

Bio's van deelnemers. Met vragen per gespreksronde. En linkjes naar de introductiefilmpjes.

Hosts:

Emina Zorlak (presentator, voedselveranderaar)



Presentatrice RTV Utrecht/ Omroep MAX (MAX Vandaag), Culinaire eindredacteur/columnist/receptenbedenker, Deelnemer Participatietafel Voedseltransitie Duurzaam Door, Eet-poëet. Staat in de 'Food100' van 2023 (= nationale lijst van 'Voedselveranderaars van vandaag en gamechangers van morgen').

Jordi de Jong (journalist, presentator)



Werkte sinds 2019 als verslaggever bij RTV Utrecht. Presenteerde in 2022 samen met Gabriel Erlach de live uitzending tijdens het Grote Utrecht Stadsdiner op 17 oktober. Is sinds juli 2023 in Hilversum redacteur, itemsamensteller, verslaggever en presentator van 'verslaggever bij EenVandaag' op de nationale televisie.

Gasten: Gespreksronde 1: Hoe behoud je je autonomie op voedselgebied als je weinig te besteden hebt? Hoe kun je dagelijks gezond, duurzaam en lekker eten met weinig geld?
Introductiefilmpje: https://www.youtube.com/watch?v=YoGf_IMgLJ8 (Cybille Latour)

1. Cybille Latour (Initiatiefneemster van Blik & Pot)



Bedenker van het recept voor het Grote Utrecht Stadsdiner 2023: Cybille's Stoofpot. Een rolmodel in de wijk Overvecht voor 'low budget' (2,50 euro) en toch gezond & duurzaam koken. Ze geeft hierover wekelijks een workshop aan vrouwen met weinig geld om te besteden. *"Blik & Pot is eigenlijk een woordspeling omdat mensen denken dat geconserveerd voedsel uit een blik of een pot goedkoper is. Maar verse groenten zijn in verhouding goedkoper. En ze smaken ook nog eens beter. En je kunt er veel meer mee doen."* (Gespreksronde 1 begint met een kort gefilmd interview met Cybille)

2. Catharina van der Veeke (coördinator Voedselbank Rivierenwijk)



'Een Voedselbank is zoveel meer dan boodschappen alleen. Mensen krijgen niet alleen kratten eten 'op maat' maar vaak ook wat extra's en een luisterend oor. Wij weten precies wat iedereen nodig heeft'.

3. Saskia (ervaringsdeskundige Armoedecoalitie)



4. Maarten van Deursen (hoofd Programma bij Stichting Utrecht Natuurlijk)



‘Utrecht Natuurlijk brengt de natuur dichterbij via stadsboerderijen en stadstuinen en organiseert voor bezoekers en schoolklassen activiteiten rond een groene en gezonde stad en duurzame voedselproductie. We vertellen het verhaal over voedsel in de stad. Tuinieren is populair, maar de grond waarop getuinierd kan worden is steeds schaarser. De stad verdicht, waardoor Utrechters steeds minder eigen grond ter beschikking hebben om op te tuinieren. We stimuleren daarom het gemeenschappelijk tuinieren omdat we daarmee meer mensen in de gelegenheid kunnen stellen om te tuinieren en te leren over tuinieren. We horen terug dat mensen beter gaan eten als ze de groente met eigen ogen hebben gezien en zelf uit de grond hebben getrokken.’

Gespreksronde 2: Hoe belangrijk is een gezonde basis in je jeugd? Hoe helpt gezond eten op school voor kinderen in armoede en leg je hiermee een goede basis voor de toekomst?

Introductiefilmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=3UOjyWMIIt0> (Lilith Smits-Lefever en Dennis van Elten)

1. Dennis van Elten (wijkambassadeur Overvecht)



‘Behalve Wijkambassadeur ben ik ook actief bij de [Cliëntenraad WMO](#) Utrecht, De [Armoedecoalitie](#) en bestuurslid bij het [Solgu](#).’ Schrijver van het boek ‘Verloren Verleden (huilend zonder tranen)’. (Gespreksronde 2 begint met een kort gefilmd interview met Dennis en met Lilith over de gevolgen van een jeugd met te weinig eten = eetverslavingsgevoeligheid vanuit ‘hamstergedrag’). Dennis heeft afgelopen zomer een tweede maagverkleining ondergaan.

2. Dr. Jantien van Berkel (onderzoeker gezondheid & participatie Universiteit Wageningen)



‘Met mijn werk beoog ik een bijdrage te leveren aan het reduceren van gezondheidsverschillen. Deze zijn geworteld in complexe ongelijkheid in de samenleving. Mijn onderzoek richt zich op het bevorderen van gezondheid en participatie van mensen in kwetsbare posities, met een focus op de rol van werk en inkomen. Daarvoor werk ik samen met de mensen om wie het gaat in het onderzoeksproces (i.e. participatieve methoden). Meer ervaringskennis is nodig om tot

passende oplossingen te komen voor het verkleinen van gezondheidsverschillen. Een inwonersadviesraad is betrokken bij de leerstoelgroep Consumptie en Gezonde Leefstijl van de Wageningen Universiteit.'

3. Mirjam Gielissen (directeur basisschool De Boemerang in de wijk Ondiep)



Gezondheid vinden wij belangrijk op onze school. We willen de kinderen een gezonde, groene schoolomgeving bieden. Een gezonde leefstijl helpt kinderen lekker in hun vel te zitten, de weerstand op peil te houden en genoeg energie te hebben voor leren, sport en spel. Met onze schoolafspraken over gezonde voeding leveren we een bijdrage aan de gezonde ontwikkeling van kinderen. Dat betekent dat wij ernaar streven dat leerlingen op school alleen fruit, groente en/of brood eten. Elke dag eten we in alle groepen fruit of groente in de ochtendpauze. Meer fruit en groente eten draagt bij aan een gezonde ontwikkeling. Het blijkt dat schoolfruit eten er ook voor zorgt dat kinderen thuis vaker gezond kiezen. In de ochtendpauze drinken de kinderen water op school. Dit mogen ze zelf meebrengen in een drinkbeker.

Gespreksronde 3: Wat zijn de effecten van stress op de gezondheid als mensen langdurig in armoede leven?

Introductiefilmpje: https://www.youtube.com/watch?v=sWGRfn_PWfU&t=9s (Charisma Hehakaya)

4. Dr. Charisma Hehakaya (universitair docent UMC Utrecht)



‘Het woord gezondheid kwam niet voor bij ons thuis. We leefden van de Voedselbank, ik ging vaak zonder ontbijt naar school en naar de tandarts gaan was boven ons budget. Tot ik zoveel gaatjes had dat een tandarts onvermijdelijk was. Bij ons thuis was geen geld voor zwemles of sport. En voor school was ook geen aandacht. Gelukkig kreeg ik hulp van mensen die iets in me zagen. Maar een jeugd in armoede blijft altijd bij je. Aan de universiteit bleef ik als ‘eerste-generatiestudent’ een buitenstaander. Ik moest voortdurend knokken met mijn onzekerheid. De financiële bijdrage was daarbij ook verre van toereikend, dus ik moest veel werken om het allemaal bij te benen. Het studentenleven was daarom voor mij lang onbereikbaar. Ik heb veel geïnvesteerd om mijn taal op niveau te krijgen zodat ik mee kon op de universiteit en studeren leuk kon gaan vinden. Ik beseft nu dat wat ik thuis miste bij mijn ouders niet voortkwam uit onkunde of onwil maar uit een gebrek aan ervaring, kennis en middelen. Mijn ouders zijn op hun manier nu trots op wat ik heb bereikt.’

5. Fred Smit (initiatiefnemer Stichting RECHTOP/Belangenbehartiging dak en thuislozen Utrecht)



Fred Smit was tot 2015 manager, inclusief auto van de zaak en golfclub. Na zijn scheiding raakte hij alles kwijt en werd hij dakloos. Inmiddels functioneert hij als een brug tussen deze twee werelden. Als oud-zakenman en ex-dakloze helpt hij Utrechtse dak- of thuislozen met zijn Stichting Rechtop. 'Ik kom op straat heel veel sores tegen. Soms is één tweet genoeg om een bank te regelen of een pakket menstruatiemiddelen'.

6. Feia Hemke (Huisarts [Carnegiedreef Overvecht](#) en onderzoeker bij [Pharos](#))



'Als huisarts in Utrecht Overvecht zie ik dagelijks de effecten van armoede op de gezondheid van mensen. Medicatie- of de fysiotherapeut niet kunnen betalen, of het gezonde dieet niet kunnen nakomen zijn dingen van alledag. Onbekender is dat armoede vooral zo ongezond is door het effect van de langdurige stress waar mensen mee kampen. Als onderzoeker bij Pharos, het kenniscentrum voor gezondheidsverschillen, onderzoek ik wat chronische stress voor mensen betekent, en wat mensen nodig hebben aan zorg en ondersteuning. Het is indrukwekkend hoeveel effect stress heeft op onze lichamelijke en psychische gezondheid en op het vermogen om problemen op te lossen en onze emoties te controleren. Deze kennis helpt mij om mijn patiënten beter te begrijpen. Het is ook een manier om mensen uit te leggen waarom ze zo een opeenstapeling van klachten en ziektes hebben. En het gesprek over stress is een mooie ingang om het te hebben over oplossingen, eigen kracht, onderliggende problemen en de hulp die echt nodig is.'