

Kijk op de wijk

NOVEMBER/
DECEMBER
2022
JAARGANG 2
#6

Schothorst

Zielhorst

Hoefkwartier



Ontmoetingscentra SZH

**BIJ ONS ZIT JE
WARM!**

Positieve Gezondheid

**KLEIN STAPJE,
DIRECT EFFECT**

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

Omslagfoto: Wil Groenhuijsen
Bij diverse ontmoetingscentra zit je deze winter warm

Twee keer per maand verschijnt ook de digitale Nieuwsbrief SZH.

Nog geen abonnee?

Stuur dan een mail met uw naam naar wbt@wijkzielhorst.nl, o.v.v. Nieuwsbrief SZH.

Deadline volgend nummer (januari/februari 2023): 18 november 2022.

- 4 Kennismaking met Jo Benink
- 7 Wonder - Column Sanja Willems
- 8 Bewoner in beeld: Winfried Laane
- 10 Ik red het niet meer
- 12 Warme plekken in SZH
- 14 De minibieb van Arie en Silvia
- 15 Waar in de wijk?
- 16 Crisisopvang in Sporthal Zielhorst
- 18 Positieve Gezondheid
- 20 Vrijwilligers gezocht
- 22 Samenwonen in Het Plot
- 26 Maaltijden in SZH
- 27 Vaste activiteiten - Agenda november/december



8

PASSIE VOOR TONEEL



10

EERSTE HULP BIJ FINANCIËLE VRAGEN



16

WARME OPVANG IN ZIELHORST

WARME WIJK

Stijgende prijzen, zorgen over de toestand in de wereld en de winter in aantocht. Tijd dus voor een Kijk op de Wijk vol hartverwarmende berichten.

Prachtig wat de wijk gedaan heeft voor de vluchtelingen die deze zomer in Sporthal Zielhorst verbleven. Bewoners kwamen spontaan in actie om ze een prettige tijd te bezorgen. We hebben met elkaar voor een warme opvang gezorgd, aldus gebiedsmanager Olaf de Koning.

Mooi nieuws ook uit Het Plot, een nieuw wooncomplex in het Hoefkwartier. Daar wonen onder meer statushouders, maar ook mensen die door economische omstandigheden dakloos zijn geraakt. Een van hen, Steven, doet zijn verhaal en vertelt over zijn woonervaringen. Samen met community coach Omar Benali en andere bewoners van Het Plot werkt hij aan het opbouwen van een echte woongemeenschap. Een hele klus om dat voor elkaar te krijgen, maar het begin is er.

Fijn dat we zo veel laagdrempelige plekken in de wijk hebben waar warmte en gezelligheid te vinden zijn. Een overzicht van al die plekken, onder het motto 'Bij ons zit u warm!', vindt u in dit nummer. We zoomen in op 't Middelpunt. Coördinator Jo Benink vertelt enthousiast over haar missie: het verbinden van mensen. Mooi dat haar droom, het aanbieden van een wekelijkse warme lunch, in vervulling gaat.

Veel wijkbewoners worden door de gestegen prijzen van levensmiddelen en een hoge energie-rekening met grote financiële uitdagingen

geconfronteerd. Wat doe je dan? De eerste stap is vaak het lastigst. In dit nummer staan vragen van mensen en bij elke vraag de stappen die ze kunnen zetten. Het belangrijkste is: kom in beweging en zet die eerste stap!

In het dagelijks leven hebben we het vaak over gezondheid. Maar echt gezond zijn houdt veel meer in dan 'geen kwalen hebben', legt Ineke Opstal ons uit. Daar komt veel meer bij kijken, zoals tevreden zijn met je leven en plezierige contacten hebben. In 't Middelpunt wordt de komende maanden een serie workshops gegeven waarin steeds een ander aspect van 'Positieve Gezondheid' aan de orde komt. En het positieve is dat een kleine stap vaak al tot veel moois leidt.

In de serie *Bewoner in beeld* vertelt Winfried Laane over de BuurtBudgetCommissie Schothorst, waarvan hij al heel lang lid is, over zijn passie voor toneelspelen en over het vrijwilligerswerk dat zijn warme belangstelling heeft.

Over vrijwilligerswerk gesproken, de rubriek *Vrijwilligers gezocht* staat deze keer bomvol oproepen. Wie weet staat er iets bij waar u warm voor loopt?

Kortom, met elkaar houden we ook de komende maanden onze wijk warm. We wensen u een mooie, hartverwarmende herfst!

Namens de redactie,

Margriet Guiver-Freeman en Noor Naaborgh
SZH Bewonersteam

“MENSEN SAMENBRENGEN VIND IK PRACHTIG”

Sinds mei 2022 is Jo Benink de nieuwe coördinator van 't Middelpunt in Zielhorst. Ze neemt verschillende ervaringen uit eerder werk mee die, net als haar persoonlijkheid, van betekenis zijn in haar nieuwe functie. “Mijn leven bestaat uit logische lijnen. Dingen komen op mijn pad.”

“Ik ben eigenlijk kunstenaar”, vertelt Jo. “Ik doe aan Fine Art, performance. Dat is beeldende kunst, met mijn eigen lijf beeld ik maatschappelijke thema's uit om onrecht onder de aandacht van het publiek te brengen. Thema's als geloof, identiteit en huiselijk geweld spreken mij aan. Het is wat rebels en dat ben ik zelf ook.” Ze is een geboren keientrekker, zoals ze dat zelf noemt. Ze heeft tijdens haar studie aan de Rietveldacademie een periode in Amsterdam gewoond en is daarna terug naar Amersfoort gegaan. Naast het uitbeelden als kunstvorm maakt ze sculpturen van glas.

Anderen helpen

Jo heeft meer werkervaring. Ze werkte in de zorg waar ze moeite had met de regels en het echte contact met mensen miste. Ze stapte over naar de horeca. Daar had ze meer contacten. Daarna werkte ze als manager bij het theatercafé van De Lieve Vrouw. Rode draad in al dit werk is anderen helpen. “Ik word gelukkig als ik iemand



Foto: Irene Stok

geholpen heb.” Al deze ervaringen neemt ze mee in haar nieuwe baan in 't Middelpunt, en die kan ze daar zeker gebruiken.

“MENSEN WILLEN HUN VERHAAL KWIJT”

Ze kent het wijkcentrum al langer. “Zeven jaar geleden had ik een burn-out en wilde na verloop van tijd wel iets gaan doen. Ik werd gastvrouw in 't Middelpunt. Dat vond ik leuk, vooral de contacten met oudere mensen. Ik had daar weinig ervaring mee en zag bijzondere mensen met mooie verhalen.” Na twee jaar stopte Jo als gastvrouw en ging ze voor zichzelf werken in de kunst. In de coronatijd dacht ze na over wat ze verder wilde. “Ik wilde weer ‘gewoon’ werken voor een baas en vroeg me af wat ik leuk vind. Ik kwam op 't Middelpunt uit. Ik heb gebeld; er was net een vacature voor een coördinator. Ik heb gesolliciteerd en werd aangenomen!”

Luisteren naar bezoekers

Jo is heel open en stelt zich makkelijk kwetsbaar op. “Door je zo op te stellen krijg je verhalen, diepe verhalen. Mensen willen hun verhaal kwijt. Ik luister daar graag naar.” Die verhalen worden niet alleen aan haar verteld. In 't Middelpunt werken veel vrijwilligers die door Jo worden aangestuurd. Ook zij luisteren naar de bezoekers. Tijdens het interview zit er een groep mensen in de Huiskamer met elkaar te praten. Zij komen regelmatig naar 't Middelpunt en vinden elkaar daar in ontmoetingen. Jo geniet hiervan. “Er komen hier heel verschillende mensen. Ik vind het mooi om ze met elkaar te verbinden. Mensen samenbrengen die veel aan elkaar hebben, dat vind ik prachtig. Ze kunnen dan door met hun leven; dat geeft iedereen vreugde.”

Voor 't Middelpunt heeft ze plannen genoeg. “Ik wil zzp'ers graag een werkplek bieden en hoop hen te verbinden met de bezoekers. In de strijd tegen armoede gaan we voor weinig geld

een lunch aanbieden. Een verbouwing van de keuken en de bar zou ook mooi zijn.”

Brandende kachel

Haar sociale betrokkenheid kan Jo ook in 't Middelpunt kwijt. Ze is blij met de weggeefkast waarin houdbaar voedsel en verzorgingsproducten liggen voor mensen die daar geen geld voor hebben. En in de Huiskamer brandt deze winter de kachel. Dus iedereen die moeite heeft om zijn eigen huis te verwarmen, kan daar terecht. Haar wens: “In plaats van elkaar veroordelen hoop ik dat we liefde en licht kunnen delen in deze barre tijden.”

IRENE STOK



Pedicuresalon Nailcare biedt veel mogelijkheden:

- Pedicuren, manicuren
- Kalknagel- en/of schimmelnagelbehandeling
- Lijfkracht-Herstel voor rugen neklachten, Fibromyalgie
- Voetreflexmassage
- Hotstone massage
- Magneetmassage voor een betere doorbloeding

Behandeling aan huis mogelijk.

Loes Lerou

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

Hartstilstand bij jou in de straat? Blijf geen toeschouwer

WORD BURGERHULP- VERLENER!

Voor een hartveilig Amersfoort zijn wij dringend op zoek naar

BURGERHULPVERLENERS (M/V/O)

Ons doel: zodra er een 112-melding binnenkomt over een hartstilstand, willen we dat er binnen 6 minuten een reanimatie start en een AED wordt aangesloten.

Voor deze 6-minuten-zones in Amersfoort hebben we burgerhulpverleners nodig. Want alleen jij kunt de tijd overbruggen tussen de eerste 112-melding en de komst van de hulpdiensten.

Na een hartstilstand telt elke seconde om de kans van overleven zo groot mogelijk te maken. Het motto van de burgerhulpverlening is: de burens zijn altijd sneller dan de hulpdiensten.

We zoeken mensen die

- iets willen doen voor de medemens
- Een spannende uitdaging niet uit de weg gaan
- Woonachtig of werkzaam zijn in Amersfoort
- Minimaal 18 jaar zijn
- Aangemeld zijn bij het landelijk oproepsysteem HartslagNu (of bereid zijn dit te doen)
- In het bezit zijn van een mobiele telefoon

- Een geldig reanimatie- en AED-certificaat hebben (of bereid zijn deze te behalen)
- Bereid zijn tot het volgen van bij- en nascholingen

Wat bieden wij?

- De mogelijkheid tot het volgen van cursussen en scenariotrainings
- Collectieve vrijwilligersverzekering
- Nazorg na een inzet
- Ondersteuning bij een buurt AED-actie
- Samenwerking met de hulpdiensten (ambulance, politie, brandweer)

Enthousiast?

Meld je aan via www.hartslagnu.nl of ga voor informatie naar burgerhulpverlening.info.

Reanimatie Netwerk Amersfoort



WONDER

Enkele jaren geleden 'verblijdde' de lieve, goede Sint mij tijdens het heerlijk avondje met een prachtig ingepakt cadeau. Het begeleidende gedicht lichtte al een tipje van de sluier op dat ik de inhoud van het pakje slechts matig zou waarderen. Tot grote vreugde van mijn huisgenoten kwam vervolgens mijn paar lang-niet-gebruikte hardloopschoenen uit de betreffende feestelijke verpakking.

Echt... ik heb serieus geprobeerd om hardlopen leuk te vinden. Al hijgend en puffend hoopte ik oprecht dat ik ook eens een *runners high* zou meemaken. Of dat het buiten hollen zo natuurlijk zou worden dat ik mijn sportpakje al aan had en de deur uit was eer ik het zelf goed en wel doorhad. Ooit heb ik eens de 5 kilometer uitgerend tijdens een versie van de Marathon Amersfoort. Maar om nu te zeggen dat ik daar plezier aan beleefde? Nee. Zet mij maar in een rustig hoekje met een boeiend boek, leuk breiwerkje of een schrijfblok om een lange brief te schrijven. Sportiviteit is aan mij niet besteed. Een halfuurtje bewegen per dag daar doe ik niet moeilijk over, maar dat is het dan.

In een nieuwsbericht op Nu.nl las ik onlangs dat het veelvuldige zitten wat ik tijdens werk en privétijd doe een heus risico vormt voor mijn welbevinden. Sterker nog, ik blijk volgens wetenschappers een 'stoornis in het stoelgebruik' te hebben. Met andere woorden, ik ben zitverslaafd. En dat geef ik direct toe. Een vlot rekensommetje van een gemiddelde werkdag plus avondprogramma levert zonder enige moeite meer dan 10 zituren in mijn dag op. Oeps!

Met alle wijkbewoners in SZH als mijn getuigen beloof ik bij dezen beterschap. De tip om voortaan telefoontjes staand of lopend te doen, heb ik per direct ingevoerd. Op sommige werkdagen scheelt mij dit aanzienlijke 'stoeltijd'. Zonder hardloopschoenen of sportkleding ben ik mezelf nu aan het trainen om, waar mogelijk, mijn werk staand in plaats van zittend te doen. En zo begint zich een wonder in onze wijk te voltrekken. Deze buurtnetwerker wordt een fitgirl.



Sanja Willems, buurtnetwerker SZH

E: sanja.willems@indebuurt033.nl

M: 06 42 49 53 33

“JE ONTDEKT STEEDS NIEUWE DINGEN”



Foto: Wil Groenhuisen

Al tien jaar is hij lid van de BuurtBudget-Commissie Schothorst en al veertig jaar speelt hij toneel. Daarnaast heeft hij verschillende andere vrijwilligersklussen. Na zijn studie biologie in Wageningen ging hij werken bij Rijkswaterstaat. Rode draad bij alles wat hij doet: samen met anderen mooie dingen maken. In gesprek met een interessante, inspirerende wijkbewoner: Winfried Laane.

Om te beginnen de BuurtBudgetCommissie (BBC). Toen Winfried in 2012 voor een feest in zijn buurt subsidie bij het buurtbudget in Schothorst

Winfried Laane: “Kom in actie voor je buurt”

wilde aanvragen, bleek dat niet mogelijk: de commissie was ter ziele. Ook bij Hubert Swarts, bewoner van de Queekhovenbuurt, liep de subsidieaanvraag voor een buurtfeest vast. Met z'n tweeën besloten ze de BBC nieuw leven in te blazen. Dat was een prima besluit: sindsdien draait de commissie als een tierelier. Veel wijkbewoners kregen de afgelopen tien jaar subsidie voor een verbindende activiteit in hun buurt. “Heel zinnig werk”, zegt Winfried. “We stellen buurtbewoners in staat elkaar op een laagdrempelige manier te leren kennen en dragen zo bij aan de leefbaarheid van de wijk.”

Nieuwe contacten

Zelf heeft hij met veel plezier feesten in zijn eigen Vuurtorenbuurt georganiseerd. Tijdens zo'n feest leg je elke keer weer nieuwe contacten, heeft Winfried ervaren. Volgens hem moeten mensen de buurt waarin ze wonen als een fijne en veilige plek kunnen ervaren. Daarvoor is het belangrijk dat je de mensen om je heen kent.

Dan het toneel. Als beginnend student in Wageningen, op zoek naar contacten, sloot Winfried zich aan bij een toneelvereniging. Dat toneelspelen werd al snel een ware passie. Hij kan niet meer zonder. Wat betekent het voor hem? “Als je een rol gaat spelen, stel je je open voor alle kanten van jouw personage. Je ontdekt steeds nieuwe dingen. Langzaam groeit je in je rol”, vertelt Winfried, “en dat doe je samen met de andere spelers. Met elkaar zet je iets moois neer. Ook bij de zoveelste opvoering blijft het boeiend: je ontdekt steeds nieuwe, verrassende elementen in het stuk.”

Zeilplezier

Kort geleden heeft Winfried samen met anderen een nieuwe toneelgroep opgericht: Theatergroep Pomodoro. In oktober voerde de groep met veel succes het toneelstuk *De goede dood* op. Pomodoro heeft een prachtige en opmerkelijk toegankelijke website. De maker: Winfried.

“IK KAN NIET MEER ZONDER TONEELSPLEN”

Die drive, samen met anderen iets moois maken, zien we ook bij het Winfrieds andere vrijwilligerswerk. Enthousiast vertelt hij over de Amersfoortse theatergroep Paljas, waarvan hij bestuurslid is. Deze groep bestaat uit leden met een verstandelijke beperking die enorm veel plezier aan het toneelspelen beleven. “Fantastisch om mee te maken”, zegt Winfried. Ook als vrijwilliger bij de stichting Sailability

deelt hij mooie ervaringen met anderen. Tijdens zijn jeugd zeilde Winfried met zijn ouders. Dat zeilplezier deelt hij nu een paar keer per jaar met mensen met een handicap, in een tweepersoons zeilboot. Soms is dat iemand die met een tillift in de boot moet worden gezet.

Open toekomst

In al zijn jaren bij Rijkswaterstaat stond Winfried altijd open voor nieuwe functies en interessante ontwikkelingen. Toch wenkt het pensioen. Niet omdat hij op zijn werk is uitgekeken, maar omdat er op andere terreinen zoveel boeiends te doen is. De jongste van zijn drie kinderen is kort geleden als laatste uitgevlogen; die woont nu in het Hoefkwartier. Voor Winfried ligt de toekomst straks open. Vrijwilliger worden bij Seniorweb, bij het Wandelnet of bij Spoffin? Allemaal aantrekkelijke perspectieven. Het zal zaak worden erop te letten dat er voldoende tijd voor zijn privéleven overblijft.

Ten slotte nog een oproep van Winfried aan medewijkbewoners: kom in actie voor je buurt! Bedenk een plan voor een buurtontmoeting, zoek draagvlak in je omgeving en vraag subsidie aan via de website van BBC Schothorst. Samen iets moois organiseren voor je buurt kan ook in deze tijd van het jaar: de commissie heeft een grote, makkelijk op te zetten partytent ter beschikking.

www.buurtbudget-schothorst.nl

NOOR NAABORGH



IK RED HET NIET MEER

Door de hoge energiekosten en de inflatie komen steeds meer mensen in de problemen. Het water staat hen vaak aan de lippen. Herken je je in één van de hier gestelde vragen? Of heb je zelf een andere vraag? Aarzel niet en zoek hulp. Medewerkers van Indebuurt033 kijken met je mee, zijn op de hoogte van de regelingen waar je gebruik van kunt maken en kennen de mogelijkheden voor ondersteuning.

Ik ben een alleenstaande moeder met twee kinderen. Mijn energieleverancier stuurt mij nu elke maand een factuur met een ander, steeds hoger bedrag. Ik krijg energietoeslag maar die gaat meteen op als ik een rekening van 500 euro moet voldoen. Hoe moet ik dit betalen?

Heb je een uitkering? Dan kun je rechtstreeks contact opnemen met je klantmanager bij de gemeente. Deze heeft mogelijkheden om je te ondersteunen. Heb je geen uitkering en dus geen klantmanager bij de gemeente? Dan kun je terecht bij de coaches Participatie en Inkomen (voormalige minimacoaches). Bel hiervoor 14033 of mail naar cpi@amersfoort.nl.

Ik moet 400 euro per maand aan energiekosten betalen. Met mijn salaris kan ik dit niet opbrengen. Dan blijft er geen geld over voor eten en andere noodzakelijke dingen. Wat moet ik doen?

Kom bij een van de Informatiewinkels van Indebuurt033 langs. Samen met jou bekijken we je energiecontract. Zo krijgen we inzicht in de verschillende maandbedragen en in je normale energieverbruik. We kunnen dan een doorberekening van je kosten maken. Het kan voorkomen dat een leverancier de kosten te hoog inschat en dat het maandbedrag iets teruggedraaid kan worden. Het voordeel van inzicht in je energiekosten is ook dat je weet wat je zelf kunt doen om de rekening zo laag mogelijk te houden.

“WE BEKIJKEN AAN WELKE KNOPPEN WE NOG KUNNEN DRAAIEN”

We willen ons huis graag beter isoleren, zodat we deze winter niet zulke hoge stookkosten zullen hebben. Zijn hier mogelijkheden voor?

De Gemeente Amersfoort biedt gratis spouwmuurisolatie voor woningeigenaren met een inkomen tot 120% van het sociaal minimum. Voldoe je aan de voorwaarden van de aanvraag energietoeslag en heb je een grondgebonden koopwoning (geen appartement) die gebouwd is vóór het jaar 2000? Neem dan contact op met de coach Participatie en Inkomen: cpi@amersfoort.nl.

Ik kan mijn boodschappen niet meer betalen. De prijzen in de supermarkt worden steeds hoger. De kortingen die er zijn, zijn schijnkortingen. Ik schaam me ervoor dat ik mijn kinderen soms geen eten mee kan geven naar school. En dat we steeds hetzelfde eten is niet goed voor onze gezondheid.

In de Informatiewinkels van Indebuurt033 kijken we breder dan alleen naar de uitgaven voor boodschappen. We maken een totaalplaatje van alle kosten. Wordt er gebruikt gemaakt van regelingen die er zijn? Zo niet, dan gaan we die voor je aanvragen. We bekijken aan welke knoppen we nog kunnen draaien om iets voor elkaar te krijgen. Als blijkt dat alles wordt gedaan om kosten te beperken, volgt er contact met de coaches Participatie en Inkomen die dan naar een passende oplossing kijken. Ook goed om te weten is dat de drempel om gebruik te maken van de Voedselbank momenteel lager ligt, omdat steeds meer mensen onvoldoende geld hebben om boodschappen te doen.

Red jij het ook niet meer?

Neem dan gratis contact op met de Informatiewinkel van Indebuurt033, Wiekslag 92 (De Groene Stee, openingstijden: maandag t/m donderdag van 09.00 - 13:00 uur), 033 303 64 20 of liendert@indebuurt033.nl. Ook kun je elke woensdagmiddag van 14.00 tot 16.30 uur terecht bij het Informatiepunt in de Hoeksteen, Klaartje Donzepad 59.

WARME PLEKKEN EN GESPREKKEN IN DE ONTMOETINGSCENTRA SZH

De winter staat voor de deur, energieprijzen stijgen door het dak, onze portemonnee raakt steeds leger. Maar: er zijn momenten dat je de verwarming thuis lekker laag kunt zetten. Bij ons brandt namelijk ook voor jou de kachel. Kom gezellig samen met andere wijkbewoners en professionals bij ons binnen zitten. Dan kun je

een spelletje doen, wat lezen, kletsen óf werken (breng je laptop mee). Tijdens de diverse inloopuren bieden wij iedereen een aangename werkplek of gewoon een warm gesprek, onder het genot van warme koffie of thee (vaak gratis). Tot gauw!

De samenwerkende ontmoetingscentra

Hs = De Hoeksteen, Klaartje Donzepad 59 (033 480 7898), S

IS = Inloophuis Schothorst, Lancelotpad 18 (033 480 1902), S

KH = Koperhorst, Paladijnenweg 275 (033 472 6214), S

LH = Leger des Heils, Albert Schweitzersingel 69, Z

Mp = 't Middelpunt, Spinetpad 2, (06 40 53 42 03), Z

Om = De Ontmoeting, De Bekroning 2 (033 456 2805), Z

SW = So What, Spinetpad 4, Z



Inloopuren

Elke maandag

9:00 - 16:30	Mp	Open Huiskamer Inloop/ontmoeting
10:00 - 11:00	KH	Koffie & Ontmoeting
14:00 - 16:00	IS	Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee
14:00 - 16:00	Om	Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen
14:30 - 17:00	KH	Middagcafé
19:00 - 21:30	SW	Inloop 12-23jr
19:00 - 22:00	Mp	Open Huiskamer Inloop/ontmoeting

Elke dinsdag

9:00 - 16:30	Mp	Open Huiskamer Inloop/ontmoeting
9:00 - 10:30	Mp	Jonge ouders (met peuters)
10:00 - 11:00	KH	Koffie & Ontmoeting
10:00 - 12:00	IS	Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee
10:00 - 12:00	Om	Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen
13:30 - 15:30	LH	Inloop met 50+
14:30 - 17:00	KH	Middagcafé
19:00 - 21:30	SW	Inloop 12-23 jaar
19:00 - 22:00	Mp	Open Huiskamer Inloop/ontmoeting

Elke woensdag

9:00 - 11:00	Om	Bakkie Kroost, inloop voor (groot) ouders met kleine kinderen
9:00 - 16:30	Mp	Open Huiskamer Inloop/ontmoeting
10:00 - 11:00	KH	Koffie & Ontmoeting
10:00 - 12:00	LH	Inloop + Kledingverkoop
10:00 - 12:00	IS	Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee
14:30 - 17:00	KH	Middagcafé
19:00 - 21:30	SW	Inloop 12-23 jaar
19:00 - 22:00	Mp	Open Huiskamer Inloop/ontmoeting

Elke donderdag

9:00 - 16:30	Mp	Open Huiskamer Inloop/Ontmoeting
14:00 - 16:00	Mp	Ouderen
10:00 - 11:00	KH	Koffie & Ontmoeting
10:00 - 12:00	Om	Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen
14:00 - 16:00	LH	Inloop + Crea Café
14:00 - 16:00	IS	Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee
14:30 - 17:00	KH	Middagcafé
19:00 - 21:30	SW	Inloop 12-23 jaar
19:00 - 22:00	Mp	Open Huiskamer Inloop/ontmoeting

Elke vrijdag

9:00 - 16:30	Mp	Open Huiskamer Inloop/Ontmoeting
10:00 - 11:00	KH	Koffie & Ontmoeting
10:00 - 12:00	LH	Inloop + Kledingverkoop
14:00 - 16:00	Om	Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen
14:00 - 16:00	IS	Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee
14:30 - 17:00	KH	Middagcafé
19:00 - 21:30	SW	Inloop 12-23 jaar
19:00 - 22:00	Mp	Open Huiskamer Inloop/Ontmoeting

Elke zaterdag

10:00 - 11:00	KH	Koffie & Ontmoeting
14:30 - 17:00	KH	Middagcafé

Elke zondag

10:00 - 11:00	KH	Koffie & Ontmoeting
14:00 - 16:00	IS	Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee
14:00 - 16:00	Om	Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen
14:30 - 17:00	KH	Middagcafé

Zie ook de agenda op pagina 27 t/m 31 en de digitale Nieuwsbrief SZH voor maaltijden en andere activiteiten van deze locaties. De nieuwsbrief ligt ter inzage op alle locaties.

“ZO’N BOEKENKASTJE VERBINDT MENSEN”



Foto: Silvia Toebak

Silvia Toebak, die deze serie verzorgt, heeft samen met haar vriend Arie van der Waal zelf ook een minibieb. Naast hun kastje aan de Blankaartsingel in Schothorst staat een bank waarop regelmatig wordt gebuurt. “Je deelt niet meteen hartsgeheimen, maar gewone dingen.”

Van zijn vijftiende tot zijn zevenentwintigste levensjaar voer Arie over de wereldzeeën. “Aan boord hadden we altijd leesken. Het zeemanshuis in Egmond aan Zee verzorgde dit. Ik las graag detectives.” Hij trouwde, kreeg acht kinderen en om zijn gezin te onderhouden had

hij een drukke baan in de bouw en ’s avonds in een shoarmazaak. Van lezen kwam, begrijpelijk, niet veel.

Gulden snede

Zijn leeslust werd opnieuw aangewakkerd toen wij elkaar ontmoetten bij het volksdansen en zich een hechte vriendschap ontwikkelde. Van hout dat hij nog had liggen in en om zijn schuur timmerde Arie voor mij een ruime minibieb, die moeiteloos dertig boeken herbergt.

Arie leest nog steeds graag detectives, Agatha Christie bijvoorbeeld, maar is ook geïnteresseerd in boeken over kunst. Zijn laatste aanwinst is het boek *De geheime code*, dat gaat over de gulden snede als goddelijke verhouding in kunst, natuur en wetenschap. En - niet verwonderlijk - hij houdt ook van boeken over de zee, die haalt hij uit de bibliotheek.

Betrokkenheid

In de minibieb hebben Scandinavische thrillers een hoge doorloopsnelheid. Evenals kinderboeken. Regelmatig wordt het kastje opgeruimd door trouwe bezoekers van de bieb. Dan neem ik een kijkje en staat alles er weer keurig bij. De betrokkenheid van bezoekers ontroert me. Mensen die een straat verder wonen en die ik eerst niet eens van gezicht kende, ken ik nu veel beter. Je deelt niet meteen hartsgeheimen, maar gewone dingen. Hoe het met Snoepie gaat bijvoorbeeld, het hondje van Hans dat ziek was geweest. Of wanneer de pols van Ria weer uit het gips kan.

Op de tuinbank naast de minibieb wordt regelmatig gebuurt. Arie heeft een gat in de tuinbank geboord voor een parasol, zodat het buurten ook door kon gaan tijdens de hete zomer. Dit vind ik eigenlijk nog het mooiste van het boekenkastje: het verbindt mensen. Door de minibieb kom je heel makkelijk met elkaar in gesprek. Mijn vaste leverancier is een buurman die regelmatig een doos met boeken op de kop tikt en voor de deur zet.

Ruige personages

Ikzelf lees van alles, maar merk dat ik een sterke voorkeur heb voor zwarte humor en tragiek. Op dit moment lees ik een boek van Arto Paasilinna,

De zelfmoordclub. Hoewel de titel anders doet vermoeden bruist het boek van levenslust. Ik hou van tragikomische verhalen. Zoals ook *De kunst om in koor te huilen* van de Deense schrijver Erling Jepsen.

Mijn favoriete schrijver is Charles Bukowski. Hij schrijft recht voor zijn raap, zonder poespas en met levensechte dialogen. Hij schrijft zoals ik zelf zou willen schrijven. Ruige personages bevolken zijn boeken. Daar heb ik wel wat mee, ik vind het spannend. Arie houdt meer van een onstuimige zee.

SILVIA TOEBAK

— 🔍 Waar in de wijk? —

Op deze pagina zie je een foto uit Schothorst, Zielhorst of Hoefkwartier. Weet jij waar deze gemaakt is? Stuur je antwoord dan vóór 1 december 2022 naar redactiekodw@gmail.com. Vermeld in je reactie de plaats waar de foto genomen is, evenals je naam en adres. Onder de goede inzendingen verloten we een leuke verrassing. Bewoners van de straat zelf zijn uitgesloten van deelname.

De winnaar van de prijsvraag in het vorige nummer is Mark van Elst. Hij ontving een tegoedbon voor een (afhaal)maaltijd in Wijkcentrum 't Middelpunt.

De redactie van Kijk op de Wijk zoekt winkels of bedrijven die deze rubriek willen sponsoren door een leuke attentie (in natura of in de vorm van een bon) ter beschikking te stellen. Uiteraard levert dit een vermelding op in het magazine. Interesse? Stuur een mail naar redactiekodw@gmail.com.



Foto: Herman Vijlbrief

“DIT GEBEURT MIDDEN IN DE WIJK”

Iedereen herinnert zich de beelden van asielzoekers die bij aanmeldcentrum Ter Apel buiten moesten slapen. Deze zomer bood de gemeente Amersfoort in samenwerking met de Veiligheidsregio Utrecht en beheerder SRO in Sporthal Zielhorst zes weken onderdak aan honderd vluchtelingen. In september werd de tijdelijke opvang geëvalueerd door de betrokkenen.

“We wisten van tevoren niet wie er kwamen en moesten veel improviseren. Met elkaar hebben we de schouders eronder gezet.” Aldus burgemeester Bolsius tijdens de evaluatieavond. Net als de andere aanwezigen blikte hij met trots en tevredenheid terug op de crisisnoodopvang in Zielhorst. “In Amersfoort gaan we nog driehonderd asielzoekers opvangen. We willen laten zien dat we als gemeente gastvrij kunnen zijn.”

Warme opvang

“Het was een hele puzzel”, zegt gebiedsmanager Olaf de Koning. “Zoiets doe je niet elke week. Maar we hebben veel mooie dingen voor elkaar gekregen en een warme opvang neergezet.” Hartverwarmend vond hij de initiatieven van stads- en wijkbewoners: veel mensen boden hulp, goederen of activiteiten aan. Hij noemt een paar voorbeelden. “Een van de asielzoekers kreeg van een plaatselijke kapper een knipset en werd de kapper van de sporthal. En een Syrische buurtbewoonster zorgde ervoor dat er ook voor moslimvrouwen geschikte kleding kwam.”

Vraag en aanbod bij elkaar brengen, dat was de taak van sociaal makelaar Sylvia Kriebber. Want ondanks alle goede bedoelingen brengt een groot aanbod aan spullen problemen met zich mee. “Mijn rol was om dat in goede banen te leiden. Via mijn netwerk en social media stelde ik gerichte vragen. Binnen vier tot zes weken had bijvoorbeeld iedereen een koffer met fatsoenlijke kleding, schoeisel en verzorgingsproducten.” Ze werd zeker ook aangenaam verrast door alle hulp die mensen boden, onder meer bij het uitzoeken en uitdelen van kleding en het organiseren van activiteiten. “De manier waarop deze wijk de opvang heeft opgepakt is echt een voorbeeld voor andere gemeenten. Chapeau!”

“IEDEREEN GING HIER MET EEN VOLLE KOFFER WEG”

Veel voldoening

Marjolein uit Zielhorst ging één middag in de week naar de sporthal. “Ik heb heerlijk geknutseld en spelletjes gedaan met de jongste kinderen. Bij de oudere kinderen zag je wel dat ze vermoeid waren door de omstandigheden.” Jannie zorgde er niet alleen voor dat de kinderen naar het Zomerwijkfeest in Zielhorst konden gaan en een goodiebag kregen, samen met andere vrouwen kwam ze ook wekelijks langs om zelfgebakken cakes te brengen. “Het was een idee van mijn buurvrouw. In het begin waren we met vier vrouwen, op het laatst met z'n tien. Als we



Foto: Martin Huppertz

Bewoonders uit Zielhorst brachten zelfgebakken cakes naar de sporthal

de cakes brachten, begonnen de mensen te lachen. Ze keken er echt naar uit.”

“Toen ik zag hoe ze daar moesten leven - in hokjes met een bed, box en lampje - sprongen de tranen me in de ogen”, vervolgt Jannie. “Maar de mensen zeiden: we hebben het nog nooit zo goed gehad. We hebben hier een bed, verzorging en een luisterend oor.” Uiteindelijk gaf het haar veel voldoening om iets voor de vluchtelingen te doen. “Je kunt je ertegen verzetten, maar je kunt je ook anders opstellen. Er is niets mooiers dan elkaar helpen.”

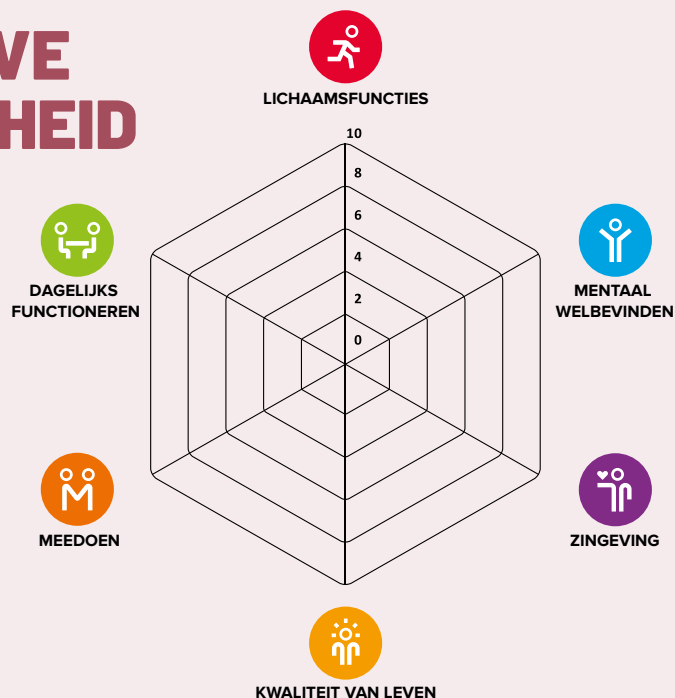
Geen bezwaren

Dat is ook wat Olaf de Koning zo mooi vond. “Het is geen ver-van-mijn-bedshow, dit gebeurt

midden in de wijk. En kijk eens wat er ontstaan is!” Ook al voelden buurtbewoners zich in eerste instantie nogal overvallen door het besluit, negatieve geluiden over de noodopvang zijn er amper geweest. Alleen het lawaai van de generator voor de airconditioning zorgde voor een enkele klacht. Olaf: “Toen de opvangperiode van vier weken met twee weken werd verlengd, was er niemand die bezwaar maakte.”

JOSÉ VORSTENBOSCH

POSITIEVE GEZONDHEID



Als je iemand vraagt naar zijn gezondheid, krijg je meestal als antwoord hoe die persoon zich lichamelijk voelt. Dan krijg je te horen of hij of zij zich fit voelt of juist slecht slaapt, pijn heeft of weinig eetlust. Maar je gezondheid wordt mede bepaald door allerlei andere aspecten, zoals mentaal welbevinden, zingeving en kwaliteit van leven. Al deze onderdelen vallen onder de noemer Positieve Gezondheid.

Je gezondheid en hoe je je voelt wordt door verschillende aspecten beïnvloed: niet alleen je *lichaamsfuncties*, maar ook je *mentale welbevinden*. Kun je je bijvoorbeeld goed concentreren en accepteer je jezelf zoals je bent? Ook *zingeving* hoort erbij. Heb je genoeg om dankbaar voor te zijn en heb je voor jouw gevoel een zinvol leven? En hoe is de *kwaliteit van je leven*? Zit je lekker in je vel, kun je rondkomen en voel je je veilig? *Meedoen* is ook een belangrijk aspect.

Heb je genoeg sociale contacten en krijg je genoeg steun van anderen? Ten slotte speelt ook het *dagelijks functioneren* een rol. Zorg je goed voor jezelf, ken je je grenzen en heb je voldoende kennis van gezondheid?

Direct effect

Al deze zaken bepalen hoe jouw gezondheid is en ze veranderen voortdurend. Dat komt allemaal aan de orde als we spreken over *Positieve Gezondheid*. De verschillende Inloophuizen in Amersfoort zijn begonnen met workshops waarin je er op een leuke manier achter kunt komen hoe het gesteld is met jouw positieve gezondheid. Door het invullen van een 'spinnenweb' ontdek je op een eenvoudige manier waar jij meer aandacht aan zou willen geven en hoe je met een klein stapje meer regie over je leven kunt krijgen. Het leuke is dat dit ene stapje direct effect heeft op het hele web en jouw gezondheid.

Sinds een paar jaar houdt 't Middelpunt op vrijdagochtend bijeenkomsten onder de noemer 'Leuk Ouder Worden'. Dan komen allerlei onderwerpen aan bod waarmee vrijwel alle mannen en vrouwen vanaf 'een zekere leeftijd' (zeg maar 50) te maken hebben of (kunnen) krijgen. Die onderwerpen vallen eigenlijk allemaal wel onder de thema's van Positieve Gezondheid. Eenmaal per maand wordt een workshop aangeboden over een specifiek onderwerp.

Inleidende workshop

Het WBT Zielhorst is nu samen met een aantal professionals uit Schothorst, Zielhorst, Hoefkwartier een planning aan het maken voor komend jaar. We merken dat vrijwel alle thema's voor die workshops te maken hebben met de aspecten van Positieve Gezondheid. Daarom hebben we Ineke Opstal gevraagd om op 11 november de inleidende workshop over Positieve Gezondheid te geven. Dan zullen we ook peilen op welke onderwerpen wijkbewoners graag dieper willen ingaan. Die onderwerpen worden in de daarop volgende maanden gepland. Vervolgens zoeken we daar (ervarings) deskundigen bij.

Deze cyclus wordt in eerste instantie georganiseerd in Wijkcentrum 't Middelpunt. Later kunnen de workshops ook in de programma's van andere ontmoetingscentra worden meegenomen. De workshops zijn in principe gratis en worden aangekondigd in Kijk op de Wijk, de digitale Nieuwsbrief SZH, op de wijkwebsites en de Facebook- en Instagrampagina's van Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier.

Aanmelden voor de eerste workshop Inleiding Positieve Gezondheid door Ineke Opstal (11 november van 10 tot 12 uur in 't Middelpunt): workshopsmiddelpunt@gmail.com.

MARGRIET GUIVER-FREEMAN,
WBT ZIELHORST
INEKE OPSTAL,
INLOOPHUIS SCHOTHORST

ALLES OVER DIABETES TYPE 2

Workshop Leuk Ouder Worden

Deze workshop wordt gegeven door Arineke Deinum, diëtist en leefstijlcoach, en Iris den Hollander, (leefstijl)apotheker en ontspanningstherapeut. Ze werken beiden in Zielhorst.

De laatste jaren is de behandeling van diabetes type 2 veel in beweging. Zo is er steeds meer bekend over hoe het ontstaat en wat je er zelf aan kan doen (leefstijlfactoren). Ook zijn er nieuwe medicijnen. Tijdens de bijeenkomst kun je hierover vragen stellen. Denk aan vragen als:

- Welke voeding kan je het beste gebruiken bij diabetes of om diabetes te voorkomen?
- Welke (nieuwe) medicijnen zijn er en hoe werken ze?
- Zijn er nadelen of juist voordelen van bepaalde diëten?
- Hebben medicijnen en voeding invloed op elkaar?
- Waarom zijn beweging, slaap en ontspanning belangrijk?

Vrijdag 18 november van 10 tot 12 uur Huiskamer 't Middelpunt (Spinnetpad 2) Toegang gratis, aanmelden via workshopsmiddelpunt@gmail.com of een vrijwilliger van 't Middelpunt

Heb je nu al een vraag over diabetes, dan kun je die bij het aanmelden alvast meesturen.

Vrijwilligers gezocht

Inloophuis Schothorst

Interesse in één van de vacatures bij Inloophuis Schothorst? Stuur een mail naar info@inloophuisschothorst.nl.

Administratieve duizendpoot

Vind je het leuk om tijdens onze inloopuren een ochtend of middag op onze administratie te werken? De taken zijn divers: het beantwoorden van mails, het maken van (eenvoudige) flyers, het verwerken van gegevens en notuleren. Tijdens je werk heb je veel contact met onze gasten die het gezellig vinden om tussendoor een praatje te maken of samen koffie te drinken.

Enthousiaste koks

Inloophuis Schothorst zoekt nieuwe kokers voor de wekelijkse maaltijd op de woensdagavond. Je hoeft geen sterrenkok te zijn, plezier in koken is het belangrijkste. Je bepaalt zelf wanneer je beschikbaar bent.

Inval gastvrouw of gastheer

Heb jij incidenteel 2 à 3 uur per week of per maand over en vind je het fijn om iets voor een ander te betekenen? Inloophuis Schothorst zoekt gastvrouwen en -heren die op oproepbasis mensen een warm welkom willen heten, een kopje koffie schenken en een luisterend oor willen bieden.

Wijkcentrum 't Middelpunt Zielhorst

Voor het beheerdersteam zoeken we nog een (vrijwillige) **beheerder**, liefst voor vijf middagen (van 13 tot 17 uur) of avonden (van 19 tot 22 uur) per week. Hiervoor is een vrijwilligersvergoeding beschikbaar.

Het vrijwilligersteam draait uitstekend, maar het is nog niet compleet en dat betekent dat 't Middelpunt af en toe gesloten moet blijven. Daarom zoeken we **gastvrouwen of -heren** die de bezoekers een of meer vaste dagdelen per week (maandagmiddag, vrijdagochtend en/of vrijdagmiddag) welkom heten, voorzien van een kopje koffie of thee en een praatje.

Vind jij het leuk om op donderdagochtend als **soepkok** een grote hoeveelheid maaltijdsoep (+ brood + salade) klaar te maken in de Grote keuken van 't Middelpunt en deze tussen 12 en 13 uur uit te delen in de Huiskamer van 't Middelpunt? Natuurlijk eet je zelf gratis mee! En als je het leuk vindt om dit samen te doen met jouw vriend(in) of buur, gezellig!

Informatie: coördinator Jo Benink, middelpuntzielhorst@gmail.com, 06 40 53 42 03. Of loop door de week 's ochtends binnen in 't Middelpunt.

Iraans koken

Ensi, die samen met Massi Mahutian elke vrijdag heerlijke Iraanse afhaalmaaltijden bereidde, heeft andere bezigheden gevonden. Massi zoekt dus een nieuwe collega, liefst ook van Iraanse komaf, voor iedere vrijdagmiddag. De werkzaamheden: voorbereiden, koken en uitdelen van de afhaalmaaltijden en daarna afwassen en opruimen. Iets voor jou, of voor jouw Iraanse buurvrouw of kennis? Bel Massi Mahutian: 06 86 19 40 39.

Arabische les

Is er iemand die in staat is en het leuk zou vinden om Arabische les te geven aan een wijkbewoonster? En misschien zijn er meer wijkbewoners die les zouden willen krijgen? Wij horen het graag. Stuur uw reactie naar wbt@wijkzielhorst.nl.

Leger des Heils

Reageren op een vacature bij Het Leger des Heils? Mail je cv met een korte motivatie naar vrijwilligers.mn@legerdesheils.nl.

Kookvrijwilliger daklozenopvang

Kun jij lekker koken en zet je graag een voedzame en verse maaltijd op tafel? We kunnen je hulp goed gebruiken. Voor twee opvanglocaties in Amersfoort (Hirundo en Cederhorst) zoeken we vrijwilligers die met bewoners de dagelijkse gezamenlijke warme maaltijd wil bereiden (voor in totaal circa dertig mensen).

Tuinvrijwilliger De Springplank

We zoeken een vrijwilliger die een of meer dagdelen per week meehelpt in de tuin van De Springplank: schoffelen, snoeien, bewateren en alles wat bij een tuinieren komt kijken.

Vrijwilliger activiteiten daklozenopvang

Locatie Cederhorst is op zoek naar een vrijwilliger die leuke activiteiten wil ondernemen met een bewoner. Dit kan en mag van alles zijn: een kopje koffie op het terras, de bioscoop of een bezoekje aan de dierenruimte. Het gaat om persoonlijke aandacht waarbij

de bewoner positief kan terugkijken op de dag. In overleg bespreken we de activiteit en de dagen/tijden.

Zwemmaatje voor bewoner daklozenopvang

Voor de locatie Cederhorst zijn we op zoek naar mannelijke vrijwilligers die samen met een bewoner willen gaan zwemmen. Overdag is er een scala van dagactiviteiten om mensen te activeren en begeleiden naar meer continuïteit en zelfstandigheid. Sport en beweging hoort hier zeker bij. De dagen en tijden voor het zwemmen zijn in overleg.



“HIER WONEN MENSEN UIT VIER CONTINENTEN”



Foto: José Vorstenbosch

Omar Benali en Steven de Groot bij het bord van beheerder Monoma

Aan de Plotterweg in Hoefkwartier is een kantoorgebouw omgebouwd tot een pand met 129 kleine woningen en gemeenschappelijke voorzieningen. Sinds augustus wonen er statushouders, economisch daklozen en andere mensen die met spoed een woning zochten. Het Plot is een pilotproject in het kader van de wooncrisis. Na vijf jaar wordt het gebouw waarschijnlijk gesloopt voor nieuwe woningen en werkruimten.

“Ik heb drie maanden in de opvang van Kwintes gezeten. Daar gold een streng regime. Nu ben ik weer vrij en kan ik doen en laten wat ik wil.” Steven de Groot woont sinds augustus in Het Plot in Hoefkwartier. Hij kwam door economische omstandigheden in de opvang terecht en zat tussen daklozen met een verslaving of psychische problemen. “Dat was echt een hel. Ik sliep daar drie à vier uur per nacht. Mijn drive, en ook die van anderen in dezelfde situatie, was om zo snel mogelijk weg te komen.”

Huiselijk maken

Toen de mogelijkheid om in het Plot een tijdelijke woning te krijgen zich voordeed, moest hij snel schakelen. “Ik had mijn spullen in de opslag staan en heb eruit gehaald wat ik nodig had en in de kamer paste.” Zijn woning op de vierde etage was gemeubileerd met een bed, een tafel, twee stoelen, een kast, een bureautje en een koelkast. “Ik heb zelf nog een bankje, salontafel en een tv-kastje neergezet. Je probeert het huiselijk te maken voor jezelf.” De keuken en douches op de gang deelt hij met de andere bewoners. Daarnaast is er op de benedenverdieping een gemeenschappelijke ontmoetingsruimte.

“HET GEMEENSCHAPSGEVOEL MOET NOG GROEIEN”

In Het Plot wonen naast economisch daklozen ook stathouders, arbeidsmigranten en werkende of studerende jongeren. Omar Benali is er werkzaam als community coach. “De groep bewoners is heel divers, ze komen uit vier continenten: Europa, Azië, Afrika en Zuid-Amerika. Mijn functie is in het leven geroepen om een woongemeenschap te creëren, zodat mensen hier prettig met elkaar kunnen wonen.” Het staat nog in de kinderschoenen, maar er zijn ook al enkele initiatieven ontstaan. “In overleg met de betrokken partijen inventariseren we mogelijke gemeenschappelijk activiteiten. Bij de bewonerscommissie kunnen mensen terecht met vragen, klachten en ideeën.”

Fietsen repareren

Er worden ook groepjes gevormd, zoals een werkgroep Sport en Bewegen. “Twee bewoners volgen een sportopleiding. Zij willen bijvoorbeeld wel een volleybaltoernooi organiseren. Een fietsenmaker in het gebouw is bereid om één keer per maand fietsen te repareren.” Volgens Omar willen mensen zich best voor elkaar inzetten. “Eén

bewoner had zijn been gebroken. Zijn buurman wilde wel boodschappen doen en voor hem koken. Het begin is er, maar het gemeenschapsgevoel moet nog een beetje groeien.”

Sommige bewoners hebben eerst tijd nodig om tot zichzelf te komen. Steven: “Die groeten en gaan dan meteen naar hun kamer. Er zijn ook mensen die overdag of 's nachts werken.” Al is hij zelf behoorlijk actief, ook Steven had tijd nodig om tot rust te komen. “Na zo'n periode in de opvang ben je moe en moet je je normale leven weer oppakken. De eerste weken hier heb ik wel tien tot twaalf uur per nacht geslapen.” Op een goede manier samenleven met mensen uit verschillende culturen vraagt ook de nodige tijd. “Hoe houden we de keuken en badkamer schoon? Dat moet je met elkaar afstemmen.”

Vrijwilligerswerk

Binnen het gebouw activiteiten opzetten heeft nu prioriteit. Maar Omar denkt ook al na over verbinding met de omliggende wijken. “Bewoners kunnen deelnemen aan wijkactiviteiten of vrijwilligerswerk doen. Voor stathouders zou het mooi zijn als we maatjes vinden met wie ze bijvoorbeeld boodschappen gaan doen, zodat ze de taal beter leren.” Steven is blij met zijn tijdelijke woonruimte, maar droomt ook alweer van een eigen huurwoning. “We hebben een contract voor vijf maanden, daarna is het per maand opzegbaar. Zodra ik iets anders heb gevonden, ben ik weg.”

JOSÉ VORSTENBOSCH

New Life Computers

New Life Computers zit al 18 jaar in het hart van Zielhorst en is dé specialist in het leveren van nieuwe laptops, computers en allerhande randapparatuur. Ons zeer ervaren team geeft u een gedegen kostenloos advies.

Wat levert New Life Computers

- Levering van nieuwe laptops, pc's uit voorraad
- Levering van op maat gemaakte computers
- Levering van printers, cartridges, routers e.d.
- Levering van 2e hands laptops en pc's (mits voorradig)
- Levering van Data Recovery
- Reparatie van alle merken pc's en laptops
- Instellen email / overzetten data
- Aan huis installatie en altijd gratis hulp op afstand

Kom eens vrijblijvend binnen lopen.

De koffie staat altijd warm.

New Life Computers

Albert Schweitzersingel 303
3822 BV Amersfoort
033-4571775
info@newlifecomputers.nl
www.newlifecomputers.nl



**newlife
computers**

GEZOCHT: LEDEN BEWONERSTEAM SZH

Het WBT Zielhorst en de Wijkraad Schothorst vormen samen het Bewonersteam voor Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier (SZH). Het Bewoners-team bestaat uit een aantal bewoners van dit gebied die zich graag 'bemoeien' met de manier waarop zaken geregeld worden. Hun inzet verschilt, afhankelijk van hun interesses en werkzaamheden. Om de zaken echt goed te regelen en de hoeveelheid werk behapbaar te houden voor iedereen hebben we meer vrijwilligers nodig die zich willen inzetten voor hun eigen wijk én voor overkoepelende (SZH-)zaken.

Meer weten of je aanmelden?

Neem contact op met buurtnetwerker Sanja Willems (06 42 49 53 33, sanja.willems@indebuurt033.nl), Noor Naaborgh (WijkraadSchothorst@gmail.com) of Margriet Guiver-Freeman (06 11 38 03 49, wbt@wijkzielhorst.nl). Je kunt op dinsdagmiddag ook terecht bij Margriet en/of Sanja in Wijkcentrum 't Middelpunt.

DE GEZINSPARAPLU VOOR PLEEGGoudERS IN AMERSFOORT

Zorgen voor een pleegkind is een mooie, maar af en toe ook ingewikkelde uitdaging. Soms kun je hierbij wel wat steun gebruiken. Gewoon, door erover te praten met mensen in eenzelfde situatie die weten wat het is om verantwoordelijkheid te dragen voor een pleegkind. Of door elkaar te helpen met praktische ondersteuning, bijvoorbeeld door een middagje de zorg voor een kind over te nemen.

Ben of ken je een pleegouder die zich bij dit netwerk wil aansluiten? Twijfel je, heb je vragen of wil je meer weten?

Neem vrijblijvend contact op via (06) 48 02 96 91 of janinedevries@vriestijl.com.

De Gezinsparaplu is een informeel en laagdrempelig netwerk van pleegouders bij jou in de wijk. Het is een aanvulling op het werk van jeugdzorgorganisaties en andere professionele begeleiding. De Gezinsparaplu is in 2018 als pilot gestart in Nieuwland en in Leusden. Omdat het initiatief daar succesvol was, wordt het nu uitgebreid naar andere wijken in Amersfoort. De uitvoering is ondergebracht bij BSA Jeugdhulp.



'AANGEKLEDE SOEP' IN 'T MIDDELPUNT

Wijkcentrum 't Middelpunt, het WijkBewonersTeam Zielhorst, Kitchen Delicious én (hopelijk) Indebuurt 033 zorgen elke donderdag voor twee enorme pannen verse maaltijdsoep, aangekleed met Turks brood en salade. In elk geval één van de soepen is vegetarisch. Voortaan kun je elke donderdag tussen 12 en 13 uur in de Huiskamer van 't Middelpunt een beker heerlijke soep - met brood en salade - halen.



Aanmelden is niet nodig. De eigen bijdrage voor deze lunch is slechts € 1,50 per persoon (of koop een knipkaart: € 12,50 voor 10 keer). Je kunt hem opeten in 't Middelpunt óf meenemen naar huis. Overigens is een vrijwillige (extra) bijdrage altijd welkom.

GEZELLIG SAMEN ETEN

In een aantal ontmoetingscentra van Schothorst, Zielhorst en Hoefkwartier kun je ook heerlijk eten. Dat is niet alleen gezellig, maar scheelt ook werk. Het eten dat wordt geboden varieert van een eenvoudige lunch tot een complete driegangenmaaltijd: voor ieder wat wils.

De prijzen zijn ook heel verschillend, maar liggen eigenlijk altijd op - of zelfs onder - de feitelijke kostprijs. En sommige 'wijkrestaurants' bieden kortingskaarten.

Kom gezellig samen met andere wijkbewoners en professionals bij ons eten. Maar vergeet niet je plek aan tafel te reserveren. Tot gauw!

De samenwerkende ontmoetingscentra die een maaltijd bieden zijn:

- **Inloophuis Schothorst**
(Lancelotpad 18, 033 480 1902)
- **De Koperhorst**
(Paladijnenweg 275, 033 472 6214)
- **Het Leger des Heils**
(Albert Schweitzersingel 69)
- **'t Middelpunt**
(Spinetpad 2, 06 40 53 42 03)
- **De Ontmoeting**
(De Bekroning 2, 033 456 2805)

Kijk voor het aanbod op pagina 27 t/m 31 (in roze gekleurd).

Schothorst

Zielhorst

Hoefkwartier

Locaties voor activiteiten

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

Vaste activiteiten

Elke maandag

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

In de even weken

17:00 - 18:00	Om	Juridisch (telefonisch) spreekuur van Mr Velede van 't Westende Meeder, advocaat en mediator. 033 455 06 75 of vwm@vwma.nl
---------------	-----------	--

Eerste maandag van de maand

14:00 - 16:00	KH	Repair Café
---------------	-----------	-------------

Elke dinsdag

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

Eerste dinsdag van de maand

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

Elke woensdag

9:00 - 11:00	Om	Bakkie Kroost, inloop voor (groot) ouders met kleine kinderen
9:00 - 16:30	Mp	Open Huiskamer Inloop/ontmoeting met voor wie dat wil: • wekelijks van 10:00 - 12:00 evt. (reserveren via 06 11 38 03 49) Kitchen Delicious Koken voor Twee
9:00 - 10:00	Hs	Blijf Fit Gym. Vrouwen. € 11,50 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl
9:30 - 10:15	Mp	Blijf Fit Gym rondom de stoel. € 11,50 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl
9:30 - 11:00	KH	Sjoelen
10:00 - 11:00	KH	Koffie & Ontmoeting
10:00 - 12:00	IS	Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee
10:00 - 12:00	LH	Inloop + Kledingverkoop
10:00 - 16:00	MS	OC King Arthur Groep 06 41 11 40 92
10:15 - 11:15	Hs	Blijf Fit Gym rondom de stoel. € 11,50 per maand. Aanmelden via seniorenport@sro.nl
11:00 - 14:00	Mp	Bijarties. Info Anton Laarakker marcanthy@hotmail.nl
12:00 - 13:30	KH	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
14:00 - 16:30	Hs	Informatiewinkel IdB033
14:00 - 16:00	Mp	Middelpuntkoor
14:00 - 16:30	Mp	Privé bijartclubje
14:30 - 15:30	Gk	Buurtsport 6 t/m 12 jaar. Gratis. Aanmelden via sbrons@sro.nl
14:30 - 16:00	KH	Handwerken

14:30 - 17:00	KH	Middagcafé
15:00 - 16:30	Mp	Creatief met Tante Sel, voor jeugd t/m 12 jaar. Eigen bijdrage € 1,00 p.keer. Info 06 46 34 57 22
16:30 - 17:30	KH	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
17:30/18:00	IS	Wijkmaaltijd. Inschrijven vóór maandag 15:00 uur op lijst aan prikbord.
19:00 - 21:30	SW	Inloop 12-23jr www.sowhat033.nl
19:00 - 22:00	Mp	Open Huiskamer Inloop/ontmoeting

In de even weken

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

Vierde woensdag van de maand

11:00 - 12:00	Om	Gezellige lunch met soep, broodjes en fruit in De Ontmoeting. Eigen bijdrage: € 6,00. Info en aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl of via de lijst op het prikbord.
---------------	-----------	---

Laatste woensdag van de maand

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

Elke donderdag

9:00 - 16:30	Mp	Open Huiskamer Inloop/Ontmoeting , met voor wie dat wil: • wekelijks van 14:00 - 16:00 Ouderen Info Richard van der Pol: 06 11 25 86 39
9:00 - 9:45	Mp	Blijf Fit Gym € 3,30. Aanmelden seniorenport@sro.nl
9:00 - 11:00	Mp	Keramieklessen. Info Giny Mooren: gerritenginy@zonnet.nl
10:15 - 11:00	Mp	Blijf Fit Gym € 3,30. Aanmelden seniorenport@sro.nl
10:00 - 11:00	KH	Koffie & Ontmoeting
10:00 - 11:00	KH	Fit in het restaurant (€ 2,85)
10:00 - 12:00	Om	Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen 033 456 28 05
10:00 - 16:00	MS	OC King Arthur Groep 06 41 11 40 92
11:15 - 12:00	Mp	Blijf Fit Gym (rondom de stoel) € 10 per maand. seniorenport@sro.nl
12:00 - 13:00	Mp	'Aangeklede soep' in de Huiskamer (€ 1,50 of 10 x knipkaart € 12,50)
12:00 - 13:30	KH	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
14:00 - 14:45	TR	Buitenfit, speciaal voor senioren; € 10,00 per maand. Aanmelden seniorenport@sro.nl
14:00 - 15:15	Om	Yoga op de stoel door Trudy Paus; thee na afloop. € 8,00 per les. Info en aanmelden: info@inloophuisdeontmoeting.nl
14:00 - 16:00	IS	Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee
14:00 - 17:00	LH	Inloop + Crea-Café
14:30 - 16:00	KH	Creatieve middag (variabele kosten)
14:30 - 17:00	KH	Middagcafé
16:30 - 17:30	KH	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
17:00 - 17:45	Gs	Streetdance - 4 t/m 7 jaar. € 2,00 per les. Aanmelden via sbrons@sro.nl.
17:45 - 18:30	Gs	Streetdance - 8 t/m 11 jaar. € 2,00 per les. Aanmelden via sbrons@sro.nl.
18:30 - 19:15	Gs	Streetdance - 12 t/m 16 jaar. € 2,00 per les. Aanmelden via sbrons@sro.nl
19:15 - 20:00	Gs	Streetdance - 18+ LVB. € 3,50 per les. Aanmelden via sbrons@sro.nl
19:00 - 21:30	SW	Inloop 12-23 jr www.sowhat033.nl
19:00 - 22:00	Mp	Bijartvereniging Middelpunt. Info/aanmelden: maxgriebing@casema.nl of 06 53 79 10 12
19:00 - 22:00	Mp	Open Huiskamer Inloop/ontmoeting

Tweede en vierde donderdag van de maand

16:00 - 18:00	Mp	Samen koken bij Kitchen Delicious. Info/aanmelden: 06 11 38 03 49 of kitchen.delicious@outlook.com.
---------------	-----------	---

18:00	Mp	Kitchen Delicious. Aan tafel, of Ophalen maaltijd mits (uiterlijk dinsdag ervoor, via 06 11 38 03 49 of kitchen.delicious@outlook.com) gereserveerd!
-------	-----------	--

Derde donderdag van de maand

18:00	Mp	Kitchen Delicious Goes Worldwide. Samen aan tafel in de Huiskamer, of Ophalen maaltijd mits (uiterlijk de dinsdag ervoor, via appje naar 06 25 59 12 06) gereserveerd!
19:30 - 21:30	Om	Alle ballen even laten vallen: inspiratie en ontspanning! Gratis. Info/aanmelden: info@inloophuisdeontmoeting.nl. Voor thema's, zie Agenda

Elke vrijdag

9:00 - 16:30	Mp	Open Huiskamer Inloop/Ontmoeting , met voor wie dat wil: • wekelijks van 10:00 - 12:00 Leuk Ouder Worden : gesprekken en workshops waar 50-/55-plussers tips en ervaringen uitwisselen en alles bespreken wat zij van belang vinden om het ouder worden zo aangenaam mogelijk te houden of te maken; regelmatig op de 3e vrijdag van de maand workshops, demo's, excursies die aansluiten bij door de deelnemers gekozen thema's. Gratis. Vooraf aanmelden niet nodig, tenzij in de teksten hierboven anders aangegeven.
9:00 - 10:30	Mp	Biljartles. Info Anton Laarakker marcanthy@hotmail.nl
10:00 - 11:00	KH	Koffie & Ontmoeting
10:00 - 11:00	KH	Koersbal
10:00 - 12:00	Mp	Biljartles. Info Anton Laarakker marcanthy@hotmail.nl
10:00 - 12:00	LH	Inloop + Kledingverkoop
10:00 - 12:00	LH	(Doorlopende) Workshops Digivaardig. Info: 06 82 08 50 01. Aanmelden: https://bit.ly/3yXjLc
10:00 - 16:00	MS	OC King Arthur Groep 06 41 11 40 92
12:00 - 13:30	KH	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
14:00 - 16:00	Om	Inloop: Koffie/thee met gezellige ontmoetingen 033 456 28 05
14:00 - 16:00	IS	Inloop: Elkaar gezellig ontmoeten bij een kop koffie of thee
14:30 - 17:00	KH	Middagcafé
15:00 - 16:30	Mp	Kinderkoor De Kiezelzjes
15:00 - 19:00	Mp	Iraans koken
15:30 - 16:30	KH	Middagcafé met tapasbar
16:30 - 17:30	KH	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
17:00 - 18:00	Mp	Iraans koken: Ophalen van de (uiterlijk donderdag ervoor 19:00 uur, via 06 86 19 40 39) gereserveerde maaltijden!
19:00 - 21:30	SW	Inloop 12-23jr www.sowhat033.nl
19:00 - 22:00	Mp	Kleding maken Info bandung1948@gmail.com
19:30 - 22:00	Mp	Inloop/Ontmoeting voor iedereen die anders deze avond alleen zou zijn

In de even weken

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

Derde vrijdag van de maand

10:00 - 12:00	Mp	Leuk Ouder Worden: workshop, demo of excursie inzake thema's die de deelnemers zelf aangeven. Gratis. Vooraf aanmelden niet nodig, tenzij bij de aankondiging (in de Nieuwsbrief SZH) anders aangegeven.
---------------	-----------	--

Vierde vrijdag van de maand

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

Elke zaterdag

10:00 - 11:00	KH	Koffie & Ontmoeting
12:00 - 13:30	KH	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)
14:30 - 17:00	KH	Middagcafé
16:30 - 17:30	KH	Warme maaltijd in het restaurant (€ 7,25)

Eerste en derde zaterdag van de maand

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

Tweede en vierde zaterdag van de maand

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

Laatste zaterdag van de maand

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

Elke zondag

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

Agenda november/december 2022

Dag	Datum	Tijd	Loc	Wat
ma	7 nov	16:00 - 17:00	Om	Ontmoeting en Inloopspreekuur met een raadslid
wo	9 nov	13:30 - 15:30	Om	Workshop Positieve Gezondheid (gratis). Aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl
vr	11 nov	10:00 - 12:00	Mp	Aftrap-/infobijeenkomst Cyclus Leuk Ouder Worden - Positieve Gezondheid. Nadere info volgt in de digitale Nieuwsbrief SZH, onze websites en onze Facebookpagina's
do	15 nov	19:30 - 21:30	Om	Verwenavond voor mantelzorgers (gratis). Aanmelden: administratie@inloophuisdeontmoeting.nl
vr	18 nov	10:00 - 12:00	Mp	Leuk Ouder Worden: Workshop Diabetes 2. Aanmelden: workshopsmiddelpunt@gmail.com
di	22 nov	13:30	Om	Lezing over duiken, door Ronald Meeuwssen
za	26 nov	16:00 - 18:00	Mp	Muziekcafé Zielhorst, gratis, zaal open 15:30 uur.
vr	2 dec	16:00 - 17:00	Om	Ontmoeting en Inloopspreekuur met een raadslid
ma	5 dec	14:00 - 16:00	Om	Gezellige Sinterklaas-spelletjesmiddag
za	31 dec	16:00 - 18:00	Mp	Muziekcafé Zielhorst, gratis, zaal open 15:30 uur.

Voor de laatste agendaplanning, zie de digitale Nieuwsbrief SZH. De hier verstrekte informatie kan alleen maar kloppen als de organisatoren de redactie informeren! Stuur wijzigingen dan ook zo snel mogelijk naar wbt@wijkzielhorst.nl. De websites www.wijkzielhorst.nl en www.inschothorst.nl worden overigens ook heel regelmatig bijgewerkt met de nieuwste gegevens.



kijk op de wijk

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

COLOFON

Uitgave

SZH Bewonersteam (WijkBewonersTeam Zielhorst en Wijkraad Schothorst)

Redactieadres

redactiekodw@gmail.com

Kernredactie

Margriet Guiver-Freeman

(wbt@wijkzielhorst.nl)

Noor Naaborgh

(wijkraadschothorst@gmail.com)

José Vorstenbosch

(eindredactie, redactiekodw@gmail.com)

Sanja Willems

(sanja.willems@indebuurt033.nl)

Vormgeving

Ivar van Loen

(www.ivarontwerpt.nl)

ADVERTENTIE TARIEVEN KIJK OP DE WIJK SZH

Oplage

8000

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

Adverteren in dit magazine?

- Binnenkant achterpagina: € 250,-
- Binnenwerk: 1/1 pagina € 200,-; 1/2 pagina € 110,-; 1/4 pagina € 60,-

Een advertentie in elk nummer?

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

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

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

Schothorst

Zielhorst

Hoefkwartier