

DE HOVEN HIER

WIJKKRANT WSV DE HOVEN VOOJAAR 2022

WWW.WSVDEHOVEN.NL

JAARGANG 45



Energie- en Klimaatfestijn

Zaterdag 14 mei van 13.00 - 16.00 uur
Locatie: 't Hovenhuus

Het Energie- en Klimaatfestijn is een gevarieerd, informatief en interactief evenement, waarbij aandacht wordt besteed aan onder andere het besparen van energie, biodiversiteit en duurzaamheid.

Het doel: De Worp is de eerste energie-neutrale wijk in Deventer, klimaatbestendig en kleurrijk!

Heb je hier zelf ideeën over of wil je juist informatie halen, kom 14 mei langs bij 't Hovenhuus en ga in gesprek met de Werkgroep De Worp Duurzaam Doen. Het festijn is een initiatief van deze werk-

werkgroep 'De Worp Duurzaam Doen'

groep en zij organiseert dit samen met het Duurzaamheidscentrum Deventer, de gemeente, De Ulebelt en ervaringsdeskundigen uit de wijk.

Wil je meer weten of meedoen, neem dan contact op met Wim van Vilsteren via worpenergieneutraal@gmail.com
> lees verder op pagina 3 voor meer informatie

Duurzaam
doen. kleurrijk
en groen



Voor je ligt de nieuwste Hovenhier. We hebben er dit keer voor gekozen om met een thema te werken: **VOEDSEL**. Op pagina twee kun je een interview lezen met Marije Woertman en Willem van der Vlag, het gaat over gezonde voeding voor schoolgaande kinderen. Voor het interview op pagina zeven zijn we naar de Voedselbank geweest, hier werken twee gepassioneerde vrijwilligers van de Worp. Op de achterpagina vind je een recept geïnspireerd door het interview met de Voedselbank en is vooral samengesteld om Voedselverspilling tegen te gaan. Daarnaast natuurlijk de vertrouwde artikelen zoals de activiteitenkalender. Eet en lees smakelijk!

De redactie

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

SUPER GEWOON DEVENTER
BY ANNIE JANSSEN

Al je boodschappen dicht in de buurt!

cafetaria
DE WORP
voor de lekkere snack!

BLOEMSTRAAT 62
DEVENTER (DE WORP)
TEL: 06 - 512 299 14

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

Maandag gesloten

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 ELKAAR

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

FEESTEN
DE WORP
DRINKEN
FEESTEN

T (0570) 612 869
www.bowlingdeventer.nl



Begin september 2021 stond er drie weken een nieuw schap in de (toen nog) Spar: Het Gezondschap. Onze wijkgenote Marije Woertman heeft dit schap in nauw overleg met Willem van der Vlag in mogen richten.

Hoe kwam je op dit idee?

“Dit initiatief ben ik gestart n.a.v. het project Gezondschap van de Voedselapotheek in Amersfoort. Een supermooi initiatief dat de gezonde leefstijl stimuleert in combinatie met wijk aanpak en buurtbetrokkenheid. Ik dacht dat dit ook erg goed op de Worp zou passen, ben naar Willem gegaan en hij bleek graag mee te werken. Het vertrouwde gebak-schap werd opgeruimd en een gezond schap ingericht”.

Wat wilden jullie hiermee bereiken?

“We wilden ouders en kinderen uit de wijk inspireren en informeren over de gezonde schoollunch. Wat neem je mee in de lunch-trommel zodat je kind de hele dag voldoende energie heeft. Waarom is volkorenbrood beter dan meergranenbrood? En wat is nou echt gezond broodbeleg”.

“De informatie werd gegeven op display-bordjes en informatie bij de producten in het gezondschap. Zodat je kunt lezen waarom een product de gezondere keuze is. De displaybordjes zijn nog terug te vinden in de Super Gewoon Deventer”.

“We willen dit graag herhalen in de laatste week van de zomervakantie. Als de kinderen weer bijna naar school gaan, denken de ouders weer na over hoe er een gezonde lunch mee naar school kan”.

Waarom zet je je in voor een gezonde lunch?

“Ik ben zelf bezig met gezonde voeding als kindervoedingscoach met mijn eigen bedrijf De Leukste Lunch. Dit is tot stand gekomen doordat ik een moeilijke eter in huis heb en ik erachter kwam dat door het gebruiken

van een bentobox kinderen makkelijker geneigd zijn om meer (gezond) eten te eten”.

Wat is een bentobox?

“Een bentobox is een Japans gebruik en in het leven geroepen om gevarieerd(er) te eten. Een bentobox heeft meerdere vakken. In elk vakje doe je een andere voedingsgroep: koolhydraten zoals brood, vetten met bijvoorbeeld wat nootjes, eiwitten met een gekookt eitje of stukje kaas, groenten zoals een snoepomaatje of snackkomkommer en fruit. In Japan is het vaak een wedstrijd onder ouders; wie maakt de mooiste bentobox. Daar maken ze echte kunstwerken van de box. Ze maken van rijst poppetjes of diertjes met schattige oogjes geworden. Dit helpt de kinderen ook echt beter te eten. Het ziet er aantrekkelijk uit en je kind wordt er enthousiast van. Alleen de vakjes gebruiken is ook goed, maar leef je uit als je wilt”



Voor ons zijn boxen met vier vakken erg geschikt. Een vak voor een boterham, twee vakken voor groente en fruit en een klein vak met iets te knabbelen. Een mooie manier om meer groente binnen te krijgen.

Natuurlijk willen we ook van Willem weten waarom hij hieraan meewerkt.

Wat is jouw motivatie?

“Een supermarkt moet zijn verantwoordelijkheid nemen om gezonde voeding te verkopen. Er is weinig animo om fruit i.p.v. snoep te kopen. Ik heb ook heel veel ongezonde dingen in de verkoop. Ik wil niet beleerend zijn, maar wil op een leuke manier een alternatief aanbieden”.

Bereik je hiermee de kinderen of de ouders?

“Kleine kinderen krijgen van mij altijd een banaan of een appeltje. Ik heb nu een “peuter-stagiaire” die voor het salaris van drie bladmanderijnen een ochtend in de week aan de kassa zit. Dat maakt mijn dag goed. Waarom zou ik snoep geven? Zo maak je mooie herinneringen. Ik kan wel een zak snoep opengooien, maar dat is helemaal niet nodig. Ik geef in ieder geval iets gezonds. Als de ouders hun kinderen met een centje naar de winkel sturen om een snoepje te kopen, hoop ik het gezonde verschil te maken en hopelijk heeft zo’n kindje hier het



hele leven profijt van. Ik kan het bijvoorbeeld niet laten om jeugd bij het snoep-schap aan te spreken en ze te zeggen dat ze net langs een heleboel heerlijke

Ga je dit initiatief met Marije herhalen?

“Ja dat willen we zeker doen! Als Marije weer een goed idee heeft, doe ik graag mee. Nu kunnen we gelukkig ook weer meer doen zonder coronamaatregelen, zoals een proeverij of een supermarktsafari. Nu we niet meer vastzitten aan de Spar heb ik meer vrijheid om andere dingen in te kopen. Bijvoorbeeld werk ik graag met lokale producenten. De Spar is zeker niet slecht en blijf je wel zien in de winkel, maar nu hebben we meer vrijheid om die goede buurtsuper te zijn die dichtbij de klanten staat”.

DUURZAAM EN VEILIG

Stichting WIJD*

Financiële ondersteuning

Stichting WIJD wordt de komende twee jaar financieel ondersteund door de gemeente Deventer, het Cambio Innovatiefonds en de Stichting DOEN. Voor bepaalde activiteiten wordt ook financiële steun verleend door lokale fondsen zoals WijDeventer en de stichtingen Wesseling van Breemen, Erven Witteveen en Deventer Cultuur Club.

Werk aan de weg

Er komen rondom de Bolwerksweg, Wilhelminabrug, Lage Worp en rotonde Twelloseweg extra verkeersborden voor fietsers om op een veilige manier de weg te vinden naar bijvoorbeeld het centrum. Vooral toeristen raken nogal eens in de war en steken dan op gevaarlijke wijze de Rijksstraatweg over of pakken de verkeerde kant van de Wilhelminabrug. De uitvoering van de aanpassingen in de bebording wordt gedaan door de Nationale Bewegwijzeringsdienst.

Terugblik op Willem Waanders Werkdag

Op 23 april jl. heeft Stichting WIJD de bekende Willem Waanders Werkdag georganiseerd in het Worpplantsoen, waarbij weer vele Worpbewoners de handen uit de mouwen staken. Zo werd bijvoorbeeld het parkmeubilair gesopt, de muziekkoepeel gepoetst, zwerfvuil geraapt, onkruid gewied en geveegd. Speciaal project was dit jaar het opknappen van de straat tussen de rotonde en het pontje, waaraan ook wethouder Thomas Walder een bijdrage leverde.



Zeg het luid en duidelijk op 18 juni!

Een aankondiging: op 18 juni is er feest in het Worpplantsoen. Dan komt de theatergroep ‘In Search of Democracy’ ons de kans geven om te zeggen wat we van onze Westelijke IJsselover vinden. Dit stond eerder op 13 november vorig jaar gepland. Nader bericht volgt. Houd de facebookpagina van ‘stichting WIJD’ in de gaten of kijk op hun website.

Klimaat- en Energieneutraal

Flitsactie isoleren op de Worp groot succes

De flitsactie isoleren op de Worp van zaterdag 11 december 2021 was een groot succes. Het initiatief komt van de werkgroep ‘De Worp Duurzaam Doen’ in samenwerking met de gemeente Deventer. De reacties van de bewoners waren zeer positief. Zeker 20% van alle huishoudens heeft meegedaan aan deze actie.



Uit de retour ontvangen vragenlijsten is gebleken dat er behoefte is aan informatie over één of meer vormen van isolatie, energie besparen en/of duurzaam energieverbruik. Hiermee ging de werkgroep aan de slag en organiseert:

Energie- en Klimaatfestijn

Zaterdag 14 mei van 13.00 tot 16.00 uur. Locatie ‘t Hovenhuus

- Je kunt kennis delen en informatie krijgen over, bijvoorbeeld:
- Hoeveel burens wekken zelf energie op of hebben energiebesparende maatregelen getroffen en wat levert dat dan op?
 - Hoe leg je een groen dak aan en wat kost dat? Waarom ontsteden burens hun tuinen of hoe vang ik mijn regenwater op in mijn tuin?
 - Waar liggen kansen om de wijk verder te vergroenen en hoe kan ik mijn tuin geschikt maken voor vogels en insecten?

*Stichting WIJD is een initiatief van een aantal bewoners van de Worp die graag meer invloed wil hebben op wat er allemaal gebeurt op onze Westelijke IJsselover. Zij willen meepraten, maar ook meedoen. Meer informatie over WIJD, kijk dan op www.stichtingwijd.nl

Duurzaam doen. kleurrijk en groen



- Wie doet er al mee aan het de Kledingruil-tas en is er in de wijk behoefte aan auto-delen?

Wat zijn jouw ideeën en vragen om onze wijk aardgasloos of aardgasarm te maken? Kunnen we zelf energie opslaan? Is de IJssel een bron van warmte of willen we een eigen zonneweide of een windmolen? Ook kun je jezelf opgeven voor de Best Kept Secrets: Open-huizen-en-tuinen-middag die op zaterdag 11 juni georganiseerd wordt.

Het doel: De Worp is de eerste energieneutrale wijk in Deventer, klimaatbestendig en kleurrijk!

Wil je meer weten of meedoen, neem dan contact op met Wim van Vilsteren via worpenergieneutraal@gmail.com

Wip je mee?

Onder het mom van ‘Heel Holland wipt’ is op maandag 21 maart 2022 het startschot gegeven voor een nieuw seizoen: NK Tegelwippen! Pardon? Wat is dat nu weer vraag je je af.

Het NK Tegelwippen is in 2020 bedacht en is onderdeel van de campagne ‘Een groener Nederland begint in je eigen tuin!’ En één van de acties om je (gevel)tuin te vergroenen is door het wippen van tegels uit je tuin en deze te vervangen door groen. Doordat het weer bij ons ook extremer wordt, met hevige regenbuien en lange periodes van hitte en droogte, krijgen we steeds vaker te maken met problemen als hittestress en wateroverlast. Al die tegels in onze tuinen geven geen verkoeling op een hete dag en laten ook geen water door wanneer het regent. Het goede nieuws is dat meer groen dit wel tegen kan gaan. En je wordt er nog eens blijer van ook!



Dus pak je schop, wip die tegels en vervang ze door groen!

Kijk op: www.nk-tegelwippen.nl voor meer informatie hierover.

En als je toch bezig bent met het vergroenen van je tuin kun je misschien ook het regenwater opvangen in een regenton.



Inwoners van de gemeente Deventer hebben nog tot 12 mei de mogelijkheid om een regenton te kopen met € 20 korting! Actiebonnen hiervoor zijn beschikbaar bij de kassa's van de Wildkamp, Welkoop Bathmen, Welkoop Diepenveen en de Intratuinfilialen.

Wij werken met
PASSIE & VAKMANSCHAP

Christian Cents
06 345 150 75

BOUWBEDRIJF
CENTS JUTTEN
NEUWBOUW - VERBOUW - RENOVATIE - TEGELWERK

Robert Jutten
06-466 484 57

Deventer Cents & Jutten B.V.
Vergoeding: Unieke LEREN ROLLEN - voor professionals/deelnemers
WWW.BOUWBEDRIJFCENTSJUTTEN.NL

Fysiotherapie W&H

Fysiotherapie de Worp

Fysiotherapie/manuele therapie
Dry needling
Caudicatio
Bekkenklachten

Leliestraat 29
7419 ct Deventer
0570-619980/632387
www.fysiotherapiedeworp.nl

WIJK- EN SPEELTUINVERENIGING
DE HOVEN

OOK ADVERTEREN
IN DE HOVENHIER
MAIL DAN NAAR
HOVENHIER@GMAIL.COM

RBOUW
Net dat beetje extra!

Ennestrat 26
7439 AJ Steenenkamer

06-34111405
www.rbouw.nl
info@rbouw.nl

Onderhoud - Verbouw - Dakwerk - Aanbouw

VERBOUW- of ONDERHOUDSPANNEN?

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

Denk bijvoorbeeld aan:

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

VAN SCHAİK
kleinbouw & onderhoud

Welkom in de bloeiende wereld van ten Kate

bloemen, planten & woonaccessoires

Twelloseweg 8 DEVENTER
0570-612273
www.tenkate-deventer.nl
[/tenkatebloemen](https://www.facebook.com/tenkatebloemen)

VISUALS BYNATURE

natuur aan de muur
www.visualsbynature.nl
Roelie Zanting en Erwin Zijlstra

GARAGE WILP

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

VOOR DE POORTE
DEVENTER
0570-614236

WOONINSPIRATIE

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.huisartssluimer.nl

Medisch Centrum Singel

ACTIVITEITEN

KINDEREN EN JEUGD

Trainingsstudio F.R.I.S.
Gratis sporten voor kinderen van 8 t/m 16 jaar bij Trainingsstudio F.R.I.S.
Trainingsstudio F.R.I.S vindt het belangrijk dat de jeugd in beweging is en wil daarom graag dat iedereen een keertje komt meesporten.

De gratis lessen voor de jeugd zijn op:
Leeftijd 8 t/m 13 jaar: maandag, dinsdag en vrijdag van 16.00 tot 17.00 uur.
Leeftijd 13 t/m 16 jaar: vrijdag van 17.00 tot 18.00 uur.

Iedereen is welkom!
Voor meer informatie:
tanjahogenberg@gmail.com

Dansgroep 'De Eskape'
11 dansgroepen (jazz, breakdance en urban) voor dansers van alle leeftijden
Lessen zijn op verschillende tijdstippen van maandag t/m zaterdag. Voor het actuele lesschema kun je kijken op de facebook-pagina van dansgroep De Eskape. Kom lekker een keer meedoen!
Voor vragen:
dansgroepdeeskape@gmail.com



Urban
Urban is de verzamelnaam voor verschillende dansvormen uit de straatcultuur. Elke zaterdagochtend in 't Hovenhuus van 09.30 tot 10:30 uur voor dansers vanaf 8 jaar. Dans je mee?

Peuterdans
Zodra er een nieuw blok Peuterdans (2-4 jaar) start maken we dit via flyers en Facebook bekend!

Breakdance
Op de donderdagavond van 18.00-19.30 uur wordt breakdance gegeven voor dansers vanaf 6 jaar.
Een stoere dansvorm voor jongens en meiden. Breakdance je mee?
Voor meer informatie:
dansgroepdeeskape@gmail.com

Noppieclub
Noppieclub voor kinderen van groep 1 t/m 4.
Wat we gaan doen? Zie de posters bij 't Hovenhuus, aan het hek bij de Hovenschool en de Spar. Bij lidmaatschap van WSV de Hoven is het gratis, anders € 1,-. De Noppieclub is om de twee weken op de woensdagmiddag van 14.00 tot 15.30 (uitzondering schoolvakanties).
Voor meer informatie: Ada de Beer (tel. 614543, aadjebas@home.nl)

Worpkidz
Leuke activiteiten voor de jeugd in 't Hovenhuus
Zit jij in groep 5, 6, 7 of 8 of in de 1e of 2e van de middelbare? Doe mee aan Worpkidz! Zie de maandkalender voor de activiteiten van de komende periode.
Kosten € 1,00 incl. drinken en iets lekkers
Voor meer informatie:
Wij zijn op zoek naar vrijwilligers, kom jij ons helpen?

Colorgate
Volg ons op instagram @de.colorgate
Activiteiten voor de jeugd vanaf 14 jaar. Voor activiteiten en data, volg ons op instagram @de.colorgate We zien je snel!

Junior Vogelclub
Houd je van lekker buiten zijn, spelletjes doen in de natuur en te kijken naar en leren over vogels, andere dieren en planten? Word dan lid van de JUNIOR VOGEL CLUB! Voor kinderen van 8 - 14 jaar. Elke twee weken op zondag van 9.00-12.00 uur. Zodra je lid bent, krijg je via app en googlemaps precies de locatie van het natuurgebied dat die zondag bezocht gaat worden (altijd in de buurt van Deventer).
Voor meer informatie: juniorvogelcursus@hotmail.com of tel. 06 24129174

Woeste Willem Speelnatuur
Een avontuurlijke speelplek in de uiterwaarden. Kom jij lekker spelen bij Woeste Willem? Vooral doen!
Meer informatie:
www.woestewillemspeelnatuur.nl
Contact:
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 woensdagmiddag geeft Budo Vereniging Deventer judoles in 't Hovenhuus. Leeftijd 4 t/m 6 jaar lestijd 14.45 – 15.30 u en 7 t/m 12 jaar lestijd 15.30 – 16.30 u.
Kom voor een gratis proefles!
Voor meer informatie:
heelgoedkoops@online.nl



Sam&Max
(peuterspelen en Buitenschoolse Opvang (BSO) in 't Hovenhuus)
Peuterspelen:
Op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 8.30 tot 12.00 u. In de schoolvakanties is de peuterspeelzaal gesloten.
Buitenschoolse opvang:
Sam&Max: 4 t/m 6 jaar
Sam&Maxi: 7 t/m 12 jaar
Op maandag, dinsdag en donderdag vanaf eindtijd school tot 18.30 u. Ook opvang mogelijk in de schoolvakanties.
Voor meer informatie: 0570 - 857100

Boekstart Inloepochtenden
Voorlezen is niet alleen leuk, maar ook heel goed voor de taal- en spraakontwikkeling van je kindje.
Iedere woensdagochtend wordt in Bibliotheek Centrum van 10:00 tot 11:00 uur voorgelezen en gezongen voor en met jonge kinderen (0-4 jaar) en hun (groot)ouders. In de Bibliotheek Keizerslanden is dit op de vrijdagochtend van 10.00 - 11.00 uur.
Voor meer informatie: Hetty Odenthal, tel. 0570-675777 of hettyodenthal@bibliotheekdeventer.nl

VOLWASSENEN

Klaverjassen
Het klaverjasseizoen is weer gestart! Iedere 2e en 4e maandag van de maand in 't Hovenhuus. Inloop vanaf 19.00 u, spelen van 20.00 – 22.30 u. Kijk voor de data in de maandkalender
Voor meer informatie: info@wsvdehoven.nl

Biljart
Speel mee in de regionale competitie van de biljartbond (KNBB)
De thuiswedstrijden zijn op dinsdag- of woensdagavond vanaf 19.30 u in 't Hovenhuus.
Voor meer informatie: Bertus de Brouwer, tel. 619030 / ahm.brouwer@home.nl

Yoga in 't Hovenhuus
Vanaf september verzorgt yogadocent Berry Steenbruggen weer yogales in 't Hovenhuus. De yogales is op woensdag om 19.30 u. Kijk voor meer informatie (ook voor zwangerschapsyogalessen en privélessen) op www.yogaberrydeventer.nl

Jazzdance 'De Eskape'
Niet alleen voor kinderen is er dansles in't Hovenhuus.
Op de maandagavond kan er gedanst worden door iedereen vanaf 18 jaar. De les is van 19:30 - 20:30 u.
Voor meer informatie:
dansgroepdeeskape@gmail.com

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

Badminton
Kom ook lekker badminton spelen. Heerlijk sportief bezig zijn voor jong en oud! Er wordt gespeeld in twee groepen: Dinsdagavond: 19.30 - 20.30 u, meer info Wilma IJsseldijk, tel. 06-14739262
Woensdagavond: 19.30 – 21.00 u, meer info Ben Schotgerrits, tel. 0570-613861.

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
Trap een balletje met ons mee! We voetballen op vrijdagavond in de sportzaal van de Hovenschool.

Er zijn twee groepen:
Van 18.30 – 19.30 u (jaarrond),
meer informatie Gerrit Beumer, beumerg@concepts.nl
Van 20.00 – 21. 00 u (vanaf september),
meer informatie Michiel van Straalen, m_vanstraalen@yahoo.com

OUDEREN

Happen in de Hoven
Samen eten is leuker dan alleen!
Elke tweede vrijdag van de maand, samen eten in 't Hovenhuus!
Voor maar € 7,50 geniet u van een heerlijk meergangen-diner inclusief één consumptie. Inloop vanaf 17.30 u, lekker eten om 18.00 u. Opgeven kan tot de dinsdag ervoor via happen@wsvdehoven.nl of in 't Hovenhuus.
Voor meer informatie: Josien Kuipers, tel. 06-42073707

Zitgym
Op een stoel aan het lichaam werken, dat zit wel goed!
Wekelijks op donderdag van 9.00 tot 10.00 u in 't Hovenhuus. Eerst 45 minuten samen gymmen en na de les gezellig koffie drinken. Kosten € 4,50 per les.
Voor meer informatie:
Raster Ouderenwerk 0570-611247 of seniorenactiviteiten@rastergroep.nl

Conditiegym
Samen gymmen voor beweeglijkheid en conditie
Wekelijks op maandag van 19.00 tot 20.00 u in de sportzaal bij de Hovenschool en op donderdag van 10.00 tot 11.00 u in 't Hovenhuus.
Kosten € 4,95 per les.
Voor meer informatie:
Raster Ouderenwerk 0570-611247 of seniorenactiviteiten@rastergroep.nl

Raster Seniorenactiviteiten
Het programma van Raster is op te halen in 't Hovenhuus of telefonisch op te vragen (tel: 0570-611247). Hierin staan activiteiten zoals Bowlen op de Worp of het bezoeken van diverse middagvoorstellingen in de Deventer Schouwburg. Opgeven kan d.m.v. het inschrijfformulier uit het boekje. Heeft u belangstelling, dan kunt u dit ook aangeven per e-mail: seniorenactiviteiten@rastergroep.nl

Seniorenbiljart
Speel gezellig een potje mee
We spelen op maandag- en donderdagmiddag vanaf 13.30 u in 't Hovenhuus.
Voor meer informatie: Ab Renssen, tel. 613064 / a.rensen1@kpnplanet.nl

Koersbal
De koersballen rollen weer over de groene mat.
Iedere dinsdagmorgen van 9.30 tot 11.30 u in 't Hovenhuus.
Kosten € 2,50 per maand.
Voor meer informatie: Adri van Dijk, tel. 617061 / adrick@kpnmail.nl

Inloepochtend
Niet meer in de kerk maar in het gezellige Hovenhuus onder het genot van koffie en iets lekkers. Het 'spreekuur' is verplaatst naar 't Hovenhuus. Niet alleen voor parochi-

anen van de Radboudkerk maar voor iedereen in de wijk. De inloepochtend is op vrijdag van 10.00 - 12.00 uur.

Vier het Leven
Ben je ouder dan 65 jaar en vind je het leuk om met een gezellige groep op pad te gaan? Speciaal voor ouderen organiseert Stichting Vier het Leven culturele uitjes naar bijvoorbeeld MiMIK en de Deventer Schouwburg. Je wordt door een vrijwilliger van huis opgehaald, gaat samen uit en je wordt ook weer netjes thuisgebracht.
Vraag vrijblijvend het programma aan via www.4hetleven.nl of bel het landelijke telefoonnummer: 035 - 524 5156. Zorgeloos genieten!



ALGEMEEN

Oud papier bewaar je voor de buurt!
Iedere 1e zaterdag van de maand wordt het oud papier opgehaald. De blauwe containers worden geleegd in samenwerking met Circulus Berkel. De opbrengsten komen ten goede aan de buurt. Voor de data kijk in maandkalender.

Servicepunt Bibliotheek
Bibliotheekmaterialen dichtbij huis halen en terugbrengen.
Bent u lid van de Bibliotheek? De bibliotheek Deventer biedt de mogelijkheid om bijv. boeken op te halen in 't Hovenhuus. U kunt materialen reserveren vanuit huis of via de computer in 't Hovenhuus. U kunt de materialen hier ook weer inleveren. Het servicepunt is geopend tijdens de reguliere openingstijden van 't Hovenhuus.

Wijkwinkel
Voor alle vragen over wonen, welzijn en zorg kunt u terecht in de Wijkwinkel.
Of het nu gaat om plastic zakken voor luiers of kunststofinzameling, activiteiten in de wijk of zorg om een buurtbewoner. Komt u er niet helemaal uit? Dan helpt de beheerder van 't Hovenhuus u verder op weg. Op de website www.deventerwijzer.nl vindt u ook veel informatie over wonen, welzijn en zorg.

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. In 't Hovenhuus vind je ook een boekspot. Je kunt je boek thuis, maar ook lekker in één van de fauteuils lezen.

Spreekuur wijkagent
Iedere donderdag in de even weken van 14.30 tot 15.30 is er spreekuur met de wijkagent en team toezicht van de gemeente Deventer.
Kijk voor meer informatie over de activiteiten in 't Hovenhuus of sporthal op www.wsvdehoven.nl

MAANDKALENDER

DATUM	ACTIVITEIT	TIJDSTIP
Mei		
Zaterdag 7	Oud papier	
Maandag 9	Klaverjassen	20.00 - 22.30 uur
Woensdag 11	Noppieclub	14.00 - 15.30 uur
Vrijdag 13	Happen in de Hoven	Inloop vanaf 17.30 uur
Vrijdag 13	Worpkidz - Speurtocht	
Zaterdag 21	VRIJHEID Concert - Muziekkoepel	13.00 - 18.00 uur
Zondag 22	Lustrumfeest - Muziekkoepel	13.00 - 18.00 uur
Maandag 23	Klaverjassen	20.00 - 22.30 uur
Woensdag 25	Noppieclub	14.00 - 15.30 uur
Juni		
Zaterdag 4	Oud papier	
Woensdag 8	Noppieclub	14.00 - 15.30 uur
Vrijdag 10	Happen in de Hoven	Inloop vanaf 17.30 uur
Maandag 13	Klaverjassen	20.00 - 22.30 uur
Zaterdag 18	Stichting WIJD - Muziekkoepel	
Zondag 19	Midzomer Multicultureel Muziekfestijn	14.30 - 16.30 uur
	Muziekkoepel	
Woensdag 22	Noppieclub	14.00 - 15.30 uur
Vrijdag 24	Worpkidz - Eindfeest	
Maandag 27	Klaverjassen	20.00 - 22.30 uur
Juli		
Vrijdag - Zondag 1 t/m 3	Deventer op Stelten	Hoogtevrees
Zaterdag 2	Oud papier	
Maandag 11	Klaverjassen	20.00 - 22.30 uur
Zondag 17	Zeldzaam Mooi - Worpplantsoen	11.00 - 18.00 uur
Zondag 17	Zeldzaam Mooi Concert - Muziekkoepel	14.00 uur
Augustus		
Zaterdag 6	Oud papier	
Woensdag 31	Festival Old Dèventer	13.00 - 17.00 uur
September		
Zaterdag 3	Oud papier	
Vrijdag 9	Happen in de Hoven	Inloop vanaf 17.30 uur
Zondag 11	Openlucht Kerkdienst van Grote- of Lebuinuskkerk - Muziekkoepel	09.00 - 12.00 uur
Maandag 12	Klaverjassen	20.00 - 22.30 uur
Zondag 25	Passie voor de Wereld - Muziekkoepel	14.00 uur
Maandag 26	Klaverjassen	20.00 - 22.30 uur
Oktober		
Zaterdag 1	Oud papier	
Maandag 10	Klaverjassen	20.00 - 22.30 uur
Vrijdag 14	Happen in de Hoven	Inloop vanaf 17.30 uur
Maandag 24	Klaverjassen	20.00 - 22.30 uur

KORT NIEUWS

Eindshow van De Eskape

Op zondag 26 juni staat De Eskape met een kleurrijke show in cultuurhuus Braakhekke in Bathmen. Na twee jaar kan er eindelijk weer een live show worden gegeven! De eindshow is één van de activiteiten waarvoor geld is opgehaald tijdens een succesvolle paasactie; vele paaseitjes zijn verkocht.

Woeste Willem zoekt nieuwe leden

Draag jij Woeste Willem ook een warm hart toe, organiseer je graag én makkelijk met en voor mensen én ben je een beetje praktisch en groen ingesteld? De stichting Woeste Willem is op zoek naar nieuwe bestuursleden. Weinig vergaderen, vooral doen. Heb je interesse of vragen, mail naar woestewillemspeelnatuur@gmail.com of bel met Nienke (secretaris) 06-17596694.



In beweging én verbinding

Elke donderdagochtend organiseert Raster Ouderenwerk weer zit- en conditiegym in 't Hovenhuus. Vanwege de coronamaatregelen kwamen deze activiteiten langere tijd helemaal stil te liggen. Veel senioren ontdekten dat hun conditie razendsnel achteruit ging en misten het sociaal contact. Oud-deelnemers, maar zeker ook nieuwe zijn van harte welkom bij de beweeglessen. Voor een gratis proefles kunt u Raster bellen op 0570-611247 of een mailtje sturen naar seniorenactiviteiten@rastergroep.nl.

Hoogtevrees festival is terug

Hoogtevrees is terug tussen de bomen van het mooie Worplantsoen aan de IJssel. Het wordt weer een magisch weekend begin juli. Deventer staat op stelten en het Hoogtevrees festival biedt een avontuurlijk programma met acts van hoogstaand niveau. Van 1 t/m 3 juli tovert het Burgerweeshuis dit oude stadspark van Nederland om tot een avant-gardistisch spektakel met muziek, eten & drinken in een mooi decor. De jongste festivalgangers kunnen op avontuur met een ritje in een rups of vliegend tussen de boomkruinen.



Foto: Rick de Visser

Enthousiaste voorlezers gezocht

Voor de BoekStart inlooptochtend in 't Hovenhuus worden enthousiaste voorlezers gezocht. Je leest voor op de donderdagen van 10.00 – 11.00 uur aan kinderen tussen de 0 en 4 jaar. Je hebt een passie voor het voorlezen en affiniteit met hele jonge kinderen. Je komt in een enthousiast voorleesteam terecht van de Bibliotheek Deventer en wordt ook door de bibliotheek begeleid. Meer informatie: hettydental@bibliotheekdeventer.nl of 06-50447948.



Muziekkoepel 10 jaar

De Muziekkoepel bestaat 10 jaar en dat wordt gevierd met een Lustrumfeest op zondag 22 mei. Sowieso wordt het een veelbelovend zomerseizoen voor de Muziekkoepel Nering Bögel. Vanaf Koningsdag t/m september is er altijd wat te doen in het Worplantsoen met de wekelijkse zondagmiddagconcerten en vijf specials. U vindt de



Zangeres en revuester Lily Kok op Senioren festival Old Deventer (31-8)

specials terug in de activiteitenkalender. Ook voor Deventer op Stelten en de Zeldzaam Mooi Markt is de muziekkoepel het decor.

Twellenaar schrijft geschiedenis!

Een boekje over meer dan 100 jaar industriële vooruitgang, neergang en wederopstanding! Een verhaal over ondernemingslust, technisch vernuft en menselijke maat. Over voorspoed, oorlog en ambitie. Dat verhaal werd toegankelijk geschreven en van sprekend fotomateriaal voorzien door Twellenaar Dick van Amerongen. Voor de presentatie van het boek werd natuurlijk gekozen voor de 'plaats delict', de Stoomhoutzagerij Wilpsche Dijk!



Dick van Amerongen

Onder de toepasselijke titel 'Nooit afgezaagd' voert het verhaal je naar de actualiteit waarin de ruim 100 jaar oude zagerij en de meer dan 150 jaar oude klompenmakerij een nieuw leven zijn begonnen. De ingrijpende restauratie, die met hulp van provinciale subsidie plaatsvindt, nadert zijn voltooiing. Het boekje zal dan verkrijgbaar zijn. Mocht je niet willen wachten dan kun je nu al een exemplaar bestellen op info@wilpschedijk.nl. De prijs bedraagt € 7,50, waarmee je het museum steunt.

Zeldzaam Mooi Markt

Kom ook op zondag 17 juli naar het Worplantsoen! Vanaf 11.00 uur kan je genieten van de ontspannen sfeer op de Zeldzaam Mooi Markt. Maak een dansje op de muziek van de Muziekkoepel Nering Bögel en Oscar Draait Plaatjes. Geniet van soul, funk, disco, chansons, jazzy en pop. Samen picknicken met lekkere, pure en (h)eerlijke producten van de ruim 10 bijzondere foodtrucks en foodkramen. Op de Zeldzaam Mooi Markt vind je o.a. unieke, originele en hand-



gemaakte producten. Er is voor ieder wat wils. Van sieraden, illustraties, kunst, (woon) accessoires, tot tassen, ambachtelijke lekkernijen, kleding en nog veel meer. Ook zijn er verschillende workshops en demonstraties, waaronder mega-zeepbellen voor jong en oud. Juist de niet alledaagse dingen maken deze markt zo bijzonder.

Steenworpfestival vieren we 'samen'!

Prik de datum in je agenda! Op zaterdag 17 september wordt het Steenworpfestival weer georganiseerd. Met het thema 'samen' gaat de vrijwilligerswerkgroep er weer een mooi feest van maken. Houd Facebook en de nieuwsitems op de homepage van www.wsvdehoven.nl in de gaten voor nieuwsupdates rondom het Steenworpfestival.



Pand van Ben Verhaard verkocht, bedrijf overgenomen

De reden dat het familiebedrijf 'Ben Verhaard' is gestopt is dat broer en zus Astrid en Tonny, die jarenlang het bedrijf gerund hebben, behoefte hebben aan eens een zaterdag vrij, tijd voor hobby's en andere leuke activiteiten doen. Per 1 april jl. is de overname van Ben Verhaard een feit. Alle klanten van Ben Verhaard zijn overgenomen door Aart van de Pol Badkamers, keukens en vloeren in Bathmen. Wat op de locatie van het bedrijfspand van Ben Verhaard komt, is nog niet zeker. Er zijn wel speculaties over een Stay Okay, maar de nieuwe eigenaar heeft geen haast en geeft niks prijs.



Aangenaam kennismaken met Joke en Co Stempher

Oog voor voedsel HART VOOR MENSEN

Hoe lang wonen jullie op de Worp?

Joke is in 1969 met haar ouders op de Worp komen wonen, ontmoette Co en in 1974 gingen ze na hun trouwen in de Leliestraat wonen. In 1989 verhuisden ze naar de Dahliastraat waar ze nog steeds heel fijn wonen.

Wij weten dat jullie vrijwilliger zijn bij de Voedselbank, hoe lang werken jullie daar al?

Joke is al 12,5 jaar werkzaam als intaker bij de voedselbank, Co werkt er inmiddels 7 jaar als chauffeur.

Hoe zijn jullie bij de Voedselbank terecht gekomen?

Joke heeft gewerkt bij het leasebedrijf van Pouw en de Voedselbank had daar een leasebus. Volgens haar collega's zou ze geschikt zijn voor de intake bij de Voedselbank. Joke: "Mooi werk om te doen, maar de intake zelf niet. Je hoort schrijnende verhalen. Ik doe dit drie uur per twee weken. Daarnaast ben ik elke week aanwezig bij de uitgifte. Mensen helpen is hartstikke mooi". Co: "Ik kon met vervroegd pensioen en ben toen gaan rijden op de bus. Vrijdag zijn we allebei bij de Voedselbank, maar we hebben echt onze eigen taak. Gelukkig hebben we elkaar dan thuis wel weer wat te vertellen. Er gaat trouwens ook geen dag voorbij dat we het niet over de Voedselbank hebben. De ellende nemen we niet mee naar huis, maar gelukkig kunnen we het wel delen met elkaar als het moet. Ik probeer me tijdens het werk altijd te focussen op de kinderen, want daar krijg ik energie van. Als ze meekomen naar

de uitgifte, verwen ik ze ook vaak met iets lekkers. Die blijie gezichtjes; daar doe je het voor".

Rondleiding bij de Voedselbank

We krijgen een prachtige presentatie over de Voedselbank en een rondleiding. Co nodigt iedereen uit om eens langs te komen, hij vertelt graag over het werk van de Voedselbank. "Men denkt dat de Voedselbank een soort van achteraf gaarkuken is. Maar het is een professionele bedrijfsmatig ingerichte stichting met het motto: **Oog voor voedsel - hart voor mensen**".

"We doen meer dan voedsel verstrekken, we zijn ook een luisterend oor en we geven ook non-food-producten zoals wasmiddel en hygiëneproducten. Elke dag van de week is hier wel iemand aanwezig. Landelijk werken er 70.000 vrijwilligers voor de Voedselbank, niemand is in betaalde dienst, zelfs de directeur niet. De Voedselbank is afhankelijk van donaties. De gemeente Deventer wil graag dat alle kinderen dagelijks fruit krijgen, d.m.v. hun subsidie kan er vers fruit ingekocht worden, die ik dan weer met de bus ophaal".

Tijdens de rondleiding zien we nog speculaasbrokken van Sinterklaas. Co: "Kerst valt bij onze klanten een week later, Sinterklaas en Pasen ook. Chocoladeletters zijn eigenlijk het hele jaar lekker, in de winkel kunnen ze niet meer verkocht worden en gelukkig krijgen wij ze dan na de feestdagen".

"De grootste afdeling is Voedselveiligheid. Jaarlijks worden we gecertificeerd door de Voedsel- en Warenautoriteit. We kunnen producten met een t.h.t. nog gerust na de datum uitgeven, hier zijn wel strenge regels voor. Onze klanten krijgen erg mooie producten, wij zijn hier in het oosten gezegend met veel bakkers en tuinbouwbedrijven in de buurt. We kunnen veel verse producten ophalen, meer dan in het westen van ons land".

Kunnen de bewoners van de Worp ook iets doen om bij te dragen?

We hebben een tijdje geleden met de Hovenschool een inzameling gedaan en bij Super Gewoon Deventer een emballage-actie. Met de opbrengst van het statiegeld konden wij lekkere blikjes tonijn kopen om weer uit te delen". "Het zou mooi zijn als er nu, na corona, weer een actie bij de supermarkt opgetuigd kan worden. Dat men producten kan kopen in de winkel, waar wij behoefte aan hebben, en dat deze na de kassa in onze kratten gedaan worden".

Wie heeft er hulp nodig van de Voedselbank?

Als je wilt weten of iemand in aanmerking komt voor hulp van de Voedselbank, kun je de landelijke criteria vinden op de website: www.voedselbankdeventer.nl. Joke en Co geven aan dat niet iedereen die recht heeft op een pakket een aanvraag doet en dat vinden ze erg jammer. De intake is tegenwoordig online en kan dus erg snel geregeld worden. Kijk dus vooral op de website voor meer informatie.

WIJK- EN SPEELTUVINVERENIGING
DE HOVEN
OOK ADVERTEREN
IN DE HOVENHIER
MAIL DAN NAAR
HOVENHIER@GMAIL.COM

WIJK- EN SPEELTUVINVERENIGING
DE HOVEN

**BLIJ ZIJN
MET JEZELF!**

FRIS

WWW.TRAININGSSTUDIOFRIS.NL INFO@TRAININGSSTUDIOFRIS.NL
LOCATIE: LELIESTRAAT 26, DEVENTER TELEFOONNUMMER: 06 22452817

**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

**MENNO WAKKERS
SCHILDERWERKEN**

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

de spiegeling

Bloemstraat 3
7419 BT Deventer
06 281 055 30

messagepraktijkdespiegeling.nl
message@praktijkdespiegeling.nl

Yoga door
de Steendruiven

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

Gastouderopvang
GERUPS

Professionele VSO en BSO in huiselijke
sfeer voor kinderen van 4 tot 12 jaar.

Ik ben Maaike Joling, een
enthousiaste en professionele
gastouder, met ruime ervaring
in de kinderopvang.
In ons ruime huis met grote
tuin, op de Worp in Deventer,
bied ik een kleinschalige en
gezellige voor- en naschoolse
opvang aan voor uw kind(eren).

Op schoolvrije dagen en tijdens
vakanties bied ik dagopvang aan.

www.gastouderopvangderups.nl
info@gastouderopvangderups.nl 06-21235077

samen spelen, leren en plezier maken!
Gastouderopvang "de rups"

Wendy

SCHOONHEIDS- & PEDICUREPRAKTIJK

WEBSHOP

ONLINE SHOPPEN VOOR AL UW GEZICHT-, BODY- EN
VOETVERZORGINGSPRODUCTEN EN GEDAUSSETES
MET O.A. DE VOLGENDE MERKEN:

FRANCIS COSMETICS
GEZICHTVERZORGINGSPRODUCTEN

LOVILU
100% NATUURLIJK, GEZICHT-/LICHAAMSVZERZORGINGSPRODUCTEN EN DEO ZONDER ALUMINIUM

SHAARPOBARS
SHAAMPJO, CONDITIONER, EN BODYBARS

HYPOGEN
VOET- EN HANDVERZORGINGSPRODUCTEN

WWW.SALON-WENDY.NL/WINKEL

BESTELLINGEN WORDEN OP DE WORP EN STEENKAMER
GELICHAAT HET BEDRAAG KORTEDODS BIJ U AAN HUIS
GERACHT.

Wendy

WONENSTRAAT 26
7419 DEVENTER
06-21235077
A. HOUTBOVENHIER@GMAIL.NL

TANTE KAAAT
KINDEROPVANG

NATUUR
SAFEN
VERTOONDE
ONTDEKKEN
KNUS

BUITEN SPELEN
CREATIEF
JEKES
SPEELS

HOVENSTRAAT 91
DEVENTER, TELEFOON: 06-22452817
WWW.TANTEKAAATKINDEROPVANG.NL

m:)nd hygiëne
praktijk
deventer

**SPAARPOTSTRAAT 12A
7419 AZ DEVENTER
WWW.MPDEVENTER.NL**

**0570 61 27 97
INFO@MPDEVENTER.NL**

Bericht vanuit het bestuur

Vanuit duurzaamheidsoogpunt zijn wij als 'Wijk- en Speeltuinvereniging de Hoven' gestart met een project om een aantal elektrische deelauto's in de wijk beschikbaar te krijgen. Vorig jaar zijn er zonnepanelen op het dak van het Hovenhuus geplaatst en dit autoproject is een mooie vervolgstap in verduurzaming van de wijk. Daarnaast biedt dit ook kansen in het verminderen van het aantal auto's in de wijk. Eind maart is gestart met het polsen van de belangstelling in de wijk middels een enquête.

Project elektrische deelauto's



De gemiddelde auto staat zo'n 23 uur per dag stil op straat. Drieëntwintig uur lang doet je auto dus niks anders dan geld kosten en ruimte innemen. Door een elektrische auto te delen met je wijkgenoten kun je een

deel van je autokosten drukken en ben je ook nog duurzaam bezig. Kun je nagaan wat een ruimte je met z'n allen bespaart als meer buurtbewoners hun auto delen.

Uit de reacties van de, meer dan 140 respondenten van de enquête, blijkt dat het enthousiasme voor dit project zeker aanwezig is.

De uitkomsten van de enquête en de voortgang zullen worden besproken op een algemene informatieavond in het Hovenhuus. Deze datum wordt nader bekend gemaakt. Houd hiervoor je opgegeven emailadres van de enquête in de gaten. Deze datum zal ook bekend gemaakt worden via Facebook en op de website van www.wsvdehoven.nl



Gustav Egbring, Kiki Vos de Wael, Marije Woertman en Carolien van Traa

WijDeventer

Even voorstellen: WijWorp
De eigen kracht van bewoners, daar gaat het om bij WijDeventer. Of het nu gaat om een plannetje voor groen in je straat, een feestelijke of leerzame activiteit voor je buurt of een plan om elkaar als burens te helpen. Elke wijk heeft een eigen wijkteam, en voor de Hoven is dat WijWorp.
Het WijWorp team bestaat uit de buurtbewoners: Gustav Egbring, Carolien van Traa, Kiki Vos de Wael en sinds kort Marije Woertman. Als wijkteam denken we mee met ideeën en geven advies over de besteding van het wijkbudget. Het afgelopen jaar (2021) hebben de volgende mooie plannen een budget ontvangen:

- Zonnebloemactie
- Flitsactie isoleren, georganiseerd door de Werkgroep Worp Duurzaam Doen
- Kunstgrasveld bij de Hovenschool
- Buurtefeest Rozenstraat
- Slalomhekken Bloemstraat bij de opgeknapte speeltuin
- Zomerfeest Worpkidz

Wij zetten ons graag in voor jou. Heb je een idee om de straat of een plek in de wijk aan te nemen, gezelliger of mooier te maken? Wil je meer vergroenen? Er is weer budget dus neem contact met ons op via wijworp@gmail.com of spreek ons gerust eens aan! Meer informatie over de criteria om in aanmerking te komen voor het wijkbudget vind je ook op de website van www.deventer.nl/wijdeventersubsidie

Gast-column

Door Marijke Woertman

Het bezoek aan de Voedselbank met daarbij het enthousiaste verhaal van Co en Joke Stempher heeft nog lang in mijn gedachten gezeten.

Indrukwekkend waren de hoeveelheid voedingsproducten die opgestapeld lagen in kratten en heel hard nodig zijn voor de Voedselbank. Indrukwekkend en tegelijkertijd ook schrijnend als je langs de pakken met sinterklaas speculaasbrokken loopt en de chocolade kerstkransjes. Want dan realiseer je je dat dat betekent dat deze 'luke' producten, over waren. Overproductie, vooral luke voor het merendeel van onze Nederlandse bevolking. Maar super welkom voor de Voedselbank, want een speculaasbrok blijft

een koekje en een kerstkransje blijft chocolade.

Als kindervoedingscoach geef ik graag tips voor 'lekker & gezondere' tussendoortjes. Dit bezoek inspireerde mij om in deze column een recept te delen dat je kan maken met overrijpe bananen en overgebleven paaseitjes, om zo een steentje bij te dragen aan het tegen gaan van voedselverspilling. Een bananenbrood is een gezond alternatief voor de koekjes uit de supermarkt. Kan trouwens ook prima als snel ontbijtje. Kinderen vinden bananenbrood vaak erg lekker en het is leuk om samen te maken.

Bananenbrood met overgebleven paaseitjes

Hoe maak je het?

- 1 Prak de bananen met de vork fijn in de mengkom en meng 1 ei er doorheen.
- 2 Voeg hieraan toe het meel, bakpoeder en kaneel.
- 3 Snijd de dadels in kleine stukjes en doe deze in een bak.
- 4 Voeg aan de dadels de melk en het vanille extract toe.
- 5 Pureer dit met de staafmixer tot een glad mengsel.
- 6 Voeg het mengsel toe aan de mengkom met het meel, bakpoeder en kaneel.
- 7 Snijd de chocolade eitjes in kleine stukjes en voeg ook deze toe.
- 8 Smeer een cakeblik in met een beetje olijfolie
- 9 Doe het beslag in het cakeblik.
- 10 Stop het cakeblik in de oven voor 60 minuten op 180 graden.

Recept in samenwerking met Loes Voedingscoach.

Door Marijke Woertman



Bananenbrood
Wat heb je nodig:

- 260 gram volkorenmeel
- 1 ei
- 150 gram dadels
- 3 rijpe bananen
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel kaneel
- 2 theelepels vanille extract
- 75 gram paaseitjes
- 120 milliliter (plant-aardige) melk
- olijfolie

Colofon

De Hovenhier
Verschijnt 2x per jaar

Opdrachtgever
WSV de Hoven
Leliestraat 27, Deventer
hovenhier@gmail.com

Redactie
Angelique Mulder
Daphne Meerdink Veldboom
Elize van Keken
Marije Woertman
Anita Barkel

Fotografie
Theo Bijker

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