VOOR DORP VOOR UIT!
www.voordorpvooruit.nl
46
JAARGANG 10, NUMMER 4 AUGUSTUS 2013

Verslag GroenmoetjeDoen!-dag 9 juni 2013

De opening van de GroenmoetjeDoen!-dag op de tweede zondag in juni met als thema Eetbaar Groen was dit jaar in Voordorp. Bij tuinenpark Ons Buiten opende wethouder Mirjam de Rijk de dag met het inscannen van de RondleidingApp, die iedereen kon gebruiken om een eigen route langs de locaties te maken.

Bij de buurtmoestuin, de Voortuin in Voordorp, werd door haar het mededelingenbord onthuld.

Een bezoek werd gebracht aan de locatie op het Veemarkt-terrein, waar vanaf 2014 tijdelijke moestuinen komen.
Er zijn ongeveer dertig gegadigden die daar collectief willen tuinieren.
In Noordoost en Oost deden 16 groene locaties mee waar Eetbaar Groen geproefd kon worden. Ook lieten mensen zien wat ze zo al kweekten in hun tuintjes. Een oud kassen-complex, de Koningshof, is in ere hersteld. Het Happyland Collective hield wandeltochten langs de tuinen aan de Oosterspoorbaan. De professionele Moestuin bij het stadion gaf rondleidingen in haar kwekerij. Zelfs de Zilveren Schaats was voor deze gelegenheid weer open voor het publiek, waarbij men kon zien wat hun dieren eten en wat de bijen voor ons voor eetbaars van de bloemen maken. Ook de dieren van het Lachende Paard toonden ons hun lekkere hapjes. De volkstuinen van Abstede langs het spoor en de Minstroom zijn recent beschermd stadsgezicht geworden.
Bij ATV het Stadion waren weer de heerlijkste hapjes gemaakt van het verse eetbare groen uit de volkstuinen.
De Bikkershof, Palmentuin en Tivolituin zijn kleine groene oases in Wittevrouwen en Buitenwittevrouwen.

Natuurlijk was ook het Griftpark met blotevoetenpad en kindervolkstuintjes weer van de partij. In de volkstuinen van de Driehoek en de Pioniers kan je ook de heerlijkste producten vinden.
De GroenmoetjeDoen!-dag steunde dit jaar ook een goed doel door de verkoop van speciaal gekweekte koolplanten: het te bouwen Prinses Maxima Kinderoncologie Centrum.
De Voortuin was met meer dan honderd euro de locatie met de grootste opbrengst.
De dag werd afgesloten bij Ons Buiten door de nieuwe wijkregisseur, Jacolien Rutten.
Als je de locaties op een ander tijdstip in het jaar wilt bekijken, kan je de rondleidingsApp nog gebruiken.
Volgend jaar zal de GroenmoetjeDoen!-dag in het teken staan van Groen & Gezondheid

Gerrit Rietveld College

De bouw van het nieuwe GRC vordert gestaag en is zelfs via de site van de school met de webcam te volgen. Alles moet klaar zijn voor het schooljaar van 2014-2015 (dus pas rond de bouwvak van volgend jaar). Dat gaat vast lukken.
www.gerritrietveldcollege.nl/home/nieuwbouwgrc/tabid/304/default.aspx

Voorveldse Polder (verbeteringen)

De komst van een nieuwe speelplaats/ligweide bij de (gedeeltelijke) herinrichting, een nieuwe beheerder voor camping "de Berekuil" (nu verder onder de naam Bugdet Camping Utrecht) en de uitbreiding/vernieuwing van manege Groenesteyn met een tweesterren hotel.
En op de valreep voor het sluiten van de kopij was er op 27 juli nog het "Stekker In Het Park" muziek festival!
www.utrecht.nl/smartsite.dws?id=78362
www.starlodge.nl
www.budgetcampingutrecht.nl

Wijkambitie Noordoost 2014-2018

Het wijkbureau Noordoost heeft de afgelopen maanden hard gewerkt om te kijken wat voor onze wijk en buurt belangrijk is of wat men belangrijk vindt. Dit dient als input voor de plannen van de gemeente en het is dus nog niet gezegd dat ook alles gerealiseerd kan of zal worden! Er zijn ambities op het gebied van de kracht van vrijwilligers, om die te blijven gebruiken, op het terrein van verkeer en parkeren, overleg bij de veranderingen in de WMO, AWBZ, zorg & welzijn en als laatste de zorg voor het woon- en leefklimaat.

Het hele rapport (voorlopig definitieve versie van juli 2013) is op de website van het wijkbureau te vinden.
www.utrecht.nl/images/DWS/Noordoost/huisstijl%20pdf/2013/WijkambitieNO_2014-2018.pdf

NB wist U dat de gemeente Utrecht landelijk heel hoog scoort op het percentage vrijwilligers en participatie? (ik heb helaas geen exacte cijfers kunnen vinden alleen 'van horen zeggen'). En binnen de stad Utrecht zou Noordoost op 1 staan, gevolgd door Kanaleneiland. Toch wel iets om trots op te zijn!

"uit rapport wijkambitie NO van wijkbureau"

Ingezonden

Open Dag bij Scouting de Derde Utrechtse Groep

Op zaterdag 7 september 2013 heeft scoutingvereniging de Derde Utrechtse groep haar jaarlijkse Open Dag. Van 12.00 tot 17.00 uur is iedereen van 4 jaar en ouder van harte welkom op het scoutinghome Oase.

Laat jij je deze dag ook uitdagen?

Iedereen van 4 tot 15 jaar kan meedoen aan het programma. Voor ouders en/of anderen staat er koffie en thee klaar.

Waar: Scoutinggebouw De Oase, Kögllaan 26, Utrecht

Voor meer informatie: www.derdeutrechtsegroep.nl

mini stek

KINDEROPVANG IN TUINDORP, TUINDORP OOST EN VOORDORP

0 aparte babygroepen
0 een plek op de dagverblijven garandeert een plek op de BSO
0 vierjarigengroepen met halve dagopvang
0 vijfjarigen kunnen onder BSO-tijd naar zwemles
0 in vakanties een uitgebreid vakantieprogramma

kdv Hokus Pokus kdv Mikado kdv Biebelebons
hdo TamTam (halve dagopvang)
bso MikMak (vierjarigen/kleuter/klein/tussen/groot/achtplus/super/oost/buiten)
tso Regenboogschool OBS Tuindorp

t 030 2723037
w www.mini-stek.nl
m info@mini-stek.nl

DE SNUFFEL-HOEK

Het is zondag en lekker weer. Je brengt een familiebezoek in de buurt van de Rode Brug en wat doe je dan na afloop? Ik weet niet wat u zou doen, maar ik dacht: kom, ik ga eens wat tippelen op het Zandpad. Baasje wilde ook wel eens terug. Ze fietste vroeger bijna dagelijks over het Zandpad omdat haar jongste zoon overdag op het kinderdagverblijf 'Hummeltje' verbleef. Het was de kortste weg, maar vaak was het moeilijk laveren met kind voor in het bakje tussen al die auto's door. Auto's met chauffeurs die alleen oog hadden voor de half blote dames die zich te koop aanboden achter de ramen van de woonboten die aan het Zandpad afgemeerd lagen.
Nou, ik moet zeggen het was er nu rustig wandelen.
Geen kippetje te zien sinds Burgemeester Aleid zijn lammetjesjas heeft uitgetrokken en als een echte Wolf de gordijnen van dit circus heeft gesloten.
Ik moet wel iets opbiechten, want ik wist eigenlijk helemaal niet wat het betekende: prostitutie, oudste beroep, hoeren, peeskamers, seksindustrie? Maar het gaat dus om 'dat'...!
Ik zal het woord niet uitspreken, maar 'dat' wat ik nooit mag doen van baasje. Niet betaald en niet voor niks. Ik kan niet zeggen dat ik er verslaafd aan ben, maar ik heb er soms wel zin an!
Baasje maakt weinig woorden vuil aan alle consternatie die om dit thema zijn ontstaan: Gewoon slavenhandel met vrouwen. Grof geld verdienen aan deze bijna allemaal buitenlandse meiden. Zo'n 200 vrouwen zullen hun werkplek kwijtraken en in de privé sector verdwijnen. Maar in Trouw van 25 juli stond ook beschreven dat Wegra b.v. 20.000 huurcontracten in de afgelopen drie jaar heeft afgesloten. Dat betreft omgerekend 6667 vrouwen per jaar. Ze zegt: 'als er nu nog maar 200 van over zijn. Waar zijn dan de 6467 vrouwen gebleven, die ook bij de firma Wegra een contract hebben afgesloten? Hoort u daar iemand naar vragen?'
Nog sterker. Vraagt iemand nog wel eens naar onze eigen Hollandse hoeren? Waar zijn die gebleven met hun blond geverfde haren? Gezonde hoeren, die veilig met condooms hun hele leven op de Wallen of Zandpad of God mag weten waar 'in het leven' werkten op een vaste plek. Beschermd door hun pooier, vaak hun eigen vent.

Gewoon verdreven door seksexploitanten die in de jaren 80 al op grote schaal zogenaamd exotische vrouwen importeerden uit verre landen als Peru, Brazilië, de Dominicaanse Republiek en Thailand.
Daarbij zijn nu de vrouwen uit Oost Europa gekomen, volgens hun eigen propaganda werkend uit vrije wil. Maar wat deze meiden allemaal gemeen hebben is een achtergrond van schrijnende armoe.
En honger maakt rauwe bonen zoet!

Woef! Jip

Email: jip.russell@gmail.com
Weblog: www.jips-snuffelhoek.blogspot.com

Ingezonden

Gemeente Utrecht: nieuwe busvervoerder

Op 8 december 2013 neemt Qbuzz het (bus)stokje over van GVU & Connexxion.

Dit is dan onze nieuwe aanbieder voor de komende 10 jaar in de regio en de stad Utrecht. Ze zijn op dit moment al druk met de voorbereidingen bezig! Er komen nieuwe (schone) bussen, chauffeurs worden overgenomen en er ligt al een nieuw vervoerplan 2014 ter inzage. Voor reacties op dit plan is het helaas al te laat om deze nog mee te kunnen nemen.
www.qbuzz-utrechtcentraal.nl

NB indien er op-/aanmerkingen zijn op de recente aanpassingen van lijn 1-5-8-10 bij ons in de buurt (vanaf 13 juli 2013) stel dan de betrokken instanties zo snel mogelijk op de hoogte (of mail de redactie van Voordorp Vooruit).
Voor ons het meest in het oogspringende is de nieuwe route van lijn 5 en de nieuwe halte bij De Gaard.

Ingezonden

Gemeente Utrecht: sociale stad in ontwikkeling

Na de vakantie (vanaf 1 augustus 2013) starten de veranderingen in de zorg & welzijn voor jeugd, gezinnen, volwassenen & ouderen als gevolg van het regeerakkoord. De gemeente krijgt een grotere rol bij het ondersteunen van mensen die het (tijdelijk) niet zelf kunnen redden. Dit gaat stedelijk opgepakt worden door een nieuwe organisatie, JES030.
Het vernieuwend welzijn gaat voor Noordoost en Overvecht naar een nieuwe organisatie, Wijk & Co (wel stedelijk aangestuurd, maar gebiedsgericht aangeboden). Het zal even wennen zijn voor iedereen in deze tussenfase, maar gelukkig zijn de meeste professionals vanuit hun vorige werkkring meegekomen naar de nieuwe aanbieders (die overigens ook gedeeltelijk uit al bestaande suborganisaties bestaan). Het doel is om de komende anderhalf jaar voldoende ervaringen op te doen met de aangepaste werkwijze in buurtteams (één gezin, één plan, één regisseur). Jeugd en gezin lopen voorlopig nog parallel, maar dit zal integraal gaan worden. Uiteindelijk moet de integrale werkwijze op 1 januari 2015 operationeel zijn!
www.u-centraal.nl
www.jes030.nl
www.wijkenco.nl

Iedereen heeft na het verschijnen van de vorige editie de extra nieuwsbrief van de ontwikkelaar en gemeente mogen ontvangen met aanvullende informatie.
De volgende klankbordgroep staat pas gepland begin september.
Ondertussen ligt het niet stil, maar wordt er hard gewerkt aan de invulling van de open punten (denk aan verkeer, parkeren, laden & lossen etc.). De tekst op de website van de gemeente is aangepast met alle namen en e-mails van de klankbordgroepleden als iemand meer informatie zou willen of mee wil nadenken over de beste oplossingen. www.utrecht.nl/degaard

Sander Ekstijn.

Op dit moment zal het niemand ontgaan zijn dat er flink gewerkt wordt aan de Veemarkt. De toegangswegen waren bijna elke dag anders van vorm en op dit moment zit het helemaal dicht omdat de rotonde een grote opknapbeurt krijgt. Volgens berichten op DUIC (De Utrechtse Internet Courant) gaat het over het algemeen goed met de herontwikkeling van het Veemarktterrein. Echter, met name de sociale huur- en koopwoningen lijken niet van de grond te komen door de dalende markt (dit is ook het geval aan de andere kant van de stad in Leidsche Rijn).
Om het voor ontwikkelaars aantrekkelijker te maken is voor een aantal kavels de bestemming aangepast naar middeldure koop (uiteindelijk is dit niet een gewenste ontwikkeling en er wordt al wel onderzoek gedaan naar andere alternatieven). De rest van de lopende initiatieven kan zich verheugen in voldoende interesse.

www.utrecht.nl/veemarkt

Sander Ekstijn.

NIEUWS VAN DE GIERZWALUWWERKGROEP VOORDORP

Ingezonden

Het gierzwaluwenjaar verloopt weer anders dan in 2012. Door het koude voorjaar kwamen de gierzwaluwen niet vroeg het land en de stad in. Pas in de tweede week van mei hoorde ik ze gieren in de buurt. Maar wellicht lag dat aan mij en hebben anderen ze eerder gehoord? Ook het bezoek aan de kasten ziet er anders uit dan vorig jaar.

Vier bekende kasten

Op dezelfde locaties als vorig jaar zijn in kasten in de Augusto Sandinostraat, de Andrej Sacharowstraat en de Tulastraat broedparen teruggekeerd. We gaan er vanuit dat het dezelfde vier paartjes zijn als vorig jaar, want het zijn immers trouwe gasten.
Wel lijkt het erop dat er in de kast van de Tulastraat nr. 23 iets merkwaardigs aan de hand is. In juni zaten daar jonge gierzwaluwen te piepen maar begin juli bleef het stil. 's Avonds vloog er wel een gierzwaluw in, maar er volgde geen begroetingsroepje. Is een van de ouders overleden, gepakt door een boomvalk misschien? Waarna de jongen het loodje hebben gelegd door ondervoeding? We weten het niet.
Binnenkort gaat de bewoner de kast inspecteren.
Slechts een van de twee kasten van de Augusto Sandino 61 wordt bewoond, de ander staat leeg, helaas. Dat gierzwaluwenpaar is blijkbaar niet heelhuids door de winter heen gekomen.

Twee nieuwe kasten

Vorig jaar is de kast in de Habib Bourguibastraat voor het eerst gebruikt, door een jong paartje dat deze nestlocatie alvast voor het jaar daarop bezette, maar nog niet aan broeden toe was. Dit jaar zijn ze teruggekomen en hebben ze erin gebroed. Half juli zagen we een jonge zwaluw voor de opening naar buiten turen.
Een tweede nieuwe locatie is een kast in de Tulastraat. Niks geen gierzwaluwactiviteit ontdekt vorig jaar van bijvoorbeeld jonge zwaluwen die aanklampten om te kijken wat ze van deze woning vonden. Nadat er dit voorjaar spreeuwen in hadden gebroed, zijn er blijkbaar gierzwaluwen ingetrokken. In juli piepten er jonge zwaluwen in de kast!

Vijf interessante kasten

Wat is er toch in de David Ben Goerionstraat aan de hand? In de kast waarin vorig jaar is overzomerd zijn geen gierzwaluwen teruggekeerd. Wel gieren er geregeld groepjes van drie tot zes zwaluwen overdag en 's avonds rakelings langs de vijf kasten (verspreid over drie huizen). Soms klampen ze aan en eenmaal is er een naar binnen gegaan. Ze worden dus duidelijk herkend als mogelijk geschikte nestplekken.
Zal het om jonge zwaluwen gaan die op zoek zijn naar nestlocaties voor volgend jaar? Dan is het overzomerend paartje van vorig jaar blijkbaar niet teruggekomen. Of is er in die straat nog meer aan de hand? Aan het eind van het zwaluwenseizoen hopen we meer te weten.

Tieneke de Groot, Werkgroep Gierzwaluwen Voordorp, tienekedegr@gmail.com

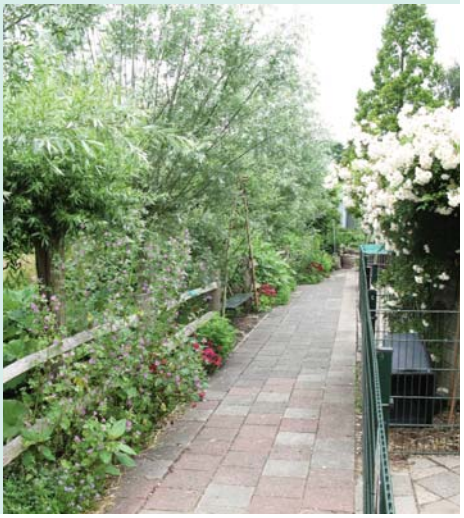
Niet alleen maar rozengeur en maneschijn.

In de afgelopen maanden is er weer het nodige gerealiseerd op de Dierenweide van Tuinenpark Ons Buiten. De "klimruïne" waarvoor de materialen in de afgelopen maanden waren verzameld, is klaar en het resultaat is "Fort-Voordorp" gedoopt.

Lotte is aan de groep konijnen toegevoegd en na een periode met een hoop venijn is ze nu redelijk geaccepteerd. Lotte is ook een Groot Lotharinger in de kleurslag: Havannah. Lotte is een voedster (Vrouwtjes konijn). De ruimte onderin Fort Voordorp wordt door de konijnen, kippen, eenden en cavia's gebruikt.

Ook de geiten gebruiken het dak als uitkijkpost om tijdig de verzorgers met voer aan te zien komen of als toneel om aandacht te trekken. Het is leuk om te zien dat doelstellingen die we op voorhand verzinnen ook in de praktijk werken!
De samenstelling van de duivengroep is veranderd en er zit nu een koppeltje boeren Pauwstaartjes en een paar Lakschildmeeuwen tussen. De nieuwe duiven vliegen inmiddels rond en door hun overwegend witte kleur vallen ze goed op als ze op het dak van de geitenstal zitten.
Dat het niet alleen rozengeur en maneschijn op de dierenweide is, blijkt wel weer uit het drama dat zich bij de cavia's heeft voltrokken. Tot nog toe zijn al zeker twee - en wellicht al drie – cavia's overleden met mogelijk vergiftigingsverschijnselen. Wij vermoeden dat er giftige planten of heesters of delen daarvan zijn gevoerd aan de cavia's. Ongetwijfeld zonder verkeerde bedoeling of intenties, maar met een dramatische uitwerking voor de cavia's, zo kunnen we wel stellen. Omdat we de oorzaak nog steeds niet hebben kunnen achterhalen, hebben we bordjes opgehangen met het verzoek aan bezoekers om de dieren niet te voeren.

Het "niet voeren" is altijd al het beleid geweest maar met als voorbeeld de cavia's hoe het fout kan gaan willen we hier nogmaals de aandacht op vestigen: **Dieren s.v.p. niet voeren**. Ook niet met planten of bloemen vanuit de borders of de slootkanten rondom de dierenweide. Sommige planten of heesters of delen daarvan kunnen zeer giftig zijn. Wij realiseren ons dat niet zo zeer, maar om ons heen staan veel voorkomende planten of heesters die voor mens en dier erg giftig kunnen zijn. Dat zijn onder andere de Taxus, Goudenregen, Vingerhoedskruid, Bolderik, Rhododendron en nog veel meer.
Het talud langs de sloot is ingezaaid met een wilde bloemenmengsel maar helaas kunnen daar ook giftige soorten tussen zitten. Het ziet er prachtig uit en je droomt er gemakkelijk bij weg, maar Bolderik of Klaproos zijn bijvoorbeeld akkerkruiden waarmee in de vorige eeuw onkruidbestrijding is ontstaan/ontwikkeld. Als bijvoorbeeld Bolderik in graan of hooi terechtkomt, is dat zeer giftig voor zowel mens als dier. Zelf vermoeden wij dat het probleem bij de cavia's door slakkenkorrels is veroorzaakt. Dat is ook een soort sluipmoordenaar en na een paar weken ben je als tuinder vergeten dat deze korrels zijn gestrooid terwijl de werkzame stoffen nog in de grond en de wortelkluit van verbouwde groentes zit. Als je de kleine lettertjes op de verpakking leest (zelfs van de ecologische soorten slakkenkorrels), krijg je zo je twijfels of dit wel goed kan zijn voor het milieu!



Langs een van de paden naar de dierenweide is een verhoogde bloembak gerealiseerd en je verbaast je hoe snel de aanplant in slechts een paar weken kan groeien. Als je de bloembak nu ziet lijkt het of deze er al jaren staat! De planten en heesters die zijn aangeplant zijn of geurend of hebben een bijzondere bladstructuur. Ook bij de stal heeft in de afgelopen weken de klimroos uitbundig gebloeid. Dit is een rambler-roos met de naam "Lykkefund", wat in het Zweeds "gelukkige vondst" betekend. Deze is ook nog eens rijk geurend en als je er tijdens de bloei voorbij loopt, lijkt alles weer "rozengeur en maneschijn"!

Heb je vragen, suggesties of opmerkingen?
Stuur een mailtje naar: dierenweide@onsbuitenutrecht.nl

De Voortuin is officieel geopend en wordt steeds mooier

Zondag 9 juni 2013 werd de Voortuin officieel geopend door wethouder Mirjam de Rijk. Daar hebben we een feestje van gemaakt met hapjes, drankjes, muziek, een mooie kruidencorsage voor de wethouder, een workshop pesto maken en een workshop zaadbommen maken. Er was een plantenmarkt met stekjes uit de Voortuin. En kinderen uit de buurt zijn onder leiding van kunstenares Martien Op den Velde gestart met een kleurrijke muurschildering.

Er kwamen meer dan 100 bezoekers: mensen uit de wijk en bezoekers aan de groen-moet-je-doen-dag. We hebben veel enthousiaste reacties gekregen. Dat alle buurtgenoten zelf mogen oogsten, vindt iedereen heel bijzonder. Bezoekers waren nieuwsgierig naar hoe we de tuin hebben opgezet. En veel van onze buren van “Tuinenpark Ons Buiten“ kwamen kijken. Bezoekers gingen spontaan aan de slag: een mevrouw kwam een kruisbessenstruik langs brengen die te groot is voor haar eigen tuin, een meneer snoeide het onkruid bij het bankje. En natuurlijk waren er mensen van de gemeente om te kijken wat er van al onze plannen terecht is gekomen. Niet alleen op de dag zelf, maar ook via onze website kregen we leuke reacties: "Ik was met mijn dochtertje op 9 juni aanwezig. Wat een gulle mensen die leuke, mooie en gezonde dingen met anderen delen, jullie zijn een voorbeeld voor alle mensen op aarde, ik vond het heel gezellig en mijn dochter Amira ook, die mocht knoflookboter maken, het was heel gezellig, dank u." We hebben maar liefst 101,20 euro verdiend met de verkoop van stekjes voor het Prinses Maxima Centrum voor kinderoncologie. Dat is een mooi resultaat.

Voordorper Frank Smits maakte een vrolijk filmpje met een impressie van deze dag:
www.devoortuininvoordorp.nl/filmpje/

Op dit moment valt er een hoop te oogsten in de tuin. Iedereen uit Voordorp is welkom om kruiden, pluksla, rucola en snijbiet te oogsten. Iedereen is ook welkom op onze volgende meewerkdag:
zondag 11 augustus om 11.00 uur gaan we weer aan de slag in de tuin. Je kunt meehelpen oogsten, wieden, zaaien, opruimen, water geven en/of kennismaken en vragenstellen.

Op zondag 8 september maken we er een oogstfeest van. We maken samen een maaltijd met groente en kruiden uit de moestuin. Iedereen uit Voordorp is welkom. De precieze tijden worden later bekend gemaakt. Kijk daarvoor op de website: www.devoortuininvoordorp.nl.

Intensieve huiswerk-begeleiding

matchpoint
HUISWERKBEGELEIDING

Het 'nieuwe leren' vraagt nogal wat van de zelfstandigheid van leerlingen. Het biedt veel ontsnappingsmogelijkheden als ze moeite hebben hun werk te plannen, snel afgeleid zijn en zich verliezen in de gezelligheid van de groep. En thuis is er de verleiding van de computer, tv en mobiel…..

Wij bieden kinderen structuur en ondersteuning. We zijn bovendien getraind in het herkennen van alle denkbare smoezen!

Het huiswerkinstituut is gevestigd op sportcomplex Hercules aan de Voorveldselaan 2 in Utrecht en biedt plaats aan 16 scholieren van het VMBO-tl, het VWO en de HAVO.

www.matchpoint.nu

Ook geopend op zondag!
Tel. 06 22500534

Onderpresteren?
Matchpoint biedt uitkomst!

Matchpoint is een initiatief van Kinderopvang Mini Stek.

Zomeractie!
Gratis workshop
Introductie Mindfulness

In deze workshop van anderhalf uur maak je vrijblijvend kennis met Mindfulness. Kort gezegd betekent 'Mindful' aandacht geven aan het hier-en-nu en mild omgaan met jezelf (en daardoor ook met anderen). Na een korte uitleg gaan we enkele mindfulness-oefeningen doen. Zo kun je op een speelse manier ervaren wat het is. In elk geval is het avond om te ontspannen met aandacht voor jezelf!

Door wie?
Ik ben Lotte Kos, lifecoach en trainer. Ik geef cursussen Mindfulness en creatieve workshops voor intuïtie en inspiratie. Daarnaast heb ik een coachpraktijk aan huis. Ik werk graag met mensen aan het (her)vinden van hun kracht. Daarom besteed ik aandacht aan ieders persoonlijke inspiratiebronnen. Veel klanten voelen zich na enkele sessies al energieker en vrolijker. En daar word ik dan weer vrolijk van!

Wanneer?
Data workshop:
Dinsdagavond 20 augustus (19.30 – 21.00 u) en Zaterdagochtend 31 augustus (10.00 – 11.30 u).
Locatie: Aartsbisschop Romerostraat 659, Utrecht

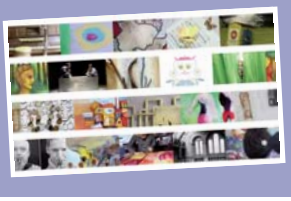
Op 24 augustus is er een workshop Intuïtief tekenen en schilderen.
Een nieuwe cursus Mindfulness & Inspiratie start op vrijdagavond 6 september.

Interesse?
Voor meer informatie over data en tijden: www.koscoaching.nl (cursussen). Je kunt je via de site opgeven of me bellen op: ***06 273 99 995***.

10 november 2013 Voordorps Verbeelding
2-jaarlijkse kunstroute

Heb je zin om mee te doen? Als vrijwilliger of als deelnemer? Of ken je iemand die mooi kan zingen, dansen, musiceren, schilderen of anderszins verbeelding heeft? Neem dan contact met ons op via: voordorpsverbeelding@gmail.com

Voor informatie over voordorps verbeelding 2011:
www.voordorpsverbeelding.nl



COLOFON

Voordorp Vooruit, p.a. R.A. Kartinistraat 36,
3573 XC Utrecht, e-mail: voordorpvooruit@planet.nl.

Aan dit nummer werkten mee:
Aard de Kruijf, Adriana Oliehoek, Henny Stekelenburg, Joyce Parlevliet, Paul Klein Kiskamp, Petra van Straaten, Sander Ekstijn en Tieneke de Groot.

Sluitingsdatum kopij: 29 september 2013

De redactie stelt zich niet verantwoordelijk voor de inhoud van ingezonden stukken.