan als we willen komen."

Hoe bereik ik Buurtpunt Zuid?

Heeft u hulp nodig, schroom niet en bel Buurtpunt Zuid: 06 30850172 of mail: buurtpuntzuid@gmail.com. Als je als vrijwilliger graag iets voor een medewijkbewoner wil doen, geef je dan op. Meer informatie via: www.amersfoortzuid.info.

Marjo Roberts, coördinatrice burenhulpdienst



Jongerenwerk Zuid: Preventie, signaleren en ondersteunen

In een ver verleden heetten ze straathoekwerkers, nu zijn het jongerenwerkers. Thijs Blok, Xander Ruler en Feline Bonneau, werkzaam in Amersfoort-Zuid. “We bouwen een relatie op met onze doelgroep en leggen contact op plekken waar zij te vinden zijn, in de wijk en op school. We benaderen ze actief en hebben iets te bieden. Over het algemeen reageren ze positief op ons en onze werkwijze,” legt Thijs uit.

Veel jongeren vinden het fijn om elkaar ergens te kunnen ontmoeten. “Onze taak is om preventief te werken, vroegtijdig te signaleren, jongeren te ondersteunen in hun ontwikkeling en ze te helpen de juiste keuzes te maken. Ze kunnen bij ons hun verhaal of zorgen kwijt en wij denken met ze mee. Is er meer nodig, dan kunnen we doorverwijzen naar een andere organisatie.”

Social Media

Tegenwoordig vinden ze hun doelgroep niet alleen op straat maar veel gaat ook online. Social media brengt ook problemen met zich mee, merkt Feline op. “Ze hebben met de fysieke en de online wereld te maken. Door social media ervaren ze extra druk om ergens bij te horen en aan een bepaald beeld te moeten voldoen. Die druk is voor sommigen moeilijk te dragen. Daarnaast is er ook het probleem van online pesten. Ik vind dat ze het tegenwoordig moeilijker hebben dan ongeveer twintig jaar geleden. Vooral ook omdat ze met 18 jaar al volwassen behoren te zijn”, zegt Feline.

Eenzaamheid

Wat veel voorkomt is eenzaamheid. Daarvoor is het programma Join Us beschikbaar. Om de week ontmoeten jongeren elkaar op een leuke plek in Amersfoort. Tijdens de bijeenkomsten zijn er ervaren begeleiders aanwezig die helpen met het maken en behouden van nieuwe vrienden en de jongeren helpen om sociaal sterker te worden. Thijs: “Er is veel animo voor. Als ze uitstromen zie je dat ze zich aansluiten bij reguliere groepen en op eigen benen kunnen staan.” Daarnaast is er het Jongeren Informatie Punt (JIP) waar ze met alle vragen terecht kunnen. In Liendert is er een dergelijk loket in jongerencentrum The Game. Omdat ze in Zuid nog geen vaste plek hebben zien de drie zich als wandelende JIPs.



Foto: Bert Vos

Xander Ruler, Feline Bonneau en Thijs Blok

Toegevoegde waarde

“Een rol hebben in hun leefwereld en daarin iets kunnen betekenen, dat is wat ik leuk vind aan dit werk. Ik had voor mijzelf een jongerenwerker wel op prijs gesteld. Ik haal er veel energie uit”, zegt Thijs. Voor Feline is de toegevoegde waarde dat ze iemand kan helpen een oplossing te vinden en dat ze dan over een tijdje het verschil ziet, dat ze naast iemand kan staan en met de zelfredzaamheid kan helpen. Xander: “Ik houd van de laagdrempelige manier van werken en vanuit een vertrouwensband met de doelgroep te werken.” Jongerenwerk, zeggen de drie, is een veelzijdige functie waar veel bij komt kijken. Samenvattend: “Dat is niet in één zin uit te leggen.”

Onderkomen en info

Sinds kort hebben ze een voorlopige eigen stek in het sportzaaltje op de hoek Rubensstraat en Bisschopsweg. Elke dinsdag van 18.00 tot 20.00 uur zijn er sportactiviteiten voor de jeugd van 12 tot 18 jaar oud. Voor meer info: zie www.indebuurt033.nl onder het kopje Jongeren en bij Gezichten in de wijk met alle contactgegevens op een rij.

Leefstraten in Amersfoort Zuid: een succes



Foto: Martijn van der Horst

Het zal veel bewoners zijn opgevallen deze zomer. Een tweetal straten in de wijk waren omgetoverd tot Leefstraat. Dat betekende geen doorgaand verkeer. De auto was nu eens niet meer het belangrijkste! Het buiten samen leven en spelen vooral voor kinderen stond nu drie weken lang op nummer één.

Decennia geleden waren er nog weinig auto's in het straatbeeld. Kinderen speelden rustig op straat. Er was sprake van een grote mate van saamhorigheid. De situatie is totaal veranderd, maar de hang naar saamhorigheid en straatplezier is er nog steeds. Een aantal gemeenten in Nederland geeft bewoners de gelegenheid om met een Leefstraat te

experimenteren. Een bewonersinitiatief, waarbij de straat tijdelijk wordt afgesloten voor gemotoriseerd verkeer en voor andere activiteiten wordt gebruikt. De eerste Leefstraat in Amersfoort was in de Galvanistraat in 2024. In augustus volgden de Borgerlaan en de Van Bommelstraat.

Borgerlaan: De Leefstraat is van ons allen

Drie enthousiaste bewoners van de Borgerlaan, Paul van Beek, Rina van der Sluijs en Gelske Bosma vormden het voorbereidingsgroepje. Een kleine en rustige straat met geparkeerde auto's en achttien huishoudens. Met een nieuwjaarsborrel werd het draagvlak onder de bewoners gepeild, met een positieve uitkomst. Het doel was: "Nog meer saamhorigheid en een veilige omgeving op straat voor jong en oud. De straat drie weken lang voor de kinderen."

Elkaar beter leren kennen

Er kwam een Ruimte Maker, een mobiel platform met zitjes en speelmogelijkheden die door de gemeente werd gefaciliteerd, kunstgras werd gelegd en de straat versierd. "We waren met zijn allen eigenaar van de Leefstraat. Elk huishouden organiseerde één activiteit. Er waren spelletjes voor de jongsten en ook de volwassenen vonden hun weg, zeker bij de gezamenlijke maaltijden." Ook waren er spontane acties. Zo organiseerden twee meisjes een cupcake wedstrijd, werden er vogelhuisjes gemaakt en er was een lezing over de geschiedenis van de omgeving." Over het effect was het drietal eensgezind: "De drempel is lager voor contact, je leert elkaar echt beter kennen. Mooi was het contact tussen de generaties. Nieuwe bewoners vielen met de neus in de boter." De Leefstraat was: "Vrolijk, gaaf en intensief. Trots op ons!! Volgend jaar weer."

Van Bommelstraat naar 'Bommelfest'

Ook hier ging een aantal straatgenoten enthousiast met de Leefstraat aan de gang. De straat werd versierd, de Ruimte Maker in het midden geplaatst, kunstgras gelegd, tuinstoeltjes op het gras en overal speelgoed. De straat is lang en smal met ruim honderd huishoudens, zonder stoep en met veel geparkeerde auto's. Het idee ontstond om een deel van de straat vrij te houden voor auto's van eigen bewoners. Maar dat betekende dat er halverwege een soort draaipunt

kwam. In de eerste week werden de borden aan het begin van de straat door autorijders niet goed gezien. Dat gaf af en toe grappige taferelen, want draaien in zo'n smal straatje is geen sinecure. Ook gaf de afsluiting her en der gemorrel van bezoekers van Albert Heijn die graag een korte route nemen door de van Bommelstraat. Uiteindelijk waren er vrijwel geen klachten over parkeren of ander overlast.

Na een positieve enquête-uitslag ging een kerngroep van vier bewoners aan de slag. Hélène Hooft en Boike Van Der Zee: "Het gesprek met de gemeente over de aanvraag verliep soepel. In principe stonden alle lampen op groen. Er zat wel wat werk in voor ons: flyers en aankondigingsborden maken, de aankleding verzorgen, de grasmatten plaatsen, activiteiten regelen."

Ontmoeting

Hélène vond de Leefstraat een aantrekkelijk idee: "Spelende kinderen op straat en dat je de deur uit kan gaan zonder dat je van je sokken wordt gereden." Boike vult aan: "De ontmoeting stond voorop en qua activiteiten wilden we niet alles dichttimmeren."

Er werd van alles georganiseerd, zoals boter maken, boomklimmen, Hitster, Italiaanse avond, zeepbaan, Secret Stage. Hélène: "Er waren Yoga-workshops met matjes midden op straat. Als je in je keuken stond en naar buiten keek, was dat vast een rare gewaarwording."

Over de ontmoeting: "Volwassenen zaten overdag gezellig op de bank, met een schuin oog naar de kinderen. Na het eten was het ook nog heel gezellig. Je ontmoet mensen die je anders nooit spreekt. Ook hier sloten nieuwe bewoners aan." Boike: "Ons zoontje deed zijn eerste stapjes op straat en onze andere zoon heeft leren fietsen."

De Leefstraat in één zin: "sfeer, magisch, campinggevoel. We kwamen terug van de camping en konden de vakantie in de straat doorzetten. Een bredere vertegenwoordiging in het organisatiecomité, waardoor de wat oudere doelgroep meer betrokken wordt, is wenselijk voor de volgende keer."

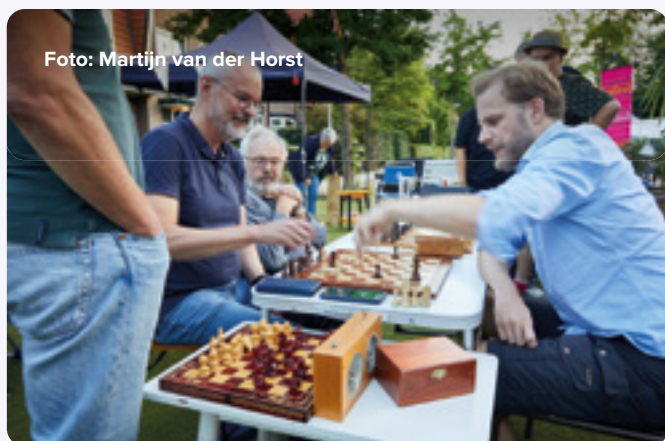


Foto: Martijn van der Horst

Van Bommelstraat



Foto: Walter Tobé

Borgerlaan



Foto: Omer van Renterghem

Café Kersenbaan: spreuken en biljartcafé brengt mensen bij elkaar

Wie op de Hoek van Kroontjesmolen en Leusderweg fietst kan niet om het sandwichbord op de stoep heen. Dit hoort bij Café Kersenbaan. De meest absurdistische spreuken staan erop, zoals nu: *Als het regent in november, valt Kerst in december*. Café-eigenaren Sander van Haaren en Danielle Tielrooy vertellen er meer over.

Op de plek van het huidige appartementencomplex Oranjeboom, tegenover het café, stond tot eind vorige eeuw Café Restaurant Oranjeboom. Hier werden bruilofsfeesten en partijen gehouden. Het traditionele houdertje met sigaretten en sigaartjes stond nog op tafel en het was de plek waar je rijexamen deed.

Leegstand pand

Sander: "Mijn vader was ober in de Oranjeboom en ruim voor zijn pensioen ging het horecabedrijf dicht. We hebben gezamenlijk dit leegstaande pand gehuurd om er een café van te maken. Hij leerde mij de kneepjes van het vak. Later heb ik het gekocht. De hele familie hielp mee met de verbouwing en op 9 juli 2001 ging het open."

De kunst van biljarten in een verlengde huiskamer

Binnen domineert een biljarttafel. Sander enthousiast: "Drie avonden per week zijn er Biljartbond Competitiewedstrijden voor de 5 professionele teams die hier hun honk hebben. Ik biljart al vanaf mijn 12e jaar, het is de rode draad in mijn leven." Sander vertelde nooit hoe hoog hij speelde. Danielle: "Ploegjes uit de buurt komen hier spelen. Ik speel in een vrouwenteam en af en toe kom ik thuis met een beker. De kinderen vonden dan ook dat mamma veel beter was dan pappa. Dat hebben we maar zo gelaten."

Alleen

Een tip voor mensen die alleen zijn: ga naar de Kersenbaan. Vakman Sander lachend: "Als er twee mensen aan de bar zitten, begin ik een gesprek met de één en betrek de ander erbij. Daarna raken ze samen aan de praat. Het café is het verlengde van je huiskamer: je hebt er een leuk gesprek met mensen die je thuis niet zou uitnodigen." De bal gehakt en het 'Kersenbaantje' zijn de populaire borrelhappen. Sander: "Dat is mijn moeders' geheime recept. Iedere week maken we die samen."

Absurde spreuken zorgen voor prettige verwarring

Buiten intrigeert het sandwichbord. Danielle: "De allereerste tekst was: Volgend café na 50 kilometer. Dat was de eerste van de vele honderden: iedere 2 weken, 30-40 per jaar. We merkten dat als er iets absurds op het bord stond er een glimlach bij mensen op hun gezicht kwam. Dat stimuleerde ons juist en was ons doel bereikt." Ze herinnert zich spreuken op het bord die effect hadden: "Sla niet, prei wel!" We noteren de spreuken als we er een zien. Ooit kregen we een place-mat vol spreuken. Die hebben we dankbaar gebruikt." Sander springt in: "Mensen fietsen langs en je ziet ze verward kijken. Ze rijden door, stoppen, keren terug en kijken naar het bord. Je ziet ze denken en soms komen ze vragen wat het betekent. Bijna 25 jaar geleden waren we de eersten, nu zie je het vaker."

25 jaar

Volgend jaar 11 juli is er een groot feest als het café 25 jaar bestaat. Danielle: "Het feest, met een ludieke actie, is voor de vaste gasten en genodigden, net als bij de opening. Maar hoe en wat, dat vertel ik nog niet!"

De Buurtapp: Leven op de Berg

Foto: Jasmijn Bus

In veel wijken is er wel een groepsapp: handig voor verloren sleutels, vermiste katten of een melding over een verdacht busje. Maar soms wordt zo'n app gebruikt om ervaringen, kennis of verwondering te delen. Dat ongemerkt zorgt voor meer contact en buurtgevoel.

In het Bergkwartier in Amersfoort is de natuur springlevend. Dankzij een actieve groepsapp weten inmiddels bijna 70 buurtbewoners precies wat er leeft, groeit, bloeit en fladdert in hun omgeving. Letterlijk. Initiatiefnemer en drijvende kracht achter de groepsapp is Roel Pauw, buurtbewoner met een scherp oor voor vogels en een grote liefde voor de natuur. "Het begon met een vraag van mij in een andere algemene buurtapp," vertelt hij. "Of mensen het leuk vonden om elkaar te informeren wat ze zoal waarnamen in de wijk. Ik dacht: laten we dit delen in een aparte groep. Er is hier zoveel te zien en horen. Het is zonde als dat onopgemerkt blijft."

Vogels en natuur

Roel is ook veruit het meest actieve lid. Met zijn kennis over vogels en natuur weet hij niet alleen veel waarnemingen

te duiden, maar weet hij anderen ook te enthousiasmeren. De groepsapp, Leven op de Berg app genoemd, groeide in korte tijd uit tot een levendig platform met bijna 70 leden. Er komen bijna dagelijks berichten voorbij: van de eerste bloesem tot de trek van kraanvogels, van het overvliegen van de eerste koperwieken in de herfst ('tziieeee') tot de ontdekking van zwart-roodkleurige pyjamawantsen.

Een van de recente hoogtepunten: de vastlegging op beeld van een kerkuil onder een afdakje van één van de bewoners "Dat zo'n vogel zich hier laat zien, dat is toch magisch? Op camerabeelden, die rondgedeeld werden, zagen we hoe uitgebreid toilet werd gemaakt op zijn stek. Ongelooflijk om dan ook te zien hoe flexibel zijn nek is."

Spontane initiatieven

De app is niet alleen informatief, maar ook verbindend. Er worden vragen gesteld, foto's gedeeld, kleine ontdekkingen gevierd met likes en hartjes onder een geplaatst bericht. En soms leidt het tot spontane initiatieven: zoals nachtvinders spotten in de tuin van een buurtbewoner of toen een groepje bewoners samen het bos in trok om eetbare paddenstoelen te determineren. De excursie eindigde met een kleine oogst.

Toon in de app

Zo is Leven op de Berg uitgegroeid tot een soort 'seizoensdagboek' van de wijk: een levend verslag van wat groeit, vliegt en bloeit tussen de huizen en bomen. De toon in de app is vriendelijk en laagdrempelig. "Je leert je buren beter kennen," zegt een lid. "Zelfs mensen die je nooit echt gesproken hebt, blijken ineens dezelfde verwondering te voelen over een specht of een vroege narcis." Roel is blij met de betrokkenheid. "We wonen in een prachtige wijk, met veel groen. Als je dat samen kunt beleven, en er ook nog een beetje aandacht voor hebt, dat is winst voor iedereen." Kent u ook een groepsapp die op een inspirerende manier bijdraagt aan contact in de buurt? Laat het ons weten!

Foto: Jasmijn Bus

Keigoed voor inloop, ontmoeting en activiteiten

Foto: Kim de Jong

Aan de achterkant van het MBO-college aan de Leusderweg ligt een klein gebouwtje: Keigoed van Kwintes. Het valt nauwelijks op. Niemand weet dat dit het bruisend hart is voor 42 mensen uit de straten eromheen. Vanuit deze plek krijgen zij persoonlijke begeleiding. Hier is het Activeringscentrum gevestigd, de warme huiskamer voor inloop, ontmoeting en activiteiten. Buurtbewoners mogen hier de vruchten van plukken.

Kwintes is in 50 gemeenten de stille, professionele kracht achter bijna 8.000 mensen met psychische of (psycho)sociale problemen. Zij bieden allerlei vormen van begeleiding. De vraag van de cliënt bepaalt de hulp en ondersteuning bij het dagelijks leven. Via Kwintes kunnen cliënten ook woonruimte huren. Alleen al in Amersfoort telde ik 13 woonlocaties.

Kim en Cresny

Twee deelnemers van Keigoed zijn Kim en Cresny. Wat betekent wonen in déze wijk voor hen en voelen zij zich verbonden? Beiden gaan helemaal los. Ze wonen in het leukste hofje, doen overal hun boodschappen, groeten iedereen en iedereen groet vriendelijk terug. Ze komen regelmatig in Huis Miereveld. Ze voelen zich veilig in de wijk. Het is er lekker rustig en daar houden ze van. Kim kan in de zomer 's nachts gewoon de ramen open laten staan.

Cresny kan terugvallen op de burens die op zijn hond willen passen. Hij wandelt veel door de wijk en in het Juliana van Stolberg park.

Kim is dol op gezelligheid. Ze heeft plannen genoeg voor verbinding in haar straat. Ze laat een potje met kraaloogjes zien en vertelt dat ze die in de wijk op gaat plakken: "Leuk toch, als mensen erom lachen? Ik breng graag een glimlach op ieders gezicht!" Ze wil samen met burens een barbecue organiseren waarbij iedereen wat eten en drinken meeneemt. Iedereen samen, kletsen, verbinden, persoonlijk contact, dat is wat ze zoekt. Ze is ontwapend hartelijk, ze is wie ze is, ze heeft nou eenmaal een stempeltje en als je daar een probleem mee hebt, is dat jammer voor jou. Ze blijkt ook fotograaf te zijn en heeft de foto's bij dit artikel verzorgd. Ze is 'in te huren' via haar insta KimdeJongFotografie. Verder doet ze ook vrijwilligerswerk in de Bergkerk én is ze voorzitter van de cliëntenraad.

Gelijkgestemden

Cresny is bedachtzamer. Hij wikt zijn woorden zorgvuldig en neemt de tijd voor zijn antwoorden. Hij diept het wonen in de wijk verder uit. Dat staat ook voor de ruimte die hij nu heeft om zichzelf te ontwikkelen. Wonen in het hofje is ook wonen met gelijkgestemden. Iedereen kan zijn eigen



Foto: Jolanda Nijssen

Kim, Els en Cresny

ding doen. Niet dat iedereen even aardig is, hoor. Maar dat is overal toch? Hij gaat graag naar Keigoed: om koffie te drinken, voor een babbeltje, samen eten. Met twinkelende ogen vertelt hij hoe hij Els altijd vraagt of er nog wat lekkers

is. Knuffelen met Cootje is zijn vrijwilligerswerk: iedere week bezoeken zijn hond en hij bewoners van een andere locatie van Kwintes. Hij geniet ervan hoe blij zij van zijn hondje worden.

Maaltijden afhalen en Meubelpimperette

Coördinatrice Els Kok over het activeringscentrum. “Naast inloop is het doel een zinvolle bezigheid te bieden aan deelnemers. Zij kunnen bijvoorbeeld koken, fietsen repareren en meubels opknappen. Deze activiteiten zijn alleen voor de mensen met zo'n stempeltje waar Kim het over had. Maar de activiteiten krijgen écht betekenis als de wijk hun werk wil ‘hebben’. Daarom treedt Keigoed uit de anonimiteit en laat het wijkbewoners zien wat er kan.”

Afhaalmaaltijd

Geen zin om te koken? Haal hier voor 4 euro je maaltijd af. Fietslampje kapot? Breng even langs. Wil je meer groen in huis? Koop hier je kamerplanten. Zoek je een meubelstuk of wil je een eigen meubeltje op laten pimpen? Ga naar de Meubelpimperette.

Sinds kort versterken vrijwilligers het professionele team van Keigoed. Om deelnemers welkom te heten en nieuwkomers op vangen. Het biedt nieuwe kansen, zegt Els. “Het zou mooi zijn als een vrijwilliger onze deelnemers begeleidt in tuinonderhoud voor de wijk.

Ben je wijkbewoner en wil je meer weten? Loop gewoon binnen bij Keigoed, Woestijgerweg nr. 3. Of bel: 06 15640738.



Foto: Kim de Jong



Samen wandelen in de wijk

Foto: Edith Sikking

Wandelen met Huisarts Karel Bos

Wandelen heeft veel voordelen, zowel voor lichaam als geest. Steeds meer mensen lopen elke dag een ommetje of gaan voor een langere wandeling. Maar niet iedereen heeft zin om alleen op stap te gaan en kiezen voor een groepsactiviteit. Ook in Amersfoort Zuid.

‘Zoveel mogelijk Amersfoorters in beweging brengen’ dat is het motto van de buurtsportcoaches van SRO. Dat doen ze door allerlei activiteiten te organiseren. Zo ook in ‘Zuid’. Loïs Koster is sinds een half jaar buurtsportcoach. Zij coördineert sport- en beweegactiviteiten. “Wij willen laagdrempelig zijn. Voor mensen die bijvoorbeeld niet zo snel uit zichzelf naar

een sportvereniging gaan of in hun eentje gaan lopen. Eén keer per maand start de groep vanuit Huis Miereveld en sluit daar ook af met koffie en thee. De andere keren wordt een rondje zelf bedacht door de deelnemers of de vrijwilligster.”

Astrid van Wouw is zo’n vrijwilligster en loopt meestal mee, maar ook Loïs trekt regelmatig haar wandelschoenen aan. “Wij pakken signalen op en werken vraaggericht. We krijgen doorverwijzingen vanuit het wijkteam, huisartsen, andere kanalen of via de website. Het aantal wandelaars verschilt per keer, maar gemiddeld zo’n zes tot acht bewoners. Er is een vaste kern. Het zijn met name 50 plussers, veelal

vrouwen. Mannen komen vaak één of twee keer. Jongere vrouwen zijn vaak druk met werk en kinderen.”

Er is een groepsapp, waarin onder andere de rondjes besproken worden. Behalve het fijn vinden om te bewegen, is voor de deelnemers ontmoeting en gezelligheid belangrijk. “Soms ontstaan er nauwere contacten. Al met al een mooie opbrengst”, aldus Lois. Ze zou het leuk vinden als meer mensen zouden aansluiten. “De enige voorwaarde is dat je vijf kilometer moet kunnen lopen. Is dat niet haalbaar, dan verwijzen we door naar andere activiteiten.”

Doe je mee? Neem dan contact op met Lois Koster: LKoster@sro.nl of 06-14459500.

De huisarts wandelt met patiënten rondje Klein Zwitserland

Het ‘looplecept’ werd jaren geleden geïntroduceerd door twee Rotterdamse huisartsen: ‘Wandelen met patiënten’. Mensen worden gestimuleerd om (meer) te bewegen, wat hun gezondheid op een positieve manier beïnvloedt. Het concept heeft zich over Nederland verspreid en ook in Amersfoort Zuid gaat huisarts Karel Bos aan de wandel met een groepje patiënten: op vrijdagmiddag vanuit het Gezondheidscentrum Vondelplein, van 12.45 tot 13.30 uur, een rondje Klein Zwitserland. Dit doet hij inmiddels 6 jaar. “Als ik er niet bij kan zijn, wandelt de groep zelf. Ik heb de groep opgezet omdat wandelen een medicijn is tegen bijna alle aandoeningen, maar ook vanwege de sociale verbinding. Bijvoorbeeld als één van de leden van de groep ziek is dan krijgt die beterschapswensen van de anderen.”

Bloeddrukverlagend

Wandelen is minstens zo belangrijk als pillen innemen, zegt Bos. “Het is goed om zoveel mogelijk in het ‘groen’ te lopen. We weten inmiddels dat de stofjes die uit de bomen en planten komen, gunstige effecten hebben op je afweer. Ook vermindert het stress en is het bloeddrukverlagend. Er zijn oneindig veel positieve aspecten. Ik verwijs patiënten regelmatig naar de wandelgroep, maar ze komen ook uit andere praktijken. Je hoeft niet persé bij ons ingeschreven te staan om mee te lopen. Ook via de website kan je je aanmelden.

Op dit moment hebben we een redelijk vaste groep van acht tot twaalf buurtbewoners, enkelen doen dit al jaren.” Ziet Karel ook daadwerkelijk positieve effecten? “Ja, absoluut, geen twijfel mogelijk. Er zijn bijvoorbeeld mensen die ‘de Berg’ niet op konden en halverwege stopten en dit nu wel kunnen. Natuurlijk moeten ze tussendoor ook wel wat oefenen.”

Met zijn leefstijladviezen ziet hij zijn praktijk groter worden, maar zijn agenda leger. “Als mensen in staat zijn om langdurig nieuwe gewoonten aan te leren rondom gezonde leefstijl, ontstaat er zelfredzaamheid en nemen de gezondheidsvaardigheden toe. Daardoor ontstaat er minder druk op de zorg.”

Gezondheid

Een aantal wandelaars geeft aan dat gezondheid een



Foto: Edith Sikking

beweegreden is om te wandelen. Maar andere mensen leren kennen en gezelligheid is net zo belangrijk. En ze leren de huisarts op een andere manier kennen. Maar als hij er niet is loopt de groep ook. Bij weer en wind, tenzij het stortregent of glad is.

Meelopen? Vrijdag 12.45 (precies) tot 13.30 uur, Gezondheidscentrum Vondelplein (verzamelen in de hal).

Rectificatie

Deze foto ontbrak in het artikel Jacob Catslaan nummer 30 (1926-1930), pagina 22-23, Wijkkrant 2025 #2.





Foto: Imke van de Venne

Keistad fietsfestival brengt jong en oud aan het fietsen of skaten

Dit jaar werd de 8ste Editie van het Keistad Fietsfestival gehouden op de ijsbaan aan de Rubensstraat. Kinderen reden een kidsparcours, jongeren deden een pumptrack-sprong, fietsers en skaters verkenden nieuwe routes. Er was een fietsmuseum, fietsfun en workshops en nog veel meer. Imke van de Venne geeft een kijkje achter de schermen.

Tot drie jaar geleden werd het festival in de Nieuwe stad georganiseerd, maar vanwege het gesloten karakter en de harde ondergrond was het minder geschikt als festivalterrein. Een groot verschil met het grasveld rond de ijsbaan. Daar zie je meteen wat er gebeurt en op 31 augustus spatte het plezier ervan af.

Een fietsfeest is meer dan alleen fietsen: verplaatsen op wielen

Met een kop thee in de hand steekt Imke van de Venne van wal: "10 jaar geleden was ik op een fietsfestival in Breda. Daar werden allerlei kanten van het fietsen belicht en ik dacht, waarom hebben we dat niet in Amersfoort? Ik ben het idee gaan pitchen en kreeg al snel medestanders. Ook de gemeente had er wel oren naar. We zijn een fietsland en we wilden laten zien dat fietsen zoveel meer is dan fietsen,

zoals anderen ontmoeten, goede gezondheid, je hoofd fysiek en mentaal leeg maken. Het fietsfestival is gericht op het verplaatsen op wielen. Er zijn skaters en steppers bijgekomen." Wie het programmaboekje bekijkt, ziet een aantrekkelijk en gevarieerd programma voor iedereen. Imke gepassioneerd: "De ijsbaan is overzichtelijk en heeft één ingang. Dat vinden ouders met kinderen fijn. Voor de kleintjes is er een loopfietsenparcours, voor de jongeren is er een pumptrackschans met kussen waardoor je met fiets en al door de lucht vliegt. We hadden er ook een stuntshow bij." Je kunt er ook schilderen, kleien, sleutelhangers maken, racen op een minifietspel, een fietsquiz doen en nog veel meer. Imke: "Alleen jongeren van middelbare schoolleeftijd zijn wat moeilijker te bereiken. Via de scholen gaan we extra aandacht aan het fietsfestival besteden."

Gratis toegankelijk voor iedereen en lage kosten voor de tochten

Het fietsfestival is voor iedereen toegankelijk: "We willen een gratis fietsfestival, zodat toegangsprijs geen belemmering is. Een festival voor alles en iedereen is ons ideaal. We kregen ieder jaar subsidie van de gemeente en we hopen nu op een vierjarige subsidie voor de komende jaren. Dan kunnen we een stabiele meerjarige organisatie neerzetten. Voorwaarde

van de subsidie is dat we eigen sponsors meebrengen. Zo houden we de toegang gratis en de kosten voor de tochten laag. Een toer- en recreatietocht kost 17.50 Euro met een drankje, hapje, cadeautje erbij. Het is de helft van de prijs die je bij grote commerciële toertochten betaalt. Ieder jaar maken we nieuwe routes. Grootste compliment aan de routebouwers is als mensen zeggen weer nieuwe paadjes te hebben ontdekt. Alle routes staan op de route-app Komoot die tijdens het festival gebruikt wordt. “

Een kleine organisatie levert een professioneel resultaat

Je verwacht een commerciële organisatie achter zo'n professioneel georganiseerd festival. Imke: “Ans van Bekkum en ik vormen het bestuur. Met Yvonne Mureau erbij, die de communicatie doet, vormen we het kernteam. Op de dag zelf zijn er 50 vrijwilligers actief. Die zijn nodig voor de enorme takenlijsten. Mensen melden zich soms spontaan aan na het festival. Vier keer per jaar komen we met alle vrijwilligers bij elkaar om elkaar te informeren. We zorgen goed voor ze, ook op de dag zelf.”

Het festival is een groot succes: “Dit jaar waren er ongeveer 2500 mensen. We kregen veel lieve, leuke respons en feedback. Dat stimuleert om door te gaan. Je hoort ook dat mensen alweer uitkijken naar het volgende fietsfestival. We zijn het enige fietsfestival dat al 8 jaar bestaat. Breda is na 2 jaar gestopt. De Fietsersbond heeft het geprobeerd in 2 steden maar het bleek te duur om het commercieel te organiseren. Er zijn wel fiets4daagse, maar dat zijn veelal tourritten voor senioren.”

Het hele jaar door actief in de fiets community en het fietscafé

“We hebben een nieuwsbrief voor onze fiets-community met ongeveer 300 actieve leden. Samen met partners organiseren we 6 keer per jaar in Huis Miereveld een fietscafé waarin we proberen aan te sluiten bij thema's die mensen aanspreken. We hebben iemand gehad die van Noorwegen naar Kaapstad was gefietst en een lezing van een fysiotherapeut. Het is altijd druk. Slechts één keer hadden we maar 3 mensen.”

Als u van de fiets houdt, bezoek www.keistadfietsfestival.nl, word lid van de fiets community of bezoek het fiets café van WOOD you reCYCLE. Ideeën zijn welkom.



Foto: Ard Krikke



Foto: Ard Krikke

Erop uit met Fietsmaatjes: in beweging komen en verbinding maken

Even uit je isolement komen. Andere mensen ontmoeten. De natuur in met de wind in je haar, de zon op je gezicht, leuke en gezellige activiteiten ondernemen. Kortom: de deur uit, in beweging komen, verbinding malen. Dat is waar Fietsmaatjes Amersfoort voor staat.

Bijna elke dag rijdt er wel een duofiets, met een vrijwilliger en een 'fietsmaatjesgast', gebroederlijk naast elkaar, in en rondom Amersfoort. "Sinds de start zijn we flink gegroeid", zegt voorzitter Herman Hendrikson. "We hebben nu 7 fietsen rijden, en twee in de startblokken staan, en houden er twee als reserve. Ruim 180 Amersfoorters maken gebruik van een ritje op de fiets, waarvan er zo'n 65 uit 'Zuid' komen. Stedelijk zijn dat er 150."

Prijs

In september wonnen ze de ANWB-prijs voor 'het beste idee voor de Provincie Utrecht', waarop gestemd kon worden. Fietsmaatjes Amersfoort kreeg de meeste credits en ontving tijdens een feestelijke bijeenkomst in Huis Miereveld een cheque van 15.000 euro, waarmee een fiets is aangeschaft. "Alle leeftijdscategorieën maken gebruik van onze diensten. Zoals ouderen die niet meer buiten kunnen komen, jongeren met een handicap of beperking, mensen met dementie en slechtzienden. Ook hebben we tien fietsmaatjes in Zuid die met een vast familielid of een bekende op stap gaan", aldus Herman.

Enkele uitspraken van deelnemers:

"Ik heb het een tijdje gemist; het was vandaag weer heerlijk op de duofiets in de buitenlucht. - Hannie Hörters, 88 jaar.

"De mooie natuur rond Amersfoort, op de duofiets geniet ik elke keer weer volop. - Elly Hellevoort, 87 jaar.

Duofietsen brengt mij vrijheid; kom steeds weer op plekken waar ik zelfstandig niet meer kan komen. - Ton Spijker, 85 jaar.

Meer dan fietsen

De voorzitter wijst erop dat het niet alleen om fietsen gaat. "Het aanbod is uitgebreid. Zo gaan we binnenkort regelmatig met een groepje naar Landgoed de Paltz, het Arts Center van Herman van Veen en wonen daar een voorstelling bij. Of we fietsen naar de Pluktuin bij Leusden, een boerderij-

winkel, naar de Kerstmarkt van Eurofleur, of, als die er is, een (levende) kerststal. Er zijn reeds vier fietsroutes uitgestippeld met een pauzestop bij een van de horecapartners. En zo werken we het concept uit met de nadruk op verbinding maken met anderen en je omgeving."

Vrienden van Fietsmaatjes

Een ander initiatief is 'Vrienden van Fietsmaatjes', die met een vast bedrag de ritten financieren, want operationele kosten worden niet vergoed. Een ritje kost 10 euro, aan onderhoud, verzekering en het in stand houden van het online plansysteem op de website, waarmee men een fiets kan reserveren in een van de fietshubs, bij Miereveld, verpleeghuis Mr Blom, Lichtenberg-Bosgebied en binnenkort bij het Park-huis in Park Elisabeth Groen. "Aan de gasten vragen we een donatie van 3 euro en 25 cent per fietsrit. En voordat je als vrijwilliger met je duopassagier op stap mag, krijg je eerst een kleine opleiding", legt Herman uit. Landelijk zijn er 60 duo-fietsprojecten, waarvan Amersfoort volgens de voorzitter een van de snelst groeiende is.

Informatie

Fietsmaatje worden? Of op een ander manier bijdragen, bijvoorbeeld als coördinator, fietstechneut of partner? Neem gerust contact op of neem een kijkje op www.fietsmaatjesamersfoort.nl. Erop uit willen met een fietsmaatje? Meld je aan via info@fietsmaatjesamersfoort.nl of bel met 06-50882360.





Foto: Odensehuis

Het Odensehuis: Een stedelijke ontmoetingsplek in Zuid

De oprichters van Odensehuis Amersfoort: Frederike Driessen, Christel Huesen en Marike Driessen

Op een zonnige herfstochtend fiets ik naar het voor mij nog onbekende Odensehuis. De locatie ligt verscholen aan de BW-laan, naast het voormalige klooster van de zusters van St. Jozef en achter het AZC. Zodra ik de oprit oprij krijg ik een wapperende vlag in het vizier die de ingang markeert van een karakteristiek gebouw: het Buitenhuis van landgoed Blom. Twee dagen per week is dit de thuisbasis van het Odensehuis, een plek voor mensen met “een lichte hapering van het brein”, de omschrijving die in de folder wordt gebruikt voor (beginnende) dementie.

Nieuwsgierig loop ik naar binnen. In de zitkeuken komt me de geur van vers gezette koffie tegemoet. Aan de keukentafel zitten mannen en vrouwen geanimeerd met elkaar te praten. Het voelt als een warme huiskamer, een zoete inval. Krant op tafel, koekjes binnen handbereik, kleurrijke mokken met koffie. Sommige bezoekers zijn zelfstandig op de fiets gekomen, sommigen met een tracker of fietsmaatje.

Oprechte verbinding

Op zeker moment stapt Herman binnen, zichtbaar van zijn stuk gebracht. “Ik wist even niet meer van welke kant ik kwam,” zegt hij verbaasd en een beetje angstig. “Ik herkende de weg niet meer. Stom, stom.” Een medebezoekster legt geruststellend een hand op zijn arm: “Herman, niet meer over nadenken. Dat kan gebeuren. Hebben we allemaal

wel eens.” Waarop de gesprekken weer verder gaan en hij zichtbaar opgelucht zijn koffie drinkt. Ik ben geraakt door de sfeer: oprechte verbinding, begrip en respect.

De missie van het Odensehuis

Er zijn drie begeleiders aanwezig, waaronder één van de initiatiefnemers. Zij zijn niet nadrukkelijker aanwezig dan de bezoekers. “Dat is bewust”, zegt Christel Ruesen. “Wij gaan uit van gelijkwaardigheid. Het Odensehuis is een burgerinitiatief: weinig opgelegd van bovenaf. We focussen op mogelijkheden, talenten en eigen regie van de bezoekers.

Hoe de dag verloopt, ontstaat meestal organisch vanuit de groep. We beginnen altijd met koffie. Daarna bespreken we samen waar iedereen zin in heeft.

Het dagelijks leven in het huis

In de praktijk krijgt de missie van het Odensehuis al snel vorm. Herman en Wout, twee vaste bezoekers, besluiten die ochtend om samen de oprit te ontdoen van zwerfval, hun wekelijkse taak. Met grijpers verwijderen ze afval en praten ondertussen gezellig verder. Voor hen is dit méér dan een klusje; het geeft structuur, voldoening en een gevoel van betekenis. Omdat het prachtig herfstweer is, kiest het grootste deel van de groep voor een wandeling over landgoed Blom. De paden zijn toegankelijk en de nabije omgeving met schitterende herfstkleuren nodigt uit om naar buiten te gaan.

Een paar vrijwilligers lopen mee.

Niet iedereen voelt de behoefte om met de groep mee te gaan. Een dame die later binnenkomt, blijft liever binnen. Ondanks enige aanmoediging lekker uit te waaien, blijft ze bij haar besluit. Ook dat is helemaal goed: niets hóeft. “Ik ga misschien nog wat pianospelen,” zegt ze mij, terwijl ze haar muziekboek laat zien.

Wensen en mogelijkheden

Zo vult de dag zich met activiteiten die aansluiten bij ieders wensen en mogelijkheden. Soms ontstaat er spontaan een spelletje, zoals darten, jeu de boules of een bordspel. Een boek of tijdschrift lezen kan ook. Of er ontstaat zomaar een goed gesprek tussen de bezoekers. Zo nu en dan is er wél een georganiseerde activiteit: een kunstenaar vertelt over zijn schilderijen, een workshop stembevrijding, of een krachtbreintraining. Voor mantelzorgers is er in het Odensehuis twee keer per jaar een informatieve mantelzorgcursus: omgaan met dementie van je naaste. Verzorgd door Christel Ruesen vanuit haar jarenlange professionele ervaring.

Toekomst

Het Amersfoortse Odensehuis is aangesloten bij het Landelijk Platform Odensehuizen en geheel afhankelijk van subsidies, fondsen en donaties. Dit huis steunt op de professionaliteit

van de drie initiatiefnemers: Christel Ruesen, Frederike Veldhuis en Marike Driessen. “Ons beleid gaat over meer dan alleen inhoudelijke kennis van dementie, die bezitten we alle drie in verschillende rollen” zegt Christel. “We brengen ook allemaal onze kennis en kunde in, zoals de organisatorische kant, netwerken en dergelijke. Dat is een gezamenlijke verdienste en kracht.” Achter de schermen wordt hard gewerkt om voldoende middelen te vinden om deze ontmoetingsplek draaiende te houden. Er is een comité van aanbeveling; bezoekers betalen een kleine bijdrage. Nieuwe vrijwilligers zijn overigens zeer welkom; zij vormen een essentiële schakel in het warme netwerk rondom dit huis.

Herontwikkeling

De komende jaren zal het een plek blijven binnen de plannen voor de herontwikkeling van landgoed Blom. In deze toekomstvisie is ruimte voor natuurinclusieve, sociale huisvesting waarin alle bewoners en bezoekers op het landgoed met elkaar in verbinding staan. Het Odensehuis zal daar een centrale rol in spelen als geïntegreerde ontmoetingsplek waar mensen met beginnende dementie zich gezien en gesteund voelen, midden in de samenleving, niet erbuiten.

*De namen van Wout en Herman zijn gefingeerd vanuit privacy-redenen.



Archief Odensehuis



Archief Odensehuis

Stichting SMAAK: Verbinding door kunst

‘Senioren Met Anderen Actief in Kunst. Daar staan de vijf letters van SMAAK voor. Een stichting, gevestigd in Amersfoort Zuid, die zich richt op kwetsbare groepen die zich op sociaal, persoonlijk en artistiek vlak willen kunnen uiten door middel van kunst maken en kunsteducatie. De Amersfoortse organisatie organiseert pop-up musea en exposities.

Was de doelgroep aanvankelijk voor SMAAK senioren vanaf zestig jaar oud, sinds 2019 betreft de stichting er ook jongeren bij, om verschillende generaties en doelgroepen met elkaar in contact te brengen. “En dat doen we door middel van kunst, gemaakt door de deelnemers zelf,” vertellen de oprichters creatief directeur Marlies Juffermans en projectleider Andries Potter.

Pop-up museum

SMAAK bestaat dit jaar tien jaar en heeft al heel wat grote projecten op haar naam staan, zowel lokaal, als nationaal en internationaal. “Kunst is bij ons het middel voor verbinding, door samen met anderen iets te maken ben je actief bezig. De eerste vier jaar hebben we diverse Pop-up musea georganiseerd. Dit jaar hadden we de Amersfoortse Summer School voor senioren (70+). Die heette ‘Waar ik was, Waar ik ben’. Ontwikkeld in samenwerking met Museum Flehite en zorgorganisatie Silverein aan de Soesterweg, waar we de resultaten van de Summerschool ook geëxposeerd hebben.”

De wereld van buiten naar binnen

In de expositie ‘Waar ik was, Waar ik ben’ die tot half november te zien was, stonden in de werken persoonlijke plekken centraal. Zoals een straat, een uitzicht, een huis, of een boom waar iemand vaak kwam. Het ging om plekken die een rol speelden in iemands leven en de herinneringen die eraan kleefden. De deelnemers lieten zich inspireren door de tentoonstelling ‘Kijk! Amersfoort!’ in Museum Flehite, waar de stad wordt getoond door de ogen van kunstenaars. Daarna gingen ze zelf aan de slag, begeleid door kunstenaar Emile van der Kruk. Het resultaat was een serie unieke kunstwerken in de vorm van uitgesneden silhouetten. De exposities van SMAAK vinden vaak plaats in een senioreninstelling. “We brengen daarmee de wereld van buiten naar binnen,” legt Marlies uit.

Sociale verbinding

Onderzoek laat zien dat culturele activiteiten bijdragen aan het welzijn van ouderen, ook in Zuid waar veel mensen deelnemen aan de projecten van SMAAK. De activiteiten

brengen plezier, betekenis, sociale verbinding en eigenwaarde. En, zeggen de mensen van SMAAK, het is ook een goed middel om eenzaamheid te bestrijden. Daarbij gaat het niet om artistiek talent, maar om meedoen, delen, ontmoeten en jezelf uiten. Dat zie je in de kunstwerken en dat is precies de missie van Stichting SMAAK.

Bij vrijwel elke project, zoals de Pop-up Musea SMAAK in het Pieters en Bloklands Gasthuis, hoort een glossy kleurrijk magazine. Bij de exposities aan de Zuidsingel (2021) en in Musiom aan de Stadsring (2023) is specifiek aandacht besteed aan de artistieke kunstzinnige samensmelting tussen jong en oud.

Dansproject

“Voor volgend jaar gaan we weer in overleg met Flehite voor het vervolg op de Zomerschool beeldende kunst. We moeten nog bedenken welk thema we gaan gebruiken. En er zijn plannen voor een dansproject voor 65-plussers. Een productie met body-percussie, in Nederland nog niet zo bekend. We willen daar een choreograaf bodypercussie uit Barcelona voor uitnodigen”, aldus de directeur van SMAAK. Voor een overzicht en een blik op alle exposities, projecten, pop-up musea en andere informatie, zie: www.stichtingsmaak.nl.



Archief SMAAK



Handen uit de Mouwen in Klein Zwitserland en Nimmerdor

Foto: Marietta Vroon

Uitleg door ecooloog Jan van Harten over de effecten van het werk op biodiversiteit, flora en fauna bij het Belgenmonument.

De gemeente Amersfoort beschikt over een groot bosareaal in Amersfoort Zuid en is verantwoordelijk voor het beheer. Dat doet zij niet alleen: er zijn 2 vrijwilligersgroepen voor het arbeidsintensieve onderhoud. László Vákár, vrijwilliger bij Handen uit de Mouwen in het Bosgebied, en Maurice Siteur, trekker van IVN Natuur Educatie werkgroep en Handen uit de Mouwen in Nimmerdor maken ons wegwijs.

De gemeente zet in op een veilig, divers bos met hoge natuurwaarde aantrekkelijk voor insecten, vogels en andere dieren en veilig voor recreatie. Rode draad in het beheer is een combinatie van bijsturen van natuurlijke groei en het bos zijn gang laten gaan.

Handen uit de Mouwen in Klein Zwitserland en bosgebied
László Vákár is al 3 jaar vrijwilliger: "We zijn een vaste en gezellige groep van ongeveer 25 mensen: jong en oud, met diverse achtergrond, maar iedereen geeft om de natuur. Eens in de twee weken gaan we met ongeveer 15 mensen

aan de slag. We starten om 9 uur en het eerste kwartier legt Jan de Groot, die onze HUM-groep vanuit zijn bedrijf Groenklus in opdracht van de gemeente begeleidt, uit wat we gaan doen en deelt het gereedschap uit. Er is halverwege altijd koffie en koek. Om 12 uur stoppen we." Via een app-groep is iedereen op de hoogte waar de volgende klus is. "De ene keer verwijderen we exotische woekeraars; vooral Amerikaanse Eik en Vogelkers. Een andere keer planten we juist weer inheemse soorten zoals bijvoorbeeld Zoete Kers en Lijsterbes. De Amerikaanse Eik komt bijna altijd weer terug, omdat de eikels oneetbaar zijn, en is binnen een jaar een meter hoog. Dan verwijderen we die weer."

Boze bewoners en hondenpoep aan je schoen

László enthousiast: "De zichtlijn naar het Belgenmonument was volledig overwoekerd door braamstruiken en berkjes. We zijn een aantal weken bezig geweest om die weer open te krijgen. De paddenpoel in Klein Zwitserland hebben we met hout gebarricadeerd. Honden doken erin en bedreigden de zeldzame Kamsalamander. Alle lof voor de gemeente en

Jan de Groot die dit al jaren doet en ons aansteekt met zijn enthousiasme.” Niet alle bewoners kennen Hands uit de Mouwen. László: “Toen we aan het werk waren bij de waterzuiveringsinstallatie in Klein Zwitserland kwamen omwonenden boos op ons af. We zouden het bos kappen. Nadat we rustig ons werk hadden toegelicht werd een aantal van hen zelfs vrijwilliger.” Er moet László nog iets van het hart: “Vaak kom ik thuis met hondenpoep aan mijn schoenen. Mensen laten hun hond los en nemen de poep niet mee. En zorgelijk is dat er door die overbemesting bijvoorbeeld meer brandnetels groeien en nog erger: de medicijnresten in de poep zijn schadelijk voor de insecten en daarmee voor alle dieren die van insecten leven.” Een oproep aan de hondenbezitters, zodat het bosgebied nog aantrekkelijker wordt.

Hands uit de Mouwen wandeling door Nimmerdor

Gewapend met snoeischaar en handschoenen stapt Maurice Siteur druk wijzend door Nimmerdor. De watergaten die de gemeente net gegraven heeft trekken zijn aandacht: “Ze hebben het zand achter de gaten op een hoop gegooid. Ze hadden het zand op of langs het pad moeten gooien. Anders blijft het pad blubberig en gaan mensen van het pad af. Dat watergat daar heb ik nog gegraven, dat hebben ze goed gedaan met een sleuf naar achteren.” De IVN-werkgroep is in 2014 ontstaan in reactie op het kaalkappen van stukken bos door de gemeente. Maurice hierover: “Wij wilden het bos behouden.

We doen kleinschalig onderhoud en krijgen spullen van de gemeente om dat te doen: schoenen, grote snoescharen, schoppen. Iedere twee weken werken we hier met ongeveer 15 mensen en we noemden onszelf Hands uit de Mouwen.” Verderop wijst hij op de paddenpoel: “De poel was lek en honden gingen erin. Daarom hebben we een ril van boomtakken eromheen gelegd. Dat was niet voldoende en de gemeente zette er een hek omheen. Tien meter verder zie je een tweede ril van takken. We moeten die rillen wel goed onderhouden.”

Schouw

Twee keer per jaar is er een gezamenlijk schouw met de gemeente om te kijken wat er gedaan is of moet gebeuren. Verderop snoeit Maurice een paar takken: “Een Amerikaanse Eik. Een exoot die de rest wegdrukt. Het onderhoud werkt wel, je kunt goed zien waar we geweest zijn. Regelmatig planten we inheemse soorten, zoals Haagbeuk en Linde. De exoten laten we soms deels staan zodat die het bos afsluiten voor honden en mensen. Dat is beter voor het bos.” Wilt u ook in het bos actief worden, neem dan contact op met: beheerplanbosberg@amersfoort.nl of handenuitdemouwen@ivnamersfoort.nl



Foto: Omer van Renterghem

Paddenpoel



Foto: Omer van Renterghem

Watergat

Twee jaar tiny houses Curaçolaan



Foto: David de Vries

Wie onoplettend langs de Curaçolaan rijdt, ziet ze nauwelijks staan: zes tiny houses op de hoek met de Arubalaan. Sinds 2023 staan ze er, op de plek waar tot 2019 het houten chalet 'Boshut' stond bekend van zijn erotische feesten. Een jarenlang onderzoek naar de haalbaarheid om op deze plek een kleinschalig woonhofje met tiny houses te ontwikkelen volgde, met een overweldigende belangstelling tot gevolg. 'Mayordomio' laat het project zich noemen, naar het Spaanse woord voor 'rentmeester'. Nu, twee jaar later, maken we de balans op: hoe heeft het project uitgepakt?

Terug naar de basis: wat is een tiny house eigenlijk? Simpel gezegd een volwaardige woning van maximaal vier meter hoog en niet meer dan 50 m², ontwikkeld vanuit een filosofie van minimalisme en duurzaamheid, het liefst gelegen op een ruim perceel in het buitengebied.

Landschap

Voor de gemeente was het bosgebied tussen de vrijstaande flats van de Indische buurt een uitgelezen plek, en door in de architectuur veel hout te gebruiken zouden de woningen naadloos opgaan in het landschap. Geïnteresseerden konden

zich in groepen van minimaal drie huishoudens inschrijven, waarbij elke groep een plan moest indienen waarbij onder meer duurzaamheid en sociale cohesie gewaarborgd zouden worden. Vijftien groepen namen deel en er kon maar één winnaar zijn: Mayordomio. De grond wordt in zijn geheel gehuurd van de gemeente, maar de huisjes zijn eigen bezit. Een vorm van eigendom die Collectief Particulier Opdrachtgeverschap wordt genoemd, kortweg CPO.

Koopverslaving

"We zijn heel druk geweest met het maken van de plannen, maar toen we eenmaal ingeloot waren was het best even een shock", vertelt bewoonster Jonneke. Ze woont sinds dag 1 in het grootste huis (42 m²) van het hofje met haar man en twee kinderen, terwijl ze voorheen in een dubbel zo groot huis woonden in het Leusderkwartier. Nu ze er eenmaal wonen, willen ze niet meer terug. "Dit huis past veel beter bij ons gezin dan het vorige huis", vertelt ze. "De kinderen spelen veel buiten en we hebben ook een speelzolder met speelgoed. Je bent heel snel van je koopverslaving af als je zo klein woont. Het is eigenlijk bizar wat voor spullen we allemaal denken nodig te hebben. Ook deel je het huis veel slimmer in, zo hebben we een grote uitklaptafel zodat we



ook met kerst een groot gezelschap kunnen uitnodigen. Ook zijn we veel buiten, waar we een grote overdekte veranda hebben”.

Duurzame materialen

De uitvoerende partij was Liberté Woodscapes, een ontwerper en ontwikkelaar gespecialiseerd in tiny houses. Binnen de gestelde kaders was er veel ontwerprijheid voor de ingelote huishoudens. Het belangrijkste was dat er duurzame materialen gebruikt moesten worden en dat de huizen in uitstraling op zouden gaan in het bos. Verder was het carte blanche, waardoor iedereen een compleet andere woning heeft kunnen realiseren volledig toegespitst op het eigen gebruik. Het kleinste huis telt 24m² en wordt bewoond door Noah, die er nu bijna een jaar woont. “Ondanks dat je best dicht op elkaar zit en veel glas hebt, ervaar ik toch veel privacy. Iedereen heeft zijn eigen huisje, maar we doen ook veel samen. Zo delen we bijvoorbeeld de wasmachine, fietsenstalling en het binnenterrein, maar ook hebben we een gedeelde moestuin en doen we vaak activiteiten samen”, vertelt hij.

Buurtcamping

Het hofje is niet alleen op elkaar gericht, maar zoeken de bewoners actief de verbinding op met de buurt. Afgelopen september hadden ze bijvoorbeeld een burendag waar buurtbewoners langs konden komen voor een borrel bij het kampvuur. Voor kinderen was er een speurtocht georganiseerd

en iedereen kon kennis maken met het begrip ‘tiny house’. Oudjaarsdag bakken ze voor de derde keer olieballen voor de buurt, wat vorig jaar op een grote belangstelling kon rekenen. Voor de toekomst staat er nog meer op de agenda: buurtfeesten, open dagen, buurttentjes en zelfs een buurtcamping moeten er de komende tijd voor zorgen dat het hofje niet een wereld apart is, maar onderdeel is van een buurt.

Tijdelijkheid

Als het aan Noah en Jonneke ligt, gaan ze hier nooit meer weg. Toch zijn de huisjes gebouwd met het oog op tijdelijkheid, want de gemeente heeft de grond in principe maar voor 15 jaar beschikbaar gesteld. Aan de bouwkwiteit ligt het niet. “Elk huisje is gewoon als een volwaardige woning gebouwd, met een degelijke constructie, triple glas en een aansluiting op het stroomnet en riolering”, vertelt Noah. Ook in het kader van duurzaamheid is het beter om de huisjes zo lang mogelijk te laten staan en het gezegde luidt wel eens ‘niets is zo permanent als een tijdelijk gebouw’, dus het kan maar zo zijn dat de buurt nog heel wat jaren verrijkt blijft met deze unieke woonvorm.



Sociale bomen

Foto: Theo van Berkel

Grote Mier Limioveld

Toegegeven, een wat cryptische titel van dit verhaal over bomen. Toch, als je er met ‘andere’ ogen naar kijkt, vooral in het bos, dan valt er veel onbekends te ontdekken. Dat deed bijvoorbeeld de Duitse bosbeheerder Peter Wohlleben. Die schreef een aantal boeken over bomen en bossen, zoals het inspirerende ‘Het verborgen leven van bomen’. Aan de binnenflap van het boek ontleen ik de volgende tekst: ‘..... net als menselijke families wonen bomen samen met hun kinderen, communiceren ze met elkaar en ondersteunen ze elkaar in de groei. Zo delen ze onder meer voedingsstoffen met elkaar en creëren ze een ecosysteem dat de gevolgen van extreme hitte of kou voor de hele groep vermindert’.

Overdreven? Wel als je dit letterlijk, naar menselijke gedragingen, neemt. Maar al in mijn bosbouwstudie (60-er jaren vorige eeuw) – die nog heel technisch en vooral op houtproductie gericht was – werd al gesproken over ‘samenwerking’ tussen boomwortels en ondergrondse schimmels: zie <https://nl.wikipedia.org/wiki/Mycorrhiza>, de mycorrhiza. Dat woord staat voor de samenlevingsvorm

(symbiose) waarbij de schimmels mineralen uit de ondergrond opnemen en die afgeven aan boomwortels. Omgekeerd voeren die suikers aan de schimmels; iedereen blij.

Ecosysteem op micro- en mesoniveau

Dan het leven in en op de boom. Neem je een paar verschillende inheemse soorten (wilg, eik of berk), dan is alleen al het aantal daarop (potentieel) levende, verschillende insecten respectievelijk 450, 423 en 334, zo wees onderzoek van de Wageningen Universiteit uit. Het aantal andere planten (zoals (korst)mossen) en dieren (vogels, kleine zoogdieren, vleermuizen enz.), is nauwelijks te tellen. Gaat het over (oorspronkelijk) uitheemse bomen zoals paardenkastanje, walnoot, plataan of Amerikaanse eik, dan blijft de teller steken tussen hoogstens enkele tientallen – of zelfs richting één – insectensoorten per boom.

Bomen als sociaal wezen

De innige relaties tussen bomen en mensen dateren van duizenden jaren terug. Niet alleen waren/zijn bomen functioneel voor de mens – voeding, geneesmiddelen,

houtproductie – ook gaat het vaak om een meer maatschappelijke en spirituele functie (rechtspraak, religie). Bij Inheemse Volkeren spelen ze een spirituele rol. Al was het maar om de voorouders te eren. Ook in Nederland wordt een boom, gelukkig, vaak beschouwd als meer dan houtproducent, schaduwverlener, fijnstofslurper, temperatuurregelaar e.d. Toen Barbara Bläsing en ik ons artikel over de berk in het vorige nummer voorbereidden – in onze achtertuin – liep ze meteen naar de krulhazelaar en legde handen en gezicht tegen de stam: “Ik voel de energie stromen”. Er is ook een recent proefschrift over spiritualiteit in het Nederlandse, professionele bosbeheer. Zelfs daar dus.

Ierse legende

De lijsterbes, met in de herfst zijn pracht aan oranje besjes, is vaak in tuinen te vinden. Dat boompje heeft in de loop van millennia bij allerlei volkeren vele functies gehad: wijsheid, kracht, bescherming tegen kwaad. De Kelten waren zelfs van mening dat ‘.wie ook maar drie van deze bessen eet, al ware hij honderd jaar, hij in een jong mens van dertig jaar zal

worden veranderd’. En volgens een Ierse legende is de eerste vrouw ontstaan uit een lijsterbes. Zo is er nog veel meer bekend over de bijzondere eigenschappen van de lijsterbes maar daarvoor is hier geen plaats meer.

Limvioveld

Ik eindig met de beide zomereiken op het Limvioveld. In een vorig nummer schreef ik daar al over. Die staan daar misschien als de voormalige poortwachters van de nu verdwenen voetbalvereniging. Wat zullen die in de loop van decennia veel enthousiaste voetballertjes hebben ‘zien’ langskomen. En nu, naast diverse, ook uit stammen gemaakte, sculpturen, staan ze daar als wakers over het natuurspeelveld voor kinderen. Opdat adder, roofvogel en reuzenmier de kinderen daar ongestoord laten spelen. En als rustgevende elementen in een drukke wereld.

Lijsterbes



Foto: Pixabay

Minder energie gebruiken: vraag de energie-ambassadeurs

Foto: Omer van Renterghem

Sinds vorig jaar kunt u de hulp inroepen van de Energie-ambassadeurs van de Stichting Duurzaam Amersfoort Zuid. Ze helpen u kosteloos op weg als u uw energiegebruik wilt verminderen en zelf de touwtjes in handen wilt houden. Een gesprek met energieambassadeur Menno de Wind en de ervaring van bewoner Yvonne Verbeek.

Zes vrijwilligers van Duurzaam Amersfoort Zuid (DA-Z) hebben bij de Natuur en Milieu Federatie Utrecht een training gevolgd in basistechnieken op het gebied van energiegebruik en isolatie. Daarna hebben zij nog technische en communicatie-verdiepingscursussen gedaan.

Zelf aan het stuur in je eigen HoomDossier

Menno steekt enthousiast van wal: “We hebben de software *HoomDossier* gekocht van de landelijke koepel van energie-coöperaties. Hiermee kun je als bewoner een eigen plan opstellen voor verduurzaming van je huis.” In het *HoomDossier* word je als bewoner aan de hand van een uitgebreide lijst vragen bewust van je energiegebruik en krijg je inzicht in wat te je kunt doen om te verduurzamen. Menno: “Het sterke punt van het *HoomDossier* is dat jouw huis naast vergelijkbare huizen met dezelfde bewonerssamenstelling gelegd wordt. Dat geeft goed inzicht in wat je eventueel kunt doen. Gisteren was ik bijvoorbeeld bij een huis waar

niet veel meer aan te verbeteren viel; dat zat bij de beste 10% in haar categorie. Dit is wel anders als je bij de slechtste 20% in jouw categorie zit.”

Comfortabel wonen lijkt ondergewaardeerd

Bij het uitvoeren van isolatiemaatregelen en duurzamer energiegebruik kijken mensen alleen naar de portemonnee en maken een kosten-baten afweging. Menno: “Mensen onderschatten hoe groot de comfortverbetering in hun huis kan zijn: minder koude luchtstroming over de grond en dus minder koude voeten. Of minder tocht door de ramen zodat je in de winter dicht bij het raam kunt zitten. Als je je niet prettig voelt in een oncomfortabele woning wil je weg. Dat is zonde. Maar ik heb ook gezien dat mensen hun huis al goed geïsoleerd hadden, aanzienlijk minder gas verbruikten en dan besluiten dat een warmtepomp niet meer rendabel is. Ze bespaarden al.” Menno benadrukt dat een duurzame woning drie grote voordelen heeft: minder energiekosten, meer comfort en meer waarde. Dit laatste kan verzilverd worden bij verkoop.

Praktische aanpak maakt het makkelijker

De energieambassadeurs staan voor een praktische aanpak. Menno geeft vlot een aantal voorbeelden: “Richt je eerst op wat veel oplevert. Bijvoorbeeld een tienerkamer met een elektrisch kacheltje: dat is niet zo handig. Gebruik *HoomDossier* om te plannen en verduurzaam je huis op de natuurlijke momenten wanneer je een keuken of badkamer vernieuwt.” Menno benadrukt dat ook huurders *HoomDossier* kunnen gebruiken: “Op de Surinamelaan wonen huurders die kleine maatregelen hebben getroffen, zoals deursisolatie, tochtstrippen aanbrengen of aanleg van infraroodpanelen in kamers die weinig gebruikt worden. Huurders kunnen zich met *HoomDossiers* in de hand gaan organiseren en gezamenlijk de verhuurder benaderen om grote verbeteringen uit te voeren.” Menno heeft nog een communicatietip: “Spreken over minder verspillen van energie spreekt meer aan dan

spreken over het besparen van energie. Deel je ervaring in buurtapps.”

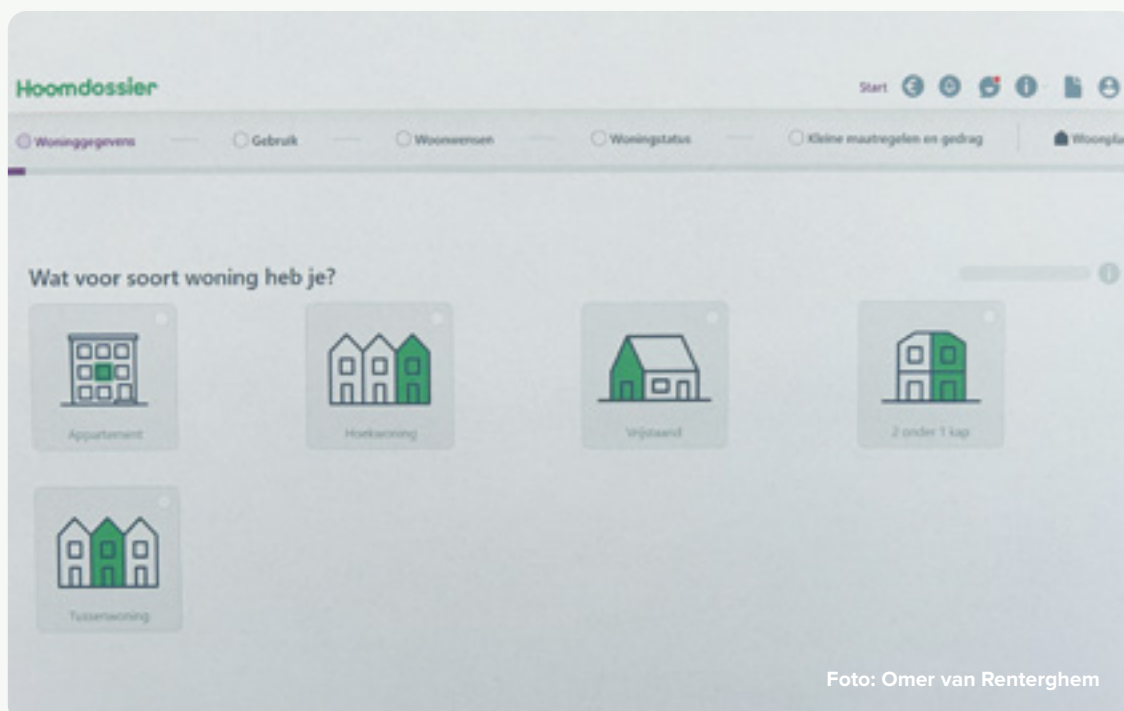
HoomDossier helpt mij om stap voor stap te verduurzamen

Yvonne Verbeek vertelt wat een praktische aanpak betekent: “Wij zijn hier twee jaar geleden komen wonen en hebben toen de vloer, waar een paar rotte balken in zaten, gerenoveerd en het glas vervangen door isolatieglas. We willen ons huis stap voor stap toekomstbestendig maken en van het gas af. Op advies van Menno zijn we het *HoomDossier* gaan gebruiken. Het meeste werk is het bij elkaar zoeken van alle beschikbare gegevens over je huis, zoals stroom- en gasrekeningen en energiegebruik.” Het levert een totaaloverzicht naast het rapport van de Energieambassadeurs na hun huisbezoek. Het bevat ook een groot aantal tips voor grotere en kleinere klussen die je kunt uitvoeren. Yvonne: “Als we in stappen verder willen verduurzamen, wat moeten we dan doen met zonnepanelen, meterkast, voordeur, granito vloer?”

Nuttig advies

Het *HoomDossier* is de basis voor nuttig advies: Yvonne: “We hebben bijvoorbeeld de isolatie van de buitenmuur, ventilatie in het huis en warmteterugwinning in de badkamer besproken.”

Met ruim 12 pagina's hebben de bewoners een eigen en compleet dossier. Yvonne: “Dit is veel uitgebreider en meer op maat dan het rapport dat je na een kort adviesbezoek van een isolatie-expert krijgt. Dat heeft veelal standaardoplossingen. Daarnaast kennen zij ook huizen in de buurt en dat is makkelijk voor kruisbestuiving met andere bewoners van huizen in de buurt. De gemeente zou dit initiatief ook best financieel kunnen ondersteunen. Het heeft duidelijk meerwaarde.” Wilt u ook advies van de Energieambassadeurs, neem dan contact op met: www.duurzaamamersfoort.nl.





Met Rainproof Amersfoort struinen langs klimaatvriendelijke tuinen

Foto: Tineke Menalda

Te droog, te nat, hevige stortbuien. De neerslag wordt steeds onvoorspelbaarder. Wat betekent dit voor uw tuin? Rainproof Amersfoort kan helpen uw tuin klimaatvriendelijk te maken. Anneke Beemer en Tineke Menalda, laten het resultaat in de praktijk zien tijdens een fietstocht door Amersfoort Zuid. Water vasthouden is de rode draad.

Nina Kalker en Pieter Weeder, aan de Sophialaan wilden graag een tuin met een natuurlijke uitstraling die past in de boomrijke omgeving, niet te netjes en met een open karakter. Twee jaar geleden ontwierp Anneke Beemer met de bewoners een klimaatvriendelijke tuin die aan deze voorwaarden voldoet.

Wadi en half verharde oprit zorgen voor meer water in de droge Bergbodem

Het grasveld met borders waarin vaste planten en heesters - deels inheems - gedijen onder de grote Amerikaanse Eik en Douglasspar is vanaf de straat voor iedereen goed zichtbaar. Anneke wijst op een kuil met grind en jonge planten nabij de stoep: "De tuin is erg droog. Daarom hebben we op het laagste deel van de tuin een wadi aangelegd waarin het regenwater van het dak zich verzamelt en de bodem in sijpelt, zodat planten weelderig kunnen groeien. Met hergebruikte stenen en dakpannen is een stapelmuurtje rondom de wadi aangelegd." Wadi's zijn oorspronkelijk natuurlijke droge

rivierbeddingen in de woestijn die bij stortbuien het water afvoeren, maar in Nederland worden ze aangelegd. Anneke licht toe: "Door klimaatverandering zijn er steeds vaker zware buien. Deze veroorzaken veel overlast en een bui met 40-50 millimeter regen is geen zeldzaamheid meer. Hou in een wadi wel rekening met de keuze van planten, want die moeten tegen droogte en natte voeten kunnen." De ruime oprit valt op. "Hiervoor hebben we de half verharding Nobre Cál gebruikt; een fijngemalen kalkgesteente dat waterdoorlatend is en niet aan je schoenen blijft plakken. Midden in het grasveld hebben we een perkje met een streekgebonden zaadmengsel ingezaaid. De eerste jaren maai je dit 2 keer per jaar, zodat het verschraalt en grassen worden onderdrukt. Dat zorgt voor een betere ontwikkeling van de wilde bloemen." Een tip: leg een perkje aan als je van vlinders, bijen en andere insecten houdt.

Zwemvijver, natuurlijke waterzuivering en ondergrondse opslag

De volgende bestemming is een villa met een voortuin vol vaste planten en siergrassen. Bewoonster Marianne Nevens lachend: "Ik heb het beplantingsplan zelf gemaakt en daarvoor een cursus gevolgd in Boskoop. Toen ik een bodemonster uit mijn tuin meenam viel ik nogal uit de toon met mijn potje wit Bergzand. Ieder voorjaar brengen we heel wat zakken

bemeste tuinaarde op om de bodem te verbeteren. En natuurlijk heb ik hier bij de plantkeuze rekening mee gehouden.” De achtertuin ziet er heel anders uit: een glasheldere zwemvijver met natuurlijke waterzuivering en veel grassen en struiken. Menigeen in de groep van 12 in de fietstoer kijkt met verbazing en ook enige jaloezie. Bewoner Wouter Verduyn geeft uitleg: “In twee derde van de vijver kunnen we zwemmen, een derde bestaat uit een helofytenfilter; vulkanisch gesteente, grind en waterplanten. Een pompje zorgt dat het water circuleert door de zwemvijver en het helofytenfilter zuivert het.” Maar er is meer. Alleen dat zie je niet. Wouter wijst op de hoek van de tuin: “Daaronder ligt een tank van 7000 liter. Het water van het dak wordt daarin verzameld en daar sproeien we de tuin mee.” Een tip: leg een kleine zwemvijver aan als je wilt afkoelen in je eigen tuin.

Vijver, bamboegoten en Oudhollandse waterpomp

Naast de voordeur van een jaren dertig huis aan de Stephenstraat staat een regenton. De regenpijp is afgekoppeld. De grote achtertuin is een groen paradijs met een veelheid aan waterbeheersmaatregelen: een grote vijver, deels gevoed door een wadi valt meteen op. De enthousiaste eigenaar, Hans Kodde: “De grote vijver hebben we een paar jaar geleden aangelegd met hergebruikte stenen en dakpannen. Je ziet diverse niveaus met moerasplanten en waterpest.



Foto: Omer van Renterghem

Achterin liggen stapstenen, zodat we 's zomers aan de rand met de voeten in het water kunnen zitten.” Wilma Schipper staat bij een handpomp: “Hieronder ligt een 2000 liter grote tank die het water vanaf het huis via bamboedakgoten opvangt. Naast deze tank zitten infiltratiekragen waardoor de overloop uit de tank de bodem in sijpelt.” Daar varen het voedselbosje met stoofpeer, peer, pruim, de ecologische kruidenspiraal en de moestuin met onder andere pompoenen en muizenmeloentjes wel bij. Tip voor wie inspiratie wil op doen: kom langs tijdens een van de open tuinen dagen volgend jaar. Als u nu denkt dat dit alleen in grote tuinen kan, niets is minder waar. Neem contact op met Rainproof Amersfoort voor een advies op maat: www.amerfoortrainproof.nl.



Foto: Tineke Menalda

Kerst-bomen- verbinding

Met kerst hebben we weer even tijd,
om te bomen.
Met elkaar. In verbinding.
Oude verhalen.
Traditie krijgt glans.

Lekker eten,
muziek, geen haast.
Zijn in plaats van dóen.
Goudkleuren en roodvlakken.
Dingen eens uitpraten.
Liefhebben, uitwaaien of cocoonen.

Verbinding: met jezelf, met de ander.
Met kranten en tijdschriften.
Circus, kunst of films.
Met de wereld om je heen én verder weg.
En misschien wel met iets dat groter is dan jezelf.
Zomaar een flits van bewustzijn. Gedragen weten.

Laat alles maar binnenkomen.
Ook al is het een gevoel van eenzaamheid.
Van verdriet, teleurstelling, gemis.
Van verlangen of afkeer.

Wat er ook aan je deur klopt,
nodig het allemaal uit.
Het is er immers tóch al...
Kijk ernaar. Met compassie.
En wees zó je eigen herberg,
waar een zachte kracht opnieuw
geboren kan worden.

De redactie wenst je een vredig kerstfeest!

Tekst: Renske van Berkel



Aan de bewoners van dit pand

Colofon

De wijkkrant, de facebookpagina en de website zijn uitgaven van en voor bewoners van het Bosgebied, Vermeer-, Leusder- en Bergkwartier. De redactie behoudt zich het recht voor kopij te bewerken en/of in te korten of niet te plaatsen. De stichting BAZ is niet aansprakelijk voor de inhoud van de geplaatste informatie of gevolgen door eventuele fouten daarin. Tenzij anders vermeld liggen de rechten van de foto's bij BAZ en de redactie.

Redactie

Bert Vos (hoofdreductie), Renske van Berkel, Ton Blom, Chris Maas Geesteranus, Omer van Renterghem, Edith Sikking, Jasmijn Bus, David de Vries en Jolanda Nijsen

Opmaak

Ivar van Loen (www.ivarontwerpt.nl)

Druk

Patria Oplage 10.500

Contactgegevens

Website www.amersfoortzuid.info

E-mail redactie@amersfoortzuid.nl

Facebook www.facebook.com/amersfoortzuid.nieuws

Informatiewinkel Zuid

T: (033) 737 02 94, E: zuid@indebuurt033.nl, www.indebuurt033.nl

Burenhulpdienst Buurtpunt Zuid

M: (06) 30 85 01 72, E: buurtpuntzuid@gmail.com

www.amersfoortzuid.nl/buurtpunt-zuid

De wijkkrant wordt mogelijk gemaakt door het buurtbudget en subsidie van de gemeente Amersfoort. -Dit themanummer is mede tot stand gekomen met subsidie van het Mediafonds Provincie Utrecht.

