








# WIJKWIJZER MOOI MEEGENOMEN

Advies, hulp, spullen en voeding voor (bijna) niets.

In deze wijkwijzer staat informatie over allerlei leuke dingen en ondersteuning om meer uit het leven en inkomen te halen. De wijkwijzer is onderverdeeld in:

	<b>Algemeen:</b> handige adressen en telefoonnummers.	Blz. 2
	<b>Ontmoeting/ aansluiting:</b> tips om nieuwe contacten op te doen.	Blz. 6
	<b>Ondersteuning:</b> organisaties die kunnen helpen bij moeilijke situaties.	Blz. 9
	<b>Eten en drinken:</b> tips om ergens te eten/ drinken en de voedselbank.	Blz. 13
	<b>Spullen en diensten:</b> tips voor goedkope/ gratis spullen en reparaties.	Blz. 15
	<b>Sporten:</b> tips om gratis of met de U-pas te bewegen.	Blz. 17
	<b>Theater:</b> tips over uitvoeringen en mogelijkheden om deel te nemen.	Blz. 19
	<b>Kinderen:</b> tips over activiteiten, subsidies en ondersteuning.	Blz. 20

## LEGENDA

	Ontmoeten		Bewegen
	Ondersteuning		Cultuur/muziek
	Eten		Cultuur/theater
	Koffie/thee		Familie
	Spullen/diensten		Kinderen

## COLOFON

Deze wijkagenda is een uitgave van Armoedecoalitie Utrecht.  
Beeldmateriaal Emil van der Wal  
Tekst Henriëtte Rockland

Versie 1, december 2018

## ALGEMEEN

Informatie over activiteiten en hulp vind je op onderstaande adressen. Bij de Buurtcentra, de Buurteams, Plan Einstein, het Wijkbureau, Burezina, Gagelsteede, speeltuin de Watertoren, Buurtkamer de Klop, de Ibiskamer en Cantina liggen mappen met informatie over activiteiten in Overvecht, de zogenaamde 'Bijenkorven Overvecht'.



### Buurtcentra:

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



### Speeltuinen:

- Speeltuin Gagelsteede, Gangesdreef 7
- Speeltuin de Watertoren, Neckardreef 30



### Huis- en buurtkamers van de Wijk

- Careyn Tamarinde, Neckardreef 6, 030-2588700
- Careyn Rosendael, Indusdreef 5, 030-2588788
- De Klop, Andesdreef 11, 06-13728155
- Burezina, Jeanne d'Arcdreef 1, 06-52508238



### Woonzorgcentra:

- Careyn Rosendael, Indusdreef 5, 030-2588788
- Zuylenstede, Perudreef 8, 030-2647100
- 't Huis aan de Vecht, Costa Ricadreef 9, 030-2646668
- Careyn Nieuw Tamarinde, Neckardreef 6, 030-2588700



### Vervoer

- Buurt Mobiel, Gageldijk 182, 06-39721486



### Mijnbuurtagenda

Met deze leuke app kun je alle activiteiten vinden die op de website zijn geplaatst. Zo weet je altijd waar je terecht kunt voor een gezellig potje biljart, een kunsttentoonstelling of de buurtbarbecue. De buurt selecteer je door gebruik te maken van het eigen GPS-systeem of de zoekfunctie. En via de website kunt je zelf activiteiten voor anderen toevoegen. Een digitaal overzicht van activiteiten vindt u op de MijnBuurtagenda app of via [www.MijnBuurtWelzijn.nl](http://www.MijnBuurtWelzijn.nl), 06-15191740, [www.mijnbuurtwelzijn.nl](http://www.mijnbuurtwelzijn.nl).



### Echt Overvecht

De stichting Echt Overvecht probeert een vorm van verbinding tussen mensen die wonen en/of werken in Overvecht te stimuleren.

Op [www.facebook.com/EchtOvervecht/](https://www.facebook.com/EchtOvervecht/) vind je allerlei informatie over onze wijk en worden actuele activiteiten aangekondigd. Ook op Twitter en Instagram is Echt Overvecht actief en heel af en toe plaatsen ze een leuk filmpje op YouTube. Op de website [www.echtovervecht.nl](http://www.echtovervecht.nl) plaatsen daarnaast ook veel partijen hun activiteiten.

In het wijkblad Dreefnieuws staat allerlei informatie. In de rubriek '(bijna) gratis, maar heel waardevol' worden tips gegeven om met weinig geld leuke dingen doen.



### **U in de wijk**

Deze organisatie maakt filmpjes over actuele thema's en gebeurtenissen in Overvecht. [www.facebook.com/UindeWijkOvervecht/](http://www.facebook.com/UindeWijkOvervecht/)

De filmpjes worden op RTV Utrecht vertoond en zijn daarna te bekijken via [www.rtvutrecht.nl/gemist/ustad/](http://www.rtvutrecht.nl/gemist/ustad/)



### **U-pas**

De U-pas is een gratis pas voor mensen met een laag inkomen in Utrecht en iedereen met een U-pas komt in aanmerking voor de U-polis. Met deze U-pas kan het hele gezin meedoen aan sportieve en culturele activiteiten, krijg je korting op bepaalde producten en bij toeristische attracties én zijn er bijdragen voor uw kind. Denk aan korting voor bijvoorbeeld de dierenarts of opticien en de mogelijkheid voor een uitstapje naar de Efteling. Abonneer je op de nieuwsbrief of op de U-pas-pagina via Twitter en/ of volg Facebook. Geen U-pas maar er wel recht op? Vraag deze dan aan! 088-6006300, Stadsplateau 1, [www.u-pas.nl/aanbod](http://www.u-pas.nl/aanbod)



### **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.

[utrecht.jekuntmeer.nl/start/filter/doen](http://utrecht.jekuntmeer.nl/start/filter/doen)



### **Social Act**

Wil jij mensen ontmoeten, nieuwe ervaring opdoen en/of je talent gebruiken? Kies je activiteit op Social Act en maak het verschil! Er zijn allerlei activiteiten waarbij je heel direct en persoonlijk iets betekent voor een ander. Door bijvoorbeeld af en toe met een kind op stap te gaan, zodat een ouder even aan andere dingen toekomt dan zorgen. [www.vcutrecht.nl/socialact](http://www.vcutrecht.nl/socialact)



## Bibliotheek Overvecht

In de bibliotheek kun je vanzelfsprekend terecht voor het lezen en lenen van boeken. Ook is er een grote collectie aan tijdschriften, informatieve boeken en films te lenen. 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 zowel jeugd (laboratorium, kinderboekenweek, muziekvoorstelling) als volwassenen (dialoog, workshops over financieren en opvoedondersteuning). Omdat deze programmering maandelijks wisselt, kunt je in de bibliotheek de papieren maandkalender inzien en meenemen. Op de website van de bibliotheek vindt je eveneens deze uitgebreide agenda. In de vakanties zijn er geen vaste activiteiten, maar de bibliotheek is wel degelijk open.

Loop er eens binnen voor een praatje, voor vragen of om te computeren.

Gloriantdreef 1, 030-2861920. [www.bibliotheekutrecht.nl](http://www.bibliotheekutrecht.nl)

Een overzicht van de wekelijks terugkerende activiteiten in de bibliotheek:

1. 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
2. Doe mee Startpunt voor taal- en digitale vragen 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
3. 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 Radj Ramcharan van Stichting Lezen & Schrijven. 06-15115032, [radj@lezenenschrijven.nl](mailto:radj@lezenenschrijven.nl)
4. Ondersteuning in de Nederlandse taal: Behalve de aanwezigheid van boeken en kranten worden diverse bijeenkomsten en cursussen gegeven. En voor kinderen zijn er regelmatig voorleesuurtsjes, bij de allerkleinsten wordt er naast voorlezen ook gezongen.
5. Ronde tafel gesprek Voor ouderen is er elke donderdag van 11.00 tot 12.00 uur een rondetafelgesprek, voor gezelligheid maar ook om elkaar te steunen en tips te geven.
6. Koffie met Hassan voor ouderen is elke donderdag van 12.00 tot 13.30 de mogelijkheid om met elkaar in gesprek te gaan over alledaagse onderwerpen. Naar behoefte kan er ook een thema worden gekoppeld aan deze gezellige, informele koffietafel.
7. Elke dag ben je welkom om te komen studeren of werken in de bibliotheek. Er zijn veel ruime tafels verspreid door de ruimte. Je maakt gratis gebruik van de wifi en er zijn warme dranken beschikbaar.



## Lekker naar buiten

In onze wijk zijn er vele speeltuinen en waterplaatsen, daarnaast kun je lekker tussen het groen wandelen.

- Park de Gagel (Stadsboerderij): kinderboerderij, speelvoorzieningen, voedseltuin en Gagelvers waar je terecht kunt voor een drankje en producten uit De Voedseltuin kunt kopen. Zin om te tuinieren? Je bent van harte welkom op De Voedseltuin om mee te helpen en in ruil daarvoor kan je uiteraard mee oogsten. Maandag, donderdag en vrijdag van 9.30 tot 12.30 uur, dinsdag en woensdag van 13.30 tot 16.30 uur. Gangesdreef.
- Park De Watertoren heeft 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 een speelveld en een groot klimtoestel. Met de materialen in het bos ernaast kun je jouw eigen hut bouwen. De sloot kun je oversteken: springen over de stapstenen, klimmen over de touwbruggen, slingeren met de kabelbaan of met het vlot!
- Noorderpark-Ruigenhoek heeft een hondenlosloopgebied, skatepark, voetbal- en basketveld, groot klimtoestel en visvijver. Hier begint ook het Gagelbos en liggen de bunkers bij ijsbaan De Gagelplas, de mini-camping Tussen Hemel en Aarde en natuurzwembad De Kikker bij Fort Ruigenhoek.
- Vechtzoompark heeft een 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
- Stadstuin Plutodreef
- Sjanghaipark
- Spoorzoompark
- Zuilense bos

## ONTMOETING/ AANSLUITING



### **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 bent je 50+? Misschien is Rechtstreeks vriendschapsbemiddeling dan iets voor jou.

[www.u-centraal.nl/sociale-contacten/rechtstreeks-vriendschapsbemiddeling/](http://www.u-centraal.nl/sociale-contacten/rechtstreeks-vriendschapsbemiddeling/)

Bent 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 kijken we samen met jou waar je je het meest thuis voelt.

[www.u-centraal.nl/sociale-contacten/vriendschap-in-utrecht/](http://www.u-centraal.nl/sociale-contacten/vriendschap-in-utrecht/)

Rechtstreeks biedt ook activerend huisbezoek: gedurende een halfjaar komt een vrijwilliger of stagiaire regelmatig op bezoek om samen te kijken hoe iemand zijn of haar eenzaamheid kan doorbreken. 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 030-2361741



**Madjoe Dua** Utrecht stimuleert de 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.

[www.facebook.com/madjoedua utrecht](https://www.facebook.com/madjoedua utrecht), [madjoeutrecht@gmail.com](mailto:madjoeutrecht@gmail.com), Sylvia Hiert 06-10488554



**Attifa** organiseert voor ouderen met een migratieachtergrond allerlei activiteiten (inclusief een lunch) in Burezina. Op maandag, woensdag en vrijdag zijn zij welkom van 10.00 tot 16.00 uur. [www.burezina.nl](http://www.burezina.nl), 06-57689105, Jeanne d'Arcdreef 1, [www.attifa.nl](http://www.attifa.nl), 030-303031, [info@attifa.nl](mailto:info@attifa.nl)



**Burezina** 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 je kunt ook rustig een boek of tijdschrift komen 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 en woensdag van 13.00 tot 17.00 uur. [www.burezina.nl](http://www.burezina.nl), 06-57689105, Jeanne d'Arcdreef 1.



**Ontmoetingsplek Surinaamse Ouderen (OSO)** organiseert allerlei 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 er wordt samen gekookt. De kosten zijn €5,= inclusief lunch en koffie. Rosendaal, Indusdreef 5, 06-23944941, [oso.informatie@gmail.com](mailto:oso.informatie@gmail.com).



**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, jeu de boules/koersbal spelen en biljarten. Elke donderdag is er een inloopochtend met een kopje koffie voor wijkbewoners in de huiskamer van Rosendael, Indusdreef 5, Utrecht. <http://oke-nu.nl/>, [info@Okenu.nl](mailto:info@Okenu.nl).



**Buurtwerkkamer de Klop** is een sociale ontmoetingsruimte in winkelcentrum de Klop. 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. Open: maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 18.00 uur. Andesdreef 11, 06-13728155, [www.facebook.com/deklopoevervecht](http://www.facebook.com/deklopoevervecht)



**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 vrijdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.
- De eetgroep, de Blauwe loper, elke donderdagavond van 16.00 tot 20.00 uur, kosten €4,=.

Nieuwe deelnemers en vrijwilligers voor deze activiteiten zijn van harte welkom. Geïnteresseerd? Neem contact op met Ann van den Brink, [a.vandenbrink@dewilg.nl](mailto:a.vandenbrink@dewilg.nl), 06-49622896.



**Gedeelde Levens** verbindt mensen met een beperking of sociale kwetsbaarheid met gezinnen. Het is de bedoeling dat ze een dagdeel als gast kunnen deelnemen aan het dagelijkse leven. Uiteraard kan de gast ook iets bijdragen, denk bijvoorbeeld aan samen koken, huiswerk maken met de kinderen of in de tuin werken. Je bent geen hulpverlener, maar een maatje voor de gast. Ze zoeken hiervoor gezinnen met kinderen, koppels én alleenstaanden. [www.gedeeldelevens.nl](http://www.gedeeldelevens.nl), [info@gedeeldelevens.nl](mailto:info@gedeeldelevens.nl), 030-1234567.



### **Cursus in beeld**

Heb je gezondheidsklachten en bepalen die jouw leven? Misschien is de gratis fotografiecursus In Beeld wat voor jou? Beelden hebben namelijk vaak meer kracht dan woorden, bovendien richt je met fotografie de blik weer naar buiten. Tijdens deze cursus leer je beter fotograferen en op een andere manier naar jouw omgeving te kijken. Stichting BlauwLicht, <http://www.blauwlicht.org/project/in-beeld/jibesemer@zonnet.nl>, 06-22240249.



Bij **PeerSCOaching** geeft Sunita Chote diverse gratis cursussen:

1. Talenten en passie (aparte dames en herengroepen)
  2. Oog voor vriendschap tegen eenzaamheid (voor alle leeftijden)
  3. Zingeving en filosofie voor Hindoestaanse vrouwen
  4. Hulpverlening aan anderen bieden door MHFA (Mental Health First Aid)
- Meer informatie en aanmelding via 06-30845134, [sunita@powerbypeers.nl](mailto:sunita@powerbypeers.nl), [www.peerscoaching.com](http://www.peerscoaching.com)



**Zin In Utrecht:** Ieder mens wil gelukkig zijn, toch gaat dat vaak niet vanzelf. Zin in Utrecht biedt individuele gesprekken over levensvragen en bijeenkomsten rondom zingeving en spiritualiteit. Ook is het mogelijk om een bezoekmaatje te regelen, die een luisterend oor biedt en aandacht heeft voor jouw (levens-) verhaal. Een kleine portemonnee? Als tegenprestatie geef je terug wat je kunt geven via vergoeding vanuit de zorgverzekering of door jouw zorgzaamheid naar anderen.  
[www.zininutrecht.nu](http://www.zininutrecht.nu), [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu) , 030-666814.



## ONDERSTEUNING



**Buurtteams Utrecht** is er voor iedereen met een ondersteuningsvraag. U kunt bij de buurtteams terecht voor uiteenlopende onderwerpen.

Bezoekadres:

- Centrum (achter de bibliotheek), Gloriantdreef 25, 3562 KW Utrecht  
030-7400505, maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur
- Buurthuis De Boog, Gambiadreef 60, 3564 ES Utrecht  
030-7400507, maandag, dinsdag en donderdag van 9.00 tot 17.00 uur

Inloop voor praktische vragen:

- Dinsdag van 9.00 tot 11.00 uur in Buurthuis De Jage, Teun de Jagerdreef 1  
van 13.00 tot 14:30 uur in Buurthuis de Dreef, Schooneggendreef 27C  
van 13.30 tot 15.00 uur in Buurthuis De Boog, Gambiadreef 60
- Donderdag van 13.00 tot 15.30 uur bij de Voedselbank, Burezina, Jeanne d'Arcdreef 1  
van 13.30 tot 15.00 uur bij locatie Centrum, de Gloriantdreef 25

030-7400505, [overvecht@buurtteamsutrecht.nl](mailto:overvecht@buurtteamsutrecht.nl),

[www.buurtteamsutrecht.nl/overvecht/](http://www.buurtteamsutrecht.nl/overvecht/)



### U Centraal

Heb je te maken 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 mogelijke 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 volwassenen, 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. [trainingen.u-centraal.nl/](http://trainingen.u-centraal.nl/) , [levensgebeurtenissen@u-centraal.nl](mailto:levensgebeurtenissen@u-centraal.nl), 06-23335893.



### Wij 3.0 computercursussen

De cursussen vinden plaats op een aantal locaties in de wijk en op verschillende niveaus, ook op de tablet en telefoon. Er zijn computers aanwezig, maar je mag natuurlijk je eigen apparaat meenemen. Meer informatie: 030-8781535, [www.wij30.nl/wij-begeleiden/digiwijs-3-0/](http://www.wij30.nl/wij-begeleiden/digiwijs-3-0/).



### Taal- en ontmoetingsgroepen

In verschillende buurtcentra en op een aantal scholen worden taal- en ontmoetingsgroepen, op allerlei niveau's, 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. Ook vrijwilligers zijn hard nodig. Voor meer informatie neem contact op met Claire Teissier, 06-28429722 [claire.teissier@wijkenco.nl](mailto:claire.teissier@wijkenco.nl).



## De bibliotheek

1. 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: ze weet ook of je zelf wél of geen bijdrage moet betalen wanneer je wilt deelnemen. 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
2. Doe mee Startpunt 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 van 13.00 tot 15.00 uur, donderdag van 13.00 tot 15.00 uur
3. 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 met Radj Ramcharan van Stichting Lezen & Schrijven. 06-15115032, [radj@lezenenschrijven.nl](mailto:radj@lezenenschrijven.nl)
4. Ondersteuning in de Nederlandse taal: Behalve de aanwezigheid van boeken en kranten worden diverse bijeenkomsten en cursussen gegeven. En voor kinderen zijn er regelmatig voorleesuurtsjes, 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 voorlezen met gebaren voor kinderen van 0 tot 2 jaar (aankondiging hiervan staan op [www.bibliotheekutrecht.nl](http://www.bibliotheekutrecht.nl) of posters).



## 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 Buurteam, U centraal en UWV en Werk en Inkomen beschikbaar om jou te helpen. Natuurlijk zijn nieuwe vrijwilligers van harte welkom! Er zijn 2 spreekuren van 13.30 tot 15.00 uur op dinsdag in Buurtcentrum de Boog en op donderdag bij het Buurteam op de Gloriantdreef 25. Mark Verhoef, 06-40815407 of [mark@springplankcoaching.nl](mailto:mark@springplankcoaching.nl)



## 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 biedt je een plek waar je leert:

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

Aanmelden kan via het Buurteam, deelname is gratis. Meer informatie: [trainingen.u-centraal.nl/portal-cursus/financien-en-administraties](http://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 is een samenwerking van Buurteams Utrecht en U Centraal. Aanmelden gaat via het buurtteam. Meer informatie: [www.u-centraal.nl/digitaalspreekuur](http://www.u-centraal.nl/digitaalspreekuur), 030-2361770.



### **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.

[uitdeschulden.nu/locatie/Utrecht/](http://uitdeschulden.nu/locatie/Utrecht/), [uitdeschulden.nu/ik-heb-hulp-nodig/](http://uitdeschulden.nu/ik-heb-hulp-nodig/).



### **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 is ontwricht geraakt. Je komt er zelf niet meer uit, ook niet met de mensen om je heen. Een psychische kwetsbaarheid belemmert je de volgende stap te zetten. Je zoekt iemand die naast je wil staan en die je helpt je leven weer op de rails te zetten. Lister biedt ondersteuning en als het nodig is ook huisvesting. Lister Utrecht Noordoost, Paranadreef 14-20, 3563 AX Utrecht, 030-2920498, [www.lister.nl/locatie/lister-utrecht-noordoost/](http://www.lister.nl/locatie/lister-utrecht-noordoost/), [utrecht Noord@lister.nl](mailto:utrecht Noord@lister.nl).



### **De Tussenvoorziening**

Het leven is 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 medewerkers willen het leven van de meest kwetsbare mensen in de samenleving een stukje beter maken. De Tussenvoorziening biedt dagbesteding en activering, opvang, woon- en financiële begeleiding aan mensen die in een kwetsbare situatie verkeren. [www.tussenvoorziening.nl/](http://www.tussenvoorziening.nl/), 030-2340819, [info@tussenvoorziening.nl](mailto:info@tussenvoorziening.nl)



### **Stichting Al Amal**

Zij ondersteunen gezinnen die niet op eigen kracht hun weg in de samenleving weten te vinden. De stichting richt zich met name op gezinnen met een migratieachtergrond die wegens allerlei omstandigheden (laaggeletterdheid, licht verstandelijke beperking, psychosomatische klachten, verslaving etc.) te kampen hebben met schulden en derhalve ook met schaamte en isolement. [www.al-amal.nl/wat-zijn-onze-activiteiten/](http://www.al-amal.nl/wat-zijn-onze-activiteiten/), Fatouch Chanaat, 06-29116072, [fatouch@al-amal.nl](mailto:fatouch@al-amal.nl)



### **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 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). Meer informatie: [www.art1mn.nl](http://www.art1mn.nl) , 030-2328666, Kaap Hoordreef 42, [info@art1mn.nl](mailto:info@art1mn.nl).



### **Dierenbuddy**

Voor veel mensen zijn huisdieren van groot belang, maar door omstandigheden kan het verzorgen moeilijk worden. 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 te maken en indien nodig naar de dierenarts te gaan. Nieuwe vrijwilligers zijn ook welkom! [www.dierenbescherming.nl/dierenbuddy](http://www.dierenbescherming.nl/dierenbuddy) , 088-8113390, [dierenbuddy.utrecht@dierenbescherming.nl](mailto:dierenbuddy.utrecht@dierenbescherming.nl).

## ETEN EN DRINKEN



De **Voedselbank Utrecht** biedt noodhulp in de vorm van gratis voedsel. De inhoud van de pakketten verschilt per week, dit is afhankelijk van het aanbod van de leveranciers. Vrijwilligers schenken koffie en thee, er is tijd en ruimte voor een praatje. Donderdag van 14.00 tot 15.30 in Burezina, op de hoek van de Jeanne d'Arcdreef en de Berezinadreef in Overvecht-Zuid.



**BuurtBuik** brengt mensen samen in de strijd tegen voedselverspilling, door overtollig voedsel van lokale horeca en supermarkten te gebruiken. Iedereen kan mee koken, gratis eten en anderen ontmoeten. [www.buurtbuik.nl](http://www.buurtbuik.nl), Buurthuis De Boog, Gambiadreef 60, zaterdag vanaf 13.00 uur.



Het **Leger des Heils** biedt elke woensdag tussen 10.00 en 15.30 uur koffie voor € 0,50. Op woensdag tussen 12.30 en 13.30 uur is er een soeplunch voor € 1,50. (opgeven voor 11.00 uur). Op dinsdag kun je ontbijten voor € 1,50 of € 2,=, dit is afhankelijk van welk ontbijt je kiest. Schooneggendreef 27H, Utrecht.



Bij **Hanna's Herberg** kun je 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](mailto:hannasherberg@gmail.com).



In **Esther's Eethuis** 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, en helpen opruimen en afwassen. Er is geen inschrijving nodig (kosten per maaltijd € 3,50), je kunt gewoon aan komen waaien op de Ghanadreef 2a. Ook is het mogelijk om als vrijwilliger te helpen als host of in de keuken: de beloning is gratis mee eten!



**De Zorgzusters** omvat veel verschillende nationaliteiten. Ze helpen bijvoorbeeld met voedselpakketten voor gezinnen die tijdelijk in een slechte financiële situatie zitten, koken voor verpleeghuisbewoners in Rosendaal en verzorgen traktaties bij diverse activiteiten. 06-40826290, [dezorgzusters@hotmail.com](mailto:dezorgzusters@hotmail.com), [www.facebook.com/dezorgzusters/](http://www.facebook.com/dezorgzusters/)



Het **Pouwer College** heeft op vrijdagochtend een koffiemorgen, dan kun je koffie met iets lekkers komen nuttigen voor € 1,50. De eerste keer is dit gratis. Op alle andere dagen kunnen de mensen ook koffie komen drinken voor € 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. La Bohèmedreef 7, 030-2634656. Let op: Ingang via fietspad naast de waterspeelplaats! [www.pouwersite.nl/Businesspoint](http://www.pouwersite.nl/Businesspoint)



De **Free Food Experience** is een beleving van een gratis driegangendiner voor de mensen die het niet kunnen betalen. Iedereen met een kleine beurs is welkom om gratis mee te eten. Je kunt je opgeven via een bericht op de website, een mail naar [freefoodexperience@gmail.com](mailto:freefoodexperience@gmail.com) of een telefoontje naar 06-16791982.



**Eet mee! in Overvecht** Hou je van samen eten, verrassende ontmoetingen en mooie gesprekken met andere mensen uit de wijk? Na een intake volgt een mooie match voor een gezellig etentje bij iemand thuis. Je kunt je opgeven als gast bij iemand aan de eettafel of meedoen als eetadres en koken voor je gasten. Allebei kan natuurlijk ook. Maak je geen zorgen, je hoeft geen topkok te zijn om je op te geven als eetadres. Van senior tot jongere, van statushouder tot oud-Utrechter, iedereen is welkom om mee te doen! [www.eetmee.nl](http://www.eetmee.nl)

## SPULLEN EN DIENSTEN



### **Weggeefwinkel**

In de Weggeefwinkel vind je gratis kleding, huishoudelijke artikelen, speelgoed, boeken en schoenen. Iedereen mag hier maximaal vijf dingen per dag gratis meenemen. Natuurlijk heeft de winkel ook spullen nodig, dus als je iets wilt weggeven: heel graag! De Weggeefwinkel vind je aan de Camera Obscuradreef 121 en is open op woensdagmiddag van 12.00 tot 16.00 uur en op zaterdag van 10.00 tot 13.00 uur. [www.facebook.com/mooiezooi/](http://www.facebook.com/mooiezooi/) (in schoolvakanties gesloten).



### **50|50 Store fietsreparatie**

Naast Station Overvecht zit de 50|50 Store: met goedkope vintage en tweedehandsmode, een zeefdrukplaats én de goedkoopste fietsenmaker van Utrecht. Je kunt hier terecht voor het plakken van banden of voor andere reparaties. 50|50 Store Second Life. Tiberdreef 28, 06-20037473, [www.facebook.com/5050storeutrecht/](http://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, stadsgeldbeheer of via de voedselbank. Eenmaal aangemeld kan je een afspraak maken om langs te komen. De openingstijden zijn op maandag, dinsdag en woensdag van 9.00-12.00 uur, Gangesdreef t.o dierenweide Gagelpark, tel 06-38442328.



### **Emmaus Overvecht**

Deze kringloopwinkel verkoopt tweedehands kleding en spullen voor een klein bedrag en is open op woensdag t/m zaterdag van 13.00 - 17.00 uur. Spullen brengen kan dinsdag t/m zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur. Gloriantdreef 403, 3562 KW Utrecht, 030-6668930, [emmausutrecht.nl/vestigingen/emmaus-overvecht](http://emmausutrecht.nl/vestigingen/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 kan je het artikel schenken en gaat de gehele opbrengst van het tweedehands artikel naar de twee goede doelen. Boven 25 euro: is 50% van de opbrengst van de tweedehands spullen voor jou. De andere 50% gaat via hun stichting 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, 030-2622860, [info@stichtingdegoedewinkel.nl](mailto:info@stichtingdegoedewinkel.nl), [www.stichtingdegoedewinkel.nl](http://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](http://www.gratisaftehalen.nl/utrecht).



### **Repair Café**

Bij het Repair Café helpen handige vrijwilligers je bij de reparatie van jouw spullen. Alles dat makkelijk te vervoeren is, wordt onder handen genomen. Denk maar aan huishoudelijke apparaten, elektronica (bijvoorbeeld cd- en dvd-spelers), lampen, gereedschap (elektrisch en mechanisch), speelgoed, kleding en huishoudtextiel, kleine (tuin)meubelstukken en fietsen. De vrijwilligers in het Repair Café zijn deskundig en leren je graag hoe je een defect opspoot en verhelpt. Het Repair Café is te vinden in Burezina, op de hoek van de Jeanne d'Arcdreef en de Berezinadreef in Overvecht-Zuid. [www.rcu001.repaircafe-utrecht.nl/repair-cafe-utrecht-overvecht/](http://www.rcu001.repaircafe-utrecht.nl/repair-cafe-utrecht-overvecht/)



Het **Pouwer College** heeft bij de leerwerkplekken leuke activiteiten, zoals goedkoop je fiets laten repareren, 030-2634656. Let op: Ingang via fietspad naast de waterspeelplaats! [www.pouwersite.nl/Businesspoint](http://www.pouwersite.nl/Businesspoint)



### **Goedkope fietsenmakers**

- meneer Chami, ma t/m do 14:00-17:00 garage achter Ebrodreef
- meneer Amara, elke dag, garage Bantodreef tegenover de school, tel: 06-41528757



**Buren voor burenen** verbindt mensen aan elkaar, door elkaar te helpen met moeilijke dingen. Denk aan oppassen, tuinieren, boodschappen, schilderen en een knoop aan zetten. Openingstijden op dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur. Buurthuis de Jager, Spoorzoom, Rhonedreef 40, 06-14889612, [burenvoorburenovervecht@gmail.com](mailto:burenvoorburenovervecht@gmail.com), [www.wijkconnect.com/utrecht/overvecht/organisaties/1753/burenvoorburen-overvecht-spoorzoom/](http://www.wijkconnect.com/utrecht/overvecht/organisaties/1753/burenvoorburen-overvecht-spoorzoom/).



## SPORTEN



Met een U-pas kun je gratis danslessen krijgen bij de **Dansopleiding Utrecht-Overvecht**, mits je nog voldoende tegoed hebt. <http://www.pm-dance.nl/utrecht-overvecht.html>



Gratis **salsales** is mogelijk op dinsdagavond vanaf 19.30 uur in buurthuis de Boog. Iedereen, jong en oud, uit de wijk Overvecht en omstreken is van harte welkom met of zonder danspartner. De lessen worden gegeven door August Gard.



**Buurtsportclub** Je kunt bij de Buurtsportclub in Overvecht sporten en ontdekken welke sport jij leuk vindt. De lessen vinden allemaal na schooltijd plaats op de playground, skatebaan of bij een gymzaal in de buurt. Kijk op de site voor alle activiteiten, tijden en locaties. Aanmelden is niet nodig, je kunt gewoon langskomen en meedoen. De eerste keer is gratis, daarna betaal je € 5, = per 6 lessen. Aan het begin van de zomervakantie worden twee sportdagen georganiseerd in de speeltuinen, meer informatie vind je tegen die tijd op de site. [www.sportstad-utrecht.nl/sportaanbieder/buurtsportclub-overvecht/](http://www.sportstad-utrecht.nl/sportaanbieder/buurtsportclub-overvecht/)



**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/](http://www.sportstad-utrecht.nl/beweegmaatjes/)



Het **FitGaaf!** Programma helpt kinderen met een ongezond gewicht, zodat ze fitter worden en lekker in hun vel zitten. De kern van dit programma wordt gevormd door een Fitgaaf! kalender en bijbehorende stickers. Natuurlijk is sportief bewegen ook een belangrijk onderdeel. De begeleiding bestaat o.a. uit een kinderfysiotherapeute en diëtiste. [wypke@gezondedefocus.nl](mailto:wypke@gezondedefocus.nl).



**IJsclub Siberia** brengt Overvecht samen, door beleving en beweging in de buitenlucht. Op Ijsbaan 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. [www.ijsclubsiberia.nl](http://www.ijsclubsiberia.nl), 06-41679005.



**Jamil Chami** geeft elke zaterdagochtend in buurthuis de Jager sportlessen aan kinderen. Vanaf 3 jaar kunnen kinderen meedoen aan TigersLSE, vanaf 6 jaar aan taekwondo en kickboksen. [www.jamilchami.nl/](http://www.jamilchami.nl/), 06-24694633, [tjamiesports@gmail.com](mailto:tjamiesports@gmail.com).



**Stichting Overfit** geeft worstel- en kickboklessen aan mensen met een beperking (vanaf 8 jaar). De deelnemers zijn verstandelijk beperkten en mensen met het Down syndroom, maar ook kinderen met gedragsstoornissen. Daarnaast zijn er diverse sportlessen voor jongeren en vrouwen. De Boog aan de Gambiadreef en Bodyconditioning aan de Ammandreef. [www.stichtingoverfit.nl](http://www.stichtingoverfit.nl), [info@stichtingoverfit.nl](mailto:info@stichtingoverfit.nl), 06-41078217.



### **Goldensports**

Wil je meer gaan bewegen en dit samen met buurtgenoten doen? Hou je van buiten sporten en bewegen? Bij GoldenSports kan iedereen van 55 jaar en ouder meedoen, ook mensen met lichamelijke klachten. De trainingen zijn goedkoop, veilig en gevarieerd en worden gegeven door een gediplomeerde trainer. Er zijn gemengde en aparte vrouwengroepen op donderdag van 10.15 tot 11.15 uur, De Boog, Gambiadreef 60. Aanmelden via [info@goldensports.nl](mailto:info@goldensports.nl), 06-28535662, [www.goldensports.nl/](http://www.goldensports.nl/)



Bij **Yogaschool Ajana** zijn de oefeningen voor bijna iedereen geschikt, want je kunt ze altijd aanpassen en precies doen wat jij kan. Het gaat hier 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, 030-2626572, [www.yoga-in-utrecht.nl](http://www.yoga-in-utrecht.nl) , [info@yoga-in-utrecht.nl](mailto:info@yoga-in-utrecht.nl).



**Ladyfit** is een sportvereniging voor vrouwen van alle leeftijden en culturen. Ze helpen vrouwen om een bewuste gezonde leefstijl te hebben en sport op een positieve manier te beleven. [www.ladyfit.nl/sport/overvecht/](http://www.ladyfit.nl/sport/overvecht/) , 030-2942825.



**Zwanger met Body & Mindcursus** Bij 'Zwanger met Body & Mindcursus' komen zwangerschapsaspecten van zowel lichaam als geest aan de orde. Na jouw bevalling kan je samen met jouw baby een cursus volgen (2-Gethercise) om te herstellen. Door het betrekken van jouw kindje bij de oefeningen, stimuleer je de ontwikkeling van zijn/haar motoriek en reflexen. Gebruikers van de U-pas kunnen hiervoor hun U-pas inzetten (mits er voldoende tegoed is). De cursussen vinden plaats op de Taagdreef 130, 1e verdieping (Squash Utrecht) 06-39879904, [www.fitmomzutrecht.nl/](http://www.fitmomzutrecht.nl/)

## THEATER



### U-PAS

Met de U-pas kan het hele gezin meedoen aan sportieve en culturele activiteiten, krijg je korting op bepaalde producten en bij toeristische attracties én zijn er bijdragen voor jouw kind. Op vertoon van deze pas krijg je korting voor bijvoorbeeld de dierenarts en er worden soms uitstapjes zoals naar de Efteling aangeboden. Abonneer je op de nieuwsbrief of op de U-pas pagina via twitter en/of Facebook. Geen U-pas maar er wel recht op? Vraag deze dan aan! 088-6006300, Stadsplateau 1 (3e etage - balie K31), 3521 AZ Utrecht , [www.u-pas.nl/aanbod](http://www.u-pas.nl/aanbod)



### Concerten in Zimihc

In het ZIMIHC-theater zijn regelmatig gratis of zeer goedkope activiteiten, zoals een toneelstuk of concert. 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.

[www.zimihc.nl/theaters/stefanus/agenda/](http://www.zimihc.nl/theaters/stefanus/agenda/)



### StutOpStap

Stut Theaterprojecten biedt programma's voor verschillende doelgroepen, zoals JongStut voor jongeren, StutPlus voor ouderen en het StutKoor is er voor mensen die al zingend bij Stut betrokken wil blijven. Daarnaast is er StutOpen, dat zijn wekelijkse theaterworkshops voor iedereen die lekker bij Stut wil spelen. Voor meer informatie: <https://www.stut.nl/theaterprojecten/>, Kyra Kasel via [kyra@stut.nl](mailto:kyra@stut.nl) of 030-2311801.

## KINDEREN



### Bibliotheek Overvecht

- Bij de allerkleinsten wordt er naast voorlezen ook gezongen. Dit heet 'wapperkids': voorlezen met gebaren voor kinderen van 0 tot 2 jaar (na aankondiging via de website of posters).
- Voor kinderen zijn er regelmatig voorleesuurtsjes. Kinderen tot 12 jaar zijn elke woensdagmiddag van harte welkom in de speciale voorleesruimte. Tussen 15.00 en 15.30 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 Skool Zone. Hier kunnen ze werken aan schoolopdrachten met behulp van een bibliotheekmedewerker.
- Elke dag zijn kinderen welkom om te komen studeren in de bibliotheek. Er zijn veel ruime tafels verspreid door de ruimte en de Wifi is gratis.

Gloriantdreef 1, 030-2861920. [www.bibliotheekutrecht.nl](http://www.bibliotheekutrecht.nl)



### Speelothek

Het is belangrijk voor de ontwikkeling van je kind spelend de wereld om zich heen te ontdekken. Maar goed speelgoed is duur en daar is nu een oplossing voor. In plaats van allerlei speelgoed aan te schaffen, kun je speelgoed lenen bij de Speelothek Hummeltje aan de Costa Ricadreef 173. Voor € 5,00 per jaar word je lid en daarna betaal je € 0,50 voor drie weken per speelgoed. De speelothek is open op woensdagochtend van 10.15 tot 12.15 uur (gesloten in schoolvakanties).

[speelothekhummeltje@spelenderwijsutrecht.nl](mailto:speelothekhummeltje@spelenderwijsutrecht.nl)



**UCK: cursussen in Overvecht** Hou je van dansen, muziek maken of (jouw) verhalen naspelen? Bij de verschillende clubs van het UCK kan je dit samen met andere kinderen doen. De kosten voor 15 keer verschillen van € 30,- tot € 60,-. Hierop krijg je korting met de U-pas. Ook kun je een bijdrage van maximaal € 450,- per jaar uit het Jeugdcultuurfonds aanvragen. ZIMIHC theater StefanusBraziliëdreef 2, [www.uck.nl/ook-bij-ons/de-wijk/overvecht/](http://www.uck.nl/ook-bij-ons/de-wijk/overvecht/), 06- 28239614



### 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 jongeren centrum Prosific, op de meeste dagen geopend van 14.00 tot 20.00 uur. Schooneggendreef 27c, Utrecht. De andere locaties zijn buurthuis de Boog en de Bram. [www.jou-utrecht.nl](http://www.jou-utrecht.nl), 030-2361919.



## Kansen voor kinderen

Armoede veroorzaakt kansenongelijkheid in de ontwikkeling van kinderen. Hieronder wat suggesties waar je hulp kunt vinden.

- Voor jouw kinderen kun je gebruikmaken van het **U-pas Kindpakket**. Het budget van deze pas kun je besteden aan sport-, cultuur- en schoolactiviteiten of aan een fiets.
- **Big Brothers Big Sisters Utrecht** (BBBSU) geeft een steuntje in de rug voor kinderen en jongeren die opgroeien in minimagezinnen. Samen ondernemen de vrijwilliger en het kind wekelijks activiteiten, zoals helpen met huiswerk, knutselen, koken, spelen of sporten, een museum of film bezoeken. Voor meer informatie en aanmelden: [www.bbbsutrecht.nl](http://www.bbbsutrecht.nl), [loes@bbbsutrecht.nl](mailto:loes@bbbsutrecht.nl) en telefoon: 06-20475759.
- Stichting **Leergeld** springt bij indien je voor je kind(eren) bepaalde schoolse of buitenschoolse activiteiten niet kunt betalen. 030-7370332, <https://leergeldutrecht.nl/>
- 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. <https://jeugdfondssportencultuur.nl/>
- Stichting **Kinderzorg** Utrecht biedt financiële ondersteuning voor kinderen tot 23 jaar in de provincie Utrecht. [www.kinderzorg-utrecht.nl](http://www.kinderzorg-utrecht.nl)
- Het **Jeugdeducatiefonds** steunt daar waar geld een beperking is, zodat de talenten van kinderen optimaal worden benut. [www.jeugdeducatiefonds.nl](http://www.jeugdeducatiefonds.nl)
- De **Armoedecoalitie Utrecht** is een bundeling van organisaties en initiatieven rondom armoede. [www.armoedecoalitie-utrecht.nl](http://www.armoedecoalitie-utrecht.nl)
- **Samen voor alle kinderen**, want schoolreisjes, sporten, muziekles, een verjaardag vieren of een dagje uit zijn heel gewoon, maar niet elke ouder kan dit betalen. Bij Sam& kunnen ook ouders en/of verzorgers van kinderen (0 - 21 jaar) terecht. De samenwerkende organisaties Leergeld Nederland, Jeugdfonds Sport en Cultuur, Nationaal Fonds Kinderhulp en Stichting Jarige Job bieden een compleet pakket aan voorzieningen. [www.samenvoorallekinderen.nl](http://www.samenvoorallekinderen.nl)
- **Kinderen van de Voedselbank** geeft een verjaardagsbox waarmee kinderen (tot 15 jaar) op school kunnen trakteren en hun verjaardag met 10 vriendjes vieren. Daarnaast krijgt de jarige een cadeau. Deze stichting verzorgt ook 2 keer per jaar kledingpakketten: nieuwe kleding en schoenen en een aantal cadeautjes. Aanmelden via voedselbank, maatschappelijk werk of een eigen aanvraag. [www.kinderenvandevoedselbank.nl](http://www.kinderenvandevoedselbank.nl)
- **Stichting Jarige Job** geeft een complete verjaardagsbox aan de ouders van arme kinderen (4 tot en met 12 jaar). In deze box zitten slingers, ballonnen, wat lekkers voor thuis, traktatie voor op school en natuurlijk cadeautjes! Zo kunnen ze van hun verjaardag weer een echte feestdag maken! [www.stichtingjarigejob.nl](http://www.stichtingjarigejob.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](http://www.lindafoundation.nl)



### **IMC Weekendschool**

Meer dan 100 nieuwsgierige jongeren van 10 tot 14 jaar uit Overvecht volgen elke zondag aanvullend onderwijs door vrijwillige gastdocenten en begeleiders bij IMC Weekendschool. Denk aan de vakken journalistiek, recht, geneeskunde, ondernemen en veiligheid. Met deze kennis gaan ze aan het werk: een paprika opereren als een chirurg, een vonnis uitspreken als een rechter en dertig meter de lucht in bij de brandweer. Op deze manier verbreden de toekomstperspectieven van de leerlingen, vergroot hun zelfvertrouwen en weten ze beter wat ze later zouden willen worden. Deelname is gratis voor de leerlingen. Maar deze school kan niet bestaan zonder enthousiaste vrijwilligers. Wil jij ook meehelpen? Kijk op [www.imcweekendschool.nl/](http://www.imcweekendschool.nl/) of mail naar [izabel.kapteijn@weekendschool.nl](mailto:izabel.kapteijn@weekendschool.nl)



De **Zomerschool Utrecht** helpt ouders en kinderen met het stimuleren van taal en heeft een speciaal voorbereidingsprogramma voor aankomende brugklassers. Dit programma is bedoeld voor Utrechtse leerlingen van groep 1 t/m groep 8. Deelname tijdens de zomerperiode is gratis, maar je moet wel gemotiveerd zijn! Aanmelden kan via het inschrijfformulier op [www.zomerschoolutrecht.nl](http://www.zomerschoolutrecht.nl), 06-41204313.