

EEN FRISSE LENTEBRIES...

Een nieuwe redactie

Er waait een nieuwe wind door deze Hovenhier. Sinds eind 2018 zijn wij, Elize van Keken en Daphne Meerdink Veldboom de nieuwe redacteuren van de Hovenhier.

Het bestuur van WSV de Hoven heeft ons en Fred van Woerkom (vormgever) gevraagd om het stokje over te nemen van Annie van Tricht, Ingeborg Paimans, Anne Marika Halma en Ilma Massink. Wij willen deze dames heel hartelijk bedanken voor ruim 10 jaar redacteurschap en de HovenHier te brengen tot waar het nu is.

Wij, Daphne en Elize zijn buurvrouwen en delen een passie voor fotografie. Elize werkt als Online Marketing Medewerker bij Nicovij en Daphne is bij de Deventer Schouwburg Customer Service Medewerkster en heeft ook een achtergrond in de marketing. Daarnaast zijn we ook druk met de opvoeding van onze kinderen, die via een hekje in de achtertuin makkelijk bij elkaar kunnen spelen.

Wie helpt ons?

Wij hebben Karijn Kats letterlijk overvallen om de nieuwe columnist te worden. Want ook Robert Bugter hing helaas zijn pen aan de wilgen. Wij hebben hard gewerkt aan onze eerste uitgave van de Hovenhier, maar een beetje extra hulp is erg welkom. Kom jij ons helpen?



Nieuwe redactie de Hovenhier:
Daphne (links) en Elize (rechts)

“Wij zoeken nieuwsgierige buurtbewoners. Heb je een vlotte pen, wil je graag acquisitie doen of heb je een neus voor nieuwtjes? Meldt je dan aan via hovenhier@gmail.com of spreek ons gerust aan.”

IN DEZE HOVENHIER:

Een frisse lentebries	1
Huiskamer van de Worp	2
Laat het regenwater vrij!	3
30 km/u is te hard	3
Activiteitenkalender	4
Maandkalender	5
Kort nieuws	6 en 7
Aangenaam kennis te maken	7
Nieuws uit het Bestuur	8
Column	8

Mijn buurt, mijn Spar.

SPAR

DEVENTER.SPARNL

Al je boodschappen dicht in de buurt!

Spaarpotstraat 14-16
maandag - vrijdag 8.30 - 19.00
zaterdag 8.00 - 18.00

SPAR

We bezorgen aan huis!
Sprint jij naar de SPAR
Of de SPAR naar jou??

Kijk ook eens op de site: **DEVENTER.SPARNL**
Voor 10 uur besteld, dezelfde dag in huis!

...JA HALLO. TOT HOE LAAT KUNNEN WE DOORZAKKEN?

DE WOP
FEESTEN
FEESTEN
FEESTEN

T (0570) 612 869
www.bowlingdeventer.nl

Fysiotherapie W&H

Fysiotherapie de Worp

Fysiotherapie/manuele therapie
Dry needling
Claudicatio
Bekkenklachten

Leliestraat 29
7419 ct Deventer
0570-619980/632387
Www.fysiotherapedeworp.nl

cafeteria
DE WOP
voor de lekkere snacks!

BLOEMSTRAAT 62
DEVENTER (DE WOP)
TEL: 0570 - 784 333

OPENINGSTIJDEN
Din - Zo 15:30 - 20:30 uur

Maandag gesloten

'T HOVENHUUS, DE HUISKAMER VAN DE WORP



Gratis koffie en thee in 't Hovenhuus

**Een dynamische en actieve wijkvereniging, een prachtig
buurthuis met eigentijds café en een fijne grote speel-
tuin. Voor én door de bewoners van de Hoven!**

"Ik heb een goed idee voor een activiteit! Hoe werkt dat?"

Leuk! Ideeën en suggesties zijn altijd welkom. Wil je iets organiseren of zoek je ruimte, stuur dan een mail met in het kort je plan naar het bestuur (info@wsvdehoven.nl).

We bekijken je voorstel, gaan na of er ruimte is in de agenda en of/hoe we de activiteit kunnen faciliteren. En we hebben uiteraard wat spelregels (over bargebruik e.d.) en die delen we dan ook graag met je.

Aanleveren:

- wat wil je gaan doen en welke doelgroep verwacht je dat meedoet?
- wanneer wil je de activiteit houden?
- wat heb je nodig van de WSV (zaalruimte, communicatie, hulpverleners, een bijdrage in de kosten etc)?

**Let op! Vakantiesluiting
van 't Hovenhuus:
15 juli tot 23 augustus**

**Vanaf 1 maart 2019 is er iedere dag dat
't Hovenhuus open is tot 18.00 uur gratis
koffie en thee voor alle bezoekers.**

**'t Hovenhuus is de huiskamer van de Worp
en we willen graag dat iedereen zich thuis en
welkom voelt. Bij een activiteit, maar ook
zomaar, voor de gezelligheid. Met een lekker
kopje koffie of thee.**

Laat het regenwater vrij!

**Een groenere en aantrekkelijkere leef-
omgeving en het bewust omgaan met
regenwater in je eigen tuin, dat is wat de
projectgroep 'Afkoppelen de Worp' wil
bereiken.**

Lidwien en Ellen vertellen: "Toen we 3 jaar geleden aan de Leliestraat kwamen wonen zagen we op verschillende ramen een pamflet met de tekst 'Afkoppelen De Worp'. Nieuwsgierig gingen we rondneuzen op internet. Het ging om het doorzagen van je regenpijp en het opvangen van regenwater in eigen tuin. Dat paste mooi in de plannen voor onze tuin en dat met subsidie van de gemeente. Als natuurliefhebbers waren we al bezig om beplanting te kiezen die vogels, vlinders en bijen aantrekt. Dat we met het afkoppelen overbelasting van het riool door regenwater en overstortingen van het riool tegen konden gaan, dat was nieuw voor ons."

Maar hoe en waar te beginnen?

"Gelukkig gaf Wim van Vilsteren, van de projectgroep 'Afkoppelen De Worp', ons een enthousiaste rondleiding langs tuinen van buurtbewoners die al afgekoppeld waren zodat de verschillende mogelijkheden inzichtelijk werden voor ons. Aanvankelijk vonden we het wel spannend. Zou niks overstromen of verzakken? Inmiddels zijn we daarin helemaal gerustgesteld. Met relatief kleine aanpassin-



gen hebben we een goed resultaat behaald en dankzij de gemeentelijke subsidie kosten-neutraal met onze tuin een extra bijdrage aan het milieu kunnen leveren."

Enthousiast geworden?

Neem contact op met Laurent Bakker, Esther Soer, Rix Kijne, Willem Seine, Hanneke van de Weg, Ton Geldermans, Foppe Bijleveld, Lie-veke Kremers of Wim van Vilsteren. Zie www.wsvdehoven.nl voor alle contactgegevens of

email direct naar remundt@kpnmail.nl

Resultaten die de werkgroep heeft be- reikt:

- Buren aan de Kweekweg zijn afgekoppeld gelijktijdig met herinrichten van de weg, samen met gemeente Voorst.
- 't Hovenhuus is grotendeels afgekoppeld door infiltratie koffers en er is een speelwadi gemaakt. 30 burenhuizen hielpen hierbij.
- Circa 60 burenhuizen zijn afgekoppeld.
- De goten op de parkeerplaats aan de Rozenstraat en in de Bloemstraat zijn vervangen door permeoblokken (een innovatie van De Hamer).
- Het gymlokaal is grotendeels afgekoppeld. Het opgevangen water dient als gietwater voor de schooltuin.
- Gemeente Deventer ondersteunt door support, kennis en financiering.
- We staan landelijk in the picture; google maar eens op 'afkoppelen de hoven'.

Win een ton!

Wilt u een bijdrage leveren aan een groenere en aantrekkelijkere leefomgeving? Motiveer dit dan in een e-mail en stuur deze naar remundt@kpnmail.nl. Er worden 5 kortingsbonnen voor een regenton verloot t.w.v. 40 euro onder de inzenders. Daarnaast krijgen alle buurtgenoten 43% korting op de brutoprijs van een regenton indien u deze koopt

30 km/uur is te hard voor de smalle Worpse straten

**Het gaat vaak maar net goed, door geluk
of door oplettende ouders. De snelheid
waarmee de meeste mensen door de
wijk rijden is 30 km/uur. Je zou zeggen
dat is toch het snelheidslimiet, dan is
dat toch veilig? In de praktijk blijkt dit
verre van veilig. De werkgroep 'ver-
keersveilige wijk' wil graag aandacht
hiervoor.**



De Worp is bekend voor zijn extreem smalle straten die vol staan met geparkeerde auto's. Denk jij met 30 km/uur nog te kunnen remmen voor een kind die al spelend tussen de auto's de straat op rent? Dat is een illusie. Een groot deel van de ouders durft zijn kinderen niet zonder toezicht op straat te laten spelen. Dit is een probleem voor deze kindervriendelijke wijk.

Drie redenen waarom 30 km/uur te hard is:

1. Smalle straten, weinig tijd om te reageren als iets of iemand op de straat komt.
2. Geparkeerde auto's belemmeren het zicht op kleine kinderen.
3. De Worp is een jonge wijk, waar heel veel kinderen zelf naar school gaan en/of spelen op straat.

Laat ons weten hoe u hierover denkt
We willen graag weten hoe alle Worp bewoners hierover denken. En wat de ideeën zijn om dit probleem te kunnen oplossen. Graag ontvangen we ook uw mening.

Laat u het ons weten?

Via verkeersveiligewijk@gmail.com, in de verkeersveiligewijk-brievenbus in de hal van 't Hovenhuus of via de facebookpagina 'wijk en speeltuinvereniging de Hoven' om te stemmen op de poll.



Wij werken met
PASSIE & VAKMANSCHAP
Christian Cents
06-345 150 75
BOUWBEDRIJF
CENTS JUTTEN
RENOVATIE • VERBODEN • RENOVATIE • TEGELWERK
Robert Jutten
06-466 464 57
Bouwkunstige Cents & Jutten B.V.
Vernieuwingsimpuls Lelystad 1.036.000.000 - www.pascentjuten.nl/kampstroom
WWW.BOUWBEDRIJFCENTSJUTTEN.NL

*Welkom in de
bloeiende wereld
van ten Kate*
bloemen, planten & woonaccessoires
Twelloseweg 8 DEVENTER
0570-612273
www.tenkate-deventer.nl
info@tenkatebloemen.nl
ten kate
flowers &
decorations

Samen spelen, leren
& plezier maken
Kom gerust eens langs
voor een kijkje!
Hovenierstraat 91
Deventer
T (0570) 85 71 00
E info@samenko.nl
www.samenko.nl
Peuterspelen en
Buitenschoolse opvang
sam&max
VOOR LERAREN

Hof van Twello
Geronde producten uit een restaurant
Nieuw!
wijnproeverijen
(winter)bbq's
**Het
Blotevoeten
pad**
+ **Speelkas
Theetuin
Restaurant
Familiedagen en bedrijfsuitjes**
Dinsdag t/m zondag van 10:00 tot 17:00 uur.
Voor groepen ook op andere tijden.
hofvantwello.nl
06 - 126 353 20

BOUW
Net dat beetje extra!
Ennestraat 26
7439 AJ Steenenkamer
06-34111405
www.rbouw.nl
info@rbouw.nl
Onderhoud - Verbouw - Dakwerk - Aanbouw

HAFKAMP
Grafwerken en Natuursteen b.v.
De Meente 7 - Oldi - Tel: 0570-562648
WWW.HAFKAMPNATUURSTEEN.NL

**Visage
& Visie**
Tanja Westendorp
Rozenstraat 89
Tel. 0570 - 60 13 55
Mobiel: 06 - 55 96 03 56
visagevisie@kpnplanet.nl
• Schoonheidsspecialiste
• Visagiste
• Massages
• Pedicure
• Voetreflextherapeute
• Herbalife distributeur

Ford GARAGE WILP
Officieel Ford-dealer in de gemeente Voorst
Kerkstraat 2, Wilp, Tel. 0571 - 26 14 88

**VOOR
DE
POORTE**
WOONINSPIRATIE
DEVENTER
0570-614236

AFBOUW- EN KLUSSENBEDRIJF
SIERO
TWELLO
0645440922
WWW.RHSIERO.NL
INFO@RHSIERO.NL

de spiegeling
MASSAGEPRAKTIJK
Bloemstraat 3
7419 BT Deventer
06 281 055 30
massagepraktijkdespiegeling.nl
massage@praktijkdespiegeling.nl

**Exclusieve badkamers
tegen betaalbare prijzen!**
Showroom met tientallen badkameropstellingen
van bekende merken en een uitgebreid assorti-
ment vloer- en wandtegels.
Ben Verhaard
TEGELS & SANITAIR
Worp 10 Deventer
Telefoon: 0570-61 9 462
www.ben-verhaard.nl
tegels - badkamers - vloerverwarming

Activiteitenkalender voorjaar en zomer 2019

KINDEREN EN JEUGD

Noppieclub
Iedere keer een andere spetterende activiteit voor kinderen van groep 1 t/m 5.
Om de twee weken op woensdag van 14:00 - 15:30 uur in 't Hovenhuus. Noppie-seizoen is van okt. t/m mei. Zie maandkalender voor de komende activiteiten. Kosten: leden WSV de Hoven gratis, anders € 1,00 per keer.
Contact: Ada de Beer (aadjebas@home.nl)



Worpkidz
Maandelijkse activiteiten op de vrijdagavond voor de jeugd in het Hovenhuus.
De Worpkidz is voor kids van groep 5 t/m klas 2. Zie maandkalender voor de activiteiten van de komende periode. Kosten: € 1,00 incl. drinken en iets lekkers. Contact: Bianca de Wilde (yankie52@hotmail.com)



Fun4All
Ieder week een ander thema: sporten, koken of knutselen. Doe je mee?
Elke do.middag van 15:45 - 16:45 uur in 't Hovenhuus voor kinderen van 4 t/m 12, georganiseerd door Raster Kinderwerk. Je hoeft je niet op te geven, deelname is gratis. Contact: Anne-Fleur Nijhuis (af.nijhuis@rastergroep.nl)



Gezellig dansen met je (klein)kind van 2 of 3 jaar oud. Trek je mooiste danskleren aan!
V er 6 lessen Peuterdans in het Hovenhuus gegeven. Peuters en hun (groot) ouder dansen samen de sterren van de hemel van 10:00 - 10:45 uur.
Kosten: € 37,50 voor 6 lessen
Contact: dansgroepdeeskape@gmail.com

Dansgroep 'De Eskape'
De Eskape heeft 11 dansgroepen voor dansers van alle leeftijden. Kijk wanneer welke les is op: www.wsvdehoven.nl.
Contact: dansgroepdeeskape@gmail.com

Breakdance
Voor alle stoere jongens en meisjes!
Elke vrijdagavond in 't Hovenhuus van 18:30 - 19:30 uur voor kinderen van 6 t/m 11 jaar en van 19:30 - 20:30 uur voor jongeren vanaf 12 jaar.
Contact: dansgroepdeeskape@gmail.com

Woeste Willem Speelnatuur
Elke dag het hele jaar door lekker spelen bij Woeste Willem, vies worden is verplicht.
De kersverse activiteitencommissie heeft een aantal leuke activiteiten bedacht in en rond Woeste Willem, kijk hiervoor in de maandagenda. Spelen is op eigen risico en onder begeleiding van je eigen ouders/verzorgers. Kosten: vrije gift Contact en opgave: woestewillemspeelnatuur@gmail.com

Judo
Rollen, stoeien, omgaan met elkaar, elkaar helpen, vallen en weer opstaan: op een speelse wijze het begin van judo leren.
Op wo.middag geeft Budo Vereniging Deventer judoles in 't Hovenhuus. Voor jongens èn meisjes vanaf 4 jaar.
13:15 - 14:00 uur vanaf 4 jaar
14:00 - 15:00 uur vanaf 6 jaar en ouder.
De lessen worden gegeven door Gerben Koops, die in het bezit is van diverse zwarte banden. Kom 2 proefflessen volgen.
Contact: heelgoedkoops@online.nl



Sam&max
Peuterspelen, Buitenschoolse Opvang (BSO) en wellicht na de zomervakantie ook voorschoolse opvang (VSO) onder één dak in de gezellige ruimtes in 't Hovenhuus.
Peuterspelen
Op ma, di, do en vrij van 08:30 tot 12:00 uur. In de schoolvakanties is de peuterspeelzaal gesloten.
Buitenschoolse opvang
Op ma, di en do vanaf eindtijd school tot 18:30 uur. Ook opvang mogelijk in de schoolvakanties.
Bel (voor meer info) tel. 0570 - 857100



Boekstart Inloopochtenden
Voorgelezen worden door enthousiaste vrijwilligers.
Iedere do.ochtend wordt er van 10:00 - 11:00 uur voorgelezen en gezongen voor en met jonge kinderen (0-4 jaar) en hun (groot) ouders. Contact: Maddi de Munnik, tel. 0570-675704 of kijk op www.obdeventer.nl

VOLWASSENEN

Klaverjassen
Twee keer in de maand op de maandagavond een spannende klaverjascompetitie.
Iedere 2e en 4e maand v.d. maand van 20:00 - 22:30 uur in 't Hovenhuus.
Een leuke en gezellige competitie waaraan iedereen kan deelnemen. Er zijn leuke prijzen te winnen.
Contact: info@wsvdehoven.nl



Biljart
Speel mee in de regionale competitie van de biljartbond (KNBB).
Elke dinsdag- (om de 2 weken) en woensdagavond (iedere week) vanaf 19:30 uur in 't Hovenhuus.
Contact: Bertus de Brouwer, tel. 0570 - 619030

Yoga Berry
Een uur lang yoga-les in het Hovenhuus. In- en ontspanning gegarandeerd.
Iedere wo. om 19:00 uur en om 20:15 uur.
Contact: Berry Steenbruggen, tel. 06-18735591 of kijk op www.yogaberry.nl

Yoga de Worp
Hoera! De lente is begonnen en kom zelf ook tot bloei.
Op 2 en 3 april start de lente-serie van 10 yogalessen op de Worp 109B. Op ma. en di.

van 15:30 - 16:45 uur, 19:00 - 20:15 uur of 20:30 - 22:00 uur.
Contact: Marja Berntssen, tel. 06-44900102 of kijk op www.yogadeworp.nl

The Yoga Academy
Ook op Worp 109B kan er Yin Yoga gevolgd worden, gegeven door Judith Zeeman.
Geef je op voor een proefles. De lessen zijn elke ma.avond van 19:30 - 21:00 uur.
Contact: The Yoga Academy, tel. 06-47045707 of kijk op www.theyogaacademy.eu

Jazzdance
Dance like nobody is watching!
Op de di.avond kan er gedanst worden in Jazzgroep 6 voor iedereen vanaf 20 jaar. De les is van 19:30 - 20:30 uur.
Contact: dansgroepdeeskape@gmail.com

Happen in de Hoven
Laat je verwennen met een heerlijk driegangenmenu en eet gezellig mee.
Elke tweede vrijdag van de maand kun je voor € 7,50 aanschuiven, inloop vanaf 17:00 uur. Opgeven kan tot de dinsdag er voor via happen@wsvdehoven.nl of loop binnen bij 't Hovenhuus
Contact: Josien Kuipers, tel. 06-42073707

Darten
Elke keer weer een succes en mooie prijzen te winnen.
Zie de maandagenda voor het komende Dartoernooi. Kosten €10,- incl. drankje en hapje. Er zijn verschillende prijzen te winnen. Inschrijven: oosterboer77@gmail.com



Xcore
De leukste en meest effectieve les voor een strakker en fitter lijf!
Bekend van de column (zie achterpagina). Elke di.- en do.avond in 't Hovenhuus. Op dinsdag van 20:30 - 21:30 uur en woensdag van 21:00 - 22:00 uur.
Contact: Studio FRIS, trainingsstudiofris.nl

Holistische Massages
Niet alleen voor Serious Request, maar altijd lekker.
Heb je pijnlijke spieren en ren je jezelf voorbij? Trap even op de rem en kom bij tijdens een massage in de Bloemstraat.
Contact: massage@praktijkdespiegeling.nl

Wandelclub 50+
Ongedwongen 1,5 uur wandelen en een kop koffie na afloop.
Wandelsportvereniging DAVO wandelt elke wo. vanaf 13:30 uur en vertrekt geregeld vanaf 't Hovenhuus.
Contact: Theo Rijmer tel. 0570 - 789803

SPORTEN IN DE GYMZAAL VAN DE HOVENSCHOOL

De sportzaal van de Hovenschool aan de Twelloseweg wordt voor drie avonden in de week gehuurd door WSV de Hoven voor de volwassen leden (er geldt een eigen bijdrage).

Badminton
Op woensdagavond kun je lekker badminton spelen. Zo fel of rustig als je wilt.
Er is een dubbel- en enkelbaan. Er wordt gespeeld in twee groepen: van 19:30 - 21:00 uur en van 21:00 - 22:00 uur.
Contact: Wilma IJsseldijk tel. 06-14739262

Volleybal
Op maandagavond kun je volleyballen, we spelen gemengd en recreatief.
Van 20:30 - 22:00 uur ben je welkom. Opgeven kan via het formulier op www.wsvdehoven.nl.

Zaalvoetbal
Ook weer lekker buiten een balletje trappen!
Twee herengroepen voetballen op vrijdagavond. Van 18:00 - 19:30 uur in de zaal en tot okt. van 20:00 - 21:00 uur in de speeltuin.
Contact: t.geldermans@kpnmail.nl

OUDEREN

Seniorenbiljart
Ma.- en do.middag vanaf 13.30 uur.
Voor info: Ab Renssen, tel.: 0570 - 613064 / a.rensen1@kpnplanet.nl

Koersbal
Iedere di.morgen van 09.30 tot 11.30 rollen de koersballen over de groene mat in het Hovenhuus. Kosten € 2,50 per maand.
Contact: Adri van Dijk, adridick@kpnmail.nl

Stoelgymnastiek
Donderdagmorgen van 9.00 tot 10.00 uur in het Hovenhuus o.l.v. Els Bes.
Contact: Raster tel. 0570 - 611247



Conditiegym
Donderdagmorgen van 10.00 tot 11.00 uur in het Hovenhuus o.l.v. Els Bes.
Contact: Raster tel. 0570 - 611247

Alle hierboven genoemde groepen staan open voor alle leeftijden en voor zowel dames en heren. Het zomerprogramma van Raster komt in de loop van april uit en ligt in 't Hovenhuus. of op te vragen bij Herman Bouman (h.bouman@rastergroep.nl).

ALGEMEEN

Oud papier
Oud papier bewaar je voor de buurt!
Zie maandkalender voor de komende data, zet ze in je agenda want dit levert een mooie financiële bijdrage op voor de WSV de Hoven.



Servicepunt Bibliotheek
Dicht bij huis bieb-boeken ophalen en inleveren. Regel dit op de computer in 't Hovenhuus of thuis.

Boekspot
Een boekspot is een kast waar je boeken kunt delen met anderen. U kunt een ander blij maken door een boek in de kast achter te laten en/of door zelf een boek mee te nemen.

Spreekuur wijkagent
Iedere donderdagmiddag. in de even weken van 14.30 tot 15.30 is er spreekuur met wijkagent Herman Stegeman van Team Toezicht (zie 'Aangenaam kennis te maken' blz. 7).

Inloopochtend Radboudkerk
Niet meer in de kerk maar in het gezellige Hovenhuus onder het genot van koffie en iets lekkers. De inloopochtend is op vrij. van 10:00 - 12:00 uur.

Worp Wegwerp Vrij
De maandelijke opruimacties vinden plaats op de eerste zaterdag in maart t/m oktober. Verzamelen vanaf 09:45 uur bij 't Hovenhuus, afsluiting rond 12:00 uur. Doe je mee? Alle hulp is welkom voor een schonere buurt.
Contact: www.worpwegwerpvrij.nl

Muziekkoepel Worpplantsoen
Live muziek in het plantsoen! Kijk in de maandkalender wat er georganiseerd wordt en op www.muziekkoepelneringbogel.nl

AvondVierdaagse Deventer
Op 13 mei start de 75e editie. De voorbereidingen voor dit evenement, met ruim 3500 deelnemers, is in volle gang. Meelopen met je buurtgenoten? Geef je op voor 25 april via loopmeetdewsv@gmail.com.
Kosten: € 6,50 (voor leden).

Kijk voor meer informatie van de activiteiten in 't Hovenhuus of sporthal op www.wsvdehoven.nl

Maandkalender

April					
Activiteit	Locatie	Dag	Datum	Tijdstip	
Worpkidz	Hovenhuus	vrijdag	12 april	vanaf 18:30 uur	
Happen in de Hoven	Hovenhuus	vrijdag	12 april	vanaf 17:00 uur	
Willem Waanders Werkdag	Worplantsoen	zaterdag	13 april		
IJsselloop	Worplantsoen	zondag	14 april	vanaf 11:00 uur	
Funky Vinyl	Stadsstrand Meadow	zondag	14 april	15:00 uur	
Noppieclub	Hovenhuus	woensdag	17 april	14:00 - 15:30 uur	
Paaseieren zoeken	Woeste Willem	zondag	21 april	10:00 - 11:00 uur	
Koningsdag	Muziekkoepel	zaterdag	27 april	13:00 - 17:00 uur	
Mei					
Worp Wegwerp Vrij	Hovenhuus	zaterdag	4 mei	vanaf 09:45 uur	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	5 mei	14:30 - 16:30 uur	
Noppieclub	Hovenhuus	woensdag	8 mei	14:00 - 15:30 uur	
Zelf ijs maken	Meadow	woensdag	8 mei	14:00 - 15:30 uur	
Oud papier	Hele wijk	zaterdag	11 mei	voor 09:00 uur	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	12 mei	14:30-16:30 uur	
Avondvierdaagse kinderen	diverse startlocaties	ma t/m do	13 t/m 16 mei		
Worpkidz	Hovenhuus	vrijdag	17 mei	vanaf 18:30 uur	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	19 mei	14:30 - 16:30 uur	
Noppieclub	Hovenhuus	woensdag	22 mei	14:00 - 15:30 uur	
Bingo (alleen geldprijzen)	Hovenhuus	vrijdag	24 mei	zaal open 19:00 uur start 20:00 uur	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	26 mei	14:30 - 16:30 uur	
Juni					
Werkdag incl. lunch	Woeste Willem	zaterdag	1 juni	09:30 - 13:30 uur	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	2 juni	14:30 - 16:30 uur	
Darttoernooi	Hovenhuus	vrijdag	7 juni	Zaal open 18:30 uur start 19:30 uur	
Worp Wegwerp Vrij	Hovenhuus	zaterdag	8 juni	vanaf 09:30 uur	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	09 juni	14:30 - 16:30 uur	
Wandelclub 50+	Hovenhuus	woensdag	12 juni	13:30 - 15:00 uur	
Happen in de Hoven	Hovenhuus	vrijdag	14 juni	vanaf 17:00 uur	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	16 juni	14:30 - 16:30 uur	
Oud papier	Hele wijk	vrijdag	22 juni	voor 09:00 uur	
Midzomer Milticulti					
Muziekfestijn	Muziekkoepel	zondag	23 juni	14.30 - 16.30 uur	
Eindshow Dansgroep "De Eskape"	Deventer Schouwburg	zondag	23 juni	15:00 uur	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	30 juni	14:30-16:30 uur	
Juli					
Pret met Klei (ook voor volwassenen)	Woeste Willem	woensdag	3 juli	13:30 tot 16:00 uur	
Worpkidz	Hovenhuus	vrijdag	5 juli	vanaf 18:30 uur	
Deventer op Stelten en Hoogtevrees	Worplantsoen	vr t/m zo	5 t/m 7 juli		
Worp Wegwerp Vrij	Hovenhuus	zaterdag	6 juli	vanaf 09:45 uur	
Happen in de Hoven	Hovenhuus	vrijdag	12 juli	vanaf 17:00 uur	
Zeldzaam Mooi Festival	Worplantsoen	zondag	14 juli	11:00 tot 19:00 uur	
Eten op Rolletjes	Worplantsoen	vr t/m zo	19 t/m 21 juli	vr 16:00 - 23:00 uur za 13:00 - 23:00 uur zo 13:00 -22:00 uur	
Oud papier	Hele wijk	zaterdag	20 juli	voor 09:00 uur	
Augustus					
Worp Wegwerp Vrij	Hovenhuus	zaterdag	3 aug	vanaf 09:45 uur	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	4 aug	14:30 - 16:30 uur	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	11 aug	14:30 - 16:30 uur	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	18 aug	14:30 - 16:30 uur	
Huttenkamp	Speeltuin Hovenhuus	do t/m za	22 t/m 24 aug		
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	25 aug	14:30 - 16:30 uur	
Festival Old Deventer	Muziekkoepel	woensdag	28 aug	13:00 - 17:00 uur	
Oud papier	Hele wijk	zaterdag	31 aug	voor 09:00 uur	
September					
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	1 sept	14:30 - 16:30 uur	
Worp Wegwerp Vrij	Hovenhuus	zaterdag	7 sept	vanaf 09:45 uur	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	8 sept	14:30 - 16:30 uur	
Happen in de Hoven	Hovenhuus	vrijdag	13 sept	vanaf 17:00 uur	
Steenworpfestival	Worplantsoen	zaterdag	14 sept	gehele dag	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	15 sept	14:30 - 16:30 uur	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	22 sept	14:30 - 16:30 uur	
Zondagmiddagconcert	Muziekkoepel	zondag	29 sept	14:30 - 16:30 uur	
Oktober					
Worp Wegwerp Vrij	Hovenhuus	zaterdag	5 okt	vanaf 09:45 uur	
Happen in de Hoven	Hovenhuus	vrijdag	11 okt	vanaf 17:00 uur	
Oud papier	Hele wijk	zaterdag	12 okt	vanaf 09:00 uur	

KORT NIEUWS

Madow op 't Deventer stadsstrand is open!

Startend ondernemers Koos Janssen (1981) en Evelien Janssen-Musch (1981) zijn de afgelopen drie jaar intensief bezig geweest met het verkrijgen van de benodigde vergunningen om een stadsstrand met horeca 'Madow' te realiseren op het perceel tussen de woningen van Scheers en de Wilhelmina-brug.

Koos & Evelien staan voor kwaliteit, verantwoord en duurzaam met respect voor mens, dier en natuur. Het tijdelijke horecapaviljoen is opgebouwd uit gemodificeerde zeecontainers en gebruikte bouwmaterialen en heeft geen gasaansluiting. Er worden samenwerkingen verbinding gezocht met lokale ondernemers en initiatieven en er worden stadsproducten verkocht.



Bij Meadow kun je genieten van koffie, een borrel, zomerse gerechten, een verrassende tosti of omwils lekker ijs. In de piekmaanden is Meadow zeven dagen per week open. De openingstijden zijn afhankelijk van het weer.

Madow betekent weiland in het Engels en is een verwijzing naar de functie van openbare Stadsweide die deze plek al eeuwenlang vervuld. In de middeleeuwen mochten grootburgers van de stad hier hun vee weiden, tegenwoordig heeft een meer eigentijdse openbare functie: recreatie en laagdrempelige horeca met uitzicht op de historische stad op een plek waar het stadsleven, de rivier en natuur samen komen. www.deventerstadstrand.nl
www.madow-deventer.nl

De 2e WorpseKwis gaat door!

Esther van Mourik kreeg lucht van het succes van de Bathemse kwis en dacht dat kunnen we hier ook. Samen met Benthé Jutten, Ramón Soer en Anne ten Vergert zijn

ze eraan begonnen. Ramon: "In het begin dachten we dat er ongeveer 5 teams mee zouden doen maar na het openen van de inschrijving waren we al snel de '5' gepasseerd. Zelfs na de sluiting kwamen er nog



aanmeldingen binnen. Met 31 teams heeft de Worpse Kwis zijn 1e verwachting overtroffen. Het heeft ontzettend veel gezelligheid en nieuwe (zelf) kennis gebracht! Op de avond van de bekendmaking van de winnaars zat 't Hovenhuus gezellig vol! En voor 2020 hebben we de eerste vragen al weer klaar!".

Oud papier: bewaar het voor de buurt!
Ieder jaar halen we ongeveer 90.000 kilo oud papier op met zo'n 30 buurtbewoners. Dit is een activiteit, waarbij je op een leuke manier kennismaakt met buren en een ochtend lekker actief bezig bent. De opbrengst levert een mooie financiële bijdrage van ca. 4300 euro per jaar voor onze wijk- en speeltuinvereniging. We zien dat er nog veel papier door de gemeente opgehaald wordt, dit zijn gemiste inkomsten voor onze wijk! Wij willen u vragen om uw oud papier te



bewaren voor de buurt! Zet het 's ochtends vroeg voor 09:00 uur aan de straat. Oud papier voor de buurt. De eerstvolgende data zijn op zaterdagochtend: 11 mei, 22 juni, 20 juli, 31 augustus, 12 oktober, 23 november en 21 december. Op 22 december 2018 heeft Jan Oosterwegel na 37 jaar de organisatie voor het oud papier ophalen overgedragen. Jan is hiervoor reeds in het zonnetje gezet, maar ook

via deze weg willen we Jan hartelijk danken voor zijn inzet.

Wim van Vilsteren neemt het over. Wilt u ook een keer meehelpen? Laat het Wim weten op 0610928881

Aan alle sportieve Hovenaren

Op woensdagavond van 21.00 tot 22.00 kun je lekker badminton spelen. Zo fel of rustig als je wilt. De groep wordt niet begeleid door een trainer, het is dus gewoon gezellig spelen. We beschikken over een dubbele en een enkele baan in het sportgebouw naast de Hovenschool. Geen ervaring met badminton? Maar lijkt het je wel wat? Geen nood wij weten er inmiddels aardig wat van af. De late speeltijd lijkt een nadeel, maar dat blijkt ons erg mee te vallen. Kom gerust eens vrijblijvend mee doen. Neem hiervoor contact op met Wilma IJsseldijk tel. 06-14739262. We zien je graag komen om de groep wat uit te breiden.



Breakdancelessen in 't Hovenhuus

Breakdance is er nu ook voor jonge stoere meiden en jongens. De instroom is nu vanaf 6 jaar. Ken je iemand die dit leuk lijkt? Hij of zij is van harte welkom om 3 lessen te komen proefdansen om te kijken of het bij hem/haar past.

Breakdance is op vrijdagavond in het Hovenhuus van 18.30-19.30 voor kinderen van 6 t/m 11 jaar en van 19.30-20.30 voor jongeren vanaf 12 jaar.

dansgroepdeeskape@gmail.com



Nieuw Burgerinitiatief WIJD

Sinds het voorjaar van 2018 is een aantal bewoners van De Hoven actief in het burgerinitiatief WIJD. De afkorting WIJD staat voor Westelijke IJsseloever Deventer. Het gebied op de westelijke IJsseloever omvat het Worpplantsoen, de uiterwaarden tussen de bruggen, de Bolwerksmolen met omliggend gebied, Woeste Willem, de Ossenwaard en het Stadsland. Je ziet de afgelopen tijd dat er in dat gebied veel verandert en dat het gebruik voor recreatie intensiever wordt. De initiatiefgroep is bezig om een plan van aanpak te ontwikkelen voor de inrichting, het gebruik en het beheer van het gebied, waarbij ba-



lans en verbinding tussen de verschillende belangen en initiatieven wordt gerealiseerd. De initiatiefgroep wordt gesteund door en werkt samen met de gemeente Deventer. Verder leveren Cambio en de Heidemij-foundation ondersteuning in het uitwerken van de plannen. Voor meer informatie: zie www.beheerwijd.nl

Worpkidz

De Worpkidz is een jeugdactiviteit voor kids van groep 5 t/m klas 2. De worpkidz is 1x per maand op een vrijdag in 't Hovenhuus. Deze



activiteit wordt gedraaid door 5 enthousiaste moeders en 1 jongerenwerker van Raster. Helaas wordt dit clubje kleiner en zijn daarom opzoek naar nieuwe ouders die ons willen versterken. GEZOCHT JOUW!! Bij interesse of vragen hierover neem contact op met Bianca: yankie52@hotmail.com

Koningsdag vier je in het Worpplantsoen

Op 27 april is het CODE ORANJE in en rond de koepel. Drie bands uit Deventer en omgeving treden aan en het feest begint al om

13.00 uur. De 6-koppige formatie 4Acres, coverband Another Road (Stones, Beatles, CCR, Motown, Soul) en The Valiant Fighters met de Deventer Joe Cocker, het allerlaatste optreden van deze Sixties band.

Zondagmiddagconcerten in Worpplantsoen

Met uitzondering van de 'specials' beginnen alle concerten om half drie. Er is weer een heel breed muziek aanbod. Pop, Rock 'n Roll en Beat, Soul, Jazz, Koorzang, Big Band, Americana, Indi rock, Country, Westcoast, luisterliedjes, enz. De stichting Muziekkoepe! Nering Bögel zorgt voor het onderhoud en programmering. De toegang en de stoeltjes zijn gratis. De muziek is uiteraard niet voor niks en u kunt daarom bijdragen door een vrije gift. De drankjes die worden verkocht vanuit de nostalgische kiosk zijn prettig geprijsd en



rondom is er voldoende gelegenheid om je picknickleedje uit te spreiden. Het complete programma staat op de website www.muziekkoepe!neringbogel.nl of kijk in de maandkalender op blz. 5.

Woeste hulp nodig!

Woeste Willem Speelnatuur zoekt nieuwe enthousiastelingen die de activiteitencommissie willen versterken.

Tevens zoeken wij voor het paaseieren zoeken een paar paashazen die mee kunnen helpen verstoppen op zondag 21 april. Mail dan woestewillemspeelnatuur@gmail.com Alvast bedankt!



Aangenaam kennnis te maken

Herman Stegeman is sinds 2007 wijk-agent in de Hoven. Een goede reden om eens nader kennis te maken met hem.

Mogen we wat weten over je privéleven? "Haha, ja hoor. Ik ben getrouwd en ik heb twee dochters van 18 en 20 jaar. Ik probeer twee keer per week hard te lopen, maar dat lukt momenteel niet zo goed. Verder mag ik graag vissen en dan vooral op karper. Daar besteed ik veel van mijn vrije tijd aan. Daarnaast ben ik gek op voetbal, niet zelf spelen, maar om naar te kijken. En dat komt goed uit, met de supportersbegeleiding die ik ook doe als taak binnen het politiekorps. Omdat ik weekenddiensten draai, ben ik ook regelmatig op doordeweekse dagen thuis, dan doe ik huishoudelijke taken, ik kook graag en luister dan naar muziek. Maar vanavond is mijn vrouw als eerste thuis, dus dan staat het eten klaar als ik thuis kom, kan ik lekker aanschrijven."

Hoe ben je hier als Wijkagent terecht gekomen?

"Ik ben geboren en getogen in Deventer. Ik ben eerst beroepsmilitair geweest en daarna bij de politie in Twente aan de slag gegaan. Sinds 2000 werk ik bij de politie in Deventer. Eerst deed ik horeca en drugs. In juli 2007 ben ik wijkagent voor het Centrum en De Hoven geworden. "Ik had het wel gezien bij horeca en drugs, ik wilde meer voor mensen kunnen betekenen. Inmiddels ben ik hier nu 11 jaar Wijkagent. De Hoven is echt een woonwijk, mensen hebben nog oog voor elkaar, kennen elkaar en er wordt veel georganiseerd, echt heel leuk. Het centrum van de stad is toch heel anders, dat is veel anoniemer. Ik deed het werk eerst samen met Linda, maar nu doe ik beide wijken alleen."

Wanneer is het inlooppreekuur in 't Hovenhuus?

"Ik ben hier elke donderdagmiddag in de even weken van 14:30 tot 15:30 uur. Er is een aparte ruimte in 't Hovenhuus gereserveerd om daar de gewenste zaken te bespreken."

Waarvoor komen buurtbewoners op het spreekuur?

"De top 3 van meldingen zijn problemen met parkeren, jeugdoverlast en de snelheid waarmee er zowel door de wijk als op de doorgaande weg 'de Worp' wordt gereden. Deze blijkt bij steekproeven inderdaad bijna altijd harder dan 30 km/uur te zijn. Regelmatig



"Dit is de mooiste baan bij de politie!"

worden er snelheidscontroles gedaan op de Worp, net zoals elders in de stad natuurlijk. Buurtbewoners komen ook bij mij voor niet werkende straatverlichting en scheefliggende stoeptegels. Welke ze overigens meestal sneller rechtstreeks kunnen doorgeven aan de gemeente via het telefoonnummer 14 0570 of via de website <https://www.deventer.nl/meldpunt> De ervaring is dat hierop vrij snel gehandeld wordt vanuit de gemeente."

"Ik ben niet de rijdende rechter"

"Ook komen mensen bij mij voor burenkwesties. Als er een struik over de schutting hangt of een schutting die scheef staat. Als ze er met de burens niet uitkomen, verwijs ik ze door naar Buurtbemiddeling. Dat is een soort van 'rijdende rechter'. Die hoort beide partijen aan en gaat samen opzoek naar een passende oplossing. Dat is gewoon laagdrempeliger dan dat ik daar in mijn politieuniform aan de deur sta."

Kun je de jeugdoverlast nader toelichten?

"Vaak lost het zich vanzelf weer op. Nu is de

overlast ook minder, maar dat moet je niet te hard zeggen. De jeugd die uitgaat, ontmoet vrienden uit Twello en Deventer hier op De Hoven en blijven nog wel eens rondhangen, dit zorgt af en toe voor overlast. Belletje trekken is vrij onschuldig maar er worden hier ook dingen vernield door de jeugd. Ook zijn er jongeren die gewoon rondhangen, ze staan in groepjes op straat met hun capuchon en of petjes op. Ze maken een intimiderende indruk wat voor veel voorbijgangers als onprettig ervaren wordt."

Hoe zie jij de toekomst?



"Wat ik nu doe vind ik leuk en ik zou ook niet weten wat ik anders zou willen doen. Dit is volgens mij de mooiste baan bij de politie die er is."

"Trek op tijd aan de bel, anders loopt de spanning op."

VERBOUW- of ONDERHOUDSPLANNEN?

Dan is **VAN SCHAIK** Kleinbouw & Onderhoud de specialist die u zoekt.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Aanbouw, verbouw, renovatie en onderhoud
- Maastricht en interieur aanpassingen
- Nieuwe keukens, douche of toilet
- Tuinhuishoud, schutting of overkapping
- En vele andere werkzaamheden.

VAN SCHAIK kleinbouw & onderhoud

Van der Meer 28-2118 WP - Deventer (de Wijk) Tel. 06 191 75 951 - adv@vanschaik.nl

IJSSELwonen

Op zoek naar woon- of werkruimte? Of juist naar een betrouwbare huurder voor bepaalde of onbepaalde tijd? Kom eens langs bij IJssel Wonen!

www.ijsselwonen.nl

WENDY schoonheids- en pedicurepraktijk

HANDEN | VOETEN
Pedicure | Nagelbeugels
Manicure | Wratbehandelingen

LICHAAM | GELAAT
Gelaatsbehandelingen | Lichaamsmassages
Lichaamspeeling | Hotstone massages
Harsen | SPA-behandelingen

SPECIALISATIE
Diabetische Voet
Couperose
Huidoneffenheden

ANBOOS Proloof

Vandenstraat 28 - 7419 WP - Deventer (de Wijk) Tel. 06 191 75 951 - adv@vanschaik.nl

WWW.SALON-WENDY.NL

MENNO WAKKERS SCHILDERWERKEN

T 0570 595 524
info@mennoschilderwerken.nl
www.mennoschilderwerken.nl

Bed & Breakfast

Het groene bed

een goed bed in Deventers Groenestraatje De B&B bij u in de wijk

Logees?
Maar geen plek in huis?

www.hetgroenebed.nl
06 - 21 23 50 77

LOTZINMOVEMENT.NL

vaktherapie dans & beweging

wanneer woorden niet genoeg zijn

yin-meditatie

beeldende cursus Open hArtboek

TWELLOSEWEG 12 DEVENTER 06-20617187 INGRIDBAART@PLANET.NL

GRATIS KENNIS-MAKINGSGESPREK OF OPEN LES

BLIJ ZIJN MET JEZELF!

F.R.I.S.

WWW.TRAININGSSTUDIOFRIS.NL INFO@TRAININGSSTUDIOFRIS.NL LOCATIE LILIESTRAAT 26 DEVENTER TELEFOONNUMMER 06 2062817

TANTE KAAJ KINDEROPVANG

BUITEN SPELEN

NATUUR SAMEN GELUKKIG VERBODEN ONTDEKKEN SPEELS KNUS

HOVENHUISSTRAAT 71 DEVENTER TELEFOON 06-20617187 WWW.TANTEKAAJDEVENTEROPVANG.NL

Yoga door de Wijk

Yogales op de woensdag in het Hovenhuus om 19.00 uur en om 20.15 uur. Inhalen in Twello, Epse en Borgele
Info@yogaberry.nl 06-18735591

m:)nd hygiëne praktijk deventer

SPAARPOTSTRAAT 12A 7419 AZ DEVENTER WWW.MPDEVENTER.NL

0570 61 27 97 INFO@MPDEVENTER.NL

Vernieuwd bestuur

Zo’n beetje alles in het leven kent een cyclus van vette en magere jaren. Zo gaat het ook met de koers van geld en de economie, al lijken de vette jaren steeds korter te worden. Ook het aantal vrijwilligers bij WSV de Hoven gaat als een golfbeweging op en neer. De afgelopen jaren was het hier en daar flink aanpoten om de gaatjes in onze vereniging dicht te lopen. Maar die magere jaren lijken voor nu even achter ons.

Het beheer van ‘t Hovenhuus is op orde en de commissies zijn nagenoeg op volle kracht. Hier en daar kan een activiteit nog een vrijwilliger gebruiken, maar die komen er vast en zeker. Want als het echt erom spant bieden zich (bijna) altijd nieuwe vrijwilligers aan.

Sommigespontaan, anderennaintensievewerving. Zo is de complete redactie van Hovenhier vervangen en staat er weer een vernieuwde groep vrijwilligers klaar om het Steenworpfeest te gaan organiseren!

Ook bij het bestuur van de WSV was het spannend. Marc Harmsen, Ramon Soer en Sylvia Otten verlieten het bestuur in een tijdsbestek van een half jaar. Zeer gewaardeerde bestuursleden, waarvoor je niet zomaar vervanging vindt, zou men denken.

Maar het tegendeel is waar. Maar liefst 4 nieuwe bestuursleden hebben zich aangemeld; Sander van Keken, Fieke Kolk, Gert-Jan Verhart en Thijs Hunneman. Michiel van Straalen en Manon Peet zijn bestuurslid gebleven en zorgden voor de samenstelling van dit nieuwe team.

We stellen ons graag aan u voor: op de foto van links naar rechts Fieke Kolk is Penningmeester, Manon Peet is voorzitter, Sander van Keken is Clusterhoofd Facilitair, Michiel van Straalen is secretaris en Thijs Hunneman is Clusterhoofd Jeugd & Jongeren.

Niet op de foto: Gertjan Verhart Clusterhoofd Sport & Spel.



Kom je ons helpen met de volgende editie? Meldt je aan als vrijwilliger voor de Hovenhier via hovenhier@gmail.com.

Wij garanderen bij elke redactievergadering verschillende smaakjes thee, goede koffie en natuurlijk heerlijke koekjes!

Column

Ode aan Terror Tanja

Met lichte tegenzin fiets ik elke week naar de sportschool van Studio F.R.I.S. Hoewel het woord sportschool de lading niet dekt. Elke zichzelf iets te serieus nemende Instafitgirl haalt haar neus op voor het tot sporthonk omgetoverde kantoor. Toch zit de sportschool ramvol. Meer dan 200 leden herbergt Studio F.R.I.S.. En dat komt allemaal door één vrouw: Tanja.

Als het je lukt om elke dag vijf ouders ‘s ochtends in sporttenu op het schoolplein te laten verschijnen zodat ze na het wegbrengen van de kinderen 70 kilo kunnen gaan deadliften, dan doe je iets goed. Als je er voor zorgt dat een complete woonwijk op feestjes over niks anders praat dan lunges, crunches, squats, scissors en burpees dan ben je een fenomeen. En als je er ook nog eens in slaagt om tien vrouwen hun billen te laten showen op een poster die maandenlang in de Spar hangt, dan verdien je een column.

Tanja dus. Sinds twee jaar runt ze Studio F.R.I.S. Ze heeft het gezicht van Barbie, het lichaam van Ken. Om 8 uur ‘s ochtends staat ze buiten de powerpeople van de chrosschallenge te instrueren. Om 22 uur ‘s avonds, na de laatste Xcore les, doet ze het licht uit. Een drillinstructor die schreeuwt “dat je alles uit jezelf moet halen”, en tegelijkertijd haar sporthok vol heeft hangen met zelfhulpquotes als “a smile costs nothing but means a lot.” Die samen met haar leden meedoet aan touwtrekwedstrijden in modderige weilanden, maar met evenveel plezier een summercruise organiseert met massages, cocktails en hapjes.

Zelf ben ik niet genoeg bikkelaar voor de croschallenge. Het vooruitzicht van zulke heftige spierpijn dat ik drie dagen nauwelijks van de wc kan komen, weerhoudt me. Net als de handstand tegen de muur, de burpees en het onthouden van de volgorde en de frequentie van de oefeningen. “25 lunges, 20 squats, 10 push ups, een rondje om de speeltuin en dat drie rondes lang en met elke ronde 10 erbij. Hèhèhè.” Ergens halverwege deze instructie ben ik het begin al weer kwijt en rest mij niets anders dan een halfslachtige imitatie van mijn buurvrouw. Nee, doe mij maar iets met muziek.



Column van Karijn Kats

Op dinsdagavond begeef ik me naar ‘t Hovenhuus voor een lesje Xcore, waarbij je een buis allerlei suggestieve kanten opduwt. Met 25 andere vrouwen en een sporadische man sta ik me drie kwartier in het zweet te werken voor een spiegel. Op Tanja’s verzoek maak ik lunges, crunches, twists, optics, sideplanks en scissors. Tanja geeft je graag het gevoel dat je zelf een keuze hebt. “Alles op je eigen tempo.” Maar meestal wordt zo’n zin direct gevolgd door

“Gas erop!”

Of galmt er een “Je bent hier om te trainen” door de zaal. Stiekem noem ik haar Terror Tanja.

Als je aan het eind van de les denkt “maar eens even een tandje lager te springen,” staat ze naast je. Als een Kung Fu-vechter jumpst ze een halve meter de lucht in. Dat tandje lager wordt direct een tandje erbij. En ik moet toegeven, dat voelt best wel lekker. Na drie kwartier is de officiële Xcoreles afgelopen. Maar niet als je bij Tanja traint. “We oefenen verder aan de rompstabiliteit.” Een collectieve zucht volgt, maar braaf voeren we uit wat Tanja van ons verlangt. Vier minuten planken, superman spelen en schuine buikspieroefeningen doen. Ik kan bijna niet meer, maar toch laat ik me niet kennen. Elke week gaat het ietsje beter en vloek ik inwendig één keer minder. En als we dan eindelijk echt klaar zijn, mogen we weer lief zijn voor onszelf. De pittige opperbevelhebber verandert in een zachte meditatiecoach. We sluiten af in de foetushouding en met een applaus voor onszelf.

Tanja laat zich niet in een hokje duwen. En dat is maar goed ook.

Colofon

De Hovenhier
Het wijkblad voor en over “De Hoven”.
Verschijnt 2x per jaar

Opdrachtgever
WSV de Hoven
Leliestraat 27, Deventer

Redactie
Daphne Meerdink Veldboom
Elize van Keken

Columnist
Karijn Kats

Vormgeving
Fred van Woerkom

Hulp, leuke artikelen, foto’s en advertenties graag sturen naar:
hovenhier@gmail.com



www.wsvdehoven.nl

Rijbewijs Keuringen aan huis

Paul van Dormolen
gecertificeerd bedrijfsarts

T 0570 - 615012
M 06 - 41158140
E paulvandormolen@hotmail.com

Zoekt u:

- een goede huisarts in de binnenstad?
- in een modern medisch centrum?
- betrokken?

Huisartspraktijk Sluimer

Er is nu ruimte voor nieuwe patiënten

Kijkt u op de site:

www.huisartsslaimer.nl



Medisch Centrum Singel