

Mens en wijk

Het magazine voor Utrecht Noordoost de derde van 2021

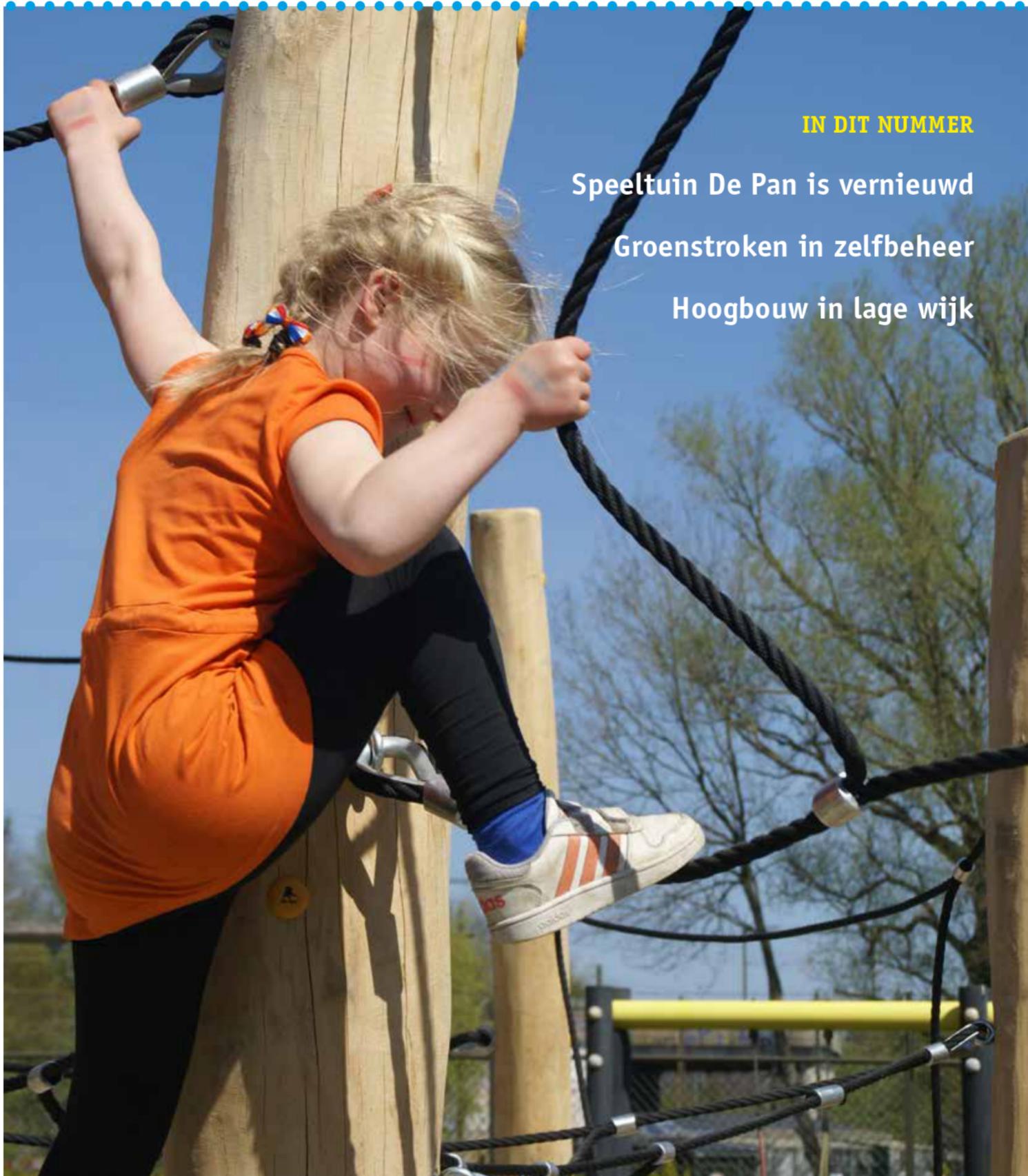
nr 34

IN DIT NUMMER

Speeltuin De Pan is vernieuwd

Groenstroken in zelfbeheer

Hoogbouw in lage wijk



Redactie

Het mag weer! Hoe heerlijk is dat! We kunnen eindelijk weer naar terrassen, restaurants, theater, musea, etc. En wat is dat dan ineens extra genieten, na zolang de lockdown. We waren helemaal gewend geraakt aan de verrassingsacties van C'est ça en de heerlijkste ahaalkoffie bij Tijn.

In dit magazine veel interessante artikelen, waaronder een interview met Anne-Marjke Podt, groenstroken in zelfbeheer, de vernieuwde speeltuin De Pan, hoogbouw in lage wijk, meer informatie over de ringslang, en wat speelt er allemaal bij ZMHHC, Wijkwijkzer Noorddoos en Stalau? Ook weer een nieuwe en moeilijke puzzel waarmee je een bak ijs van Roberto kan winnen! Doe je mee?

Puck 't Hart,
uitgever Mens en Wijk

Heb je nieuws? Meld het ons!

Mail: info@mensenwijk.nl
www.mensenwijk.nl
 Facebook: www.facebook.com/mensenwijk
 Twitter: [@mensenwijk](https://twitter.com/mensenwijk)

Mens en Wijk wordt gemaakt met bijdragen van DOCK, ZMHHC, Beter Thuis, de Wijkwijzer Noorddoos en het Wijkplatform Noorddoos.

Colofon

Hoofdreductie: Puck 't Hart
 Eindredactie: Stephanie de Bleeck
 Ontwerp: Puck grafisch ontwerp
 Drukkerwerk: Veldhuis Media
 Opplage: 15.000 huis-aan-huis

REDACTIE: Puck 't Hart, Vicky Pronk, Peter Boer, Maurice Hengeveld, Fred Penninga, Yvonne van Zaanen, Tienske de Groot, Anne-Marie de Ruiter, Mitjam van Esterk, Suzanne Alting en Pieter Klein.

UTRECHT NOORDDOOS bestaat uit de wijken Tuindorp, Tuindorp-Oost, Voorport, Veemarkt, Vogelenbuik, Tuinwijk, Lauwericht, Staatsliedenbuurt, Wittervrouwen, Zeeheldenbuurt, Hengeveldstraatbuurt.

Wat is waar

TEKST PUCK 'T HART FOTO SUZANNE ALTING (ADVERTORIAL)



Bijzondere ondernemer

Interfysiek

Hein Halfschepel (45) en Casper Vos (46) runnen een praktijk voor Oefentherapie Cesar-Mensendieck in de wijk Tuindorp. Zij zijn al 22 jaar gespecialiseerd in het aanleren van gezond bewegingsgedrag. Ze behandelen met veel enthousiasme mensen met RSI, rugklachten, nek- en schouderklachten en andere lichamelijke klachten. Vaak worden mensen doorverwezen door huisartsen uit de buurt of door specialisten. Maar ook zonder verwijzing kun je terecht.

Casper en Hein kennen elkaar van de opleiding aan de Hogeschool Utrecht en werken al sinds 2000 met elkaar samen. Naast particuliere hulp geven zij ook post-hbo-bijstellingen aan paramedici. Die combinatie vinden ze allebei interessant en dit houdt ze up-to-date en scherp. Waarom oefentherapie zo goed helpt? Soms heb je niet door dat je je lichaam verkeerd gebruikt of belast, tot het ergens pijn gaat doen. De oefentherapeut leert je een gezond bewegingspatroon aan, en jij past dat toe bij alles wat je doet in het dagelijks leven. Je wordt je bewust van je eigen houding en beweging. Op basis daarvan kun je uiteindelijk zelf je klachten oplossen.

"Mensen met klachten helpen om deze onder controle krijgen, is mooi werk. We leren je eigenlijk hoe je jezelf kunt behandelen, en dat kan vaak al snel resultaat geven. In ons werk vinden wij het belangrijk om goed persoonlijk contact met onze cliënten te hebben. We stemmen de therapie nauwkeurig af op Jou als mens. We kijken naar de manier waarop je beweegt en analyseren samen met jou wat de beste aanpak is om je klachten onder controle te krijgen. Tijdens dit proces wordt, zo nodig, de behandeling aangepast aan de gemaakte vorderingen. Wij werken volgens het principe: observeren – analyseren – corrigeren. Leer pijnvrij bewegen, dat is ons motto."

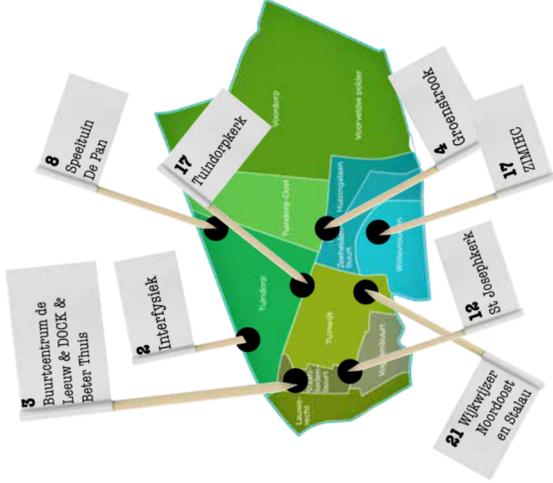
Interfysiek, Oefentherapie Cesar - Mensendieck Utrecht

Christiaan Krammalaan 2, Utrecht, 030-707 0366,
www.oefentherapieutrecht.nl, info@interfysiek.nl

**Betere schoolresultaten
 Betere studievaardigheden**

Intensieve huiswerkbegeleiding en bijles aan middelbare scholieren in de regio Utrecht.

www.matchpoint.nl | 06-22.50.05.34
 De Vooysblansloot 53, Utrecht



VERHUISBEDRIJF UTRECHT
 vertrouwd betaalbaar webzijde

Onze klanten beoordelen ons gemiddeld met een 9,1 en 99% beveelt ons aan!

Lever deze advertentie in en ontvang 10% korting!

T: 030 205 4444
info@verhuisbedrijfutrecht.nl
www.verhuisbedrijfutrecht.nl

DOCK

TEKST RELIIF BONSE

Welzijn op recept

De huidige coronapandemie heeft er voor velen toe geleid dat we minder sociaal contact hebben, buiten komen en sporten. De een kan hier beter tegen dan de ander en nu het er maar uitziet dat er weer meer mogelijk is, is het goed om te weten dat we sinds januari 2021 zijn gestart met Welzijn op recept in Utrecht Noorddoos.

Welzijn op recept is een samenwerking met de huisarts en partijen in de wijk en is speciaal voor mensen die niet zo lekker in hun vel zitten. Mogelijk is hierbij een beweeg- of (sociaal) aanbod uit de wijk passend. We hebben de keuze uit de volgende opties qua aanbod in de wijk:

- Bewegen**
In balans
- Ontmoeten**
fitness, bodyshaps of sportclub
gezonde leefstijl, yoga
aansluiten bij activiteiten zoals schilderen, handwerken, koersbal, bingo, samen eten, koffie drinken, contact met een maatje
- Activering-zingeving**
Zorg delen
vrijwilligerswerk, tuinieren, filosofiecurcus
zingevingsbijeenkomst (Zin in Utrecht)
respijtorg, maatje, delen met lotgenoten

Het aanbod vindt plaats op verschillende plekken in de wijk zoals onder andere: Buurtenrum de Leeuw, Griffsteede, Pauluskerk en bij Hercules (De Derde Helft).

Welzijn op recept is voor jong en oud. Het is mogelijk om via de dokter doorverwezen te worden maar je kunt ook jezelf aanmelden, door te mailen naar: wolr-noorddoos@dock.nl

Verdere vragen? Reilif Bonse: 06-233 468 08



DOCK, Sociaal beheer Buurtenrum de Leeuw:
 Samuel van Houtenstraat 1, 3515 EA, Utrecht
 Wires Kool, 06-100 179 66, wkool@dock.nl
 Bep van Rees, 06-113 975 93, bvrees@dock.nl

Jeugd: Nikisha Katsburg, 06-599 356 07, nkatsburg@dock.nl
Senioren: Reilif Bonse, 06-233 468 08, rbonse@dock.nl
www.dock.nl/utrecht