





De allerbeste oplossing  
voor ruimtegebrek  
zit 'm in flexibiliteit.

Een flexibele hypotheek kun je altijd aanpassen aan  
toekomstige veranderingen zoals gezinsuitbreiding.



**HUIS & HYPOTHEEK**  
Haal het beste advies in huis.

Kijk op [www.huisenhypotheek.nl](http://www.huisenhypotheek.nl) of kom langs:  
Wittevrouwensingel 95, 3514 AL Utrecht  
Vleutenseweg 259, 3531 HE Utrecht

De Drift 3  
9203 GG Drachten  
Tel. 0512-58 61 00



WWW.RAAT.COM

**RAAT**MAKELAARS

**WIJKFEEST!**

030 • 273 61 70

Biltstraat 124 • Utrecht



**Cafe Weerbericht**

het gezelligste buurtCafé van Wittevrouwen

Praatje maken, kaartje leggen of een hapje eten  
Daghap uit eigen keuken voor slechts €8  
Ook voor feesten en borrels  
6 dagen per week geopend, dinsdag gesloten

Biltstraat 69, tel. 030-2314119

Ook kranten dus  
[kokvormgeving.nl](http://kokvormgeving.nl)  
030-2715236

[www.fitnessfactory.nl](http://www.fitnessfactory.nl)




**Grieks Restaurant  
Europa**

Al 25 jaar uw vertrouwde adres voor  
betaalbare kwaliteit en gezelligheid.

GILDSTRAAT 73  
3572SK UTRECHT.  
TEL. 030-2714081  
[www.gr-europa.nl](http://www.gr-europa.nl)

**feedback**  
professional audio, light & instruments



Biltstraat 90-92, 3572 BH Utrecht  
Tel: 030 - 273 35 44 - Fax 030 - 271 53 47  
email: [utrecht@feedback.nl](mailto:utrecht@feedback.nl)

**de Keizer** makelaarsgroep  
Voor Gelukkig wonen

**"De makelaar voor Wittevrouwen"**

De Keizer Makelaars Utrecht, Biltstraat 24, T 030 275 90 40, [DEKEIZER.NL](http://DEKEIZER.NL)

ook mobiel  
[WWW.IJSKAR.NL](http://WWW.IJSKAR.NL)



> T.030 27 33 114  
> Poortstraat 93 Utrecht

**F P W**  
Fysiotherapie Praktijk  
Wittevrouwen

- ▲ fysiotherapie ▲ manuele therapie
- ▲ bekkenfysiotherapie ▲ acupunctuur
- ▲ massage ▲ fysiotherapie bij psychosomatische klachten
- ▲ lymfedrainage-oedeemtherapie

Inlooppreekuur: iedere werkdag van  
8.00 uur tot 8.30, behalve woensdag

Poortstraat 85-87, 3572 HE Utrecht  
telefoon 030 - 2718029  
[www.praktijk-wittevrouwen.nl](http://www.praktijk-wittevrouwen.nl)

**VERMOLEN**  
ASSURANTIËN BV

Verzekeringen Pensioen  
en Hypotheek

*Wij wensen u een fijn Wijkfeest toe*

Vermolen Assurantiën BV - Biltstraat 144 - 3572 BM Utrecht  
[info@vermolen.nl](mailto:info@vermolen.nl) - [www.vermolen.nl](http://www.vermolen.nl)

wijnboetiek  
**HET Gouden Glas**

Poortstraat 100  
3572 HN Utrecht  
030-2767484

[www.hetgoudenglas.nl](http://www.hetgoudenglas.nl)

**Peter Haarmode**

- Kapsalon
- Depositair 'Nexus'
- Schoonheidssalon
- Zonnebank
- Ongewenst haar wegflitsen vanaf € 35,-
- Pedicuresalon

[www.touchofbeauty.nl](http://www.touchofbeauty.nl)

Biltstraat 77, Utrecht  
Tel: 030 - 233 49 59, 06-54764460

Voor het beste zicht!  
**Van den Bergh**  
OPTIEK **SINDS 1925**

Brillen en Contactlenzen

Dealer van o.a. Alain Mikli - D&G - Silhouette - Fendi - Zenka  
Urban - Adidas - Ray-Ban - Serengeti - Iyoko Iiyake

Biltstraat 80  
3572 BH Utrecht  
030-2718263

Winkelcentrum Overvecht  
Zamenhofdreef 6  
3562 JV Utrecht  
030-2611036

[www.vandenberghoptiek.nl](http://www.vandenberghoptiek.nl)

# Programma Podium

## 10.15 Grote Wittevrouwen Wijkkoor

Het koor verwelkomt zingend de burgemeester. Jaarlijks komen zo'n 30 bewoners uit Wittevrouwen speciaal bijeen voor een optreden op het Wijkfeest. Hun canon is inmiddels een begrip. Dit jaar staat Bohemian Rhapsody op het programma. Het koor staat onder leiding van Thea Bakker, van Zangschool Pyramidalis Utrecht.

## 10.30 Officiële opening van het wijkfeest door burgemeester Wolfsen

In 2007 nam het wijkfeest afscheid van burgemeester Brouwer. Dit jaar maken wij kennis met de nieuwe burgemeester van Utrecht: Aleid Wolfsen.

## 10.45 Startschot Kidsrun door de burgemeester

## 11.00 Prijsuitreiking Kidsrun

## 11.30 BZT-show

Jetske van den Elzen presenteert een speciale wijkfeest editie van de van tv bekende BZT-show

## 12.30 Streetdance-les voor alle leeftijden

Toegankelijk voor iedereen. Lekker bewegen met z'n allen op hiphopmuziek. De streetdance-les wordt gegeven door Marjolein Saelman (artiestennaam MarZz), een zeer ervaren danseres met internationale ervaring.

## 13.00 Nunchaku – demonstratie

Nunchaku-do is een vechtsport/verdedigingsport. Joris van den Berg, Nederlands kampioen in de klasse - 1m85 geeft een demonstratie free-style

## 13.30 Flamencomuziek door Cada Día

Drie muzikanten en twee danseressen treden op. Frank uit Wittevrouwen, Juan en Olivier hebben samen lessen gevolgd in Sevilla en spelen afwisselend gitaar en cajon. Amor pasion flamenco!

## 14.00 Opstellingen

Joop van Gestel van Paramedicum doet op speelse wijze "opstellingen" met het publiek

## 14.30 Koor "Waar Het Asfalt Ophoudt"

Nederlandstalig pop- en jazzkoor uit Utrecht met circa 20 leden. Het koor staat onder leiding van dirigent Ines Leijen. De naam is ontstaan tijdens een koorweekend in de Ardennen. In de routebeschrijving stond: daar waar het asfalt ophoudt en de stilte begint. Ze zingen nummers als Zoen van drs. P en Rijden door de nacht, van Bløf.

## 15.00 Zingende zusjes

Tess en Liz van Hout zingen liedjes waarbij ze zichzelf begeleiden op een keyboard

## 15.30 Grote Wittevrouwen Wijkkoor

Voor wie het optreden om 10.15 uur gemist heeft..

## 15.45 Prijsuitreiking

Grote Wittevrouwen Krokodillenkleurwedstrijd prijsuitreiking  
Trekking loterij: half jaar gratis Paramedicum voor het hele gezin

## 16.00 Remco Drijver

Vertolker van het Nederlandse lied waaronder nummers van Jan Smit

## 17.00 Streetdance-les voor alle leeftijden

Herhaling van les van 12.30 uur

## 18.00 Sense of Soul

Swingend muziekoptreden door de band Sense of Soul die bijna volledig bestaat uit Wittevrouwen bewoners en bewoners.

## 19.00 Occasions

The Occasions is een echte Wittevrouwenband. Ze bestaan uit de directeur, een leerkracht en een aantal ouders van de Jenaplanschool. The Occasions is een coverband die een breed en swingend repertoire brengt: van nederrock tot disco en van funk tot rock en roll.

## 20.00 Rapgroep 3D

De 3 D's staan voor Duizenden Duistere Dieren. Metz uit de St. Janshovenstraat treedt op met El Stylo en Steen. Ze rappen in het Nederlands over hun eigen leven en hun kijk op de gang van zaken.

## 21.00 Michael Robinson

Ierse zanger die spelend op de gitaar ballads en rocksongs zingt. Een sfeervolle afsluiting van wijkfeest Wittevrouwen 2008.

# Programma Terrein

## 10.00 Start rommelmarkt en kindermarkt

## 13.00 Start Kinderkermis

## 13.00 Start Jongerenactiviteiten in de Gildstraat

Het team van Rock Solid staat garant voor spectaculaire activiteiten met o.a. een klimbaan

## 13.30 Yoga-les

Hilary Menting van Yoga Moves uit de St. Janshovenstraat geeft een les van 20 minuten op het Demonstratieterrein (naast jeu de boules-baan), waarin je kennis kunt maken met ashtanga en vinyasa, vormen van poweryoga. Iedereen vanaf 15 jaar wordt uitgenodigd mee te doen. Zorg voor makkelijk zittende kleding. De les wordt op blote voeten op matjes gegeven. Kom lekker uitproberen, kom voelen wat yoga inhoudt, beweeg mee.

## 13.50 Yoga-demonstratie

Laat je verbazen en verrassen door de ogenschijnlijk moeiteloze manier waarop Hilary Menting de meest ingewikkelde poses aanneemt (op het Demonstratieterrein naast jeu de boules-baan).

## 14.10 Yoga-les

Herhaling van les van 13.30 uur op Demonstratieterrein naast jeu de boules-baan

## 14.30 Kom Records breken op het Sport en Spelveld

Wie kan het hardste fietsen? Wie kan het langst een kilo suiker in de lucht houden? Laat je uitdagen en doe mee!

## 15.00 Aikido-demonstratie op de jeu de boules-baan

Henk van Duin van Aikidocentrum Utrecht in de Oude Kerkstraat laat zien wat aiki-do is. Aikido is een zelfverdedigingskunst, geen vechtsport en wordt zowel ongewapend beoefend als met zwaard of stok. Het doel van aikido is het bereiken van harmonie (ai). Aikido is geschikt voor jong en oud. Zo zijn er speciale lessen voor 40+ waarin het accent ligt op vitaliteit.

## Kramen en Kindermarkt

Net als andere jaren zijn er voor het wijkfeest tientallen kramen verhuurd, van waaruit tussen 10.00 en 16.00 uur tweedehands spullen, kunstwerken, etc. worden verkocht. Verkoop van eten en drinken vanaf kramen is niet toegestaan. Eigen kramen of verkoop vanaf kleedjes op de grond is niet mogelijk.

We maken een uitzondering voor kinderen en organiseren daarom een speciale kindermarkt. De Kindermarkt vind je links naast het theater (zie plattegrond).

De spelregels van de kindermarkt zijn als volgt: Kinderen tot en met 12 jaar kunnen tussen 10.00 uur en 16.00 uur vanaf een kleedje spullen verkopen. Hiervoor mogen ze een eigen kleed meebrengen dat niet groter is dan 1,5 bij 2 meter.

Verkoop door kinderen is alleen toegestaan op de speciale kindermarkt, dus niet vanaf kleedjes naast de kramen.

Aan deelname aan de kindermarkt zijn geen kosten verbonden.

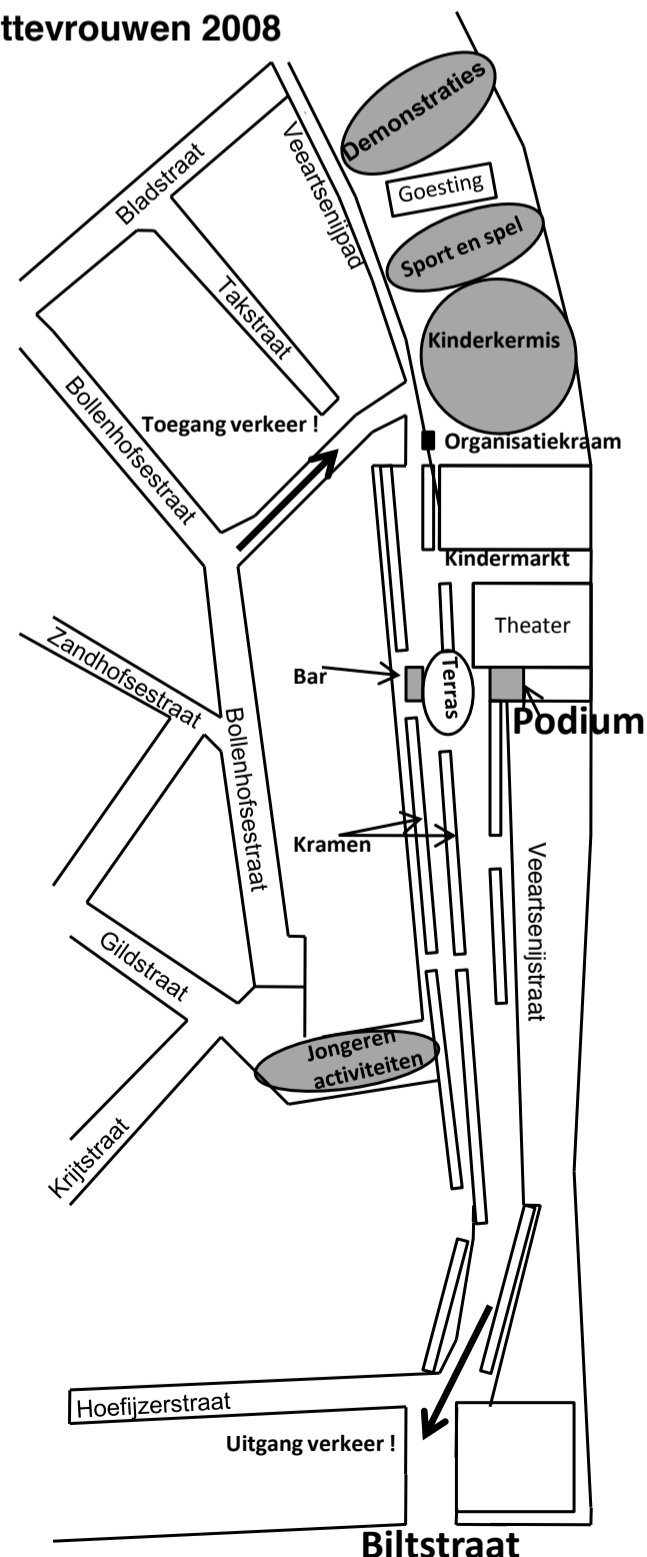
De kinderen brengen alleen spullen mee die ze zelf kunnen verkopen.

Aan ouders het dringende verzoek er voor te zorgen dat bij vertrek de straat netjes wordt achtergelaten!



Joris van den Berg tijdens een free style demonstratie van de vechtsport Nunchaku. Hij treedt om 13.00 uur op.

## Locatie Wijkfeest Wittevrouwen 2008





Domstad Ozebi  
 Mariaplaats 13 Biltstraat 4  
 Utrecht Utrecht  
 030 - 2311355 030 - 2735000 030 - 2723414

### F.H. DANNER



ANNO 1861

- HANDBOEKBINDERIJ  
 - PARTICULIER BINDWERK  
 - RESTAURATIE  
 - BROCHEERWERK

030-273 37 33

Obrechtstraat 10/12 3572 EE UTRECHT  
(zijstraat Biltstraat)

www.boekbinderijdanner.nl



Biltstraat 62-64

## Sparta ION

### "Fiets van het jaar 2005"

De nieuwste fiets met trapondersteuning  
Moderne vormgeving, grote actieradius

**Maak een afspraak voor een proefrit**

op voorraad leverbaar

SPARTA

more than a bike



Griftstraat 57, 3572 GR Utrecht 030 - 271 46 04

Wind tegen? Maak 'n proefrit op de elektrische fiets!



### VOOR DE LEKKERSTE GERECHTEN EN HAPJES.

In onze winkel aan de Griftstraat hebben we naast heerlijke verse gerechten voor thuis, ook ambachtelijke Franse kazen en andere delicatessen. Tijdens het wijkfeest kunt u in onze stand kennis met ons maken. Wij laten u dan proeven en genieten van diverse lekkernijen onder het genot van een wijntje.



GRIFTSTRAAT 20 - TEL. 271 25 56  
UTRECHT



Thies Timmerwerken

goten, dakkapellen,  
kozijnen, badkamers,  
interieur en fijn timmerwerk

Uw Vakman in Wittevrouwen  
tel: 030 2718373 of 06 53479867  
www.thiestimmerwerken.nl



AARDAPPELEN, GROENTEN  
EN FRUIT

KLAVERSTRAAT 26  
3572 VE UTRECHT

Giro 3019786  
Tel. 030 - 271 45 20

**De Groene Weg** **De Groene Weg**

BIOLOGISCH AMBACHTELIJKE SLAGERIJ

Vraag eens naar onze mogelijkheden voor een geheel verzorgde barbecue of pan-party!

Biltstraat 66 - 030-2732186

### Opvallende publiciteit gezocht?

Kijk eens op [www.kokvormgeving.nl](http://www.kokvormgeving.nl)

## Nefertiti

Pizzeria & Grillroom  
Poortstraat 35  
3572 HC Utrecht  
Tel.: 030-272 48 42

Van Humboldtstraat 127  
3514 GN Utrecht  
Tel.: 030-273 15 08

Gratis bezorgen



WWW.BLOEMENUTRECHT.NL

## Thio's

CAFETARIA  
LUNCHROOM  
Poortstraat 106  
3572 HP Utrecht



INTERIEURVERZORGING  
EIGEN ATELIER

Obrechtstraat 38-38a  
3572 EG Utrecht  
Tel. 030-2733970  
Fax. 030-2718996



### APOTHEEK BOOGAERDT

SPECIALIST IN HOMEOPATHIE  
EN VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Biltstraat 152, 3572 BN Utrecht  
Tel: 030 - 271 53 41 / 030-272 07 40  
Fax 030-272 08 53

Voor advies, service en zorg op maat



Geopend:  
ma-vr: 08.00 - 17.30  
zat: 10.00 - 14.00

MAKELAARDIJ VAN DOORN BV

Makelaardij onroerende goederen



Wij kennen het geheim van Wittevrouwen.  
(En de geheimen van nog veel meer plaatsen)

Poortstraat 49 Utrecht Tel: 2769000



7 dagen per week geopend  
Elke 1e zaterdag: Live jazz & lekker eten

## UbW

uitzendburo

Biltstraat 16 en 22  
Utrecht



Jetske's eigen grote wens is al uitgekomen: zij is onlangs de trotse moeder van een zoon geworden.

# Ook Jetske van den Elsen vindt Wittevrouwen een 'Superwijk'!

Zoals we al weten van eerdere Wijkfeesten is Wittevrouwen een broedplaats van veel talent. Ook Jetske van den Elsen, bekend van vele tv-shows, zoals de Willem Wever Show, Zomersproeten en natuurlijk de BZT-show, heeft 11 jaar met veel plezier in Wittevrouwen gewoond. Zij zal dit jaar op het wijkfeest een mini-BZT show voor kinderen presenteren.

Jetske heeft vanwege haar studie op de HKU van 1990 tot 2002 op de Gildstraat 41 gewoond. Het duurde even voordat ze de wijk ging waarderen. Het leukste vond ze de mengelmoes aan mensen, van jong tot oud, van student tot arbeider: een echte volkswijk. De middenstand droeg ze een warm hart toe en ook zij vindt het jammer dat die langzamerhand uit het straatbeeld verdwijnt. Ze heeft warme herinneringen aan bakkerij Uijtewaal (nu muziekstudio 'de oude bakkerij') en de diverse groentemannen. Ze komt nog regelmatig in de wijk omdat haar ouders nog op de Poortstraat wonen. Ondanks het 25 jarig bestaan van het Wijkfeest, heeft Jetske nog nooit een feest meegemaakt. Dit wordt de eerste keer! Het thema:

Wittevrouwen, een wijk in beweging' spreekt haar erg aan. Zij vindt het met name voor kinderen belangrijk dat die in beweging komen! Weg bij de t.v, weg bij het computerscherm: lekker (buiten) bewegen! Als het enigszins mogelijk is maakt Jetske zich hier ook hard voor. Zo heeft ze laatst – samen met Jochem van Gelder – het Heart Dance Award spektakel gepresenteerd voor de Nederlandse Hartstichting. De meeste kinderen kennen haar natuurlijk van de BZT-show. Het belangrijkste onderdeel van de BZT-show is de wens die een kind in vervulling kan laten gaan. En dan gaat het niet over de wens om een nieuwe fiets te krijgen, maar over wezenlijke dingen. Drie wensen in het bijzonder zijn haar bijgebleven:

De leuke wens: een jongen wilde wel eens weten hoe het is om achter het behang geplakt te worden. Zijn moeder verzucht regelmatig dat ze hem "achter het behang wil plakken". In de show is hij letterlijk achter het behang geplakt!

De emotionele wens: een meisje met heel lang haar wilde haar haren afstaan om er een pruik voor kale kinderen (dankzij de chemokuren) van te laten maken. In de uitzending zijn haar haren afgeknipt en is er een pruik van gemaakt.

De praktische wens: een meisje wilde voor haar oma 'kikkertherapie'. In haar tuin stond een grote vijver met veel kikkers. Oma is bang voor kikkers en durft dus niet meer op bezoek te komen.

## 40-plussers willen meer kwaliteit in hun leven

De zes fysiotherapeuten die bij Paramedicum in de Bekkerstraat werken hebben allemaal een eigen ruimte waar ze hun specialisaties beoefenen. Dat varieert van haptonomie tot zwangerschapsbegeleiding, van chronische pijnbehandeling tot behandeling van burnout.

Wat opvalt bij binnenkomst is de sfeervolle trainingsruimte met fitnessapparatuur. Er staan planten en er hangt veel kunst aan de muur. O.a. uit atelier de Wijde Doelen, de kunstwerkplaats voor mensen met een verstandelijke handicap.

Negen jaar geleden vestigde Joop van Gestel, eigenaar van Paramedicum zijn fysiotherapiepraktijk en trainingszaal aan de Bekkerstraat. Van het begin af aan bood de praktijk een opvallend grote trainingsruimte met fitnessapparatuur. Dit naast de zes behandelruimtes waar gericht aan het oplossen van lichamelijke klachten gewerkt wordt.

Behalve patiënten die met blessures of andere klachten binnenkomen, ziet Van Gestel dat er steeds meer actieve vraag is vanuit 40-plussers. Zij willen meer kwaliteit in hun leven. Het zijn veelal mensen die zittend werk doen en meer willen bewegen.

### Eerste ervaring in Duitsland

Na Atheneum en fysiotherapieopleiding (1984) deed Van Gestel drie maanden praktijkervaring op in Duitsland. Tot zijn teleurstelling zag hij erg veel mensen die niet beter wilden worden, ze wilden een beetje massage en vonden het verder wel goed. Na een vervolgoopleiding Beroepsinnovatie richtte hij zich tijdens een wetenschappelijk onderzoeksproject bij SWSF (Stichting Wetenschap en Scholing Fysiotherapie) op het verder nadenken over gezondheid en gezond-



heidsherstel. Dit mondde uit in het maken van modellen en verschillende (therapie)cursussen. Vervolgens begonnen de 'handen weer te jeuken'.

Na 5 jaar uit de praktijk te zijn wilde hij weer interactie met patiënten. Na een (vrijwillige) stage in het AZU en op de Homeruslaan bleef hij op het laatste adres werken als fysiotherapeut en stagebegeleider. Interesse in psychologie leidde vervolgens tot het volgen van een postdoc-opleiding in de gezondheidspsychologie. Daar leerde hij onder andere dat als je iets begrijpt, dat dan automatisch je stressniveau al daalt. Sindsdien geeft hij steeds veel uitleg aan zijn patiënten. 'Lijfelijk en mentaal je beter gaan voelen' is het doel, ook als een burnout of depressie het herstel belemmeren. De missie van Paramedicum is: individuele begeleiding naar fysiek welzijn.

### In beweging krijgen en houden

Vaak zijn patiënten die met klachten de praktijk aan de Bekkerstraat binnen komen kopschuw om te bewegen, dat doet immers pijn, ze zijn bang zich in te spannen. Het is een uitdaging voor Van Gestel en zijn team om die mensen niet alleen in beweging te krijgen maar ook in beweging te houden. Hij wil de drive bij mensen aanspreken om te bewegen. Na de therapie kunnen mensen vaak weer normaal bewegen. Maar dan begint het volgens Van Gestel pas echt; de kunst om te blijven bewegen. Onder professionele begeleiding kun je dan ook na de behandeling gewoon blijven trainen in de ochtend- en/of avonden. Lekker makkelijk als je in de buurt woont.

Naast alle adverteerders hebben de volgende bedrijven het wijkfeest gesponsord:

Indonesia Asli  
Pizzeria Arriverderci  
Bloemisterij Lettinck  
Snackshop Hans  
Kapsalon Van de Weerd

**Soen Wah**

**BESTARIA®**

POORTSTRAAT 35A  
3572 HC UTRECHT  
TEL.: 030 – 273 02 25

**Bobbies**

KINDERWINKEL

- \* mode voor kids van 0 tot 9
- \* speelgoed
- \* en nog veel meer

leedere dag open van 10 tot 18.30, maandag vanaf 13 uur en zaterdag tot 18 uur open. Ook op koopzondagen open van 13 tot 17!

Blauwkapelseweg 15,  
Utrecht, tel 2723146  
www.bobbies.nl

**de Witte Vrouwen**  
mondhygiënistpraktijk

- voorlichting mondverzorging
- gebitsreiniging
- behandelen tandvleesproblemen
- bleken

vrij toegankelijk, zonder verwijzing

Poortstraat 77, 3572 HE Utrecht  
telefoon: 030 2310034  
website: www.dewittevrouwen.nl

Wilt u weten wat wij doen achter die grote ramen op de hoek van de Poortstraat en de Palmstraat?

Puurpxl ontwerpt en ontwikkelt websites en online applicaties.

Nieuwsgierig naar ons werk?  
www.puurpxl.nl

**PUURPXL**

POORTSTRAAT 46. 3572 HL UTRECHT

Meer is een collectief van 3 zelfstandigen binnen onze wijk: Anneke Gilsing, Joan Wamsteeker en Bert Willem Kok.

WWW.MEER.NU

**meer**

Wij verzorgen brochures, nieuwsbrieven, huisstijlen, magazines, advertenties, websites, boeken, kranten, flyers, etc.

# De Nieuwe Kerk zet mensen in beweging

Wanneer jij je afvraagt wat ons er toe brengt om zondagmorgen naar de kerk te gaan. Of waarom er doordeweeks regelmatig fietsen tegen het hek geparkeerd staan. Wat wij als gemeente voor jou kunnen betekenen en welke activiteiten we voor jou organiseren. ...

Dan hebben wij goed nieuws. Want bij onze kraam, tijdens het Wijkfeest, heb je de mogelijkheid om al dit soort vragen aan ons te stellen. In de kraam kunnen de mensen van Present je enthousiast vertellen over de praktische wijze waarop zij hulpbehoevende inwoners van Utrecht proberen te helpen, door bij anderen te schilderen, schoon te maken en te schoffelen of gewoon een bakje met de buurvrouw te doen. En met al je vragen over het christelijk geloof kun je bij de

teamleden van de Alpha Cursus terecht, moeilijke vragen gaan zij zeker niet uit de weg. Ook voor jongeren en kinderen heeft de Nieuwe Kerk spannende en leuke activiteiten op het wijkfeest georganiseerd. Het team van Rock Solid, onze tienerclub,

staat met een klimbaan in de Gildstraat. En bij de meiden van het KinderKookCafé kunnen kinderen van 4 t/m 9 jaar terecht voor een lekker hapje. Je vindt hen op de kinderkermiss. Je bent van harte welkom!

## Gratis maaltijd in de kerk

Trek gekregen aan het einde van de dag? Loop tussen 16.30 en 19.30 uur binnen in de kerk aan de Bollenhofsestraat (138a) voor een heerlijk warm en koud buffet. Alles is gratis, maar omdat we ook dit jaar graag geld op willen halen voor een goed doel (Right to Play) zal er een collectebus staan.

Contact? Mail naar [wijkfeest@nktk.nl](mailto:wijkfeest@nktk.nl) of kijk op onze website [www.nktk.nl](http://www.nktk.nl)



## Laat iedereen sporten en spelen

Niels Kerstholt heeft dit jaar het goede doel aangedragen. Hij weet als topsporter als geen ander hoe belangrijk sport is en hoe bevoorrecht hij is dat hij ieder moment van de dag kan sporten. Veel kinderen in de wereld kunnen dat niet. Daarom is Niels ambassadeur van de internationale organisatie Right To Play: het goede doel van het wijkfeest Wittevrouwen 2008. Right To Play gelooft dat een kind een beter leven kan hebben door te sporten en te spelen. En een gelukkig kind heeft weer een positief effect op de ontwikkeling van de gemeenschap waarvan dat

*Veronica (9 jaar) uit Liberia omarmt de bal van de humanitaire organisatie Right to Play, die alle kinderen op de wereld het recht op spelen wil geven.*

kind deel uitmaakt. Zij noemen dit 'Ontwikkeling door Sport'. Right To Play gebruikt deze filosofie om een gezonde levensstijl te promoten en om besef, begrip en middelen te krijgen voor belangrijke gezondheids-kwesties. Hierbij worden zij ondersteund door een groot netwerk van topatleten. Bekende Nederlandse sporters waaronder Ellen van Langen (atletiek), Arnold Vanderlyde (boksen), Bart Veldkamp (schaatsen), Kristie Boogert (tennis), Gert-Jan Liefers (atletiek) en Carl Verheijen (schaatsen) zijn als ambassadeur aangesloten. (bron: [www.righttoplay.nl](http://www.righttoplay.nl))

Tijdens het wijkfeest word er op meerdere plekken voor dit doel gecollecteerd.

## Colofon

Deze Wijkfeestkrant Wittevrouwen wordt jaarlijks uitgegeven door Stichting Wijkfeest Wittevrouwen. De wijkfeestkrant wordt huis aan huis verspreid in Wittevrouwen, Zeeheldenbuurt en Grifkwartier

Redactieadres  
[wijkfeest@witevrouwen.nl](mailto:wijkfeest@witevrouwen.nl)

Vormgeving  
Bert Willem Kok

Druk  
ZuidamUithof Drukkerijen

Coördinatie  
Hanny Daniëls

Oplage  
4000 exemplaren

## Verslaafd aan shorttrack

Niels Kerstholt uit de Zandhofsestraat kan niet stilzitten. Dat heeft hij nooit gekund. Hij heeft een buitengewoon sportieve moeder die hem meenam om te schaatsen toen hij nog maar drie jaar oud was. Tien jaar later wilde hij wel stoppen met schaatsen maar zijn moeder drong aan dat hij nog even doorging zodat ze later samen toertochten konden maken. Op zijn 14e kwam Niels toevallig iemand tegen die shorttrack in Nederland aan het opzetten was, Niels probeerde het en wist vrijwel meteen: dit is leuk.

Zijn bekendheid begon eind 2005 toen hij geselecteerd werd voor de Olympische Spelen van februari 2006. Nu, drie jaar later en 25 jaar oud, is hij verslaafd aan shorttrack. Hoe harder hij gaat hoe sensationeler het voelt. Dat maakt dat hij steeds sneller wil worden. En het is spannend om tegen anderen te rijden. Hij voelt, als hij een paar dagen niet sport, hoe de adrenaline door hem stroomt en hij móet bewegen. Shorttrack beheerst zijn leven. Hij probeert op de Randstad sportacademie een opleiding commerciële economie te volgen (met individuele begeleiding) maar dat lukt niet echt. Hij kies voor de sport. De drang is nu dat hij de beste wil zijn. Hij weet dat de potentie er is. Vorig jaar heeft hij in Los Angeles getraind en daar is hij zo veel vooruit gegaan (dank zijn een geweldige trainster) dat hij ook dit jaar vijf maanden (van mei tot oktober) in Los Angeles traint. Als hij 's morgens een drie uur durende training heeft gedaan, volgt 's middags nog een duurtraining of intervaltraining op de fiets,

of een krachttraining van een paar uur. Diep in zijn hart is hij niet zo sportief, zegt hij. Hij zou best wat meer in de kroeg willen hangen, hij is eigenlijk een avondmens. Vijf jaar geleden kwam hij vaker in de kroeg dan nu. Hij had dat toen mentaal nodig. Nu niet meer. Wat hij nu echt wil is winnen. En goed voor zijn lichaam zorgen door een dieet te volgen. Hij neemt tegenwoordig ook pillen (omega-3, b-aneline, vitaminen), iets waar hij vroeger niet in geloofde. Een uitkering van de NOC NSF maakt het mogelijk dat hij 100% voor zijn sport kan gaan. Hij heeft altijd gezegd dat hij stopt met sporten als hij 30 is. Dat betekent nog 5 jaar topsport. Geïnteresseerden kunnen zijn loopbaan volgen op zijn eigen website [www.nielskerstholt.nl](http://www.nielskerstholt.nl). Als tip wil hij nog meegeven dat je beter niet kunt bewegen door je af en toe in het zweet te fietsen of te rennen. Kies iets wat je leuk vindt om te doen en waarvan je denkt dat je dat kunt blijven volhouden.



## Wat is shorttrack?

Shorttrack is een vorm van hardrijden op de schaats op een 111,12 meter lange ovaal welke uitgezet wordt op een ijshockeybaan. In tegenstelling tot het langebaanschaatsen is de tijd van een rijder niet van belang. Vier tot zes rijders starten tegelijk en de rijder die als eerste finisht wordt als winnaar aangewezen. Naast techniek en conditie hebben shorttrackers ook behendigheid, tactiek en acceleratievermogen nodig. Shorttrack staat bekend om spectaculaire inhaalacties, waarbij onder meer binnendoor en buitenom ingehaald wordt, vaak met de hand aan het ijs in de bochten.

De Nederlands Kampioen short-track Niels Kerstholt uit de Zandhofsestraat hier op 3 jarige leeftijd aan het schaatsen in de Voorveldsepolder.

### Apotheek Koert

Biltstraat 100, 3572 BJ Utrecht  
telefoon: (030) 271 85 85  
telefax: (030) 271 63 24  
[www.apotheekkoert.nl](http://www.apotheekkoert.nl)  
email: [apotheekkoert@ezorg.nl](mailto:apotheekkoert@ezorg.nl)  
open: ma-vr 8.00-18.00, za 9.00-16.00



#### Uw geneesmiddel, onze zorg

- ruime sortering geneesmiddelen
- advies op maat
- tevens gespecialiseerd in homeopathie en antroposofie



Autorijschool Wittevrouwen  
Opleiding voor rijbewijs B.  
Bezoek de website:  
[www.autorijschoolwitevrouwen.nl](http://www.autorijschoolwitevrouwen.nl)

Telefoon: 030-2732362  
of 06531 98238



Biltstraat 74 – Utrecht  
Voor al uw dagelijkse boodschappen

### Bakkerij Verhoeff



Voor al uw Brood & Banket specialiteiten

Poortstraat 104  
tel. 030-2712978  
fax 030-6042834