



Wijkwijzer

MOOI MEEGENOMEN OVERVECHT

Activiteiten, hulp, spullen en voedsel voor bijna niets



COLOFON

Deze wijkwijzer is een uitgave van de Armoedecoalitie Utrecht.
www.armoedecoalitie-utrecht.nl

Mede mogelijk gemaakt door Samen voor Overvecht.
www.echtovervecht.nl/samen-voor-overvecht

Idee, research en tekst	Henriëtte Rockland
Pictogrammen	Emil van der Wal
Eindredactie	Liesbeth Rox
Grafisch ontwerp	Puck Communicatie

Uitgave februari 2020 (versie 2)

In deze wijkwijzer staat informatie over allerlei leuke initiatieven, activiteiten, uitjes, regelingen en voorzieningen om meer uit het leven en inkomen te halen.

Inhoud

Algemeen: handige adressen en telefoonnummers	5
👤 Ontmoeting/aansluiting: tips om nieuwe contacten op te doen	11
🏠 Ondersteuning: organisaties die kunnen helpen bij moeilijke situaties	17
🍴 Eten en drinken: tips om ergens te eten/drinken en voedsel te halen	27
🛠 Spullen en diensten: tips voor goedkope/gratis spullen en reparaties	31
🏃 Sporten: tips om gratis of met de U-pas te bewegen	35
🎭 Cultuur: tips over uitvoeringen, voorstellingen en creatieve activiteiten	39
👶 Kinderen: tips over activiteiten, subsidies en ondersteuning	41
🎓 Scholing: cursussen en opleidingen	47
👷 Werk: ondersteuning voor zzp'ers	49



ALGEMEEN

📍 Activiteitenmap Overvecht

Op veel locaties in de wijk liggen handige mappen met activiteiten. De mappen liggen in o.a. in de Buurtcentra, speeltuinen, bij buurtteams, wijkbureau, Leger des Heils en de locaties van de Tussenvoorziening. Voor meer informatie:

Tjitske van der Woude: 06-106 501 04; tvdwoude@dock.nl.

📍 Buurtcentra

Open inloop op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

- De Boog, Gambiadreef 60;
- De Jager, Teun de Jagerdreef 1;
- De Dreef, Schooneggendreef 27C.

📍 Buurtteam

Gloriantdreef 25. **030-740 05 05.**

📍 Speeltuinen

- Speeltuin Gagelsteede, Gangesdreef 7;
- Speeltuin de Watertoren, ingang aan de parkzijde, Neckardreef 30. Maandag t/m zaterdag in de middag geopend; dinsdag en donderdag ook in de ochtend;
- Sport in openbare ruimte: Cruyff Court en Krajicek Playground in park de Watertoren.

📍 Huis- en buurtkamers van de Wijk

- Careyn Tamarinde, Neckardreef 6. **030-258 87 00;**
- Careyn Rosendael, Indusdreef 5. **030-258 87 88;**
- De Klop, Andesdreef 11. **06-137 281 55;**
- Burezina, Jeanne d'Arcdreef 1. **06-525 082 38.**

📍 Woonzorgcentra

- Careyn Rosendael, Indusdreef 5. **030-258 87 88;**

- Zuylenstede, Perudreef 8. **030-264 71 00;**
- 't Huis aan de Vecht, Costa Ricadreef 9. **030-264 66 68;**
- Careyn Nieuw Tamarinde, Neckardreef 6. **030-258 87 00.**

📍 Vervoer Buurt Mobiel

Even Buurt Mobiel bellen en je hebt flexibel vervoer dat altijd in de buurt is. Een rit binnen Overvecht kost 1 strip per persoon per rit. Een 5 strippenkaart kost € 10,30; voor een retourtje betaal je € 4,15. Maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 16.30 uur. Buurt Mobiel, Californiëdreef 23. **06-397 214 86; www.buurtmobiel.com.**

📍 Echt Overvecht

Stichting Echt Overvecht geeft informatie over activiteiten in Overvecht en zet een lichtje op mooie initiatieven. Vier keer per jaar komt het magazine Dreefnieuws uit. Op www.facebook.com/EchtOvervecht vind je allerlei informatie over de wijk en worden actuele activiteiten aangekondigd. Ook op Twitter en Instagram is Echt Overvecht actief en af en toe plaatsen ze een leuk filmpje op YouTube. Op de website maken ook andere partijen melding van hun activiteiten. Het wijkblad Dreefnieuws bevat uiteenlopende informatie. In de rubriek '(bijna) gratis, maar heel waardevol' worden tips gegeven om met weinig geld leuke dingen te kunnen doen. www.echtovervecht.nl

📍 U in de wijk

Deze organisatie maakt filmpjes over actuele thema's en gebeurtenissen in Overvecht. De filmpjes worden op RTV Utrecht vertoond en zijn daarna te bekijken via www.rtvutrecht.nl/gemist/ustad; www.facebook.com/UindeWijk-Overvecht

Bibliotheek Overvecht

In de bibliotheek kun je terecht voor het lezen en lenen van boeken. Ook beschikt de bibliotheek over een grote collectie aan tijdschriften, informatieve boeken en films. Gebruikmaken van de computer en printer kan zowel met als zonder bibliotheek-abonnement. Er zijn cursussen en voorleesuurtsjes, en je vindt er wisselende (foto)tentoonstellingen die aansluiten bij actuele thema's.

Maandelijks worden er verschillende activiteiten georganiseerd voor de jeugd (laboratorium, kinderboekenweek, muziekvoorstelling) en volwassenen (dialogo, workshops over financieren en opvoedondersteuning). Omdat deze programmering maandelijks wisselt, kun je in de bibliotheek de papieren maandkalender inzien en meenemen. Die uitgebreide agenda wordt eveneens op de website vermeld. In de vakanties zijn er geen vaste activiteiten, maar is de bibliotheek gewoon open. Loop er eens binnen voor een praatje, voor vragen of om te computeren.

Bibliotheek, Gloriantdreef 1.
030-286 19 20;
www.bibliotheekutrecht.nl.

Een overzicht van de wekelijks terugkerende activiteiten in de bibliotheek:

- Elke donderdagmiddag van 12.30 tot 14.30 uur is er een **Taalinformatiepunt** in de Bibliotheek Overvecht. Dit spreekuur is bestemd voor iedereen die (beter) Nederlands wil leren. Dus ook voor mensen die Nederlands als moedertaal hebben en die de taal beter willen leren lezen en schrijven.
- **Doe mee Startpunt:** helpt bij het invullen van formulieren, inloggen, schrijven van een

sollicitatiebrief.

dinsdag van 13.00 tot 15.00 uur;
donderdag van 13.00-15.00 uur.

- **Sollicitatiespreekuur:** iedere woensdag van 10.00 tot 12.00 uur kun je terecht voor gratis hulp bij het solliciteren naar een baan, vrijwilligerswerk of een stage. Voor vragen bel of mail met Stichting Lezen & Schrijven, **Radj Ramcharan 06-151 150 32;** **radj@lezenenschrijven.nl.**
- **Ondersteuning** in de Nederlandse taal: daarvoor worden diverse bijeenkomsten en cursussen gegeven. En voor kinderen zijn er regelmatig voorleesuurtsjes; bij de allerkleinsten wordt ernaast voorlezen ook gezongen.
- Voor ouderen is er elke donderdag van 11.00 tot 12.00 uur een **Rondetafel-gesprek** - voor gezelligheid maar ook om elkaar te steunen en tips te geven.
- Elke dag ben je welkom om te komen studeren of werken in de bibliotheek. Daarvoor kun je aanschuiven aan een van de vele ruime tafels. Wifi is gratis en een bakje haal je bij de automaat.

Je kunt meer

Op de site Jekuntmeer.nl staat van alles over vraag en aanbod in passend werk, opleiding en goedkope activiteiten bij jou in de buurt. Door het invullen van jouw postcode of een gewenste activiteit kun je de site doorzoeken. De site is opgedeeld in drie rubrieken: leren, werken en doen. Voorbeelden zijn Digiwijs 3.0 en de inloop voor vrouwen van niet-westerse afkomst Overvecht. **www.Jekuntmeer.nl**

U-pas

De U-pas is een gratis pas voor mensen met een laag inkomen. Op de pas staat een persoonlijk tegoed: een tegoed dat

kan worden besteed aan meer dan 1.200 leuke acties en/of sportieve en culturele activiteiten voor de pashouder zelf.

Je bepaalt zelf waar jij het tegoed aan wilt besteden. Denk bijvoorbeeld aan sporten bij een sportvereniging of een sportschool, muzikles, het Spoorwegmuseum, de bioscoop, een dagtocht of een cursus. Iedere maand geeft de Stadsschouwburg 50% korting op een geselecteerde voorstelling op vertoon van de U-pas. Verder zijn diverse andere theaters aangesloten bij het U-pas aanbod, zie hiervoor **www.u-pas.nl/aanbod.**

- Voor kinderen bestaat er eveneens een U-pas. Hun tegoed kan naast alle leuke activiteiten en acties ook worden gebruikt voor schoolactiviteiten (bijvoorbeeld voor schoolkamp, schoolreisje, huur van een kluis), de aanschaf van een fiets (1 x in de 4 jaar, kinderen van 4 t/m 17 jaar) of voor een laptop, computer of tablet (1 x voor kinderen van 12 t/m 17 jaar).

- Abonneer je op de digitale nieuwsbrief via de website www.u-pas.nl, volg U-pas op Facebook en/of Twitter en blijf zo op de hoogte van de nieuwste (kortings-) acties en dagtochten.

Heb je een hoge huur en een U-pas? Dan hoef je misschien minder huur te betalen. www.utrecht.nl/werk-en-inkomen/extras-bij-een-laag-inkomen/huurverlaging/.

- Geen U-pas maar kom je hier wel voor in aanmerking? Vraag deze dan aan via **www.u-pas.nl/aanvragen** of per post. Aanvraagformulieren liggen bij de bibliotheek en bij de U-pasbalie (Stadskantoor Utrecht, 3e etage, op maandag, woensdag, vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur).

Zorgverzekering U-polis

Woon je in Utrecht en heb je een U-pas? Dan kun je voor de U-polis van Zorg en Zekerheid kiezen. Meedoen aan deze

U-polis betekent meer zorgverzekering voor minder geld. Je krijgt korting op de premie en extra vergoedingen.

Bel bij vragen naar Zorg en Zekerheid via **071-582 55 50.**

Vrijwilligerscentrale Utrecht

Wil jij mensen ontmoeten, nieuwe ervaringen opdoen, je talent gebruiken of iets betekenen voor jouw wijk? Word vrijwilliger en maak het verschil! Bij VC Utrecht vind je honderden vacatures. Op www.vcutrecht.nl/vacatures kun je via de zoekopties heel makkelijk filteren op je eigen wijk Overvecht. Hulp nodig bij het zoeken naar jouw ideale klus? Onze vrijwilligers helpen je graag! Maak een afspraak in onze vacaturebank, je bent welkom maandag t/m donderdag tussen 12.00 en 16.00 uur.

Bemuurde Weerd Oostzijde 3.
030-231 22 89; info@vcutrecht.nl;
www.vcutrecht.nl.

Lekker naar buiten

Overvecht telt veel speeltuinen en waterplaatsen, daarnaast kun je lekker tussen het groen wandelen.

- **Park de Gagel** (Stadsboerderij) met kinderboerderij, speelvoorzieningen, voedseltuin. Daar kun je ook producten uit De Voedseltuin kopen.

Wil je meehelpen op de boerderij? Dat kan op dinsdag t/m zondag van 10.00 tot 17.00 uur. Vegen, voeren of gewoon lekker kijken. Om 15.30 uur worden de dieren gevoerd samen met de aanwezige kinderen. Wil je ook meehelpen, luister goed naar de koebel!

- Zin om te tuinieren? Je bent van harte welkom op **De Voedseltuin** aan de Gangesdreef om mee te helpen en in ruil daarvoor mee te oogsten:
 - van oktober t/m april op woensdag van 13.30 tot 16.30 uur en

- op vrijdag van 9.30 tot 12.30 uur;
- van mei t/m september op maandag, donderdag en vrijdag van 9.30 tot 12.30 uur, op dinsdag en woensdag van 13.30 tot 16.30 uur.
 - **Park De Watertoren** met in de winter een natuurijsbaan en in de zomer een waterspeelplaats. Daarnaast vind je er een Cruyff Court, Krajicek Playground, dierenweide en speeltuin.
 - **Speelbos Gagelbos** met o.a. een speelveld en een groot klimtoestel. Met de materialen in het bos ernaast kun je jouw eigen hut bouwen. Andere activiteiten: de sloot oversteken via de stapstenen, klimmen over de touwbruggen, slingers met de kabelbaan of met het vlot!
 - **Noorderpark-Ruigenhoek** met een hondenloopgebied, skatepark, voetbal- en basketveld, groot klimtoestel en visvijver. Hier begint ook het avontuurlijke Gagelbos en liggen De Ruige Bunkers bij ijsbaan De Gagelplas, de mini-camping Tussen Hemel en Aarde en natuurzwembad De Kikker bij Fort Ruigenhoek.
 - **Vechtzoompark** met speel- en ligweide, trapveld en fitnessstoestellen.
 - **Stadstuin Klopvaart** met schooltuintjes, bijzondere workshops en natuurlessen over bijen, ringslangen en vlinders. En je kunt er je eigen makkelijke moestuin beginnen, pizza's bakken en kampvuur maken. Deze tuin is alleen toegankelijk als de hekken open staan!
 - **Klopvaartpark** met het park rond fort de Klop. Fort de Klop ligt aan de 1e Polderweg op nr. 4.
 - Stadstuin Plutodreef, Plutodreef.
 - Sjanghaipark, Shanghaidreef.
 - Spoorzoompark, langs het spoor.
 - Zuilense bos, langs de Vechtdijk richting Zuilen.



ONTMOETING / AANSLUITING



Multiculturele ontmoetingsgroepen

In alle buurthuizen vinden activiteiten voor andere culturen plaats. Bekijk hiervoor de agenda's via www.dock.nl/activiteiten/ (gebied Overvecht).

Rechtstreeks vriendschapsbemiddeling

Eigenlijk zou je wel meer vrienden of kennissen willen hebben. Gewoon wat mensen om een hapje mee te gaan eten, te wandelen, naar een museum te gaan. Iemand die in de buurt woont, dezelfde interesses heeft als jij en wel of niet rookt. Woon je in Utrecht en ben je 50+? Misschien is Rechtstreeks vriendschapsbemiddeling dan iets voor jou.

www.u-centraal.nl/sociale-contacten/rechtstreeks-vriendschapsbemiddeling/

Ben je jonger dan 50? Kijk dan eens bij Vriendschap in Utrecht. De grens van 50 jaar is rekbaar; ben je ergens tussen de 45 en 55 dan wordt gekeken waar je je het meest thuis voelt.

www.u-centraal.nl/sociale-contacten/vriendschap-in-utrecht/

Deze organisatie biedt ook activerend huisbezoek: gedurende een halfjaar komt een vrijwilliger of stagiair regelmatig op bezoek om samen te kijken hoe jouw eenzaamheid kan worden doorbroken. Rechtstreeks heeft daarnaast bijzondere aandacht voor roze ouderen. Juist in deze generatie komt het regelmatig voor dat mensen vanwege hun seksuele identiteit het contact met vrienden of familie zijn kwijtgeraakt.

U Centraal: 030-236 17 41.

Je kunt meer!

Op de website utrecht.jekuntmeer.nl zijn allerlei activiteiten te vinden. Kies eerst uit leren, werken, doen of hulp. Daarna bepaal je aan de linkerkant verder je keuze.

Madjoe Dua Utrecht

Madjoe Dua stimuleert ontmoetingen met alle generaties Indo's en alle geïnteresseerden. Zes keer per jaar zijn er op zondagmiddag bijeenkomsten, waar catering met Indische hapjes aanwezig is.

Sylvia Hiert: 06-104 885 54;

madjoeutrecht@gmail.com;

www.facebook.com/madjoedua utrecht.

Stichting Pelita

Pelita behartigt de belangen voor Indische en Molukse ouderen. De Indische Eettafel Utrecht aan De Dreef, Schooneggendreef 27, vormt een ontmoetingsplaats.

Sylvia Hiert: 06-109 913 36

(dinsdag t/m vrijdag); s.hiert@pelita.nl;

www.pelita.nl.

Zevenmaal per jaar is er een uitgebreide eettafel op de vrijdagmiddag. De maaltijd kost € 11,-. Drinkjes á € 1,- apart betaald.

Aanmelden: **Jerry Windhouwer: 06-209 622 61; eettafel.utrecht@gmail.com.**

Attifa

Attifa organiseert voor ouderen met een migratieachtergrond allerlei activiteiten (inclusief een lunch) in De Dreef. Op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag zijn zij welkom van 10.00 tot 16.00 uur.

Schooneggendreef 27M. **030-303 10 31; info@attifa.nl; www.attifa.nl.**

Ontmoetingsplek Surinaamse Ouderen (OSO)

OSO organiseert verschillende activiteiten voor ouderen van Surinaamse afkomst (vanaf 60 jaar). Op donderdag van 10.00 tot 16.00 uur kun je binnenlopen voor een kopje koffie, een praatje en wordt er samen gekookt. De kosten zijn € 5,- inclusief lunch en koffie. Rosendael, Indusdreef 5.

06-239 449 41;

oso.informatie@gmail.com.

Oké Nu

Oké nu streeft naar meer saamhorigheid. Daarom verzorgen zij activiteiten als: samen koken en eten, wandelen met buurtgenoten, kleding maken en herstellen, een artistieke workshop en biljarten. Elke dinsdagmiddag is er een lunch van 12.00 uur tot 13.30 uur, deze kost € 2,50. Op woensdagavond kun je van 16.30 uur tot 19.30 uur meedoen met de Bourgondische Kookclub. Dit kost € 5,-. Adres: Huis-kamer van Rosendael, Indusdreef 5. Voor de lunch en de kookclub kun je je opgeven. **Roberta Haki: 06-345 599 42; oke.nu.overvecht@gmail.com; www.oke-nu.nl.**

Maatjesproject

De Tussenvoorziening kent een maatjesproject voor mensen die dakloos zijn geweest en/of psychiatrische problemen hebben en graag nieuwe contacten opdoen. Nadat je gekoppeld bent, ga je leuke dingen doen met jouw maatje zoals sporten, muziek maken, koken of wandelen. Aanmelden: **030-275 96 45; maatjes@tussenvoorziening.nl.**

Bosgroep Overvecht

Een groep Overvechters gaat elke twee weken op vrijdagochtend naar het Gagelbos om de boswachter te helpen met natuurwerk. Lijkt dit je leuk, dan kun je het eerst een keer proberen! **Frank Mulder: 06-184 092 84; bos@frankmulder.info.**

Werken in de moestuin

Vind je het leuk om te helpen zaaien, oogsten, planten water te geven of onkruid te plukken? Kom dan eens langs in de moestuin van de Tussenvoorziening. Het maakt niet uit of je groene vingers hebt! Je bent elke maandag tot en met vrijdag van 12.30

tot 15.30 uur welkom op de Ghanadreef 2a. Aanmelden: **elsplanje@tussenvoorziening.nl.**

Moestuinen

De Groene Golf is een kleinschalige zorgaanbieder, waar mensen terecht kunnen voor dagactivering. In de grote moestuin bij de Klopvaart werken de deelnemers in hun eigen tempo. Vaak wordt er voor de lunch soep gemaakt met groenten uit eigen tuin. De opbrengst uit de moestuin is bestemd voor de deelnemers. **Michiel Kok: 06-247 977 28; degroenegolf1@gmail.com; www.degroenegolf.info.**

Voedseltuin Overvecht

In deze gemeenschappelijke tuin worden biologische groente, kruiden, fruit en bloemen met en voor Overvechters verbouwd. Iedereen die meehelpt, deelt mee in de oogst. Voedseltuin Overvecht kent twee locaties, bijna naast elkaar.

De eerste Voedseltuin is gelegen op kinderboerderij Gagelsteede, ingang via Gangesdreef 7A. Deze is geopend:

- van oktober t/m april op vrijdag van 9.30 tot 12.30 uur.
- van mei t/m september op vrijdag en donderdag van 9.30 tot 12.30 uur, op dinsdag van 13.30 tot 16.30 uur.

De tweede tuin ligt aan de Bangkokdreef, de ingang is via het pad langs de speeltuin bij Gagelsteede. Deze is geopend:

- van oktober t/m april op woensdag van 13.30 tot 16.30 uur.
- van mei t/m september op maandag van 9.30 tot 12.30 uur en woensdag van 13.30 tot 16.30 uur.

Mark Verhoef: 06- 408 154 07; info@voedseltuinovervecht.nl.

Burezina

Dit is dé huiskamer van de buurt Overvecht-Zuid. Hier kun je burens ontmoeten en leren kennen onder het genot van een kopje koffie, thee of glas fruitsap. Maar het is ook mogelijk om rustig een boek of tijdschrift te lezen in de sfeervolle ruimte of buiten in de zon. Burezina is een plek waar buurtbewoners zelf activiteiten voor de buurt kunnen organiseren. Inloop Café op maandag van 13.00 tot 17.00 uur. **Jeanne d'Árcdreef 1. 06-576 891 05; www.burezina.nl.**

Buurtkamer de Klop

Dit is de sociale ontmoetingsruimte in winkelcentrum de Klop. Hier draait alles om het activeren van kwetsbare bewoners uit de buurt. Je kunt er bijvoorbeeld een praatje maken, een kop koffie/thee drinken, een spelletje spelen, ondersteuning krijgen bij administratie of financiële problemen en gezellig samen eten. Daarnaast kun je er voor een klein bedrag lunchen op maandag t/m donderdag van 12.00 tot 13.00 uur. Open: maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 17.00 uur. Adres: Andesdreef 11. **030-743 44 46; www.facebook.com/deklopovervecht.**

De Wilg

De Wilg organiseert allerlei leuke activiteiten in Overvecht zoals:

- de fietsclub: ongeveer 20 km fietsen op de 1e vrijdag van de maand, vanaf 12.45 uur;
 - de ontmoetingsgroep: elke vrijdag van 14.00 tot 16.00 uur;
 - eetgroep De Blauwe loper: elke donderdagavond van 16.00 tot 20.00 uur, kosten € 4,-
- Nieuwe deelnemers voor deze activiteiten zijn van harte welkom. Geïnteresseerd? **Ann van den Brink: 06-496 228 96; a.vandenbrink@dewilg.nl.**

Zin In Utrecht

Ieder mens wil gelukkig zijn. Jammer genoeg gaat dat vaak niet vanzelf. Zin in Utrecht biedt gesprekken over levensvragen en bijeenkomsten rondom diverse thema's zoals zingeving, spiritualiteit, zelfcompassie en hoogsensitiviteit. Ook is het mogelijk om aan een bezoekmaatje te worden gekoppeld, voor een luisterend oor en aandacht voor jouw (levens-)verhaal. De meeste activiteiten zijn gesubsidiëerd en daardoor vrij toegankelijk. **030-662 68 14; info@zininutrecht.nl; www.zininutrecht.nl.**

PeerSCOaching

Sunita Chote geeft diverse gratis cursussen:

- Talenten en passie (aparte dames en herengroepen);
- Oog voor vriendschap tegen eenzaamheid (voor alle leeftijden);
- Zingeving en filosofie voor Hindoestaanse vrouwen;
- Hulpverlening aan anderen bieden door MHFA (Mental Health First Aid).

Meer informatie en aanmelding: **Sunita Chote 06-308 451 34; sunita@powerbypeers.nl; www.peerscoaching.com.**

Kaarten

- **Klaverjasclub Overvecht '76'** zoekt mensen die houden van klaverjassen. De kosten zijn € 2,50 per keer, daarvoor krijg je ook een hapje. Drinkjes kosten € 1,25. Voor koffie en thee betaal je € 0,50. Elke donderdagavond van 19.30 tot 22.00 uur in buurtcentrum De Jager, Teun de Jagerdreef 1. **John: johnanita1@hotmail.com.**
- Bij **Bridge Club Wilhelminapark** zijn zowel ervaren als minder ervaren bridgers

welkom. Wil je (beter) leren bridgen? Volg dan een cursus; je mag daarvoor je U-pas tegoed gebruiken. Daarnaast kun je met anderen bridgen op maandag en woensdag in buurtcentrum De Dreef van 19.30 tot 22.30 uur. De Dreef, Schooneg-dreef 27C. Meer informatie:

Jan: bcw.maandag@gmail.com.

De emigratie generatie

Ben jij (55+) in het verleden vanuit een ander land naar Utrecht gekomen, bijvoorbeeld uit Indonesië, Marokko of Suriname? Kwam je voor de liefde of als gastarbeider? Als je het leuk vindt om hierover te vertellen, ben je van harte welkom bij De emigratie generatie. Onze vertel-opa's en oma's komen op scholen en bij groepen kinderen (10-14 jaar).

Wil je op jouw school of club de kinderen wat leren over migratie en hoe het is om naar een ander land te verhuizen?

Saskia: 06-430 450 43;

saskia@vanvroegervoorlater.nl;

www.emigratiegeneratie.nl.



ONDERSTEUNING



Multiculturele ondersteuningsgroepen

In alle buurthuizen vinden activiteiten voor andere culturen plaats. Bekijk hiervoor de agenda's via www.dock.nl/activiteiten (gebied Overvecht).

Gezondheidsapps

In de GGD app store vind je apps over gezondheid. www.ggdappstore.nl

Gezondheid

- Thuisarts.nl (over ziekte en gezondheid);
- EHBO (eerste hulp);
- Persoonlijke Gezondheidscheck (vragenlijst over jezelf).

Kinderen

- Jouwggd.nl (gezondheid voor jongeren);
- Safe Noise (gehoorschade);
- GroeiApp (informatie die past bij de leeftijd van jouw kind of de zwangerschapsduur);
- Villa Pinedo (voor kinderen van gescheiden ouders);
- Nederlands leren met Emma (voor kinderen);
- Miess agenda (gezamenlijke agenda voor zorg rondom 1 persoon).

Algemeen

- Beter in het groen (activiteiten in de natuur);
- Zwemwater (over de kwaliteit van het water).

Buurteams Utrecht

Zij zijn er voor iedereen met een ondersteuningsvraag. Je kunt bij hen terecht voor uiteenlopende onderwerpen.

- Buurtteam Centrum (achter de bibliotheek), Gloriantdreef 25.

Maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur. Inloop voor praktische vragen:

Dinsdag

- Van 9.00 tot 11.00 uur in buurtcentrum De Jager, Teun de Jagerdreef 1 (samen met Buren voor Buren en W&I Gemeente);
- Van 9.30 tot 11.30 uur in buurtcentrum De Dreef, Schooneggendreef 27C (samen met Buren voor Buren, W&I Gemeente, Al Amal, Harten voor Sport, Dock);
- Van 13.30 tot 15.00 uur in buurtcentrum De Boog, Gambiadreef 60 (samen met Buren helpen Buren, W&I Gemeente, UWW, U Centraal);

Donderdag

- Van 13.30 tot 15.00 uur bij locatie Buurteam Centrum, Gloriantdreef 25 (samen met Buren helpen Buren, W&I Gemeente, UWW, U Centraal).

030-740 05 05;

overvecht@buurteamsutrecht.nl;

www.buurteamsutrecht.nl/overvecht.

U Centraal

Heb je te maken met een grote verandering in jouw leven zoals op jezelf gaan wonen, ziekte, ontslag, echtscheiding of pensioen? Dan kan je geldproblemen krijgen, want die ontstaan vaak zodra je minder geld te besteden hebt of extra kosten moet maken. In de gratis bijeenkomsten van U Centraal krijg je informatie over regelingen en toeslagen.

De bijeenkomsten gaan over financiële veranderingen bij (echt)scheiding, ontslag, arbeidsongeschiktheid, pensioen, 18 jaar worden, overlijden partner en na de bijstand. Daarnaast kan je bij U Centraal terecht voor allerlei cursussen en steun, zoals vriendschapsbemiddeling voor vol-

wassenen, georganiseerde burenhulp, bezoekdienst voor mensen met dementie of een ernstige / levensbedreigende ziekte, de DomstadPlus-Bus, buurtbemiddeling en ondersteuning bij mantelzorg voor zowel mantelzorgers als beroepskrachten, **06-233 358 93**;
levensgebeurtenissen@u-centraal.nl;
www.trainingen.u-centraal.nl.

Welzijn op Recept

Als je je niet lekker voelt, kan de huisarts soms geen echte oorzaak vinden. Maar de klachten zijn er wel en misschien helpen andere dingen daartegen bijvoorbeeld samen eten, een stukje lopen of iemand ergens mee helpen... Dus iets dat jij fijn vindt om te doen en waardoor je je beter gaat voelen. De huisarts kan daar een ander recept voor uitschrijven: welzijn op recept! Je kan hier ook zelf om vragen. Een filmpje over hoe het werkt staat op: www.zuilenondiegeezond.nl/welzijn-op-recept.
Dien van Strien: 06-302 379 01;
dvstrien@dock.nl

Maatje achter de Voordeur

Als je je onveilig hebt gevoeld in je eigen huis door ruzies die uit de hand liepen met bijvoorbeeld je partner, dan heeft dat vaak nog lang invloed op jouw leven. Een ervaringsmaatje heeft hetzelfde meegeemaakt en kan (emotionele) ondersteuning bieden. Heb je steun nodig of kun je steun bieden?
088-374 48 49;
contact@maatjeachterdevoordeur.nl.
www.maatjeachterdevoordeur.nl.

Heb je zorgen over iemand of zoek je zelf hulp? Dan kan je contact opnemen met:

- Veilig Thuis Utrecht, Tiberdreef 8.
0800-2000 (gratis);

veiligthuis@samen-veilig.nl
www.veiligthuisutrecht.nl;

- Moviera, opvang en aanpak Huiselijk Geweld.
088-374 47 44; www.moviera.nl;
- De politie via **112** als het spoed is en anders via **0900-8844**;
- Meld Misdaad Anoniem via **0800-7000 (gratis)**
www.meldmisdaadanoniem.nl.

De bibliotheek

- Elke donderdagmiddag van 12.30 tot 14.30 uur is er een **Taalinformatiepunt** in de Bibliotheek Overvecht. De taal-wegwijzer weet welk aanbod er is in Utrecht en in Overvecht. Niet onbelangrijk: deze wegwijzer kan je vertellen of je zelf wél of geen bijdrage moet betalen voor jouw deelname. Deze voorziening is bestemd voor iedereen die (beter) Nederlands wil leren. Dus ook voor mensen die Nederlands als moedertaal hebben en die de taal beter willen leren lezen en schrijven;
- **Doe mee Startpunt** is er voor taal- en digitale vragen: formulieren invullen, inloggen, schrijven van een sollicitatiebrief. Dit is dé plek waar je kunt binnenlopen met je (digi)tale vraag. Zelf oefenen kan ook. Dinsdag en donderdag van 13.00 tot 15.00 uur;
- **Sollicitatiespreekuur**: iedere woensdag van 10.00 tot 12.00 uur kun je in de bibliotheek Overvecht terecht voor gratis hulp bij het solliciteren naar een baan, vrijwilligerswerk of een stage. Vanuit het project Educatie voor Vrouwen met Ambitie (EVA) worden vooral vrouwen ondersteund, mannen zijn ook welkom. Voor vragen bel of mail:
Radj Ramcharan (Stichting Lezen & Schrijven)
06-151 150 32;
radj@lezenenschrijven.nl;

- **Ondersteuning in de Nederlandse taal**: in de bieb worden verder diverse bijeenkomsten en cursussen verzorgd. Voor kinderen zijn er regelmatig voorleesuur-tjes; bij de allerkleinsten wordt er naast voorlezen ook gezongen. Woensdag van 15.00 tot 15.30 uur: voorlezen voor kinderen van 3 tot 10 jaar. Bij de 'wapperkids' wordt er voorgelezen met gebaren voor kinderen van 0 tot 2 jaar (dit wordt aangekondigd via www.bibliotheekutrecht.nl en posters);

Cursus In beeld

Heb je gezondheidsklachten en bepalen die jouw leven? Bij deze gratis cursus leer je door fotografie op een andere manier naar jouw omgeving kijken en ontmoet je nieuwe mensen. Je krijgt inspirerende opdrachten en ontdekt zo waar je goede energie en zin van krijgt. Iedereen kan meedoen, want zij zorgen voor een camera.
06-222 402 49;
jacqueline@blauwlicht.org;
www.blauwlicht.org/project/in-beeld.

Grip op je gezondheid

Heb je een chronische aandoening dan is deze zelfmanagement training voor jou. Samen met lotgenoten leer je hoe je meer grip krijgt op je klachten en gezondheid. Ervaringen delen, kennis opdoen en oefenen. Met als doel beter slapen, omgaan met pijn, vermoeidheid en depressieve gevoelens.
06-247 102 00;info@sterkerinjelieven.nl.

Digitaal herstelverhaal

Als je het moeilijk hebt (gehad), kan het fijn zijn om dingen op een rijtje te zetten. Digitaal herstelverhaal is een online-programma om je eigen ervaringen met crisis en herstel te beschrijven. Het gaat hierbij om dingen die het herstel geholpen hebben en over het ontdekken van mogelijk-

heden om het leven weer in eigen hand te nemen. Deelname aan dit programma is gratis voor bewoners van Utrecht stad en omgeving. **030-236 93 20**;
e-coaching@ggzutrecht.nl;
www.ggzutrecht.nl/trainingen/digitaal-herstelverhaal.

Enik Recovery College

Schaam je niet voor jouw verhaal: het inspireert anderen. Kom jouw ervaringen delen bij Enik, waar je kunt leren herstellen van psychische ontwrichting. Het sociale trefpunt is een prettige ruimte, waar je koffie, thee en een lunch kunt bestellen. Kennismaken met Enik kan iedere maandag en donderdag tussen 11.00 en 12.30 uur bij Jij&Ik. Daarnaast kun je deelnemen aan cursussen die passen bij jouw wens of vraag. Bijvoorbeeld voor jezelf leren opkomen, een rap maken of door mindfulness te beoefenen. Neckardreef 12.
030-307 22 78; enik@lister.nl;
www.enikrecoverycollege.nl.

Doen en Laten

Heb jij ervaringen op het gebied van verslaving en/of psychiatrie en/of dakloosheid die levensveranderend zijn geweest? Ervaringscoaches kunnen je helpen bij het hervinden van sociale contacten en om (weer) mee te doen in de wijk. Op maandag, woensdag en vrijdagmiddag vanaf 12.30 tot 15.30 uur kun je bij Doen en Laten lekker een kopje koffie komen drinken en/of deelnemen aan een leuke activiteit. Elke vrijdagmiddag is er creatieve middag en op woensdag wordt er vaak taart gebakken. Bij Doen en Laten kun je ook cursussen volgen om je eigen ervaringen in te zetten voor anderen. Ghanadreef 2.
06-315 127 78;
info@doenenlatenutrecht.nl;
www.doenenlatenutrecht.nl.



Solgu

Het Solgu helpt mensen met een lichamelijke beperking of chronische ziekte. Denk aan informatie over toegankelijkheid in de stad, over werk en inkomen. Om je voor te bereiden op een gesprek met het UWV of met Werk en Inkomen kun je een cursus volgen. Je krijgt dan tips, over het uitleggen dat je ziek bent en welke dingen je hierdoor niet kan.

Roos Hoelen: 06-209 158 20;

r.hoelen@solgu.nl;

www.solgu.nl.

Zin in Utrecht

Mensen, die thuis wonen en behoefte hebben aan extra ondersteuning bij levens- en zingevingsvragen kunnen bij deze organisatie terecht. Zo is het mogelijk om vertrouwelijke gesprekken te voeren met een geestelijk verzorger. Deze verzorger heeft een open houding en oordeelt niet. Zulke gesprekken zijn gericht op begrip (i.p.v. oplossing of behandeling).

Daarnaast organiseert Zin in Utrecht bijeenkomsten rond diverse thema's zoals ouder worden of hoogsensitiviteit. Tot slot wordt er scholing aangeboden voor vrijwilligers, mantelzorgers en professionals. Deze worden bekostigd uit een VWS subsidieregeling. Vanuit deze regeling kunnen ook individuele gesprekken worden vergoed voor:

- mensen van 50 jaar en ouder;
- patiënten in de palliatieve fase (alle leeftijden).

De regeling geldt ook voor nabestaanden. Ben je jonger, dan kan het vaak vergoed worden via de verzekering of door een tegenprestatie te leveren. Zorg-/hulpverleners kunnen cliënten/patiënten die thuis wonen doorverwijzen zonder dat daar kosten aan verbonden zijn. Ook is het mogelijk om via Welzijn op Recept een ge-

sprek met een geestelijk verzorger aan te vragen. Zin in Utrecht heeft een digitale nieuwsbrief met daarin het meest recente aanbod waarvoor je je kunt aanmelden. Kijk op de website voor een overzicht van beschikbare geestelijk verzorgers.

030-6626814;

info@zininutrecht.nu.

www.zininutrecht.nl

Boogh

Ondersteunt mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) bij het vinden van zinvolle en ondersteunende dagactiviteiten. Dat kan ook (vrijwilligers)werk zijn.

De Mantelzorg Match ondersteunt mantelzorgers van mensen met NAH. Dit is afhankelijk van de interesses en behoeftes van de hulpvrager en de mantelzorgers. Een vrijwilliger komt maximaal 3 uur in de week helpen, dit kan als gezelschap, als maatje maar ook om de zorg een paar uur over te nemen. Deze ondersteuning is gratis en verloopt zonder een indicatie.

Verder vinden er regelmatig informatiebijeenkomsten in de wijk plaats.

Karin van Dijk: 06-123 722 65;

k.van.dijk@boogh.nl;

www.boogh.nl.

Lister

Iedereen wil graag tevreden zijn over zijn leven en zijn eigen dromen en wensen waarmaken. We willen er immers allemaal toe doen. Soms lukt dat enige tijd niet. Je leven is zwaar en ontwricht geraakt. Je komt er zelf niet meer uit, ook niet met de mensen om je heen. Jouw psychische kwetsbaarheid belemmert je de volgende stap te zetten. Lister kan je helpen en als het nodig is ook bij het vinden van huisvesting. Lister Utrecht Noordoost,

Paranadreef 14-20.

030-292 04 98; utrechtnoord@lister.nl;

Buurtpastoraat

Buurtpastoor Erna Treurniet biedt een luisterend oor voor gesprekken over zaken die jouw leven bepalen, over geloven, niet-geloven. Wat in vertrouwen verteld wordt, blijft daar.

Erna Treurniet 06-426 060 89;

e.treurniet@protestant-utrecht.nl.

De Tussenvoorziening

Het leven verloopt grillig en mensen die (tijdelijk) hun huis verliezen zijn van alle tijden. Iedere cliënt, dakloos of anders is uniek en heeft zijn of haar eigen verhaal. De Tussenvoorziening biedt dagbesteding en activering, opvang, woon- en financiële begeleiding aan mensen die in een kwetsbare situatie verkeren.

030-234 08 19;

info@tussenvoorziening.nl;

www.tussenvoorziening.nl.

Financieel Vrijwilliger Thuis

De Tussenvoorziening heeft een financieel maatjesproject waarbij je thuis hulp krijgt bij jouw financiële administratie. Zo kan een vrijwilliger je helpen met het ordenen van de post, een overzicht maken van jouw inkomsten en uitgaven en het aanvragen van toeslagen.

030-303 44 11;

financieelvrijwilligerswerk@tussenvoorziening.nl.

Sociaal Juridische Dienstverlening

Heb je vragen over bijvoorbeeld belastingen, uitkeringen of toeslagen? Dan kun je terecht bij één van de sprekers van de Sociaal Juridische Dienstverlening (SJD) van de Tussenvoorziening. Daar word je gratis geholpen door een vrijwilliger met kennis en ervaring.

030-303 44 11;

infoSJD@tussenvoorziening.nl.

Handje helpen

Als kinderen en volwassenen met een beperking of een chronische ziekte zelfstandig (thuis) wonen, is dat niet altijd makkelijk. Vrijwilligers en stagiairs van Handjehelpen ondersteunen deze alleenstaanden en gezinnen. Wil jij als vrijwilliger iets betekenen voor een buurtgenoot of weten wat Handjehelpen voor jou kan doen?

Ward Verbeek (coördinator):

030-263 29 50; www.handjehelpen.nl.

Wijkleerbedrijf Overvecht

De stagiairs van het wijkleerbedrijf maken zich graag nuttig en willen de bewoners uit de buurt beter leren kennen. Ze kunnen jou in huis helpen of meegaan om boodschappen te doen. Ook ondersteunen ze activiteiten in de wijk, zoals in buurthuizen en zorgcentra, bij sport- en spelactiviteiten en in de kinderopvang.

06-293 391 87; 06-407 040 89;

wijkleerbedrijfovervecht@rocmn.nl

www.zorgenzo.nu;

www.facebook.com/Wijkleerbedrijf-Overvecht.

Dierenbuddy

Voor veel mensen zijn huisdieren van groot belang, maar door omstandigheden is het mogelijk dat het verzorgen ervan moeilijk wordt. Ouderen en chronisch zieken (ook in een zorginstelling) met een beperkt sociaal netwerk die geen hulp kunnen betalen, kunnen gratis structurele ondersteuning aanvragen bij Dierenbuddy. Denk aan wekelijks de kattenbak of vogelkooi verschoneren, een grote wandeling met de hond maken en indien nodig naar de dierenarts gaan. **088-811 33 90;**

dierenbuddy.utrecht@dierenbescherming.nl; www.dierenbescherming.nl/dierenbuddy.

Zorghotels Utrecht

Hier wordt onderdak geboden aan mensen die korte tijd niet thuis kunnen wonen. Denk bijvoorbeeld aan herstel of revalidatie na een operatie. Maar het kan ook zijn dat dit even ruimte geeft aan de mantelzorger.

- Centrum voor Revalidatie en Herstel
De Parkgraaf, Beneluxlaan 926.
030-282 23 11;
parkgraaf@axioncontinu.nl;
www.axioncontinu.nl/De-Parkgraaf.
- Domstate zorghotel en
behandelcentrum, Beneluxlaan 928.
030-282 05 00;
info@domstate.nl;
www.axioncontinu.nl/domstate.
- Zorghotel De Wartburg
Kennedylaan 300.
030-295 86 60;
info@zorghoteldewartburg.nl;
www.axioncontinu.nl/Zorghotel-de-Wartburg.
- Bartholomeus Gasthuis
Lange Smeestraat 40.
030-239 31 58;
zorgbemiddelaar@bartholomeusgasthuis.nl;
www.bartholomeusgasthuis.nl/zorg/zorghotel.
- Buurtzorgpension Utrecht
Beneluxlaan 4.
06-534 312 39;
utrecht@buurtzorgpension.nl;
www.buurtzorgpension.nl/vestigingen/utrecht/.

Taal- en ontmoetingsgroepen

In verschillende buurtcentra en op een aantal scholen worden taal- en ontmoetingsgroepen, op allerlei niveaus, georganiseerd. Wil je je taalvaardigheid verbeteren om bijvoorbeeld je kinderen te helpen met hun schoolwerk? Heb je behoefte aan

contact? Dan ben je van harte welkom.

Claire Teissier: 06-28429722;
cteissier@dock.nl.

Vrouwengroepen

In deze groepen komen vrouwen met verschillende achtergronden samen. Ze leren elkaar kennen en praten over wat zij belangrijk vinden. Er worden meerdere bijeenkomsten georganiseerd. Buurtkamer de Klop, Andesdreef 11:

- elke 1e en 3e maandagochtend van 9.30-11.30 uur;
 - elke 2e maandagavond van 19.00-20.30 uur.
- 06-426 060 89;**
e.treurniet@protestant-utrecht.nl.

Vrouwen Café

Bij het Vrouwen Café wordt gepraat over de rechten van en vrijheid voor vrouwen. Elke vrijdagochtend van 11.00-13.00 uur bij Burezina, Jeanne d'Arcdreef 1.

Umu Barry: 06- 875 523 63.

Discriminatie?

Heb je het vermoeden dat je bij een sollicitatie niet bent uitgenodigd vanwege jouw naam? Ervaar je discriminatie vanwege jouw geloof, leeftijd, zwangerschap of seksuele geaardheid? De hulp van stichting Art.1 Midden Nederland is gratis, zij biedt een luisterend oor, zoekt mee naar een oplossing en kan je helpen bij een eventuele procedure. Meld jouw ervaringen (eventueel anoniem).

030-232 86 66;
info@art1mn.nl
www.art1mn.nl.

De Oppasmoeders

Soms is het voor ouders van jonge kinderen moeilijk om aan cursussen, activiteiten en/of sport deel te nemen. Als je alleen

mee kan doen als er oppas is, kan je dit aan de organisatie melden. Zij kunnen namelijk de ervaren vrijwilligers van de Oppasmoeders inhuren via **deoppasmoeders@gmail.com.**

Buren helpen Buren

Bij Buren helpen buren helpen vrijwilligers buurtbewoners met administratieve vragen. Ze helpen jou om zaken uit te zoeken en plegen bijvoorbeeld een telefoontje naar een instantie. Tijdens de spreekuren zijn ook het Buurtteam, U Centraal, UWV en Werk en Inkomen beschikbaar om jou te helpen. Er zijn wekelijks twee spreekuren van 13.30 tot 15.00 uur;

- op dinsdag in Buurtcentrum De Boog; Gambiadreef 60.
- op donderdag bij het buurtteam op de Gloriantdreef 25.

bhbovervecht@gmail.com.

Sorteergroep Overvecht

Durf je de post niet meer open te maken? Liggen brieven en folders opgestapeld in je huis? Zoek je een plek om aan je administratie te werken? Wil je weer overzicht? De Sorteergroep bied je een plek waar je leert:

- papieren te ordenen;
- welke papieren je moet bewaren;
- post opbergen in een map;
- jouw administratie bijhouden.

Aanmelden kan via het buurtteam, deelname is gratis.

trainingen.u-centraal.nl/portal-cursus/financien-en-administraties

Digitaal spreekuur

Steeds vaker willen instanties dat je digitaal (met een computer) zaken regelt. Tijdens het digitaal spreekuur kun je dit leren en regelen, denk aan:

- zorg-, huur- en kinderopvangtoeslag

aanvragen;

- inschrijven bij WoningNet;
- aanvragen van de U-pas;
- bijzondere bijstand aanvragen.

Het digitaal spreekuur betreft een samenwerking van Buurtteams Utrecht en U Centraal. Aanmelden gaat via het buurtteam.

030-236 17 70;

www.u-centraal.nl/digitaalspreekuur.

SchuldHulpMaatje Utrecht

- Dreig je in de schulden te komen?
 - Of heb je al schulden?
 - Ben je de grip op je knip kwijt?
 - Heb je geen overzicht over je uitgaven?
 - Heb je behoefte aan budgetcoaching?
- Je bent niet de enige! SchuldHulpMaatje helpt je graag op weg naar financiële vrijheid.

www.uitdeschulden.nu/locatie/Utrecht/
www.uitdeschulden.nu/ik-heb-hulp-nodig/.

MOWAD

MOWAD is een migrantenorganisatie, die steun biedt aan jongeren van Afrikaanse afkomst. Daarbij werken ze graag samen met hulpverleners en professionals. Deze organisatie helpt jongeren zich te ontwikkelen als scholier, student, werknemer, ondernemer, vader en moeder. Ook is er aandacht voor de situatie van gezinnen en de positie op de arbeidsmarkt.

06-489 155 91; **info@mowad.nl**

www.mowad.nl of de facebookpagina.

Stichting Al Amal

Al Amal ondersteunt individuen en gezinnen, die niet op eigen kracht hun weg in de samenleving weten te vinden. De stichting zet zich in om het welzijn van bewoners te verbeteren met name op het gebied van gezondheid, opvoeding,

(sociale) veiligheid, schuldenproblematiek, psychiatrische kwetsbaarheid en praktische hulpverlening. Zo wordt tussen diverse bevolkingsgroepen en instanties een brug geslagen.

Chahrazad Azdad: 06-381 580 37;
c.azdad@al-amal.nl;
www.al-amal.nl.

Er bestaan diverse programma's:

- inloophuizen voor praktische hulpverlening:
 - dinsdag van 9.00 tot 12.00 uur in buurtcentrum De Dreef, Schooneggedreef 27C;
 - woensdag van 9.00 tot 12.00 uur in zorgcentrum Rosendael, Indusdreef 5;
- hulp aan huis voor administratieve hulp en activering (lichte hulp achter de voordeur);
- Tussen In: bemiddeling en opvoedingsondersteuning binnen multi-probleem gezinnen;
Chahrazad Azdad: 06-381 580 37;
c.azdad@al-amal.nl;
- We All, dit is begeleiding van 18 tot 27 jarigen om aansluiting met de maatschappij te (her)vinden. Daarbij is aandacht voor de jongeren én voor het netwerk (familie).
Eric Krak: 06-114 910 66;
eric.krak@legerdesheils.nl.



ETEN EN DRINKEN



☺☹️ Buurtkoffie Overvecht

Voor bewoners die samen een kop koffie of thee willen drinken en verlegen zitten om een praatje. De Buurtkoffie wordt wekelijks op drie plekken in de wijk verzorgd. Er wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd voor de koffie/thee en de koekjes.

- Maandag van 10.00 tot 12.00 uur in Burezina, Jeanne d'Arcdreef 1;
- Woensdag van 13.30 tot 15.00 uur in Rosendael, Indusdreef 5;
- Vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur in De Boog, Gambiadreef 60.

☺☹️ Nieuw Tamarinde

In de ontmoetingsruimte van Careyn Nieuw Tamarinde op de Neckardreef 6 kun je voor een klein bedrag wat eten en drinken - in de gezellige binnenruimte of op een terras in de tuin. De openingstijden zijn: maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 18.00 uur. **030-258 87 00.**

☺☹️ Restaurant 7

In restaurant 7 biedt zorgcentrum Rosendael dagelijks een kopje koffie met wat lekkers, een lunch of maaltijd aan. Kom binnen en schuif gezellig aan voor een bakkie met een praatje. Het restaurant is open van 11.00 uur tot 16.30 uur.

Daarnaast worden er leuke activiteiten georganiseerd, waarbij ook wijkbewoners van harte welkom zijn. Indusdreef 5.

**030-258 87 88 (receptie);
dagactiviteitenrosendael@careyn.nl.**

☺☹️ Het Leger des Heils

Elke woensdag kan je hier koffiedrinken voor € 0,50 tussen 10.00 en 15.30 uur. Op woensdag tussen 12.30 en 13.30 uur is er een soeplunch voor € 1,50. (opgeven voor 11.00 uur); op dinsdag een ontbijt voor € 1,50 of € 2,- (afhankelijk van welk ontbijt je kiest). Schooneggendreef 27H.

☺☹️ Het Pouwer College

Op vrijdagochtend kun je hier binnenlopen voor een bakkie koffie met iets lekkers voor €1,50. De eerste keer is dit gratis. Op alle andere dagen zijn mensen ook welkom voor een bakkie (€ 0,50) tussen 9.00 en 12.30 uur. Daarnaast zijn er bij de leerwerkplekken leuke activiteiten zoals genieten van een 3-gangen menu in het restaurant voor € 7,50. Let op: Ingang via fietspad naast de waterspeelplaats!

La Bohèmedreef 7.

030-263 46 56;

www.pouwersite.nl/Businesspoint.

☺☹️ De Proeftuin

De Proeftuin in Stadstuin Klopvaart aan de Vancouverdreef 70 is geopend op vrijdag t/m zondag van 10.00 tot 17.00 uur. Let op: gesloten in de winter (oktober t/m maart). Je vindt hier lekkere koffie, bijzondere thee, versbereide lunch en huisgemaakte taartjes en limonades. Op aanvraag is het mogelijk om op de tuin ook catering voor groepen te regelen.

06-303 669 03;

06-418 687 18;

www.cafedeproeftuin.nl.

☺☹️ Voedselbank Overvecht

Hier wordt noodhulp in de vorm van gratis voedsel geboden. De inhoud van de pakketten verschilt per week, dit is afhankelijk van het aanbod van de leveranciers. Vrijwilligers schenken koffie en thee en er is tijd en ruimte voor een praatje.

Donderdag van 14.00 tot 15.30 uur in Burezina, op de hoek van de Jeanne d'Arcdreef en de Berezinadreef in Overvecht-Zuid.

06-408 910 79;

info@voedselbankovervecht.nl.

✘ BuurtBuik

Deze organisatie brengt mensen samen in de strijd tegen voedselverspilling door overtollig voedsel van lokale horeca en supermarkten te gebruiken. Iedereen kan mee helpen koken, gratis mee eten en anderen ontmoeten. Buurtcentrum De Boog, Gambiadreef 60, zaterdag vanaf 13.00 uur. www.buurtbuik.nl.

✘ Hanna's Herberg

Je kunt elke woensdagavond gezellig eten met buurtgenoten. Deze gezonde maaltijd kost € 3,50 en wordt geserveerd in het Johannescentrum.

Moezeldreef 400, ingang klokkentoren.
hannasherberg@gmail.com.

✘ Esther's Eethuis

Hier koken en eten iedere dinsdag enthousiaste vrijwilligers en gasten. Vanaf 17.30 uur is het eethuis open. De maaltijd start een half uur later en om 20.00 uur is alles afgelopen. Gasten eten mee, helpen opruimen en afwassen. Er is geen inschrijving nodig (kosten per maaltijd € 3,50): je kunt gewoon aan komen waaien. Als je wilt, kun je als vrijwilliger mee helpen als host of in de keuken. Vanzelfsprekend hoef je dan niets voor je eten te betalen! Ghanadreef 2a

✘ De Zorgzusters

Deze zusters uit de wijk met verschillende nationaliteiten helpen o.a. met voedselpakketten voor gezinnen die het financieel tijdelijk moeilijk hebben en verzorgen kookopdrachten bij diverse activiteiten. Je vindt ze elke maandag en donderdag van 9.30 tot 13.00 uur in De Boog.

Gambiadreef 60.

06-408 262 90;

dezorgzusters@hotmail.com;

www.facebook.com/dezorgzusters

✘ De Free Food Experience

Zij bieden bewoners die helemaal geen of weinig financiële middelen hebben en die toch willen genieten van een avondje uit, een gratis driegangendiner aan. Iedereen met een kleine beurs is welkom aan tafel.

Aanmelden: 06-167 919 82;

freefoodexperience@gmail.com;

www.freefoodexperience.nl/

✘ Eet Mee in Overvecht

Wil je nieuwe mensen leren kennen? De taal oefenen? Hou je van samen eten en verrassende ontmoetingen? Eet Mee maakt graag een match voor een gezellig etentje bij iemand thuis. We houden rekening met jouw wensen en mogelijkheden. Je kunt je opgeven als gast bij iemand aan tafel of meedoen als eetadres en koken voor je gasten – beide opties zijn natuurlijk ook mogelijk. Voor ouderen maken we matches met een eetadres in hun buurt waar ze regelmatig als 'vaste gast' kunnen aanschuiven.

www.eetmee.nl.

✘ Too Good To Go

Too Good To Go is een app tegen voedselverspilling. In een Magic Box stoppen bedrijven overgebleven eten, dat kun je voor een laag bedrag kopen. Wat erin zit, hangt dus af van wat er die dag overblijft. De app werkt heel simpel, je hebt alleen een mailadres, gebruikersnaam en wachtwoord nodig. Daarna zie je wat er in de buurt aangeboden wordt. Bestellen, betalen met iDeal en vervolgens haal je de box op. www.toogoodtogo.nl.

✘ Thuis vers eten

Sinds kort kookt Restaria Theo gezonde lekkere verse maaltijden: deze worden zonder conserveermiddelen en met weinig zout bereid. Per week verandert het

menu en zijn er vier verschillende maaltijden te verkrijgen. Bij bestelling vanaf drie maaltijden is bezorging mogelijk.

06-577 412 04;

restariatheo@gmail.com.



SPULLEN EN DIENSTEN



U-pas

De U-pas is een gratis pas voor minima. Op de pas staat een persoonlijk tegoed: een tegoed dat alleen kan worden besteed aan activiteiten voor hem/haar zelf. Voor kinderen bestaat er eveneens een U-pas. Hun tegoed kan naast alle leuke activiteiten en acties ook worden gebruikt voor schoolactiviteiten (bijvoorbeeld voor schoolkamp, schoolreisje, huur van een kluis), de aanschaf van een fiets (1 x in de 4 jaar, kinderen van 4 t/m 17 jaar) of voor een laptop, computer of tablet (1 x voor kinderen van 12 t/m 17 jaar).

Geen U-pas maar kom je hier wel voor in aanmerking? Vraag deze dan aan via www.u-pas.nl/aanvragen of per post. Aanvraagformulieren liggen bij de bibliotheek en bij de U-pasbalie (Stadskantoor Utrecht, 3e etage, op maandag, woensdag en vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur). info@u-pas.nl; 088 - 600 63 00. www.u-pas.nl

50|50 Store fietsreparatie

50|50 store is een hippe tweedehandswinkel vlakbij station Utrecht Overvecht. In de store zijn designmeubels, vintage kleding en unieke 50|50 Originals producten te vinden. In de winkel vind je daarnaast 50|50 Bike: een fietswinkel en -werkplaats. De 50|50 Store maakt deel uit van het 50|50 Workcenter van het Leger des Heils, waar mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt werken. Tiberdreef 28. 06-200 374 73; www.facebook.com/5050storeutrecht/.

Leger des Heils

Hier kun je tweedehands kleding voor een klein bedrag kopen. Woensdag en donderdag van 10.00 tot 15.00 uur. Schooneggendreef 27H.

De kledingbank

Bij de kledingbank kunnen mensen met een laag inkomen gratis kleding halen. Er is een inkomenstoets. Aanmelding loopt daarom via hulpinstanties zoals buurtteam, Tussenvoorziening, Stadsgebedbeheer of de voedselbank. De kledingbank is alleen op afspraak te bezoeken. De openingstijden zijn van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur en op zaterdag van 9.00 tot 13.00 uur. Amsterdamsestraatweg 239a. 06-384 423 28.

Emmaus Overvecht

Deze kringloopwinkel verkoopt tweedehands kleding en spullen voor een klein bedrag en is open op woensdag t/m zaterdag van 13.00 tot 17.00 uur. Spullen brengen kan dinsdag t/m zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur. Gloriantdreef 403. 030-666 89 30; www.emmausdomstad.nl/winkels/emmaus-overvecht

De Goede Winkel

Deze winkel verkoopt tweedehands spullen, maar je kan ook (op afspraak) spullen inbrengen zoals meubels, witgoed en antiek. Is het artikel minder waard dan 25 euro? Dan kun je het beter schenken. De opbrengst van het artikel gaat vervolgens naar de twee goede doelen, die deze organisatie steunt. Boven 25 euro is 50% van de opbrengst van de tweedehands spullen voor jou. De andere 50% gaat naar het goede doel: leer- en werkplekken in de winkel voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. De winst gaat naar projecten voor weeskinderen in Europa. De Goede Winkel is ook gespecialiseerd in het ophalen van boedels, je kunt bellen om hierover een afspraak te maken. Dinsdag t/m vrijdag van 9.30 tot 17.30 uur; zaterdag van 9.30 tot 17.00 uur. 030-262 28 60;

info@stichtingdegoedewinkel.nl;
www.stichtingdegoedewinkel.nl.

📍 **Gratis af te halen**

Dit is een marktplaats voor gratis en tweedehands af te halen spullen in Utrecht en omstreken.

www.gratisaftehalen.nl/utrecht.

📍 **Repair Café**

Hier helpen handige vrijwilligers je bij de reparatie van jouw spullen. Alles wat makkelijk te vervoeren is, wordt onder handen genomen. Denk aan huishoudelijke apparaten, elektronica (bijvoorbeeld cd- en dvd-spelers), lampen, gereedschap (elektrisch en mechanisch), speelgoed, kleding en huishoudtextiel en kleine (tuin)meubelstukken. De vrijwilligers van het Repair Café zijn deskundig en leren je graag hoe je een defect opspoorst en verhelpt. Elke 3e zaterdag van de maand van 14.00 tot 17.00 uur. Adres: Burezina, op de hoek van de Jeanne d'Arcdreef en de Berezina-dreef in Overvecht-Zuid.

repaircafe.overvecht@thelivingtree.nl;
www.rcu001.repaircafe-utrecht.nl/repair-cafe-utrecht-overvecht.

📍 **Het Pouwer College**

Op deze school zijn leuke activiteiten zoals goedkoop jouw fiets laten repareren. Let op: de ingang vind je via het fietspad naast de waterspeelplaats!

030-263 46 56;

www.pouwersite.nl/Businesspoint.

📍 **Goedkope fietsenmaker**

Heb je een lekke band of werken de remmen van jouw fiets niet meer? De fietsenmaker van de Tussenvoorziening repareert jouw fiets graag. De kosten bedragen € 2,- per uur plus materiaalkosten. Elke woensdag en vrijdag van 13.00 tot 15.00 uur kun

je daarvoor terecht op de Ghanadreef 2a.
fietsenmakerGhanadreef@tussenvoorziening.nl.

📍 **Andere goedkope fietsenmakers:**

- meneer Chami, maandag t/m donderdag 14.00-17.00 uur, garage achter Ebrodreef;
 - meneer Amara, elke dag, garage Bantodreef tegenover de school.
- 06-415 287 57**.

📍 **Buren voor burens**

Deze organisatie verbindt mensen door elkaar te helpen met laagdrempelige dingen. Denk aan oppassen, tuinieren, boodschappen, schilderen en een knoop aan zetten. Openingstijden op dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur. Teun de Jagerdreef 1.

06-148 896 12;

burenvoorburenovervecht@gmail.com;
www.wijkconnect.com/utrecht/overvecht/organisaties/1753/burenvoorburen-overvecht-spoorzoom/.

📍 **Beautyplein**

De salon van het Beauty College biedt diverse haarverzorging- en schoonheidsbehandelingen aan. De salon wordt gerund door studenten en docenten. Laat je haar eens wassen & knippen of ga langs voor een uitgebreide gezichtsbehandeling. Goed voor je ontspanning, uiterlijk én je portemonnee. Behandelingen zijn er al vanaf € 5,-. Kretadreef 61.

030-754 15 12;

salon.beautycollege@rocmn.nl;
www.Beautycollege.nu/beautyplein.

📍 **Vervoer: bus en tram**

Als je minder mobiel bent, is gratis reizen een uitkomst. U-pashouders van 18 jaar en ouder kunnen jaarlijks 30 U-OV-retourtickets aanschaffen voor de bus en tram

in Utrecht á € 75,- van hun U-pastegoed. Een set met 10 retourtickets kost €25,-. U-OV-retourtickets zijn verkrijgbaar bij:

- **OV Service & Tickets**, centrumkant (naast de Albert Heijn). Geopend op maandag t/m vrijdag van 6.30 tot 19.00 uur; zaterdag van 9.00 tot 17.30 uur en zondag van 10.00 tot 17.00 uur;
- **U-pasbalie**
Stadskantoor (3e verdieping).
Openingstijden:
maandag, woensdag en vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur.
Deze regeling geldt alleen voor volwassen U-pashouders. Bovendien dien je vóór 1 juli van het pasjaar 18 jaar te zijn geworden. Een pasjaar loopt van 1 juli t/m 30 juni.

📍 **Vervoer: BuurtMobiel**

Even Buurt Mobiel bellen en je hebt flexibel vervoer dat altijd in de buurt is. Een rit binnen Overvecht kost 1 strip per persoon per rit. Een 5 strippenkaart kost € 10,30; voor een retourtje betaal je € 4,15. Maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 16.30 uur.

06-397 21486;

www.buurtmobiel.com.



SPORTEN

Bewegen is goed voor je!

Wil je (meer) bewegen, neem dan contact op met de Beweegmakelaars van Sport Utrecht. Zij helpen je bij het kiezen van een sport of een beweegprogramma voor jezelf of jouw kind(eren). In onze wijk kun je namelijk volop sporten, de kosten hiervoor zijn vaak laag en soms is het zelfs gratis. Denk voor kinderen bijvoorbeeld aan de Sportcultuurmix, de Meidensport cultuurmix en de Streetsports. Voor veel activiteiten kun je gebruik maken van de U-pas.

De inloopsprekuren van de beweegmakelaars zijn op dinsdagochtend in buurtcentrum De Dreef en dinsdagmiddag in buurtcentrum De Boog. Wil je meer informatie of contact met de beweegmakelaars?

www.sportutrecht.nl/overvecht.

Jeugd en gezin:

Linda Willemsen: 06-834 432 23;

linda.willemsen@sportutrecht.nl

Volwassenen:

Ilse Rietdijk: 06-225 073 49;

ilse.rietdijk@sportutrecht.nl

Onderwijs en sport:

Marieke van Keulen: 06-131 422 38;

marieke.vankeulen@sportutrecht.nl

Sportcultuurmix:

Ilse Visser: 06-154 659 53

Streetsports:

Paul van Veenendaal: 06-274 108 47.

Buurtsportcoaches Onderwijs & Sport

Deze buurtsportcoaches verzorgen kennismakingslessen onder en na schooltijd bij de scholen in Overvecht. Op die manier kunnen kinderen ontdekken welke sport ze leuk vinden en bij hen past. Er zijn in Overvecht vijf buurtsportcoaches Onderwijs en Sport: Sacha Boomkens (atletiek), Daisy Peters (dans), Adam al Kandoussi

(worstelen), Viktor Peters (voetbal) en Casper de Bruijn (korfbal).

Linda Willemsen: 06-834 432 23;

linda.willemsen@sportutrecht.nl

www.sportutrecht.nl/overvecht.

Buurtsportclub

Je kunt bij de Buurtsportclub in Overvecht sporten en ontdekken welke sport jij leuk vindt. Bijvoorbeeld korfbal, voetbal, atletiek en worstelen. De lessen vinden allemaal na schooltijd plaats bij een sportclub in de buurt. Er zijn cursussen (bijvoorbeeld 5 of 10 keer), maar ook sporten voor een veel langere periode (het hele sportseizoen). Kinderen van 2 tot 12 jaar zijn welkom, de kosten zijn € 1,- tot € 3,- per keer. Kijk op de site voor alle activiteiten, tijden en locaties: www.sportstad-utrecht.nl/sportaanbieder/buurtsportclub-overvecht/.

Marieke van Keulen: 06-131 422 38;

marieke.vankeulen@sportutrecht.nl.

Zwanger met Body & Mindcursus

Bij deze cursus komen zwangerschapsaspecten van zowel lichaam als geest aan de orde. Na jouw bevalling is het mogelijk om samen met jouw baby een cursus te volgen (2-Gethercise) om te herstellen. Door jouw kindje bij de oefeningen te betrekken, stimuleer je de ontwikkeling van zijn/haar motoriek en reflexen. U-pashouders kunnen hiervoor hun tegoed inzetten (mits er voldoende is). De cursussen vinden plaats op de Taagdreef 130, 1e verdieping (Squash Utrecht). **06-398 799 04;** **www.fitmomzutrecht.nl.**

BalanceBuddy

BalanceBuddy koppelt eet- en beweegmaatjes aan gezinnen. Deze maatjes helpen de kinderen om gezonder te eten en meer te bewegen. Daarnaast worden

er leuke en leerzame activiteiten georganiseerd. Voor 6 maanden zijn de kosten € 25,-aanmelden kan via www.balancebuddy.nu/kind-aanmelden/.

06-365 034 66;

www.balancebuddy.nu.

FitGaaf! Programma

Dit programma helpt kinderen met een ongezond gewicht, zodat ze fitter worden en lekker in hun vel komen te zitten. De begeleiding bestaat o.a. uit een kinder-fysiotherapeute en diëtiste. In het programma van 12 weken bewegen kinderen van 6 tot 12 jaar tweemaal per week in een groepje. De kern van dit programma wordt gevormd door een Fitgaaf! kalender en bijbehorende stickers.

Sylvia Grul: 030-286 33 00;

s.grul@utrecht.nl.

Dansopleiding Utrecht-Overvecht

Dit zijn streetdance, hiphop en kidsdance lessen (U-pas tegoed) voor iedereen vanaf 4 jaar. Maandag vanaf 15.00 uur in De Boog, Gambiadreef 60 en woensdag vanaf 15.00 uur in sportzaal De Jager, Teun de Jagerdreef 1. **06-213 931 40;**

daisy@pm-dance.nl;

www.pm-dance.nl/utrecht-overvecht.html.

Tigers

Jamil Chami geeft taekwondo aan kinderen van 3 tot 6 jaar. Donderdagmiddag van 16.00 tot 16.45 uur bij de BSO, Teun de Jagerdreef 1B. Zaterdagmiddag van 12.00 tot 13.00 uur in buurtcentrum De Jager, Teun de Jagerdreef 1.

06-246 946 33;

tjamiesports@gmail.com;

www.jamilchami.nl.

Stichting Overfit

Zij geven kickbokslessen voor mensen met een beperking (een verstandelijke beperking, Downsyndroom en gedragsstoornissen vanaf 8 jaar). Daarnaast zijn er sportlessen voor jongeren en vrouwen. De Boog, Gambiadreef 60. **06-410 782 17;**

info@stichtingoverfit.nl

www.stichtingoverfit.nl.

Beweegmaatjes

Als je moeite hebt om alleen te sporten of bewegen, kun je gekoppeld worden aan een beweegmaatje. Zo'n beweegmaatje is iemand die samen met een wijkgenoot een uurtje in de week met een sport of beweegactiviteit aan de slag gaat. Zowel mensen die behoefte hebben aan zo'n beweegmaatje als vrijwilligers die ons team willen versterken, zijn van harte welkom. **www.sportstad-utrecht.nl/beweegmaatjes/.**

Goldensports

Wil je meer gaan bewegen en dit samen met buurtgenoten doen? Bij GoldenSports kan iedereen van 55 jaar en ouder meedoen - ook mensen met lichamelijke klachten. De trainingen zijn goedkoop (€ 1,- per keer, € 0,50 met U-pas), veilig en gevarieerd en worden gegeven door een gediplomeerde trainer. Er is een gemengde groep op donderdag van 10.15 tot 11.15 uur in De Boog, Gambiadreef 60. **heleenderijkebalans@gmail.com;**
nora@inayazorg.nl.

Ladyfit

Dit is een sportvereniging voor vrouwen van alle leeftijden en culturen. Uitgangspunt: vrouwen een bewuste gezonde leefstijl bijbrengen en sport op een positieve manier beleven. Op maandag, woensdag en donderdag zijn er groepslessen,

Nigerdreef 8.

Op zondag kun je in zwembad De Kwakel (Paranadreef 10) van 14.30 tot 16.30 uur fitnessen in de ruimte van Family Fitness, meedoen aan groepslessen en aansluitend nog even de sauna in (houd rekening met andere leden).

030-294 28 25;

www.ladyfit.nl/sport/overvecht.

IJsclub Siberia

Deze club brengt Overvecht samen door beleving en beweging in de buitenlucht. Op hun ijsbaan in Park de Watertoren kun je na drie nachten strenge vorst schaatsen. Behalve de ijsbaan organiseert IJsclub Siberia in de buitenlucht sportieve en culturele evenementen in het Noorderpark Ruigenhoek.

06-416 790 05;

www.ijsclub Siberia.nl.

Salsales

Voor jong en oud, met of zonder danspartner. De gratis lessen worden gegeven door August Gard. Dinsdagavond vanaf 19.30 uur in buurthuis De Boog, Gambiadreef 60.

Bij Yogaschool Ajana

De oefeningen zijn voor bijna iedereen geschikt, want die zijn altijd aan te passen zodat je precies doet wat jij aan kan. Het gaat hier namelijk niet om prestatie, maar om aandacht. In de lessen worden rust en beweging afgewisseld. Na de oefeningen is er een meditatieve ontspanning.

Jan van der Poel: 030-262 65 72;

info@yoga-in-utrecht.nl;

www.yoga-in-utrecht.nl.

Personal trainer

Als je wilt sporten, kun je (ook met de U-pas) gebruikmaken van een personal

trainer. Dat kan individueel in een sport-schoon, maar ook als groep op een andere locatie of buiten. Deze trainer kan lessen verzorgen voor specifieke doelgroepen, zoals vrouwen, kinderen maar ook voor mensen met een beperking. Dus als jij en jouw groep samen willen sporten, kun je hierover contact opnemen.

Issa El Bakiouli: 06-290 452 14;

issapt300@hotmail.com.

CULTUUR



ZIMIHC theater Stefanus

In het ZIMIHC-theater vinden regelmatig gratis of zeer goedkope activiteiten zoals een toneelstuk of concert plaats. Soms kun je dat combineren met een maaltijd of lunch tegen een kleine vergoeding. Zo wordt gezelligheid gecombineerd met contacten in de buurt en lekker eten.

Braziliëdreef 2

030- 410 04 42;

I.denhollander@zimihc.nl;

www.zimihc.nl/theaters/stefanus/agenda.

Stut Theater

Stut Theaterprojecten biedt programma's voor verschillende doelgroepen zoals JongStut voor jongeren, StutPlus voor ouderen. Daarnaast heb je het StutKoor voor mensen die al zingend bij Stut betrokken willen zijn. Tot slot is er StutOpen: wekelijkse theaterworkshops voor iedereen die lekker bij Stut wil spelen.

030-231 18 01; info@stut.nl;

www.stut.nl/theaterprojecten.

Sportcultuurmix

SportUtrecht en Zimihc verbinden sport en cultuur. De buurtsportcoach geeft sport met een beetje cultuur. Daarvoor kijkt de coach (per keer) samen met de groep wat die graag wil doen, bijvoorbeeld een workshop dans, slagwerk of fotografie. www.sportstad-utrecht.nl/sportaanbieder/streetsports-overvecht/.

Ilse Visser: 06-154 659 53.

Jongeren Cultuurspot Overvecht

Hier vinden allerlei activiteiten, cursussen, workshops en optredens plaats.

Schooneggendreef 27C (JoU).

Ikram El Farissi: 06-128 906 79.

Van Hagar tot Ruth

Stichting van Hagar tot Ruth geeft naailes (€ 2,- per les) en handwerkles (gratis) aan buurtbewoners en nieuwkomers. Soms worden ook andere lessen georganiseerd bijvoorbeeld hoe je sieraden maakt. Zo kom je in contact met buurtgenoten en leren hoe je zelf (kinder)kleding of andere mooie dingen maakt. Kun je al naaien en wil je meedoen dan ben je ook van harte welkom! Locaties:

• Schooneggendreef 27 H
(Leger des Heils),

• Jeanne d'Arcdreef 1 (Burezina).

06-394 897 73;

vanHtotR@gmail.com;

www.vanhtotr.nl.

ARTIVARIA

Professionele kunstenaars bij deze teken- en schildervereniging begeleiden je op jouw eigen niveau. Studiebijeenkomsten zijn op woensdag van 14.00 tot 16.00 uur en zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur. De eerste twee keer zijn gratis (U-pas 50% korting).

St. Maartenschool, Neckardreef 20.

Ingeborg van der Twee: 0346-568 907;

www.artivaria.nl

KINDEREN



De Oppasmoeders

Soms is het voor ouders van jonge kinderen moeilijk om aan cursussen, activiteiten en/of sport deel te nemen. Als je alleen mee kan doen als er oppas is, kan je dit aan de organisatie melden. Zij kunnen namelijk de ervaren vrijwilligers van de Oppasmoeders inhuren via:
deoppasmoeders@gmail.com.

Gezondheidsapps

In de GGD-app store vind je betrouwbare apps over gezondheid.
www.ggdappstore.nl:

- Jouwggd.nl (gezondheid voor jongeren);
- Safe Noise (gehoorschade);
- GroeiApp (informatie die past bij de leeftijd van jouw kind of de zwangerschapsduur);
- Villa Pinedo (voor kinderen van gescheiden ouders);
- Nederlands leren met Emma (voor kinderen);
- Miess agenda (gezamenlijke agenda voor zorg rondom 1 persoon).

DE EERSTE LEVENSJAREN

Ma'maatje

De eerste 1000 dagen van het kind beginnen bij de zwangerschap. Ma'-maatje ondersteunt al die dagen (op meerdere gebieden) de aanstaande moeders/vaders tijdens de zwangerschap, de bevalling en na de geboorte van het kind.

Chahrazad Azdad: 06-381 580 37;
www.al-amal.nl/aanmelden-de-eerste-1000-dagen/.

Moeder-babygroepen

Tijdens de Moeder-babygroepen praat je met anderen over de opvoeding van jouw baby. Het is een gezellige plek voor jou en jouw kindje (3-15 maanden), waar je

nieuwe vriendinnen kunt ontmoeten. De groep komt elke week bij elkaar (behalve in de zomervakantie).

Elle van den Tillart: 06-148 737 17;
Margarita Schrijver: 06-147 439 72;
moederbabygroep@utrecht.nl.

De Moeder-babyinloop

Dit is een plek waar moeders met jonge kinderen en zwangere vrouwen elkaar kunnen ontmoeten. Er worden liedjes gezongen en tips uitgewisseld. Ook is er een weggeefkast voor babykleding: daar kun je gratis kleertjes halen. De inloop is woensdag tussen 13.00 en 15.00 uur in gezondheidscentrum, Amazonedreef 43.

Inloospreekuur

Het consultatiebureau heeft elke week een inloospreekuur voor ouders met kinderen van 0 tot 4 jaar. Je kunt dan je kind wegen, korte vragen stellen over de ontwikkeling en opvoeding of met andere ouders praten. Dit spreekuur vindt plaats op woensdag van 13.30 tot 14.30 uur in het gezondheidscentrum aan de Amazonedreef 43. **030-286 33 00.**

BalanceBuddy

BalanceBuddy koppelt eet- en beweegmaatjes aan gezinnen. Deze maatjes helpen de kinderen om gezonder te eten en meer te bewegen. Daarnaast worden er leuke en leerzame activiteiten georganiseerd. Voor 6 maanden bedragen de kosten € 25,-.

www.balancebuddy.nu/kind-aanmelden.
06-365 034 66

De Kidsclub

Van 09.00 tot 11.30 uur kunnen ouders met jonge kinderen (1-4 jaar) elkaar ontmoeten in speeltuinen in de wijk. Dit is een leuke ontmoetingsplek waar diverse

activiteiten worden georganiseerd zoals samen zingen, spelen, knutselen, lezen en fruit eten. De kinderen spelen in de speeltuin en de binnenruimte onder begeleiding van de ouders. Hierdoor leren ze samen spelen en delen.

- Maandag en woensdag speeltuin Gagelsteede
- Dinsdag en donderdag speeltuin de Watertoren.

06-818 701 46; dekidsclub@gmail.com.

Speeltootheken

Het is belangrijk voor de ontwikkeling van jouw kind om spelend de wereld om zich heen te ontdekken, maar goed speelgoed kost veel geld. In plaats van allerlei speelgoed aan te schaffen, kun je speelgoed lenen (0-4 jaar) bij de Speeltoothek De Krekels. Voor € 5,- per jaar word je lid; daarna betaal je € 0,50 voor drie weken per stuk speelgoed. Openingstijden:

woensdagochtend van 9.15 tot 11.15 uur (gesloten in schoolvakanties).

Piramidedreef 5.

speeltoothekdekrekels@gmail.com.

Bibliotheek Overvecht

• **De Boekstarthoek** is speciaal voor jouw baby met babyboekjes, cd's en een voorleesbank. Een bibliotheekabonnement voor jouw baby is gratis en je krijgt dan een leuk koffertje met twee boekjes cadeau.

• Bij de allerkleinsten wordt er naast voorlezen ook gezongen. Dit heet 'wapperkids': voorlezen met gebaren voor kinderen van 0 tot 2 jaar (dit wordt aangekondigd via www.bibliotheekutrecht.nl en posters)

• Voor kinderen zijn er regelmatig **voorleesuurtsjes**. Kinderen tot 12 jaar zijn daarvoor elke woensdagmiddag van harte welkom in de speciale voorleesruimte. Tussen 15.00 en 15.30 uur wordt er

door verschillende wijkbewoners voorgelezen en verhalen verteld.

• Schoolgaande kinderen kunnen op dinsdag- en vrijdagmiddag van 15.00 tot 17.00 uur terecht bij de computers van **SkoolZone**. Hier kunnen ze werken aan schoolopdrachten met behulp van een bibliotheekmedewerker.

• Elke dag zijn kinderen sowieso welkom om te komen **studeren** in de bibliotheek. Ze kunnen een plekje zoeken aan een van de vele ruime tafels en via Wifi gratis het internet op. Gloriantdreef 1.

030-2861920;

www.bibliotheekutrecht.nl.

Leren voor de Toekomst

Niet iedereen heeft geld voor dure huiswerkbegeleiding of bijlessen. Inkomen of achtergrond mogen echter nooit een drempel zijn om jouw diploma te halen en dus jouw toekomst te bepalen! Daarom biedt Leren voor de Toekomst jou goede én persoonlijke huiswerkbegeleiding - tegen een kleine vergoeding. De bijlessen voor rekenen en taal voor basisscholieren starten vanaf groep 4. Huiswerkbegeleiding voor middelbare scholieren is er voor alle leerjaren en niveaus. Kom een GRATIS proefles volgen! Elke zondag van 10.00 tot 14.00 uur.

Vader Rijndreef 9. **06-102 903 12;**

contact@lerenvoortetekomst.nl.

Tienerclub

Tijdens de Tienerclub hebben tieners van 10 tot 15 jaar de speeltuin helemaal voor zichzelf. Samen met begeleiders zijn er activiteiten zoals T-shirts ontwerpen en samen koken. Deelname is gratis, maar aanmelding en toestemming van de ouders is verplicht.

• Iedere woensdag van 17.30 tot 19.30 uur in speeltuin de Watertoren,

Neckardreef 30

• Iedere vrijdag van 17.00 tot 19.00 uur in speeltuin Gagelsteede, Gangesdreef 7a.

JoU

Zoek je een bijbaantje voor in de zomervakantie? Of vervel je je omdat jouw vrienden en vriendinnen op vakantie zijn? JoU, jongerenwerk Utrecht, biedt het hele jaar door activiteiten voor kinderen en jongeren van 10 tot 23 jaar. Je kunt bijvoorbeeld kennismaken met sporten, koken, gamen of gewoon een beetje chillen. Ook helpt JoU met solliciteren naar een bijbaantje. Meer weten? Kom naar jongerencentrum ProSific; op de meeste dagen geopend van 14.00 tot 20.00 uur. Schooneggedreef 27c. De andere locatie is buurtcentrum De Boog. Daar is een jongereninloop 16+, op maandag, dinsdag en woensdag van 19.30 tot 21.30 uur.

030-236 19 19;

www.jou-utrecht.nl.

IMC Weekendschool

Meer dan 100 nieuwsgierige jongeren van 10 tot 14 jaar uit Overvecht volgen elke zondag aanvullend onderwijs door professionals bij IMC Weekendschool. Ze volgen vakken als journalistiek, recht, geneeskunde en ondernemen. Op deze manier verbreden de leerlingen hun toekomstperspectief, vergroten ze hun zelfvertrouwen en bouwen ze een netwerk op. Na het driejarig programma kunnen zij zich aansluiten bij IMC Alumni, waar ze ondersteund worden in hun verdere ontwikkeling. Deelname is gratis, maar deze school kan niet bestaan zonder hulp van samenwerkingspartners en vrijwilligers.

06-156 572 93;

loubna.adachhour@weekendschool.nl.

Kansen voor kinderen

Armoede veroorzaakt kansenongelijkheid in de ontwikkeling van kinderen. Hieronder wat suggesties waar je je voordeel mee kunt doen.

• Elk kind uit een gezin met een minimuminkomen heeft recht op een eigen **U-pas**. Het tegoed kan naast alle leuke activiteiten en acties ook gebruikt worden voor schoolactiviteiten (bijv. voor schoolkamp, schoolreisje, huur van een kluis), de aanschaf van een fiets (1 x in de 4 jaar, kinderen van 4 tot 18 jaar) of voor een laptop, computer of tablet (1 x voor kinderen van 12 tot 18 jaar). Een U-pas vraag je aan via www.u-pas.nl/aanvragen of per post. Aanvraagformulieren liggen bij de bibliotheek en bij de U-pasbalie (Stadskantoor Utrecht, 3e etage, op maandag, woensdag en vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur).

• **Big Brothers Big Sisters Utrecht** (BBB-SU) geeft een steuntje in de rug voor kinderen en jongeren die opgroeien in minima gezinnen. Samen ondernemen de vrijwilliger en het kind wekelijks activiteiten zoals helpen met huiswerk, knutselen, koken, spelen of sporten. Ook kunnen ze een museum of een film bezoeken.

06-204 757 59;

loes@bbbsutrecht.nl;

www.bbbsutrecht.nl.

• **Stichting Kinderzorg Utrecht** biedt financiële ondersteuning voor kinderen tot 23 jaar in de provincie Utrecht.

www.kinderzorg-utrecht.nl.

• Het **Jeugdeducatiefonds** helpt kinderen die opgroeien vanuit een achterstand, in hun ontwikkeling. Dat doet dit fonds via de scholen waar ze mee samenwerken.

www.jeugdeducatiefonds.nl.

- **Samen voor alle kinderen.** Schoolreises, sporten, muziekles, een verjaardag vieren of een dagje uit zijn heel gewoon, maar niet elke ouder heeft er geld voor. Sam& springt bij voor die kinderen. Ouders en/of verzorgers van kinderen van 0 tot 21 jaar kunnen bij dit platform terecht, zodat ze toch mee kunnen doen. Dit is een samenwerkingsverband tussen Leergeld Nederland, Jeugdfonds Sport & Cultuur, Nationaal Fonds Kinderhulp en Stichting Jarige Job. Samen bieden zij een compleet pakket aan voorzieningen aan. www.samenvoorallekinderen.nl.

- **Stichting Leergeld** springt bij indien je voor jouw kind(eren) bepaalde schoolse of buitenschoolse activiteiten niet kunt betalen. Maandag en donderdag van 10.00 tot 13.00 uur: **030-737 03 32**; www.leergeldutrecht.nl.

- Via het **Paul Verweel Sportfonds** kunnen kinderen t/m 17 jaar in het bezit van een U-pas, een aanvraag doen voor een sportattribuut naar keuze. Dinsdag en donderdag tussen 9.00 en 12.00; **06-588 381 97**; info@paulverweelsportfonds.nl; www.paulverweelsportfonds.nl.

- De contributie voor de sportvereniging kan in de meeste gevallen voldaan worden vanuit het **U-pastegoed**. Voor betaling van de contributie via het U-pastegoed geldt wel dat de sportvereniging aangesloten dient te zijn bij het U-pas aanbod. Wanneer het U-pas tegoed niet toereikend is kan er een beroep gedaan worden op het Jeugdfonds Sport & Cultuur.

- Het **Jeugdfonds Sport & Cultuur** betaalt de contributie/het lesgeld voor kinderen en jongeren uit gezinnen waar te

weinig geld is om te sporten, muziek te maken, te dansen, schilderen, toneel te spelen of iets anders creatiefs te doen. www.jeugdfondssportencultuur.nl.

- **Stichting Jarige Job** verzorgt een complete verjaardagsbox voor kinderen (4 tot en met 12 jaar) uit een minimagezin. In deze box zitten slingers, ballonnen, wat lekkers voor thuis, een traktatie voor op school en natuurlijk cadeautjes. Zo wordt hun verjaardag toch een echt feest! www.stichtingjarigejob.nl

- **Kinderen van de Voedselbank** regelt een verjaardagsbox waarmee kinderen (tot 12 jaar) op school kunnen trakteren en hun verjaardag met 10 vriendjes kunnen vieren. Daarnaast krijgt de jarige een cadeau. Deze stichting regelt ook tweemaal per jaar kledingpakketten: nieuwe kleding en schoenen. Aanmelden kan via voedselbank, maatschappelijk werk of een eigen aanvraag. www.kinderenvandevoedselbank.nl

- De **LINDA.foundation** geeft cadeaukaarten aan gezinnen met kinderen die in armoede leven. Aanmelden kan uitsluitend via beroepskrachten die bij het gezin betrokken zijn: bijvoorbeeld leerkrachten, huisarts, bewindvoerders of wijkteams. www.lindafoundation.nl

Persoonlijke cadeautjes

Denk eens aan kaarsen, een eigengemaakte taart, een kalender, een schrift met recepten of een ingelijste foto. Gebruik iets persoonlijks, zoals een foto van jouw kinderen of de recepten die jij altijd maakt. Of maak een waardebon om (samen) iets te doen zoals wandelen, oppassen, eten koken of tuinieren. Goedkope en aparte cadeautjes kun je onder andere vinden in

de weggeefwinkel en andere kringloopwinkels.

Kinderfeestjes

Bij kinderfeestjes is het leuk om samen wat te doen, zoals een filmpje maken, verkleeden, een tent bouwen van doeken, een speurtocht met beloningen (stempkaartje), spelen in de speeltuin en daarna picknicken. Ook kan je bijvoorbeeld een vel papier nemen en de handen en voeten overtrekken. Kleine kinderen vinden het erg leuk om dit in te kleuren en het is een grappig cadeautje voor hun ouders. Op t-shirts kunnen kinderen tekenen met textielstiften of -verf.

Traktaties

Zoek voor traktaties een vorm die bij jou past, bijvoorbeeld een ketting van druiven, een popcornhand of een appel versieren met een paar tandenstokers en wat druiven en kleine snoepjes. Op internet zijn veel leuke ideeën te vinden: www.jmouders.nl/de-leukste-kinderfeestjes-met-beperkt-budget, www.beginvanietsmoois.nl/milieuvriendelijk-cadeaus-inpakken, www.gezondtrakteren.nl.



SCHOLING

Taal en rekenen voor volwassenen

Bij Prago krijg je ondersteuning om (beter) te lezen, schrijven, rekenen en computeren. Je leert op je eigen niveau en in je eigen tempo, én in een gezellige groep. Je kan een afspraak maken voor een (gratis) proefles. Elke maandag en donderdag van 19.00 tot 21.00 uur in het Trajectum, Vader Rijndreef 7-9.

Gerrie Overweel: 06-452 955 73;
gerrie.overweel@prago.nl;
www.prago.nl.

Op weg naar werk

Bij de beroepsopleidingen van het REA College aan de Schooneggendreef 27K kunnen jongeren met een ernstige scholingsbelemmering terecht. De jongeren worden ondersteund naar betaald werk. Daarom is er veel aandacht en ruimte voor het vergroten van de zelfstandigheid en eigen verantwoording van de cursist.

Marcel de Schipper: 06-222 601 66;
utrecht@reacollege.nl;
www.reacollegenederland.nl.

DOK 030

Wil je een opleiding in ICT (met baangarantie) volgen of wil je opgeleid worden tot pizzabakker? Meld je aan bij DOK 030. Ook wanneer je (weer) aan het ROC of HBO wilt gaan studeren, helpen zij je graag verder. Pretoriadreef 88.

030-888 06 66; 06-248 062 84;
www.dok030.nl.

WIJ 3.0 computercursussen

Deze cursussen vinden plaats op een aantal locaties in de wijk en op verschillende niveaus – zo nodig ook op de tablet en telefoon. Er zijn computers aanwezig, maar je mag natuurlijk je eigen apparaat meenemen. **030-878 15 35; www.wij30.nl/wij-begeleiden/digiwijs-3-0.**

Beauty College

Bij het Beauty College van ROC Midden Nederland word je opgeleid tot kapper, salon-manager en schoonheidsspecialist. Daarnaast heeft het college haar eigen salon waar studenten werken onder begeleiding van een docent. Kretadreef 61.

030-754 15 00;
www.beautycollege.nu.

Creative College

Het Creative College van ROC Midden Nederland is hét mbo-college voor de entertainmentindustrie. Het biedt mbo-opleidingen aan zoals evenementenorganisatie of audiovisuele productie, en podium- en evenemententechniek. Ook bevinden zich hier de Nederlandse Popacademie, de Urban Dansopleiding en de Academie voor Theaterperformance. Daarnaast kun je terecht bij hun bureau voor de organisatie van evenementen. Verder is het mogelijk om beginnend artiesten in te huren.

Brandenburchdreef 20
030-754 17 00; www.creativecollege.nu;
www.rocmn.nl.

Naald en draad

Hier repareren deelnemers kleding van particuliere klanten. Je kunt dus met kapotte kleding langskomen en de reparatiekosten zijn lager dan bij een kledingmaker. Daarnaast maken ze in opdracht nieuwe kleding en tassen, ook worden kussens bekleed. Bij deze productie gaat het om kleine aantallen. Naald & Draad is een leerwerkomgeving voor mensen met een WMO indicatie (arbeidsmatige activering): alle deelnemers leren hier de fijne kneepjes van het naaivak. Het atelier is open op maandag, dinsdag en donderdag van 10.00 uur tot 17.00 uur. Stroyenborchdreef 12. **06-554 933 97;**
ria.kroon@wij30.nl.

WERK

• Werkplekken

- **DOK 030:** maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur. Pretoriadreef 88 (werkplekken en ruimtes te huur). **030-888 06 66; info@dok030.nl.**
- **Bij de Steef.** Braziliëdreef 2 (werkplekken en ruimtes te huur). **030-410 04 41; l.denhollander@zimihc.nl.**
- **CoffeeMania:** maandag t/m donderdag van 07.00 t/m 18.00 uur, vrijdag van 07.00 t/m 17.00 uur. Tiberdreef 10 (werkplekken en ruimtes te huur). **030-261 02 22; overvecht@coffeemia.nl.**
- **De Dreef.** Schooneggendreef 27 (alleen ruimtes huren). **06-150 511 03; info@dedreefutrecht.nl.**

• Starters4Communities

Bouw jij graag mee aan een sociale en duurzame wereld? Wil jij ervaren wat sociaal ondernemen is en jouw vaardigheden ontwikkelen? En lijkt het je leuk om dit samen met 15 anderen te doen? Dan is het Starters4Communities programma perfect voor jou. Je volgt trainingen in sociaal ondernemen en een persoonlijk ontwikkelingsstraject.

Jan van Veelen: 06-156 757 53; starters@starters4communities.nl; www.starters4communities.nl/sociaal-ondernemen-utrecht.

• DOK 030

Ben je bewoner en heb je plannen om een eigen bedrijf te beginnen of zoek je partners voor jouw idee? Ben je ondernemer en zoek je hulp bij je administratie en boekhouding? Ben je ZZP-er en wil je hulp bij je bedrijfsvoering? Bij DOK 030 kunnen ondernemers en ZZP-ers hierin ondersteuning krijgen. Daarnaast steunt deze organisatie ondernemers en ZZP-ers die drie-

gen in de schulden te raken of al schulden hebben. Pretoriadreef 88.

030-888 06 66; 06-248 062 84; www.dok030.nl.

• Dress for Success Utrecht

Heb je een minimuminkomen of uitkering en binnenkort een sollicitatiegesprek? Maak dan een afspraak om bij Dress for Success kosteloos geschikte sollicitatiekleding uit te zoeken. In een representatieve outfit heb je meer zelfvertrouwen, beide helpen bij een goede eerste indruk voor jouw sollicitatie. Niels Bohrweg 121. Maak een afspraak: **030-274 65 63; utrecht@dressforsuccess.nl.**

• Power by Peers

Power by Peers is een sociale onderneming waarin je kunt meedoen, meewerken en mee-ondernemen vanuit en met je ervaring. Deze organisatie helpt mensen een eigen onderneming op te zetten door het organiseren van cursussen en werkgroepen. De ondernemers organiseren samen activiteiten en projecten voor en door mensen met een kwetsbare achtergrond. Idee, concept, opdracht: zo maak je werk van je eigen ervaring.

Rhonedreef 40 (voormalig buurthuis De Bram). Open: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur of op afspraak.

06-343 455 26; info@powerbypeers.nl.

• Vrijwilligerscentrale Utrecht

Wil jij mensen ontmoeten, nieuwe ervaring opdoen, je talent gebruiken of iets betekenen voor je wijk? Word vrijwilliger en maak het verschil! Maak een afspraak in onze vacaturebank. Maandag t/m donderdag van 12.00 tot 16.00 uur. Bemuurde Weerd Oostzijde 3. **030-231 22 89; info@vcutrecht.nl; www.vcutrecht.nl.**