



Nieuwsbrief Pandhof Sinte Marie

St. Mary's Cloisters - Mariaplaats Utrecht



Noteer ons nieuwe mailadres! werkgroep@pandhofsintemarie.nl

Mariadistel (*Silybum marianum*)

mei 2025



Elk jaar zaaien we deze eenjarige Mariaplant, afkomstig uit Zuid Europa. *Silybum* verwijst naar alle eetbare distels. *Marianum* verwijst naar de legende dat de witte vlekken op de bladeren veroorzaakt zouden zijn door de melk van Maria.

De Mariadistel wordt hier sinds de middeleeuwen gekweekt en gebruikt als groente en medicijn. De plant is vooral bekend vanwege de reinigende werking op de lever. De werkzame stof die daar voor zorgt is silymarine. De distel staat voor moed en volharding, de Mariadistel is ook een symbool van kracht, bescherming en zuiverheid.

Workshop Feldenkrais – Tuinieren zonder last

Mirjam ten Brinke

Afgelopen maart hebben we een workshop gevolgd die ons het tuinieren gemakkelijker zal maken. We kregen tips hoe we onszelf minder hoeven te belasten en in de tuin werd onder Mirjams begeleiding de verworven kennis meteen toegepast.

Gebruik het schepje als een verlengstuk van je arm





Ursula Deters (1943-2025)

Dit jaar moesten we afscheid nemen van onze tuinhulp Ursula. Een herinnering aan haar inzet blijft. De steeg die vanaf de Pandhof naar de Mariahoek loopt noemde ze de Mariagang. Bij de laatste herinrichting van de Pandhof is dit de officiële naam van de steeg geworden.

Ursula in de Pandhof, 2017

Martine Vlieger (1945-2024)

Wonen en werken aan de Mariaplaats

Martine werkte vele jaren met ons mee in de Pandhof. Ze woonde vanaf 1973 op de Mariaplaats, werd beeldhouwer en werkte daar in haar atelier.

Haar beeld *Luisteren naar de aarde* is door haar familie aan de stad geschonken. We zouden het graag een plaats geven onder de paardenkastanje in de Pandhof.



Luisteren naar de aarde

De aanvraag voor de plaatsing van het beeld is nog in behandeling bij de gemeente.

Martine in de Pandhof, 1980

