



Programma 2025 - 2026

***Buurtcentrum
Hart van
Hoograven***

'T GOYLAAN 77, 3525AA UTRECHT



***De kracht van
wij samen***

DOCK

dock.nl

Het buurtcentrum

Buurtcentrum Hart van Hoograven (HvH) is er voor iedereen, dus ook voor jou! Je kan even binnen lopen, een kop koffie drinken, werken achter je laptop, meedoen aan activiteiten of zelf iets organiseren. In het buurtcentrum kun je ook informatie ophalen over aanbod in de wijk en je eigen ideeën voor de wijk en activiteiten delen. Overdag zijn de collega's van DOCK en vrijwilligers aanwezig om jou te ontvangen. Wees welkom!

Huiskamer

De huiskamer van Hart van Hoograven is van maandag t/m vrijdag geopend van 09.00-16.00 uur. Het is een huiskamer van en voor de wijk. Loop binnen voor een bakje koffie, om andere buurtbewoners te ontmoeten of om te flexen met je laptop.

Ruimte huren

Bij Hart van Hoograven kunt u ruimtes huren voor activiteiten voor de buurt. Heeft u een leuk idee voor de wijk en zoekt u een geschikte ruimte? Neem dan contact op met onze sociaal beheerder Lina Rasoul: lrasoul@dock.nl (ruimtes zijn niet te huur voor feesten en partijen). Meer info via: www.utrecht.nl/verhuur

Ook op social media



Wilt u op de hoogte blijven over activiteiten en de ontwikkelingen binnen het buurtcentrum? Kijk dan op: Instagram: [dock.utrecht.zuid](https://www.instagram.com/dock.utrecht.zuid) & Facebook: DOCK Utrecht Zuid

Website DOCK Utrecht Zuid

Meer informatie over DOCK in Utrecht Zuid vind je op: www.dock.nl/buurtcentrum-hart-van-hoograven/

En informatie over de activiteiten in Hart van Hoograven vind je op: www.hartvanhoograven.nl



Samen met u actief in de wijk ZUID

Houdt u van organiseren en zou u met uw talent iets willen doen in uw buurt? Overweegt u om vrijwilligerswerk te doen en iets voor een ander te betekenen? Of zou u graag meer contact met uw buurtgenoten willen? Wij, Sociaal makelaars van DOCK, denken graag met u mee en ondersteunen u bij uw initiatieven! Loop eens binnen in één van onze buurtcentra voor een kop koffie en een praatje of doe mee met de activiteiten.

Kijk voor meer info op blad 9 van deze folder voor de sociaal makelaars in uw wijk.



Activiteiten overzicht

In het buurtcentrum worden dagelijks activiteiten georganiseerd voor en door bewoners. Ook wijkorganisaties, verenigingen en ZZP'ers uit de wijk bieden allerlei activiteiten aan. Bekijk hier wat er in Buurtcentrum Hart van Hoograven te doen is. Bij elke activiteit kunt u contactgegevens vinden voor meer informatie. Ook uzelf bent van harte welkom met uw initiatief en kunt hiervoor (wel of niet tegen betaling) gebruik maken van de ruimtes in het buurtcentrum.

Maandag

Tijd	Activiteit	Contactpersoon	Contactgegevens
09.00-16.00	Vrije inloop, kom lekker langs!	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl T: 06-40184241
09.00-12.00	Computerles: basis vaardigheden + taal	Digiwijs	E: digiwijs@wij30.nl T: 030-8781535
09.30-10.30	Pilates	CLC van Vliet	E: toncobv@planet.nl
10.00-12.00	Schilderclub: creatief bezig zijn	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl
10.00-12.00	Taalles	Taal doet Meer	E: taalcoaching@taaldoetmeer.nl T: 030-2947594
10.00-14.00	Lunch & spelletjes voor ouderen (SOOS)	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl T: 06-40184241
10.15-11.45	Italiaanse taalles	A.M.F. De Luca	E: angela@italiaans.nu
13.00-17.00	St. Impulzz (Turkse vrouwengroep)	K. Oz	E: k.oz@impulzz.nl
13.00-16.00	Marokkaanse mannengroep	M. el Dahri	E: dahri@live.nl
13.30-15.30	Werkwinkel (vrije inloop)	Werkwinkel	E: info@werkwinkelsutrecht.nl T: 030 7200933
14.00-16.00	Marokkaanse vrouwengroep	F Ben Omer	E: chaimae_b@live.nl
18.00-20.00	Aerobics	Y el Morabet	E: sabrin.el.morabet@outlook.com
18.00-21.30	Internationaal koken (1e & 3e vd maand)	M Frowijn	E: marielle.frowijn@ziggo.nl
19.15-22.00	Depressie Vereniging (1e & 3e maandag vd maand)	SRM Bhikhoe	E: sense_milla@outlook.com
20.00-22.00	Engels improvisatietheater (2e & 4e maandag vd maand)	M Philippi	E: rodeletters@gmail.com

Activiteiten overzicht

Dinsdag

<i>Tijd</i>	<i>Activiteit</i>	<i>Contactpersoon</i>	<i>Contactgegevens</i>
09:00-16:00	Vrije inloop, kom lekker langs!	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl
09:00-11:30	Naailles	S. Amin	E: aminsalwael@gmail.com
10:00-12:00	NT2 leesclub	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl T: 06-40184241
09:00-12:00	Computerles: basis vaardigheden + taal	Digiwijs	E: digiwijs@wij30.nl T: 030-8781535
10:00-12:00	Taalles	Taal doet Meer	E: taalcoaching@taaldoetmeer.nl T: 030-2947594
12:00-16:15	Klaverjassen	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl T: 06-40184241
13:00-16:00	Marokkaanse mannengroep	M. el Dahri	E: dahri@live.nl
13:00-16:00	Turkse sociale eet en praatgroep	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl T: 06-40184241
14:00-16:00	Het Koffiehoekje (vrije inloop)	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl
14:00-17:30	Bijeenkomst voor mantelzorgers	F Zouguagh	E: zouguagh.f@gmail.com
16:00-22:00	Bijeenkomen en koken met vrouwen	Y el Morabet	E: sabrin.el.morabet@outlook.com
17:00-18:30	Sociaal Vitaal in Kleur (bewegen)	Y el Morabet	E: sabrin.el.morabet@outlook.com
18:30-21:30	Italiaanse taalles	A.M.F. De Luca	E: angela@italiaans.nu
18:00-22:00	Theatercursus	A van Tilburg	E: arianvantilburg@gmail.com
19:00-21:00	Dabke dans	A. Akeel	E: dabkeart1@gmail.com
20:00-22:00	Vrouwenkoor Malaika	B.J.M. Blaauwgeers	E: secr.malaika@gmail.com

Activiteiten overzicht

Woensdag

<i>Tijd</i>	<i>Activiteit</i>	<i>Contactpersoon</i>	<i>Contactgegevens</i>
09.00-16:00	Vrije inloop, kom lekker langs!	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl
09:00-10:00	De Kwekkies: bewegen voor ouderen	T. Rubbens	E: tinekerubbens@gmail.com
09:00-12:00	Computerles: basis vaardigheden + taal	Digiwijs	E: digiwijs@wij30.nl T: 030-8781535
09:30-11:30	Schilderclub: creatief bezig zijn	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl T: 06-40184241
09:30-12:00	Basiseducatie (divers aanbod)	J. Velders	E: jitske.velders@prago.nl
10:00-11:00	Bewegen 50+	GHCJ Dekkers	E: fred.dekkers@lombok.nl
10:00-12:00	Taalles	L. Kuilman	E: taalcoaching@taaldoetmeer.nl T: 030-2947594
10:00-14:00	Marokkaanse vrouwengroep	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl
13:00-18:00	St. Impulzz (Turkse vrouwengroep)	K. Oz	E: k.oz@impulzz.nl
18:30-20:00	Dansen voor amateur- musicalperformers	E. Zwinkels	E: ellezwinkels@live.nl
19:30-21:30	Koorrepetitie Vocal Group Utrecht	R. van Bakel	E: info@vocalgrouputrecht.nl
19:30-22:00	Aquarel schilderen	H. van der Burgh	E: flemhelmavanderburgh @planet.nl
20:00-21:00	Arriba dance	Z. Delyagina	E: flemishcoil@gmail.com

Activiteiten overzicht

Donderdag

<i>Tijd</i>	<i>Activiteit</i>	<i>Contactpersoon</i>	<i>Contactgegevens</i>
09.00-16.00	Vrije inloop, kom lekker langs!	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl
09:45-10:45	Yoga senioren	J. Welters	E: woman.nature@gmail.com
10:00-12:00	Taalles	Taal doet Meer	E: taalcoaching@taaldoetmeer.nl T: 030-2947594
10:00-12:00	Burennetwerk Zuid (vrije inloop)	M. Kolkman	
10:00-12:00	Werkwinkel (vrije inloop)	Werkwinkel	E: info@werkwinkelsutrecht.nl T: 030 7200933
10:00-12:30	Papiercafé	M. van der Valk	E: meikevalk@papiercafe.nl
10:00-12:30	Taal & koken (2e v/d maand)	K. Chentouf	E: k.chentouf@bibliotheekutrecht.nl
13:00-16:00	Marokkaanse mannengroep	M. el Dahri	E: dahri@live.nl
13:30-16:00	Creatief bezig zijn (vrije inloop)	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl T: 06-40184241
17:00-19:30	Ravenna's Buurtrestaurant (2e & 4e donderdag v/d maand)	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl T: 06-40184241
18:00-19:00	Tai Chi	M.D. Sandler	E: mitchell.sandler@gmail.com
18:00-19:30	Taalles	L. Kuilman	E: taalcoaching@taaldoetmeer.nl T: 030-2947594
18:30-23:00	Klaverjassen	D. van Burgsteden	E: dickmien@casema.nl
19:15-20:30	Saswitha hatha yoga	E van Houwelingen	E: elkevanhou@casema.nl
19:45-22:45	Theater Improviseren - Tantalus Toneelgroep	A.G.M. van Rosmalen	E: toneelgroepantalus@gmail.com

Activiteiten overzicht

Vrijdag

Tijd	Activiteit	Contactpersoon	Contactgegevens
09.00-16.00	Vrije inloop, kom lekker langs!	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl
09:00-10:00	Pilates	CLC van Vliet	E: toncobv@planet.nl
09:00-12:00	Computerles: basis vaardigheden + taal	Digiwijs	E: digiwijs@wij30.nl T: 030-8781535
10:00-12:30	Papiercafé	M. van der Valk	E: meikevalk@papiercafe.nl
10:00-11:45	Linedance	L. Rosendaal	E: lrosendaal@casema.nl
12:00-16:00	Turkse vrouwengroep (koken)	M Akbulut	E: mutlu_aksaray@hotmail.com
13:00-16:00	Marokkaanse mannengroep	M. el Dahri	E: dahri@live.nl
13:00-16:00	Koffie ochtend voor mantelzorgers	F. Gologa	E: r.saber01@hotmail.com
15:30-18:30	Filosofie bijeenkomst (1e vrijdag v/d maand)	E Hernández Pedrero	E: ehernandezpedrero@dock.nl
16:00-22:00	Marokkaanse vrouwengroep	A. Damri	E: aouatifdamri@hotmail.com
17:00-18:00	Sociaal Vitaal in Kleur (bewegen)	A. Damri	E: aouatifdamri@hotmail.com
18:00-20:15	Steppen met vrouwen	Y. el Morabet	E: sabrin.el.morabet@outlook.com

Activiteiten overzicht

Zaterdag

Tijd	Activiteit	Contactpersoon	Contactgegevens
10:00-12:00	Muziek voor Frans sprekende kinderen (6-7 jaar)	GC. Gaucher	E: gary.gaucher@gmail.com
10:00-12:00	Bewegen voor Frans sprekende kinderen (1,5-3 jaar)	GC. Gaucher	E: gary.gaucher@gmail.com
10:30-12:00	Ontmoeting: Frans sprekende kinderen (4-5 jaar)	GC. Gaucher	E: gary.gaucher@gmail.com
13:00-16:00	Voorlichting aan ouderen (veiligheid en gezondheid)	M. el Dahri	E: dahri@live.nl
13:30-18:30	Cursus Nederlands: Pools-Ned. Centrum voor Educatie-	M. Joosten	E: polskaszkolka utrecht@gmail.com
14:00-22:00	Integratie Koken met vrouwen (2 keer per maand)	A. Damri	E: aouatifdamri@hotmail.com

Zondag

Tijd	Activiteit	Contactpersoon	Contactgegevens
10:00-13:00	Kinderen: taalles, voorlezen, zingen	De Kim	E: jenka@proton.me
10:00-12:30	Bijeenkomst: Evangelische kerk Utrecht	V Van Zeijl	E: vincent@evangelischekerk-utrecht.nl
12:30-17:30	Argentijnse tango- of bewegingsles	A. Gietelink	E: tango@annarosa.nl
13:00-16:00	Marokkaanse mannengroep	M. el Dahri	E: dahri@live.nl
16:00-21:00 &	Sociaal contact en ontmoetingen, actief bewegen	Z. al Rassuli	E: zoyarassuli83@gmail.com
17:30-21:30			

De sociaal makelaars en sociaal beheerders in uw wijk

Hoograven



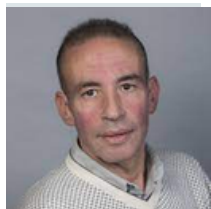
Lina Rasoul
Sociaal beheerder
Buurthuis HuH
T: 06 40 18 42 41
E: lrasoul@dock.nl



Marlies Bosch
Sociaal makelaar
Volwassenen
T: 06 27 13 33 12
E: mbosch@dock.nl



Zaineb Alamiry
Sociaal makelaar
Volwassenen
T: 06 59 98 68 17
E: zalamiry@dock.nl



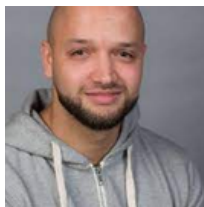
Mohamed Benhaddou
Sociaal makelaar
Volwassenen
T: 06 53 38 65 49
E: mbenhaddou@dock.nl

Teamleider



Janneke Snoeks
Teamleider Utrecht Zuid
T: 06 34 95 10 41
E: jbaan@dock.nl

Lunetten



Dyon Korssen
Sociaal beheerder
Buurthuis de Musketon
T: 06 81 68 76 51
E: dkorssen@dock.nl



Jeroen Ouwerkerk
Sociaal makelaar
Volwassenen
T: 06 53 81 26 49
E: jouwerkerk@dock.nl

Jeugd



Jany Haumahu
Sociaal makelaar
Jeugd
T: 06 59 99 28 92
E: jhaumahu@dock.nl



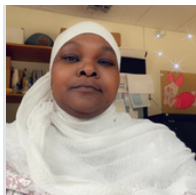
Mariëlle van der Grift
Sociaal makelaar
Jeugd
T: 06 27 20 85 16
E: mudgrift@dock.nl



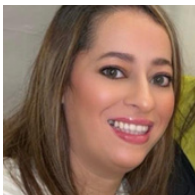
Nadia Benali
Sociaal makelaar
Jeugd
T: 06 59 96 93 20
E: nbenali@dock.nl

De speeltuinmakers in uw wijk

Speeltuinmakers



Aissa Amadou
Speeltuinmaker
de Kameleon
T: 06- 59 97 22 82
E: aamadou@dock.nl



Hayat Chakroun- Boubarik
Speeltuinmaker de Kameleon
T: 06- 59996306
E: hchakroun-boubarik@dock.nl

'T GOYLAAN 77, 3525AA UTRECHT



De kracht van
wij samen



dock.nl