

Een schitterende zonsondergang tijdens een voorjaarsavond in Galecop

Volgende keer jouw foto op de voorpagina van De Galecopper?
Stuur 'm in naar degalecopper@gmail.com
óf geef 'm af bij de gastvrouwen/mannen aan de balie van de Galecopperboog.



Zin om een balletje te slaan? Kom naar Rijnhuysse!

Sport is gezond, ontspannend, uitdagend en gezellig. Bij Rijnhuysse ben je van harte welkom. Je mag altijd langskomen om gezellig wat te drinken en de sfeer te proeven.

Een paar keer vrij spelen met een lid van de vereniging is ook geen probleem. En als je dan besluit om ook lid te worden, vul je het aanmeldingsformulier op de website in.

Voor tennis en padel ga je naar Rijnhuysse!

Gloednieuwe padelbanen

We hebben drie splinternieuwe padelbanen en zes smashcourtbanen die het hele jaar bespeelbaar zijn.

Geen wachtlijst voor nieuwe leden

Rijnhuysse heeft ruimte voor nieuwe leden. Wie lid wordt, mag zowel tennissen als padellen. Wees er snel bij, want vol = vol.

Een prachtige locatie

Rijnhuysse, opgericht in 1969 ligt in een prachtig deel van Nieuwegein, geflankeerd door Kasteel Rijnhuizen aan de ene kant en Fort Jutphaas aan de andere kant.

Een gezellig clubhuis

Ons clubhuis is een ontmoetingsplek voor jong en oud. We spreken dan ook graag van onze 'woonkamer'.

Een vereniging voor jong en oud

De vereniging telt ruim 600 leden, van jong tot oud, van recreant tot topper. Voor elke leeftijdsgroep zijn er allerlei activiteiten.



Kijk voor meer informatie op
www.rijnhuysse.nl

Colofon

Redactie

Fransje van Beek
Wilma van den Brink
Lucia Neimann
Jenny Smolders
Marja de Swart
Melanie Zitter

Vormgeving

Arend Bloemink

Redactie contact

Lucia Neimann,
telefoon 19.00 - 20.00 uur:
06 437 832 97

E-mail

degalecopper@gmail.com

Website

www.degalecop.nl/degalecopper

Adverteren

Marja de Swart,
marjadeswart@outlook.com

Gratis

De Galecopper vind je in je brievenbus en in

- WC Galecop bij de slager
- De Galecopperboog op de leestafel
- de wachtruimtes van de huisartsen.

DE GALECOPPER
ontvangen ondanks de
nee/nee sticker

**JA, IK WIL
DE GALECOPPER
ONTVANGEN**



DE GALECOPPER

Haal bij de dames en heren van het Buurtplein een sticker op die je op je brievenbus plakt. Daarmee geef je aan dat de vrijwilligers die **DE GALECOPPER** rondbrengen deze bij jou mogen bezorgen. Ook al heb je een nee/nee sticker op je brievenbus zitten. Goed hè?!

Copyright

Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze overgenomen en/of vermenigvuldigd worden zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de redactie. De redactie is nooit aansprakelijk voor door derden in **DE GALECOPPER** openbaar gemaakte meningen.

Inhoud

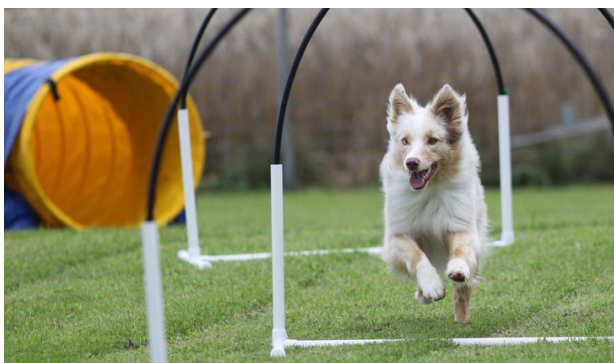
- 3 Kom naar het AHN Zomerfestival**
- 5 Voetbal4daagse 2025**
- 5 Beste Wijkbewoners**



- 7 De zaak vol Smaak**
- 8 Samen maken we Galecop schoner**
- 9 Vrijwilliger in Galecop**
- 10 Laat Schuldhulpmaatje Nieuwegein je verder helpen**
- 10 Sluit je aan bij Honk- & Softbalvereniging Nieuwegein Diamonds**
- 10 Schapen scheren**
- 11 Festival Tuinen van Geluk bij de Middengarde**
- 11 Denk mee over een groener winkelplein**



- 12 De opening van de Adventurebaan**
- 14 Portret van de oudste deelnemer aan Sport en Spel voor ouderen**
- 14 Sluit je aan bij Honk- & Softbalvereniging Nieuwegein Diamonds**



- 15 40 Jaar Kynologen Vereniging Nieuwegein**
- 17 De Brandneteltuin**
- 19 Blijf in beweging met sportlessen voor 55+ in De Boog**
- 19 Surinaamse nasi**
- 20 Provençaalse haricots verts salade**
- 21 De nieuwe voorzitter van het Wijkoverleg**
- 21 Wachtverzachter Nieuwegein**
- 21 Belangrijke telefoonnummers**
- 22 Activiteiten Buurtplein Galecop**
- 22 Wijkoverleg**
- 22 Schoolvakanties**



Zin in een gezellige zomer?

Kom naar het AHN Zomerfestival

Ook deze zomer organiseert de Algemene Hulpdienst Nieuwegein weer het AHN Zomerfestival! Van 26 juli tot en met 30 augustus is er elke zaterdagmiddag iets leuks te doen. Tussen 13.30 en 16.00 uur ben je van harte welkom voor een gezellige, muzikale of actieve middag.

Er is voor ieder wat wils: muziek, spel, beweging en ontspanning. Kom langs, ontmoet andere buurtbewoners en geniet samen van de zomerse sfeer. De toegang is gratis en iedereen is welkom!

Programma

- 26 juli, pétanque spelen (jeu de boules)
- 2 augustus, optreden van *One Trick Pony*
- 9 augustus, bingo
- 16 augustus, bewegen op de stoel
- 23 augustus, Shantykoor *De Brulboei*
- 30 augustus, Muziekshow *De Meisjes van de Radio*
- Locatie: Petanquecentrum, Galecopperzoom 1, Nieuwegein
- Inloop vanaf 13.30 uur
- Programma van 14.00 tot 16.00 uur

Voor meer informatie of als je vervoer nodig hebt, bel gerust de hulplijn: 030 606 74 09

Zien we jou ook deze zomer bij het AHN Zomerfestival? Kom gezellig langs!



Hair2

Kapsalon & Haarwerken

meer dan alleen een kapsalon.

Zorg, aandacht en expertise. Voor ons is het van belang dat u geniet van uw bezoek aan de kapsalon en dat u tevreden naar huis gaat.

Onze ervaren haarstylisten worden geregeld getraind in de nieuwste trends en technieken. Uw haar in vakkundige handen.

ALTIJD DE PERFECTE LOOK VOOR EEN VAST EN LAAG MAANDBEDRAG



kappersabonnement



wij staan voor professionaliteit en kwaliteit of u naar Hair2 komt voor een knipbehandeling , kleurbehandeling, hoofdhuidproblemen of haaraanvulling.

Mocht U door (tijdelijk) haarverlies opzoek zijn naar een passende oplossing is Hair2 het juiste adres.

Van harte welkom voor een gratis en vrijblijvend intake gesprek.



WINKELCENTRUM GALECOP 2 NIEUWEGEIN 0306300372 WWW.HAIR2.NL INFO@HAIR2.NL



Voetbal4daagse 2025

Het leukste voetbaltoernooi voor de jeugd gaat weer van start. Houd jij van voetballen, ben je tussen de 6 jaar en 12 jaar? Wil je fijn voetballen met je vriendjes en vriendinnetjes? Kom dan voetballen bij de voetbal-4daagse. 4 dagen vol lol en beleving! De teamindelingen worden willekeurig gemaakt.



Datum en tijd

De voetbal4daagse vindt plaats in de laatste week van de schoolvakantie van maandag 25 augustus tot en met donderdag 28 augustus. Inschrijving stopt op 7 juli 2025.

Locatie

Voetbalvereniging JSV
Nieuwegein
Adres: Sportpark Galecop 1
Postcode: 3438 HX

Kosten

De kosten voor deelname bedraagt €25 per persoon. Npas en meedoen? Mail naar e.jansen@sportidnieuwegin.nl

Informatie en inschrijven

<https://sportenbewegennieuwegein.nl/activiteit-detail?id=601773>

Beste wijkbewoners,

Wat vliegt de tijd, de zomer is alweer in aantocht. Het seizoen waarin schoolvakanties beginnen, we met vakantie gaan en bij warme zonnige dagen graag aan het water vertoeven.

Voor je ligt de zomereditie van De Galecopper waarin we weer een beeld hopen te kunnen geven van alle ontwikkelingen en op wat er zoal speelt in de wijk. Daarnaast is het natuurlijk ook hartstikke leuk om iets meer van onze inwoners te weten te komen, zoals bijvoorbeeld de interviews met gezinnen, vrijwilligers, sportclub, ondernemers en de bewoners die op het terrein van Rijkswaterstaat verblijven.



Ook zijn er weer tal van mooie dingen gebeurd in de afgelopen maanden; zoals het planten van bollen en bomen in de Galecopperzoom, plantenvakken die opnieuw ingericht zijn, de schapen weer in Galecop waren, een inzameling voor de Voedselbank bij de Lucasschool en last but not least, de gezellige Bluesroute van zondag 30 maart.

In de vorige uitgave van de wijkkrant stond op de voorpagina een foto van een kunstwerk van Scrap Design met daaronder de tekst "Volgende keer jouw foto op de voorpagina van de wijkkrant?"

Aan deze oproep is gehoor gegeven en de redactie ontving een prachtige foto die afgedrukt is op de cover van deze krant. Een fraaie foto van een ondergaande zon gezien vanuit Galecop.

Hoe leuk zou het zijn om ook een door jou gemaakte foto op de voorpagina te zien! Heb je een mooie foto, die door jou in de wijk is gemaakt, stuur deze dan in. Of heb je goede ideeën, leuke weetjes, bijzondere bijdragen of een kritische noot, mail deze dan ook naar degalecopper@gmail.com

De wijkkrant wordt samengesteld door een redactie van vrijwilligers maar het drukken ervan kost geld. Voor niets gaat immers de zon op. Daarom een woord van dank aan al onze adverteerders en het Wijkoverleg; zonder jullie zou **De Galecopper** niet kunnen bestaan. En natuurlijk ook een dankjewel aan al onze vrijwilligers die de wijkkrant telkens weer huis-aan-huis bezorgen.



Ook de Middengaaarde-bedrijfsuitjes aan de Galecopperzoom wil ik, mede namens mijn "collega" redactieleden, heel hartelijk danken voor de spontane uitnodiging die wij mochten ontvangen om pizza's bij hen te komen eten en de rondleiding over het terrein. Er ging een wereld voor ons open; wat een prachtig groengebied met diverse soorten groen en activiteiten en dat zo dichtbij. Het was een feestje!

Mede namens redactie wens ik iedereen veel leesplezier en alvast een hele fijne zomer(vakantie)!

Quote: "I haven't been everywhere, but it's on my list"

Wilma van den Brink

Wist je dat...

... 18 mei open dag was van de zelf-oogst-tuin De Brandnetel?
(zie pagina 17)

... Corrie van de Kant uit Galecop een lintje heeft gekregen voor haar belangrijke inzet met name voor het Steunpunt Vluchtelingen Nieuwegein



Administratieve HULP NODIG?

Serving Finance BV biedt ondersteuning voor het verwerken van je administratie met een persoonlijk karakter

- ZZP'ers
- Particulieren
- Eenmanszaken
- Senioren (gereduceerd tarief)

Eigenlijk iets voor jou?

Bel of mail gerust

06-3452 4166

@geoffrey@servingfinance.nl

Wist je dat...

... de dieren op dierenweides geen ernstig overgewicht hebben. De bewoners gestopt zijn met voeren.

... de groenstrook voor Boerderij Bos vol geplant is met biologische bollen die in verschillende periodes bloeien en goed zijn voor insecten?



De 7 speerpunten waarom onze klanten voor ons kiezen:

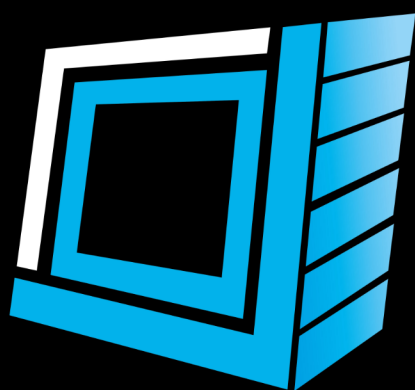
- Van maandag t/m zaterdag bereikbaar van 9:00 tot 22:00
- Uitstekende recensies op Google (4,7) en Funda (9,6)
- Ruim 20 jaar ervaring in de Galecopse woningmarkt
- Plaatselijke bekendheid als bewoners van de wijk
- Realistische presentaties, geen groothoeklens
- Het enige makelaarskantoor in de wijk
- Volledig gediplomeerd team

**Bel nu voor een vrijblijvend
kennismakingsgesprek!**

030 - 60 22 110



scan de QR-code om naar
onze website te gaan!



OPWEG
KOZIJN- EN GEVELTECHNIEK

**DE SPECIALIST voor
KUNSTSTOF KOZIJNEN
in uw regio!**

Drenthhaven 22, 3433 PB Nieuwegein | 030-2077060 | info@opwegkg.nl | www.opwegkg.nl

Wim is opgegroeid in Bodegraven en ging als 12-13 jarige aan het (vakantie)werk in een slachterij, waar de liefde voor het slagersvak hem al snel te pakken kreeg. Na de middelbare school volgde hij de vakopleiding tot slager in Utrecht. Inmiddels zit Wim al meer dan 42 jaar in het slagersvak en is hij een specialist die de klanten graag verwenst met een (h)eerlijk stukje vlees. Ook verkoopt hij naast het ruime assortiment vers vlees en vleeswaren, kant-en-klare maaltijden bestaande uit Hollandse (stamp)potten, Oosterse traktaties en Mediterraane schotels, die dagelijks vers worden gemaakt; zijn dag begint dan ook om 04.30 uur. Per week wordt er voor ruim 100 kg aan lekkere en verse maaltijden verkocht.

In de afgelopen 25 jaar heeft hij verschillende hoogtepunten mogen beleven waaronder deelname aan het televisieprogramma "ik BBQ voor jou" waarvoor hij werd geselecteerd als barbecue specialist, de "Meat en Meals" maaltijdkeuken waarvan hij niet veel later de naam veranderde in Wim's Kitchen. Zo werd hij in het verleden uitgeroepen tot twee na beste Keurslagerij van de regio Utrecht en bij de jaarlijkse wedstrijd van Arnhem rookworststad viel de fijne en grove rookworst van Wim Kastelein en zijn worstmakers in de prijzen, waarmee de slagerij tot de 10 beste worstmakers van Nederland behoorde.

Naast zijn passie voor een goed stuk vlees en verse maaltijden, de tientallen uren die hij maakt, is Wim ook vader van 3 kinderen en trotse opa van 4 kleinkinderen. Samen met Bureau Ruud en Mariëlle (eigenaresse van kapsalon Hair2) vormt hij het Bestuur van de winkeliersvereniging Galecop.

Met tomeloze energie en passie voor het vak creëren Wim en zijn team iedere dag de (h)eerlijkste vleesspecialiteiten van ambachtelijke kwaliteit.



De Zaak vol Smaak

Door Wilma van den Brink

Bij slagerij Wim Kastelein was het in de maand april dubbel feest; dinsdag 1 april was Wim 25 jaar slager op het winkelcentrum Galecop en op donderdag 3 april vierde hij zijn 65^e verjaardag! Twee mijlpalen die gevierd mochten worden! Gedurende deze hele week waren er overheerlijke aanbiedingen! Namens de redactie mocht ik Wim verrassen met een bloemetje en natuurlijk met een interview.

Wanneer je door het winkelcentrum Galecop loopt kan het je niet ontgaan; je ruikt de gebraden kip en grilworst die iedere dag vers wordt gegrild!

Echte aanraders, heerlijk en van topkwaliteit.
Wim: Geen dag is dezelfde. Ambachtelijk slager zijn is gewoon een heel mooi vak!

Wim, bedankt voor de tijd die je voor me hebt vrijgemaakt om je te kunnen interviewen!



Brood & Spelen

WORD OOK VRIJWILLIGER!

Voor **De koningin Julianaschool** zijn wij op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die een handje willen helpen tijdens de pauze.

Als dank voor jouw inzet ontvang je een vrijwilligersvergoeding!



SCAN VOOR NÓG MEER VACATURES!

werken@broodspelen.nl | 033 - 25 88 684

Samen maken wij Galecop schoner!

Kan jij je ook zo storen aan het zwerfvuil in de wijk en wil je ook helpen om onze wijk netjes te houden, meld je aan en laten we Galecop samen schoon houden. Zaterdag 5 april zijn 10 vrijwilligers weer de wijk in geweest en hebben 30 kilo zwerfvuil opgeruimd. Dankzij hun inzet is Galecop weer wat schoner. Applaus voor al deze toppers! Nu het buitenseizoen er weer aankomt, betekent dit ook dat buitenruimtes intensiever worden gebruikt. De kans op zwerfafval neemt toe.

Lijkt het jou leuk om ook te komen helpen? Kom dan zaterdag 12 juli naar het wijkfeest op het plein bij winkelcentrum Galecop. Er staat dan een kraam met informatie over leefbaarheid en gratis zwerfafval pakketten om zelf aan de slag te gaan of om mee te kunnen helpen bij de zwerfvuilactie(s)! De eerstvolgende gezamenlijke zwerfafval opruimdag is op zaterdag 25 oktober.

Lukt het je niet om naar het wijkfeest te komen, dan ben je natuurlijk ook van harte welkom om 25 oktober naar het Buurtplein te komen om je aan te sluiten bij de groep vrijwilligers.

Opruimmaterialen krijg je daar en de koffie en thee staan klaar.

Ruim op Galecop is een doeltreffende actie van Debbie van Rooijen: "Ik (Debbie) kwam in contact met Eric Wierstra, de No plastic runner uit IJsselstein. Eric is al jaren bezig om van IJsselstein de schoonste stad van Nederland te maken door elke maand een zwerfvuilactie in verschillende wijken in IJsselstein te organiseren. Deze actie inspireerde mij enorm en samen met hem heb ik de 1^{ste} opruimactie Galecop in december 2022 georganiseerd.

Het was een succes en vrijwilligers die zich toen aansloten daarvan zijn er nu nog bij die meedoen. Hierna heb ik een aantal acties zelf georganiseerd in samenwerking met Fransje, Wijkcoördinator van Galecop, die de materialen levert en Buurtplein Galecop, waar wij gebruik mogen maken van de ruimte en een kopje koffie of thee.

Als je door de wijk loopt zie je resultaat en dat geeft voldoening. Daarnaast zijn we lekker buiten bezig met iets goeds voor de natuur en onze leefomgeving.

Kortom samen maken we het verschild! Doe ook mee!

Zonwering Nieuwegein levert en monteert zonwering in heel Galecop



Wij zijn gevestigd in Nieuwegein. Wij hebben een groot assortiment. Zo leveren wij diverse soorten **buitenzonwering** buitenjaloezieën, markiezen, screens, knikarmschermen, uitvalschermen, rolluiken en verandazonwering en **binnenzonwering** zoals horizontale jaloezieën, paneelgordijnen, rolgordijnen, verticale jaloezieën, vouwgordijnen, plisségordijnen en shutters. Daarnaast hebben wij veel verschillende horren en ook diverse parasols. Komt u gerust een kijkje nemen in onze showroom.

Twentehaven 3, 3433 PT Nieuwegein T: 030 60 31 167 E: info@zonweringnieuwegein.nl W: <https://zonweringnieuwegein.nl>
Showroom geopend op woensdag t/m vrijdag van 12.00 tot 17.00 uur en op zaterdag van 10.00 tot 14.00 uur

Vrijwilliger in Galecop

Hierbij presenteren we een nieuwe editie van de reeks "Kind in Beeld" en "Gezin in Beeld", genaamd "Vrijwilliger in Galecop".

Dit is een persoonlijk verhaal van iemand die zich inzet als vrijwilliger in Galecop.

Door Melanie Zitter

Stel jezelf eens voor

Ik ben Helma van der Neut, 45 jaar oud en woon samen met mijn man Mark (45 jaar) en onze twee zoons, Nils (15) en Mats (12). We wonen met veel plezier op de Aert de Gelderhage, waar we sinds 2016 wonen. Mark en ik komen beiden uit Nieuwegein.

Wat doe je in het dagelijks leven?

Ik ben HR-adviseur (personeelszaken) bij het Leger des Heils. Ik geef vooral advies aan leidinggevenden over hun medewerkers en alles wat daarbij komt kijken.

Daarnaast ben ik als vrijwilliger actief bij de voetbalclub JSV Nieuwegein in Galecop en ben teammanager van het team van mijn oudste zoon. Af en toe draai ik een bardienst voor de club en maak deel uit van de commissie "Veilig Sportklimaat". Deze commissie houdt zich bezig met het stimuleren van positief gedrag rondom het voetbal. We willen ervoor zorgen dat de sfeer op en naast de voetbalvelden goed en prettig is voor iedereen. Daarmee bedoelen we spelers, publiek en scheidsrechters. We adviseren het bestuur hierover. Recent hebben we een poster gemaakt waarmee op een makkelijke manier de gedragsregels rondom het voetbalveld worden uitgelegd. We hopen dat dit bijdraagt aan een positieve en veilige sfeer op de club voor iedereen!

Ook ben ik nog actief als vrijwilliger bij Hip Helpt. Dat is een stichting waarbij je kleine klusjes of praktische hulp kunt bieden aan mensen die hulpbehoevend zijn. Zo help ik iemand met het ophalen en thuisbrengen van een pakket van de voedselbank. Het is heel mooi om te doen en erg dankbaar werk.



Als gezin gaan we bijna elk weekend naar de kerk, de Anker Gemeente, gevestigd in Hoog Zandveld. Ik zing in een band van de kerk en doe daar ook nog hand- en spandiensten.

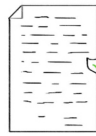
Zo dat is wel een indrukwekkende lijst, heb je nog wel tijd voor jezelf?

Ja zeker! Maar het geeft mij ook energie en voldoening. Je ontmoet er andere mensen door, die je normaal niet zou ontmoeten. Het geeft een voldaan gevoel om iets voor een ander te betekenen. Ik kan het iedereen aanraden!

Wil je ook graag iets betekenen voor een ander of wil je de voetbalclub een handje helpen?

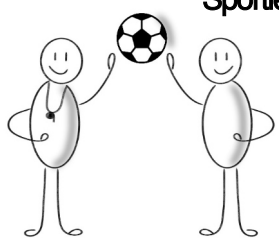
Meld je dan aan bij hiphelpt.nl/nieuwegein
Of mail naar samensterk@jsv-nieuwegein.nl

Veilig en Sportief JSV



We respecteren elkaar. We houden ons aan de regels. We discrimineren niet. We zijn eerlijk en sportief.

Sportief voetballen



- ☐ We zijn gastvrij.
- ☐ We geven het goede voorbeeld:
 - Supporters kijken,
 - Coaches coachen,
 - De scheids beslist.
- ☐ We respecteren elkaars mening.



Meer



Jebent lid én vrijwilliger van JSV



- ☐ We zijn een rookvrij JSV.
- ☐ We zijn zuinig op onze spullen.
- ☐ We parkeren op de aangewezen plek.
- ☐ Tweewielers in de fietsenstalling.
- ☐ We houden alles schoon.
- ☐ We zijn duurzaam.

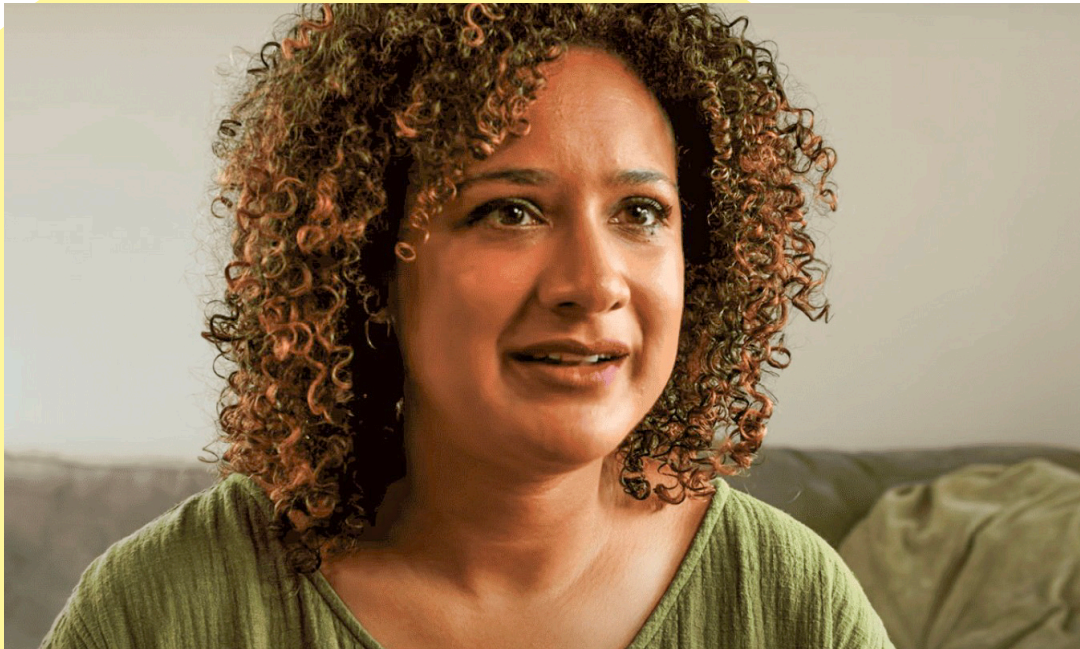
Melding bij incidenten

Loop binnen of neem contact op met melden@jsv-nieuwegein.nl

rensoverschrijdend gedrag?

Neem contact op met vertrouwenspersoon@jsv-nieuwegein.nl





Laat Schuldhulpmaatje Nieuwegein je verder helpen

Zangeres Sharon Kips (foto) weet wat het is om geldproblemen te hebben. Niet altijd zag haar leven er rooskleurig uit als nu. Daarom is Sharon ambassadeur van SchuldHulpMaatje.

Sharon weet het nog precies. Ze moet een jaar of zeven geweest zijn: "We waren als gezin onderweg naar een plek waar we die nacht zouden gaan slapen. Het bleek het Leger des Heils te zijn. Daar zouden we een poosje gaan wonen, op de Amsterdamse Wallen."

Woning kwijt

Sharon Kips werd bekend als winnaar van de talentenjacht X Factor. Daarnaast stond ze in het voorprogramma van bekende artiesten en bracht ze meerdere albums uit. In 2023 deed ze mee aan het televisieprogramma Better Than Ever.

Maar zo rooskleurig zag haar leven er niet altijd uit. De ouders van Sharon hadden geldproble-

men. Op het dieptepunt raakten ze dus zelfs hun woning kwijt en moest het gezin naar een opvangplek van 'het Leger'.

"Geldproblemen gaat van generatie op generatie", weet Sharon. "Ik heb dat zelf ervaren, ik kon óók niet goed met geld omgaan. Pas toen ik mijn vriend Gilbert leerde kennen, ontdekte ik dat je niet alles direct uit moet geven, maar dat je ook kunt sparen. Dat was voor mij echt een eye-opener."

Naast je staan

"Geldproblemen zorgen voor stress, enorme stress", zegt Sharon. "En als je stress hebt, blokkeert alles. Dan kun je niet meer helder nadenken en gaat alles mis. Hoe fijn is het dan als

iemand naast je staat die een arm om je heen slaat, met je meekijkt en zegt: we pakken dit samen op, het komt goed.

Op het donkerste moment van je leven heb je dit soort mensen nodig. Dat is wat SchuldHulpMaatje doet, en dat is zo waardevol. Ik zou willen dat ze er toentertijd al waren geweest, dat had veel ellende in mijn leven kunnen voorkomen."

Wil jij ook hulp, neem dan vandaag nog contact op met SchuldHulpMaatje Nieuwegein via de e-mail: coordinator@nieuwegein.schuldhulpmaatje.nl of bel met Ton: 030 - 2271993.

Wist je dat...

... de gemeente moet bezuinigen en er een lijst is opgesteld van 40 maatregelen ... dat de dierenweides op deze lijst staan, naast het openbaar groen en tal van andere onderwerpen ... de inwoners van Galecop een petitie ingediend hebben waarin zij pleiten voor het behoud van de dierenweide in Galecop en dat de gemeenteraad op 10 juli een besluit neemt over de bezuinigingen.

... er glas is gevonden is, in het zand van de speeltuin? ... dat wij dat erg zorgelijk vinden? ... wij toch hopen dat onze kinderen er veilig kunnen spelen? ... wij toch dringend vragen aan de bierdrinkers om hun glaswerk mee te nemen?

... Bennie de visboer ons gaat verlaten? ... dat wij dat erg jammer vinden.

... er een nieuwe kraam komt en wij dan kunnen genieten van Indiase gerechten?

... je of je nu een oude of een jonge hond hebt, ze allemaal in de woonwijk aangelijnd moeten worden?

... honden zeker niet in de speeltuin los mogen?



Het was een speciale belevenis woensdagmiddag 16 april om de schapen in de dierenweide geschoren te zien worden. Heel bedreven legde Johannes Kloosterman, Nederlands Kampioen Schapenscharen, het schaap op de rug en heel rustig liet het schaap het scheren toe. Een enorme vacht kwam ervan af. De toeschouwers voelden de warme vettige vacht van de pas geschoren schapen, Vet dat heel goed is voor de handen. De kinderen kregen een stukje vacht mee naar huis.

Een ervaring rijker.





Festival Tuinen van Geluk op 26 juli bij de Middengarde

Op 26 juli 2025 vindt het festival Tuinen van Geluk, een concept van het populaire Geheime Liefde Festival, opnieuw plaats bij de Middengarde aan de Galecopperzoom 7 tussen 14.00 en 23.00 uur. Tijdens dit festival vinden optredens plaats van diverse DJ's in het genre, techno, house, melodic en disco.

Geluid

De organisatie doet er alles aan om direct omwonenden van overlast te ontzien. Dit doet men door de juiste afstellingen en maatregelen te nemen waardoor eventuele overlast tot een minimum wordt beperkt. Ook wordt er tijdens het festival het maximaal toegestane dB-niveau door middel van continue metingen gecontroleerd. Het geluid zal om 23.00 uur exact stoppen.

Op vrijdag 25 juli, tussen 16.00 en 19.00 uur, worden daarnaast diverse kortdurende soundchecks gehouden, dit zal bij elkaar niet langer dan een half uur duren.

Verkeersmaatregelen

Het verkeer zal worden begeleid door erkend verkeersbureau Binck Verkeer Nederland. De volgende meest belangrijke maatregelen worden getroffen:

- Bezoekers parkeren hun auto's bij Sportpark Galecop
- De wijk Galecop blijft gewoon vrij toegankelijk
- De Galecopperzoom wordt afgesloten voor autoverkeer, bestemmingsverkeer blijft mogelijk.

Contact

Mocht je naar aanleiding van deze informatie, of tijdens het festival een vraag of opmerking hebben, dan kun je altijd contact met de organisatie opnemen via de e-mail info@thezooevents.nl of telefonisch via 0186-600002 (ook tijdens het festival bereikbaar).

Meer informatie over het festival vind je op www.tuinenvangeluk.nl.

De Middengarde aan de Galecopperzoom 7 organiseert een breed scala aan bijeenkomsten (teambuilding, bedrijfsuitjes, workshops), gecombineerd met diverse soorten activiteiten (o.a. lasergame, boogschieten, huttenbouw). Ze hebben toestemming om, onder voorwaarden, hun terrein twee keer per jaar beschikbaar te stellen voor een publieksevenement (met max. 5000 en 2500 bezoekers). Net als vorig jaar zal dit jaar het festival Tuinen van Geluk plaatsvinden (maximaal 5000 bezoekers). De organisatie heeft inmiddels een evenementenvergunning aangevraagd. Hierin legt de gemeente voorwaarden vast om openbare orde/veiligheid te borgen en impact richting de omgeving zoveel als mogelijk te beperken. Denk aan geluidsnormen, mobiliteitsplan en inzet beveiliging/EHBO.

Voor vragen of opmerkingen kun je terecht bij de organisatie zelf (zie bericht hierboven) of bij de wijkcoördinator Fransje van Beek.

Denk mee over een groener winkelplein

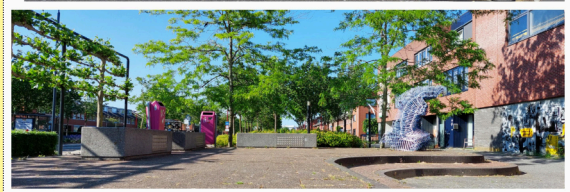
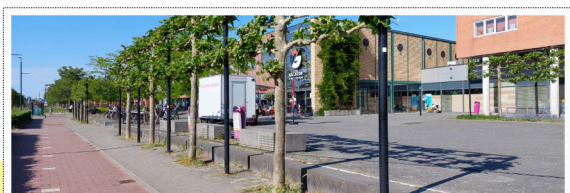
Het winkelplein Galecop is vrij groot en grijs. Handig voor een grote markt of feest, maar dat komt niet zo vaak voor. Het plein zou wel wat gezelliger en aangenamer ingericht kunnen worden, bijvoorbeeld door meer groen. Over deze vraag zijn gemeente en winkelcentrum Galecop met elkaar in gesprek. De eerste ideeën zijn uitgewerkt in een tekening zodat het wat makkelijker praat. Ideeën zijn om bijvoorbeeld de ruimte rond de bomen groter te maken en in te richten met bloeiende planten. Of om het stenen podiumpje met het kunstwerk te verwijderen en deels in te richten met planten.

Waar zie je kansen?

De gemeente: "We willen natuurlijk ook met u, als inwoner van deze wijk en regelmatige bezoeker van het winkelcentrum, in gesprek. Wat vindt u fijn en minder fijn aan het huidige plein? Waar zit u graag even op een bankje? Waar ziet u kansen om het groener en aantrekkelijker te maken? Welke planten vindt u mooi?"

In gesprek tijdens het Wijkfeest of reageer online

De gemeente: "Wij gaan graag met u in gesprek over het winkelplein tijdens het Wijkfeest Galecop op zaterdag 12 juli tussen 10.30 en 15.00 uur. Wij staan dan op de informatiemarkt met de plattegrond van het winkelplein en tekeningen van de mogelijkheden en horen graag



wat u er van vindt! Kunt u niet op deze dag? Of wilt u zich alvast voorbereiden? Alle informatie kunt u van 10 tot 21 juli ook vinden op www.degalecop.nl. Alle vragen en

reacties zijn welkom tot 21 juli via e-mail aan Sanne Raggars, s.raggars@nieuwegein.nl. Daarna gaan we het plan verder uitwerken."

DE ADVEN



Vrijdag 25 april
werd de nieuwe sport- en speellocatie,
ook wel de Adventurebaan genoemd,
aan de Galecopperzoom
feestelijk in gebruik genomen.
Een grote groep kinderen was daarbij
aanwezig en zij waren erg enthousiast.
Het toestel werd al snel in gebruik genomen
door tientallen kinderen
die er zichtbaar van genoten.

foto's: Arend Bloemink - tekst: Melanie Zitter



TURE BAAN



Enkele reacties van kinderen op het nieuwe speeltoestel

“Ik ben heel erg blij met het nieuwe speeltoestel. Het is een fijne plek om te spelen. Voor iedereen makkelijk om hier af te spreken. Ik vind eigenlijk alles wel leuk. Maar als ik moet kiezen, dan vind ik waar je kan hangen het leukst. Ook vind ik de trampoline leuk!”

“Echt een leuke speeltuin! Ik ben er heel erg blij mee. Je kan lekker zacht landen in het zand. Het hele parcours is leuk. Maar soms wel een beetje moeilijk. Ik vind het toestel waar je kan klimmen het leukst om te doen.”

“Heel leuk om hier te spelen. Je kan hier lekker klimmen. Soort apenkooien dat we ook met gym doen op school. Leuk met mijn vriendjes spelen.”

Portret van de oudste deelnemer aan Sport en Spel voor ouderen op de dinsdagmiddag in sporthal Galecop



Ik ben Wim van Cardinaal, bijna 84 jaar en al 26 jaar woonachtig in Galecop.

Hoe is het met je gezondheid?

Redelijk goed, nu helaas wel last van een scheurtje in een spier in mijn schouder. Als je ouder wordt verloopt de genezing nu eenmaal wat trager. Wandelen gaat wel goed, dat doe ik elke dag ongeveer een uur. Ik ga wel gewoon elke week naar sport en spel. Sommige activiteiten sla ik nu even over.

Hoe is je thuissituatie?

Mijn vrouw is helaas 4 jaar geleden overleden, maar ik heb 2 lieve dochters van 60 en 58 jaar die in de buurt wonen, getrouwd en gelukkig zijn en die ik regelmatig zie.

Wat heb je in je werkzame leven gedaan?

In de jaren 60 was ik 6 jaar beroepsmilitair in de marinierskazerne in Doorn. Aanvankelijk uitgezonden naar de Nederlandse Antillen, maar toen er onrust ontstond in Nieuw Guinea moesten we daar plotseling naar toe. Als groepscommandant heb ik helaas veel nare dingen meegeemaakt.

Later heb ik ook onder andere nog in de bouw gewerkt en als chauffeur van de burgemeester.

Hoe was je jeugd?

Ik ben opgegroeid in Utrecht in de buurt van de Biltstraat, het was een leuke tijd met veel sport; vooral voetbal.

Wat is je hobby?

Een aantal jaren geleden ben ik begonnen met schilderen en heb nu al meer dan 10 schilderijen gemaakt. Zie hiernaast.

Hoe lang doe je al mee aan sport en spel?

Pas één jaar, ik wist niet van het bestaan van deze activiteit, maar het bevalt mij heel goed. Sommige ouderen zijn nog heel lenig, anderen niet, je doet mee aan wat je kunt.

Elke week is anders, een balspel, oefeningen of een creatief spel. Daar zouden eigenlijk meer mensen aan mee moeten doen.

Wil je ook meedoen met sport en spel? Een kleine bijdrage, een groot plezier.

Kom eens kijken op dinsdag van 14.00 - 15.00 uur of van 15.00 - 16.00 uur in Sporthal Galecop.

Voor telefonische info: Benno Mulder op 06-46090154.



Sluit je aan bij Honk- & Softbalvereniging Nieuwegein Diamonds



Ben jij op zoek naar een leuke teamsport waarbij sportiviteit, plezier en teamgevoel centraal staan? Kom dan kennismaken met Honk- & Softbalvereniging Nieuwegein Diamonds, gevestigd in de Galecopperzoom.

Of je nu jong of oud bent, beginner of ervaren speler: bij ons is iedereen welkom. Honkbal en softbal zijn dynamische sporten vol actie, samenwerking en plezier — perfect om nieuwe mensen te leren kennen en actief bezig te zijn.

- geen wachttijden, je kunt meteen meedoen
- toegankelijk voor iedereen, ongeacht leeftijd of ervaring
- leuke teams en gezellige sfeer

Kom een keer vrijblijvend meetrainen en ontdek zelf hoe leuk het is om deel uit te maken van de Diamonds-familie. Doe mee, sla je slag en word een echte Diamond!

Meer info: www.nieuwegeindiamonds.nl

Wist je dat...

... je niet op de hoeken van de straten mag parkeren? En helemaal niet op stoep?

... je dan wat verder moet rijden?

... het een onveilige situatie geeft?

... de grasaren er weer volop zijn?

ze nu ook in de goten en stoepen groeien?

... de gemeente er wat aan mag doen en onze viervoeters dan blij zullen zijn

... ze dan geen haakjes in hun poten, oren en neus meer hebben.

... de plaagdierenbestrijding niet meer vergoed wordt?

... bewoners moeten die nu zelf betalen.

... je, wanneer je een goed idee hebt voor jouw straat, buurt of voor de hele wijk er verschillende mogelijkheden om hiervoor subsidie te verkrijgen?

... je daartoe contact kunt opnemen met de Stichting Wijkoverleg Galecop?

... je daarover alle informatie kunt vinden op deze website:

<https://degalecop.nl/subsidiemogelijkheden>



Kynologenvereniging Nieuwegein (K.V.N.)

Door Wilma van den Brink

Wat is kynologie? Kynologie is een term voor alles wat te maken heeft met honden, ofwel: de leer van honden, hun gedrag et cetera. Om dit te bereiken organiseert K.V.N. een uitgebreid scala aan cursussen. Honden leren net als alle andere dieren (en mensen) op basis van leerprincipes.

Elke vereniging hoort een secretaris te hebben, zo ook de K.V.N. Woensdag 14 mei mocht ik een gesprek hebben met Anniek Groeneveld (grote foto), secretaris van de Kynologen vereniging Nieuwegein. Deze vereniging werd opgericht op 14 januari 1985 en bestaat dit jaar 40 jaar! Anniek kwam met twee van haar drie honden, twee schapendoezen met wie zij zelf ook traint, naar de vereniging voor het interview. Heerlijk in het zonnetje, op het aangepaste terras met een drankje, heeft zij mij verteld over de vereniging en alle activiteiten die er geboden worden en ook over het programma van de jubileum dag.

Anniek is naast haar werkzaamheden als secretaris bij de vereniging ook op de donderdagavond aanwezig als assistent bij agility, en zondagochtend als instructeur treibball. Bij treibball moet de hond grote felgekleurde, lichte plastic ballen naar een doel duwen op aanwijzingen van zijn/haar baasje.

In een mooie groene omgeving ligt het clubhuis dat is omgeven door 5 velden die worden gebruikt voor cursussen, trainingen en wedstrijden. Elk veld is genoemd naar een locatie waar de vereniging actief is (geweest); Galecopperzoom, Blokhoeve, Nedereindse Plas, Laaggraven en Parkhout. De geboden cursussen zijn er teveel om op te noemen; wil je hierover meer weten kijk dan op hun website (www.kvnieuwegein.nl), daar wordt een heel duidelijk overzicht



aangeboden van de cursussen. De programma's zijn erop gericht om een goede band tussen het baasje en de hond te laten ontstaan.

De vereniging telt ongeveer 500 leden en heeft een grote groep vrijwilligers: ook voor K.V.N. geldt dat vrijwilligers onmisbaar zijn. De vrijwilligers verrichten diverse werkzaamheden zoals o.a. het verzorgen van cursussen, het bijhouden van de administratie, het kantinebeheer maar ook het clubblad. Er wordt intensief gebruik gemaakt van de locatie voor trainingen en wedstrijden, maar ook wordt de accommodatie verhuurt aan rasverenigingen voor hun clubbijeenkomsten en andere verenigingen met kynologisch getinte activiteiten.

K.V.N. 40 jaar! Dan is het zeker tijd voor een feestje!

In januari bestond de vereniging officieel 40 jaar en was er een gezellige avond voor medewerkers en vrijwilligers van de vereniging en op zondag 25 mei het jubileumfeest voor jong en oud met workshops, sportiviteit, een clubwedstrijd en nog veel meer gezellige activiteiten; iedereen was welkom, leden maar ook niet leden.

Zo waren er workshops agility, flyball, treibball, hoopers, een hondenquiz, een keuring voor honden met en zonder stamboom, springkussen en nog veel meer!

Voor bij het jubileumfeest en de wedstrijden werd er door een van de leden, *Spots on Ribbons*, een bijzonder mooie rozet gemaakt. Want bij een gewonnen wedstrijd hoort natuurlijk ook een prijs!

Anniek, dankjewel voor de ontvangst, ik vond het leuk en leerzaam om bij jullie op de vereniging te mogen komen kijken. Tegens alle wijkbewoners zou ik willen zeggen: Ga gerust eens kijken op de velden aan de Galecopperzoom 3 om te zien hoe leuk het is om met je hond te trainen.



MONDZORG BOUMAN

Kies je eigen mondhygiënist

KENNISMAKEN?
HET EERSTE
CONSULT IS
GRATIS!

STEL JE EEN AFSpraak BIJ DE MONDHYGIENIST HET LIEFST UIT?

BIJ MONDZORG BOUMAN VOEL JE JE WÉL OP JE GEMAK

- ✓ Eén vaste behandelaar, persoonlijke aandacht, geduld, duidelijke uitleg en op jouw afgestemde adviezen
- ✓ Ervaring met kinderen en angstpatiënten
- ✓ Je kunt snel terecht voor een afspraak (ook in de avond) en je hebt geen verwijzing nodig



Veel mensen vinden de behandeling bij de mondhygiënist pijnlijk en lang duren. Heb je last van gevoelig tandvlees, een slechte adem of ben je bang voor een pijnlijke behandeling? Met de zachte aanpak van Guided Biofilm Therapy wordt jouw gebit professioneel gereinigd, zonder stress of ongemak.

Een gezonde mond begint jong, dus kinderen zijn ook van harte welkom. Ik help jouw kind wennen aan behandelingen in de mond op een laagdrempelige en rustige manier.

Bij Mondzorg Bouman is iedereen welkom! Of je nu voor jezelf komt of je kind meeneemt, ik zorg voor een ontspannen ervaring met alle aandacht.



Zelf ervaren hoe prettig een behandeling kan zijn of wil je meer weten?

Scan de QR code en plan direct online je afspraak

DE PRAKTIJK

De Kempenaerpark 4
3437 JE Nieuwegein

NEEM CONTACT OP

0615613771
info@mhbouman.nl

De Brandneteltuin: een nieuwe zelfoogsttuin in Galecop

In januari 2025 hebben we de eerste voorbereidingen getroffen voor het aanleggen en organiseren van onze zelfoogsttuin in het noordelijkste puntje van Galecop, met de naam de Brandneteltuin! In de afgelopen weken zijn de eerste zaadjes en plantjes de grond in gegaan!

De Brandneteltuin is een autonoom stukje grond waar burgers zelf het heft in eigen hand nemen door op gezonde wijze hun eigen voedsel te verbouwen, dus vrij van pesticiden en kunstmatige meststoffen. Ons plan is om hier zonder winstoogmerk duurzaam en eerlijk voedsel te verbouwen voor iedereen, ongeacht hun inkomen.

De plek

De Brandneteltuin is gevestigd op een braakliggend stuk grond in de uiterste hoek van de Galecopperzoom. De plannen om hier een bedrijventerrein te ontwikkelen zijn na de crisis van 2010 geannuleerd, waarna het hele gebied de status 'pauzeland' heeft gekregen, dat tot 2030 geldt.

De Brandneteltuin is ontstaan doordat een groep woningzoekenden het stukje grond in 2023 gekraakt heeft. We zitten er dus niet met expliciete toestemming van de eigenaar waardoor de toekomst altijd onzeker is, maar onze aanwezigheid wordt vooralsnog wel gedoogd.

Donaties

Omdat groente verbouwen (zoals alles in deze maatschappij) helaas wel wat geld kost, zijn wij afhankelijk van donaties. We hopen op den duur voor zeker honderd mensen groente te kunnen verbouwen, die dit zeker dertig weken in het jaar zelf kunnen komen oogsten.

Met een donatie van 90 euro per persoon zouden wij onze begroting rond krijgen, en is er ruimte om te groeien. Dat komt neer op 3 euro per week.

Omdat we de tuin toegankelijk willen houden voor iedereen, mag je natuurlijk ook minder of niet doneren. Of als je het kunt missen, mag je uiteraard ook méér doneren. Als we minder geld binnen halen zullen we wat creatiever moeten zijn en wat minder kunnen verbouwen. Als we meer geld binnen halen kunnen we bijvoorbeeld ook een tunnelkas neerzetten en meer variatie aan groente aanbieden.

We rekenen geen arbeidskosten omdat we dit vanuit onze idealen doen, geloven dat de basisbehoeften voor iedereen gratis zouden moeten zijn en vinden dat we als gemeenschap meer voor elkaar kunnen doen.

Daarnaast kun je ook altijd doneren door mee te komen helpen! Er wordt in ieder geval van dinsdag tot en met

donderdag op de tuin gewerkt, en de meeste andere dagen ook. Stuur even een mailtje als je langs wil komen.

Meedoen?

Ben je benieuwd naar het project, wil je meehelpen de tuin op te zetten, met je handen in de aarde wroeten of gewoon komen buurten? Kom dan vooral een keer langs! We werken in ieder geval van dinsdag tot en met donderdag op de tuin van 9 tot 5 en kunnen altijd wel wat handjes gebruiken! Zo kun je de groente die je eet en de grond waar die in groeit echt leren kennen, en meedenken over hoe of wat we nog meer kunnen verbouwen.

Op onze website vind je een inschrijfformulier waarmee je je kunt aanmelden, waarna je tegen donatie zelf je groente bij ons kunt komen oogsten! Daar vind je ook meer informatie over de zelfoogsttuin: [De Brandneteltuin](#)

Als je vragen hebt, kun je ons ook altijd een mail sturen op debrandnetel@proton.me

Als je alleen wil doneren, kun je dat doen via deze link: gofundme.com/f/zelfoogsttuin-de-brandnetel

Lieve groeten,
De Brandneteltuin



Beste burenen,

Na twee jaar op deze mooie plek te wonen en onze groente te verbouwen zouden we deze plek ook graag openstellen voor alle burenen.

Wij hechten namelijk veel waarde aan duurzaam verbouwde groentes, dus vrij van pesticide en kunstmatige meststoffen. Daarom hebben we besloten om een zelfoogsttuin te openen!

Hier is iedereen uit de wijk welkom om zelf hun boontjes, courgettes en aardbeien te komen oogsten en zo te leren over wat er lokaal groeit en bloeit. Het lijkt ons ook mooi om zo weer samen een connectie met elkaar en de natuur op te bouwen.

SALON PURE BEAUTÉ

permanent make-up, brows & beauty



Wilt u een heerlijk ontspannend moment en uw huid laten verzorgen? Dan bent u van harte welkom bij Salon Pure Beauté!

Wij bieden verschillende behandelingen, gezichtsbehandelingen, behandelingen voor wenkbrauwen en wimpers, pedicure en permanente make-up.

scan de QR code en plan nu uw afspraak in!

 De Kempenaerpark 4
3437 JE Nieuwegein

 06 15639457

 salonpurebeaute@hotmail.com

 www.salonpurebeaute.nl



Blijf in Beweging met Sportlessen voor 55+ in De Boog



Hoi buurtgenoten

Mijn naam is Natasja Peeters en ik ben buurt-sportcoach bij Sport ID. Als je wel eens in De Boog binnenwandelt zal je mij hoogstwaarschijnlijk daar tegenkomen! Ooit ben ik nog in het "oude" Buurtplein Galecop begonnen met sportlessen en ondertussen is het aanbod hier gegroeid naar 13 lessen!

Wekelijks komen er deelnemers naar het Buurtplein voor een portie beweging, maar ook voor contacten en plezier! Iedereen is welkom – of je nu op zoek bent naar rustige beweging of juist wat meer actie!

Er is voor ieder wat wils

Van Stoel Yoga en Valpreventie (Stevig Staan), tot Zumba, Body Fit, Swing Gym en zelfs Pilates voor de eigentijdse 55+'er. Je hoeft echt niet superfit te zijn om mee te doen – we kijken samen wat bij jou past.

Nieuw

Na de zomervakantie starten we met extra lessen Body Fit, Yoga en Stoel Yoga. Een mooie kans om gratis een proefles te volgen en te ontdekken of het iets voor je is.

Heb je moeite met balans of voel je je onzeker na een val?

Sluit dan aan bij onze Stevig Staan Valpreventiegroep. In een veilige en fijne sfeer werken we

aan kracht, balans en zelfvertrouwen.

Wil je gewoon eens kennismaken of samen kijken welke les goed bij jou past? Je bent van harte welkom voor een proefles én een gezellig gesprek!



Wanneer

Maandag, 09.00 - 12.00 uur,
woensdag, 09.00 - 13.15 uur,
vrijdag, 09.00 - 11.00 uur.

Meer info of contact?

Natasja Peeters 06-10982235
n.peeters@sportidnieuwwegein.nl

Samen blijven we in beweging – op jouw manier!

Wist je dat...

... de oude wielersbaan al jaren een losloopegebied is voor honden

... en dat hondenuitlaters hier niet allemaal van op de hoogte waren

... dat er daardoor onmin ontstond

... de één wil de hond lekker los laten lopen en de ander wil niet dat zijn of haar hond het onderspit delft onder te enthousiaste loslopende honden

... dat allebei de honden een fijne uitlaatplek verdienen



... daarom bordjes zijn geplaatst bij de ingangen met een duidelijke boodschap: houdt rekening met elkaar!

Knip uit langs deze stippellijn, stans twee gaatjes in de witte ruimte links, haal bij de Galecopperboog het verzamelmapje en bewaar al Vera's Surinaamse recepten die in elke editie van **DE GALECOPPER** staan.

Surinaamse nasi

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 500 gram basmati rijst
- 500 gram kipfilet (of ander vlees)
- 4 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 bakje nasi goreng mix (Koningsvogel)
- 1 zakje gedroogde groenten (Conimex)
- ketjap (zoute)
- 1 eetlepel zoete ketjap
- 1 theelepel a-ji-no-moto (Vetsin)
- 1 Madame Jeannette peper
- 1 theelepel zwarte peper
- 1 pakje verse nasi groenten
- gebakken uitjes
- 3 eieren



Bereidingswijze

- De rijst gaar en droog koken samen met de zoete ketjap.
- Daarna de korrels goed los maken.
- Was de kipfilet en snijd deze in kleine stukjes.
- Het zakje gedroogde groenten wellen in heet water.
- De uien, knoflook en eventueel de peper fijn snijden en fruiten in de olie in een wok.
- De kipfilet toevoegen en het geheel goed bakken.
- Het bakje Nasi goreng mix en de gemelde groenten toevoegen.
- Dit goed doorroeren.
- Daarna de zwarte peper, tomatenpuree, A-ji-no-moto toevoegen.
- Dit alles goed mengen en de verse nasigroenten er doorheen scheppen.
- Als laatste de rijst en de ketjap toevoegen en eventueel zout naar smaak.
- Serveren in een platte schaal.

Garneren

- Bak van de 3 eieren dunne omeletten en snijd deze in reepjes.
- Strooi de omeletereepjes, de gebakken uitjes en de fijn gesneden selderij over de rijst. Serveren met kip in ketjap, gebakken banaan, zoetzure komkommer en kroepoek.





rik@meelenassurantien.nl



06-42548635



www.meelenassurantien.nl

- ✓ Particuliere- en zakelijke verzekeringen
- ✓ 75 jaar, 4 generaties vertrouwen
- ✓ Onafhankelijk advies op maat
- ✓ Tot 35% korting

Neem gerust vrijblijvend contact
met ons op!



In gesprek met de in Galecop wonende schrijfster Yolanda Bounida, kwam de redactie van **DE GALECOPPER** erachter dat Yolanda zelf recepten bedenkt en schrijft. En wel voor een heel speciale doelgroep: (para)-medici en verpleegkundigen.

Deze recepten zijn verzameld in een kookboek, getiteld *Vet Gezond*, om mensen met overgewicht ideeën te geven om verantwoord, lekker, gezond, en met vet te kunnen eten. De redactie is blij om je elke keer een heerlijk recept van Yolanda te kunnen aanbieden.



Provençaalse haricots verts salade

(4 - 6 personen)

Ingrediënten

- 1000 gram haricots verts, uiteinden verwijderd
- 500 gr cherry tomaten
- in tweeën gesneden
- twee blikje zwarte olijven
- twee potten witte gekruide kaasblokjes



- 100 gr geschaafde amandelen
- peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

- Zet een grote pan gevuld met water op een middelhoog vuur
- Voeg als het water kookt de haricots verts toe samen met wat zout naar smaak
- Kook de haricots verts 10 tot 15 minuten.
- Laat het water uit het pannetje na het koken uitlekken en

verplaats de haricots naar een grote kom

- Voeg vervolgens de witte kaas, tomaten en olijven toe aan de kom en meng alles goed door elkaar
- Rooster de amandelen in een koekenpan en voeg de amandelen bij de salade
- Giet de dressing de gekruide witte kaas over de salade en voeg wat zout en peper naar smaak toe

Wie is Lex Sigterman (links op de foto) en waarom stelde hij zich kandidaat voor de functie van voorzitter bij het Wijkoverleg. Lex ken ik al enige jaren als de echtgenoot van Taïssia en de vader van Kyta en Stijntje, die beiden als kleuter naar basisschool Lucas Galecop kwamen waar ik werkzaam ben geweest. Gedurende de basisschooltijd van zijn dochters is Lex bij school nauw betrokken geweest als lid van de Medezeggenschapsraad; een belangrijke rol in de gezamenlijke verantwoordelijkheid van school en ouders. Lex is vertrouwd met taken waar vrijwilligers zich belangeloos voor inzetten en is dan ook vrijwilliger geweest bij diverse organisaties. Nog altijd is hij een enorm gemotiveerde vrijwilliger die, naast zijn lidmaatschap in het Wijkoverleg, ook met plezier en enthousiasme deelneemt aan de opruimacties van het zwerfafval in onze wijk.

Lex was, voor hij met pensioen ging, een ervaren consultant als partner bij verschillende bureaus waarbij hij in diverse sectoren heeft gewerkt. Later is



Even voorstellen

De nieuwe voorzitter van het Wijkoverleg

Door Wilma van den Brink

hij samen met zijn vrouw een eigen bureau gestart in advisering op het gebied van management en bedrijfsvoering. Dagelijks maakt hij graag een

wandeling met de hond door de wijk; een fijne manier om te ontspannen en soms een praatje met een wijkbewoner aan te gaan. Lex is ook een liefhebber

Lex:

“Als de nieuwe voorzitter van het Wijkoverleg wil ik, evenals mijn voorganger, de vergadering effectief en op een harmonieuze manier laten verlopen en zet ik mij, nu dan in de functie van voorzitter, graag actief in om van onze wijk een nog fijnere plek te maken om te wonen en de belangen van alle bewoners zo goed als mogelijk te behartigen.”

van fietsen en samen met Taïssia kan hij dan ook enorm genieten van de mooie fietstochten die zij maken in binnen- en buitenland.

Begin van dit jaar gaf Berend Lensen, voorzitter van het Wijkoverleg, aan dat hij vanwege te drukke werkzaamheden zijn taak als voorzitter moest neerleggen. Lex, die al geruime tijd lid van het overleg is, heeft zich daarop kandidaat gesteld; in ieder geval voor de periode van 1 jaar (de nog lopende bestuurs termijn van Berend). In de vergadering van dinsdag 14 april werd Lex unaniem gekozen en officieel benoemd tot voorzitter, waarna de scheidende voorzitter de voorzittershamer symbolisch aan hem overdroeg! Berend blijft nog wel als lid betrokken bij het Wijkoverleg!

Dinsdag 10 juni was de eerste bijeenkomst van het Wijkoverleg onder leiding van de nieuwe voorzitter.

Lex, dank voor het gezellige gesprek bij jou thuis!!

Lijkt het je leuk om een vergadering bij te wonen, je bent van harte welkom. Overige vergaderdata staan vermeld op de volgende pagina.



WachtVerzachter Nieuwegein

Een WachtVerzachter is een persoon die het wachten aangenamer maakt. De WachtVerzachter richt zich op mensen die kampen met mentale problemen. Wie een beroep doet op psychische hulp krijgt vaak te maken met lange wachtlijsten maar samen met een WachtVerzachter kun je al werken aan herstel tijdens het wachten. In Nieuwegein was dit initiatief vorig jaar al voor jongvolwassenen; sinds april dit jaar kunnen ook volwassenen aansluiten.

De WachtVerzachter koppelt mensen die wachten aan een ervaringsdeskundige. Bij iedereen wordt zorgvuldig gekeken wie er een goede 'match' kan vormen met een deelnemer. Ook als je nog niet op een wachtlijst staat, maar je niet goed voelt, last hebt van depressieve gevoelens of je erg eenzaam voelt, staan zij voor je klaar.

Contact

Heb jij zelf ervaring met mentale problemen en zou je deze ervaring willen inzetten voor anderen, dan komt de organisatie graag met je in contact. Gaat het niet helemaal goed met jou, en wil je weten of de WachtVerzachter iets voor jou is? Neem dan gerust contact op, zij kijken graag samen met jou of zij wat voor je kunnen betekenen. Meer informatie vind je op de website van [De WachtVerzachter](http://DeWachtVerzachter.nl).

Wist je dat...

... het stroomnet in Nieuwegein tijdens piekuren zwaar belast is?

... iedereen iets kan doen om te helpen zorgen dat de stroom niet uitvalt?

... je stroom spaart wanneer je 'smiddags de was draait?

Belangrijke telefoonnummers

Noodgevallen

Ambulance: 112 (spoed)
Brandweer: 112 (spoed) of 088-8781000
Politie: 112 (spoed) of 0900-8844
Psychische nood: 0800-0113 (bij zorg om jezelf of een ander)
Luisterlijn: 088 0767000
Dierenpolitie: 114 (mishandeling)

Overige

Dierenambulance: 0348-414242 Gemeente: 14 030
Wijkcoördinator: 06-25719887
Buurt- en Gezondheidsplein Galecopperboog: 030-6008833
Huisartsenpraktijk Galecop: 030-6300088
Huisarts Vollevelde: 030-6306434
Buurtsportcoach: 06-29112367
Bibliotheek: 030-6045834
Algemene Hulpdienst Nieuwegein: 030-6067409
Handje Helpen: 06-81810056
Stichting Korrelatie: 0900-1450 (psychosociale hulp)

Activiteiten Buurtplein Galecop

Maandag

- 09.00 Body Fit
- 10.00 Zumba MBVO
- 10.30 Wandelen
- 11.00 Swing Gym MBVO
- 12.00 Buurtlunch
- 13.30 Koersbal
- 19.30 Bridgen
- 19.30 Bridgecursus

Dinsdag

- 09.30 Creatief Club
- 13.00 Senioren inloop
- 16.30 Robin Food

Woensdag

- 09.00 Pilates
- 10.00 Swing Gym MBVO
- 11.00 Zumba MBVO
- 12.30 Stevig Staand MBVO
- 13.00 Samen voor Senioren
- 14.00 Brei- en Haakclub
- 14.30 Kinderactiviteit

Donderdag

- 09.30 Buurtbrabbel
- 10.00 Wandelen
- 10.00 Computer Inloop
- 12.00 Spreekuur Santé Sociaal Raadslieden
- 13.00 Zachte Hatha Yoga
- 14.15 Zachte Hatha Yoga
- 14.00 Galecopperband
- 17.00 Diner op Donderdag Elke 2e en 4e donderdag van de maand
- 20.00 Zumba

Vrijdag

- 09.00 Swing Gym MBVO
- 10.00 Swing Gym MBVO
- 10.00 Quilt Bee
- 11.00 Pilates
- 13.00 Vief Actief
- 14.00 Oriëntaals Buikdansen
- 20.00 Line Dance

Zaterdag

- 11.00 Repair Café Elke 3e zaterdag van de maand

Body Fit, Zumba, Swing Gym, Pilates, Stevig Staand, € 18 per maand, Natasja Peeters, 0610982235

Wandelen, gratis, Esther Jansen, 0657452896 • Buurtlunch, € 3 per keer, Wil Reeser, 0612627282

Samen voor senioren, € 2 per keer, Vera Sewberath, 0651538043

Koersbal, gratis, Ans van der Wal, 0306039213 • Bridgen, Bridgecursus eerste drie keer gratis, Theo Horsten, 0680069885

Galecopperband, € 6,20 per keer, Will Hack, 0621843030 • Vief Actief, gratis, Mariska Eiflaar, 0625645837

Creatief Club, gratis, Marina van der Plaats, pa3dzi@gmail.com • OV inloopspreekuur, gratis, 038450130

Senioren inloop, € 0,50 per keer, Ria Hermans, riahermans@gmail.com • Robin Food, gratis, Chris Grobben, 0616236933

Brei- en Haakclub, Quilt Bee, gratis, Jenny Smolders, 0615245687

Kinderactiviteit, Buurtbrabbel, gratis, Simone van der Sluijs, 0657166998

Computer Inloop, gratis, Miep van Kleef, miepfredy@casema.nl

Spreekuur Santé Sociaal Raadslieden, gratis, bsrnieuwegein@santepartners.nl

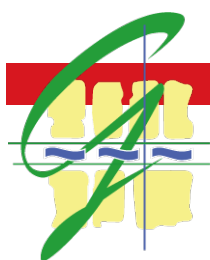
Zachte Hatha Yoga, € 23,50 per maand, Annerie Verploeg, annerie@hetyogapad.nl

Diner op Donderdag, € 4 per keer (N-pas € 2), Herman Hendriks, 0682095786

Zumba € 6,50 per keer, Mariana de la Rosa, mdelarosa@gmail.com

Oriëntaals Buikdansen, € 5 per keer, Joke Roomenburg, 0624145746

Line Dance, € 1 per keer, Fredy van Draanen, 0618784329 • Repair Café, gratis, repaircafenieuwegein@gmail.com



Wijkoverleg

Heb je interesse in wat er speelt in de wijk? Maak je je zorgen over iets in de wijk?

Of heb je een goed idee? Stichting Wijkoverleg Galecop richt zich op de leefbaarheid in de wijk en organiseert overlegbijeenkomsten met bewoners, gemeente en andere organisaties. De bijeenkomsten van het Wijkoverleg zijn openbaar toegankelijk. Je bent van harte welkom. Het is fijn als je je van tevoren even wilt aanmelden (zie contact-gegevens). Ook de wijkwethouder, wijkcoördinator en de wijkagent zijn meestal aanwezig. De bijeenkomsten worden allemaal gehouden in Buurtplein De Galecopperboog.

Openbare vergaderingen 2025

- 30 september
- 25 november

De vergaderingen bestaan uit 2 delen:

- 19.00 - 20.00 uur: bewoners van de wijk
- 20.15 - 21.15 uur: bewoners, gemeente, politie en andere partners

De vergadering wordt gehouden in De Galecopperboog, Thorbeckepark 183, 3437 JT, Nieuwegein. Na afloop is er gelegenheid na te praten onder genot van een drankje.

Schoolvakanties Midden Nederland

- Zomervakantie: 19 juli t/m 31 augustus 2025
- Herfstvakantie: 18 oktober t/m 26 oktober 2025
- Kerstvakantie: 20 december 2025 t/m 4 januari 2026

Adverteren in De Galecopper

1/1 pagina, 195 mm breed, 277 mm hoog	250 euro
1/2 pagina liggend, 195 mm breed, 135 mm hoog	200 euro
1/2 pagina staand, 95 mm breed, 277 mm hoog	200 euro
1/4 pagina liggend, 60 mm breed, 135 mm hoog	150 euro
1/4 pagina staand, 195 mm breed, 65 mm hoog	150 euro
1/6 pagina staand, 63 mm breed, 135 mm hoog	125 euro
1/8 pagina liggend 95 mm breed, 65 mm hoog	75 euro
1/8 pagina staand, 46 mm breed, 135 mm hoog	75 euro
mini liggend, 95 mm breed, 30 mm hoog	25 euro
mini staand, 46 mm breed, 65 mm hoog	25 euro

Stuur Marja een e-mail voor de juiste aanlevergegevens en de reserveringsdata: marjadeswart@outlook.com



Wijkfeest Galecop

Zaterdag 12 juli
10:30-15:00 uur
op Winkelplein Galecop
Voor alle leeftijden!



Swingende Live Muziek
Bruisende Braderie
Hapjes uit verschillende culturen
Interessante Informatiemarkt
Springkussen & circusacts
En nog veel meer!

Informatie: Jan Festen, jfesten@ziggo.nl
www.degalecop.nl

Welkom op het wijkfeest Galecop!

Een bruisend feest in het teken van ontmoeting, informatie, muziek, dans en lekker eten – voor én door Galecoppers! Proef, luister, kijk, klets en geniet van deze gezellige dag in jouw eigen wijk

Podiumprogramma:

10:30 uur opening door wijkwethouder John van Engelen

10:45 uur clinic Samen Bewegen

11:00 uur optreden Sabroso

13:00 uur clinic Buikdansen

13:15 uur optreden band Out of Time

14:00 uur clinic Linedance

14:15 uur optreden band Out of Time

15:00 uur afsluiting



Informatiemarkt:

Deelnemende organisaties: o.a. Gezondheidsplein, Geynwijs, Jellinek, Zwerfafvalpakkers, Algemene Hulpdienst Nieuwegein, Thuisgekookt, Autodelen Doe Mee met OV, Historische Kring, Samen Duurzaam Nieuwegein, Santé Partners Vergroening Winkelplein, Aannemer Krinkels, Wijkcoördinator & Wijk-boa

