

# Huiskamer voor de buurt Hart van Noord



Activiteitenprogramma voor en door  
buurtbewoners

Samen met

DOCK

## Hart van Noord

Hart van Noord is een multifunctionele accommodatie waar verschillende initiatieven van DOCK, bewoners en partners plaatsvinden.

### Bredeschool aanbod

- SDNS (Samen doen na school tijd)
- Kinderoefentherapie ABCesar
- Zaalvoetbal en andere sportactiviteiten

### Bewonersinitiatieven

Activiteiten georganiseerd door en voor bewoners, met of zonder ondersteuning van de Sociaal makelaar/ beheerder en/of externe partners.

## Huiskamer Hart van Noord

De Huiskamer van Hart van Noord en Samen Kanaleneiland/Transwijk bestaat uit activiteiten van:

- Interne partners (bewonersgroepen)
- Externe partners (professionele organisaties met aanbod)

### Hoe doen we dat bij DOCK?

Vraag en aanbod op elkaar afstemmen

### Doelstellingen

- Betrokkenheid en inbreng van bewoners bevorderen
- Informeren en geïnformeerd worden
- Maatschappelijke participatie stimuleren
- Binding met de wijk bevorderen
- Eigen kracht- en netwerk versterken

Met wat voor vraag dan ook, neem contact met ons op !

Let op: bel eerst de contactpersoon die bij de activiteit wordt vermeld in dit boekje, omdat sommige activiteiten gestopt of stilgelegd kunnen zijn !

# Activiteiten

## Maandag

### Ontmoetingsproject voor ouderen

Tijd: 12:00 – 18:00 uur  
Locatie: Menhirzaal  
Organisatie: Stichting Aurat  
Informatie: Samen eten, muziek en spelletjes  
Contact: Rosita Jageswar, Tel: 06 212 446 64  
Mail: rositajageswar@gmail.com

### Vrouwen vertellen eigen verhalen

Tijd: 19:00 – 22:30 uur  
Locatie: Panoramixzaal  
Organisatie: Bewonersgroep  
Informatie: Samen bij elkaar komen elkaar inspireren  
Contact: D Karacali, Tel: 06 29444069  
Mail: d.karacali27@gmail.com

# Dinsdag

## Koffie inloop

Tijd: 10.30-12.00 uur.

Locatie: Pilaruszaal

Informatie: Vrije inloop met koffie en thee, voor een praatje, suggestie of een vraag. Er is ook een medewerker van het Buurtteam aanwezig om u verder te helpen.

En de 1<sup>e</sup> dinsdag van de maand een warme lunch voor een kleine bijdragen van €2,00 en U-pashouders €1,00.

Contact: Dinie Hennevelt, Tel: 06 54643008

Mail: [dhennevelt@dock.nl](mailto:dhennevelt@dock.nl)

Ook op de 1e dinsdag een bewoners spreekuur, zie voor meer informatie verder in het boekje.



*Samen een kopje koffie of thee drinken!*

*Gewoon omdat het kan!*

## De Weggeefkast

### “Kinderkleding en Speelgoed”

Tijd: 10:30 – 12:30 uur

Locatie: Nestorixzaal

Informatie: Bij de weggeefkast worden kinderkleding en speelgoed gratis aangeboden. Wij vragen daarom of U thuis wilt kijken of U iets kan missen om de kast gevuld te houden

Contact: Janny Pikker Tel: 06 36227111 of Monique u/d Kamp Tel: 06 59926606

Mail: [hennyenjanny@kpn.nl](mailto:hennyenjanny@kpn.nl) of [mudkamp@dock.nl](mailto:mudkamp@dock.nl)

## **Naailessen**

**Tijd:** 10.00 – 12.00 uur

**Locatie:** Menhirzaal

**Informatie:** Naailessen voor vrouwen, €5 per keer.

In overleg kan er ook lessen patroontekenen worden gevolgd.

**Contact:** Rafatou Harouna – 06 48187537

**Mail:** Rafatoux@hotmail.com

## **Ontmoeting voor vrouwen**

**Tijd:** 12:00 – 15:00 uur

**Locatie:** Panoramixzaal

**Informatie:** Ontmoeting met activiteiten, voorlichting en cursus Arabische taal.

**Contact:** Z. Aberkane – 06 18525447

**Mail:** zinebaberkane@hotmail.com

## **Bijles voor kinderen uit de wijk**

**Tijd:** 15:00 – 16:30 uur

**Locatie:** Menhirzaal

**Informatie:** Bijles en huiswerkbegeleiding (Rekenen)

Maximaal 6 kinderen per groep.

**Kosten:** €10,- per keer

**Contact:** Marjolein van de Broeke – 06 24487755 (WhatsApp)

**Mail:** marjolein399@gmail.com

## **Sportactiviteiten voor volwassenen**

**Tijd:** 18:00 – 20:00 uur

**Locatie:** Spellokaal 4

**Organisatie:** i.s.m. Brede school Hart van Noord

**Contact:** Salahdine el Bakkali - 06-57093198

**Mail:** meester\_salahdine@live.nl.

## **Ontmoetingsproject voor ouderen**

**Tijd:** 18.30 – 22:30 uur

**Locatie:** Pilaruszaal en Menhirszaal

**Organisatie:** Stichting Aurat

**Informatie:** Cultuur / muziek

**Contact:** Rosita Jageswar, Tel: 06 212 446 64

**Mail:** rositajageswar@gmail.com

ELKE  
DINSDAG  
VAN  
10.30-12.30



HART VAN NOORD



# KINDER WEGGEEF KAST



# Woensdag

## Ontmoeting voor vrouwen

Tijd: 12:00 – 15:00 uur

Locatie: Panoramixzaal

Informatie: Ontmoeting met activiteiten, voorlichting en cursus Arabische taal.

Contact: Z. Aberkane – 06 18525447

Mail: zinebabarkane@hotmail.com

## Ouderen activiteiten van Sahayta Club

Tijd: 13:00 – 17:00 uur

Locatie: Pilaruszaal

Informatie: Wisselende activiteiten, waaronder bloemschikken, karaoke, bewegen Bingo, en natuurlijk ook gezellig samenkomen en ontmoeten.

Contact: Mala Bhondoe – 06 417 72 578

Mail: sahayta.club@gmail.com

## Ontmoeting voor vrouwen

Tijd: 12:00 – 15:00 uur

Locatie: Panoramixzaal

Informatie: Ontmoeting met activiteiten, voorlichting en cursus Arabische taal.

Contact: Z. Aberkane – 06 18525447

Mail: zinebaberkane@hotmail.com

## Uteregs Koor Laat Maar Waaien

Tijd: 19:30 – 22:30 uur

Locatie: Pilaruszaal

Informatie: Samen liederen zingen.

Contact: I. van der Horst – 06 48333150

Mail: ienuvdhorst@gmail.com





## Donderdag

### Samen eten voor senioren

**Tijd:** 12:00 – 13:30 uur, inloop vanaf 11:00 uur  
**Locatie:** Pilaruszaal  
**Organisatie:** Actieve wijkbewoners  
**Informatie:** Elke week een heerlijk 3-gangen menu voor €7 en €4 per keer voor Upas houders. Tevens is het een gezellige ontmoetingsplek.  
**Contact:** Josee van Oostrum Bakker – 06 51083440  
Graag van tevoren aanmelden i.u.m. inkoop.

### Nederlandse taallessen

**Tijd:** 13:00 – 15:00 uur  
**Locatie:** Hoefnixzaal  
**Organisatie:** Stichting UMA  
**Contact:** Henk Bouma  
**Mail** henkbouma@gmx.net – tel: 06 83230148  
www.stichtinguma.nl

### Stoel Yoga

**Tijd:** 13:30 – 14:00 uur  
**Locatie:** Menhirzaal  
**Informatie:** Emilia Hernández Pedrero, Tel: 06 28658897  
**Mail:** ehernandezpedrero@dock.nl  
**Kosten:** €1,50 per keer

### Eritrea cultuur & samenzijn

**Tijd:** 16:00 – 20:00 uur  
**Locatie:** Menhirzaal  
**Informatie:** K Teklemariam, Tel: 06 84365923  
**Mail:** kibreabte21@gmail.com

### Ouderen activiteiten van Sahayta Club

**Tijd:** 17:30 – 23:00 uur  
**Locatie:** Pilaruszaal  
**Informatie:** Wisselende activiteiten, waaronder Yoga, karaoke, bewegen, Hindiles, Mindfulness, Bingo, meditatie en natuurlijk ook gezellig samenkomen en ontmoeten.  
**Contact:** Mala Bhondoe – 06 417 72 578  
**Mail:** sahayta.club@gmail.com

# Vrijdag

## Sportactiviteiten kinderen

Tijd: 16:00 – 18:00 uur  
Locatie: spellokaal 4  
Organisatie: i.s.m. Brede school Hart van Noord  
Contact: Salahdine el Bakkali - 06-57093198  
Mail: [meester\\_salahdine@live.nl](mailto:meester_salahdine@live.nl).

## Huiskamer Hart van Noord Inloop

Tijd: 18:00 – 23:00 uur  
Locatie: Pilaruszaal / Menhirzaal  
Informatie: Huiskamer is een laagdrempelige activiteitenruimte waar bewoners elkaar ontmoeten, informeren, adviseren, elkaar helpen en uiteraard gezellig met elkaar zijn.  
Contact: El Bakey Aissaoui, sociaal makelaar - tel. 06-12768951  
Mail: [eaissaoui@dock.nl](mailto:eaissaoui@dock.nl)



# Zaterdag

## Ontmoeting Turkse vrouwen

Tijd: 10:00 – 12:30 uur  
Locatie: Hoefnixzaal / Panoramixzaal  
Informatie: Praatsessie met Turkse vrouwen  
Contact: A. Karšli - 06-47017539  
Mail: karšli7@hotmail.com

## Bijles voor kinderen uit de wijk

Tijd: 13:00 – 15:00 uur  
Locatie: Menhirzaal  
Informatie: Bijles en huiswerkbegeleiding (lezen en schrijven)  
Maximaal 6 kinderen per groep.  
Kosten: €10,- per keer  
Contact: Marjolein van de Broeke – 06 24487755 (WhatsApp)  
Mail: marjolein399@gmail.com

## Huiskamer Hart van Noord Inloop

Tijd: 18:00 – 23:00 uur  
Locatie: Pilaruszaal / Menhirzaal  
Informatie: Huiskamer is een laagdrempelige activiteitenruimte waar bewoners elkaar ontmoeten, informeren, adviseren, elkaar helpen en uiteraard gezellig met elkaar zijn.  
Contact: El Bakey Aissaoui, sociaal makelaar, tel. 06-12768951  
Mail: eaissaoui@dock.nl



# Zondag

## Marokkaanse Ouderraad Kanaleneiland (M.O.R.K.)

Tijd: 09:30 – 12:30 uur  
Locatie: meerdere zalen  
Informatie: Voor (eigen)Taal, Cultuur en opvoeding.  
Contact: Hassan Ouirzane - 06-52312563

## Bewonersgroep Ons Eiland Samenzijn (OESZ)

Tijd: 12:30 – 17:30 uur  
Locatie: Meerdere zalen  
Informatie: Voor (eigen)Taal, Cultuur en opvoeding.  
Contact: Rafik Bodara - 06-28843415

## Eritrea cultuur & samenzijn

Tijd: 17:30 – 22:30 uur  
Locatie: Menhirzaal  
Informatie: K Teklemariam, Tel: 06 84365923  
Mail: kibreabte21@gmail.com



## Overige activiteiten

### Filosofie in ons alledaagse leven

- Tijd:** Elke eerste vrijdag van de maand 16:00-18:30  
**Locatie:** Hart van noord / Strandpaviljoen  
**Informatie:** Een reeks interactieve bijeenkomsten waar filosofie en levensbeschouwing centraal staan.  
Na een inleiding in de vorm van een lezing, gaan wij met elkaar in gesprek over uw ervaringen en mening.  
Dit alles onder het genot van een drankje en versnapering.  
**Kosten:** €2,50 per keer en gratis voor Upas houders.  
**Contact:** Emilia Hernández Pedrero, Tel: 06 28658897  
**Mail:** ehernandezpedrero@dock.nl

### Elke eerste dinsdag van de maand spreekuur voor bewoners.

**Tijd:** Van 10.30 tot 12.00 uur.

#### Spreekuur in de huiskamer van Hart van Noord

Dit kan gaan over energietoeslag, U-Pas, geldzorgen, sportaanbod, zorgaanbod door (in)formele zorgaanbieders, aanbod in de wijk, uitleg over formulieren en brieven en vele andere vragen.

Uniek is dat er verschillende organisaties aanwezig zijn zodat u niet naar verschillende plekken hoeft te gaan.

De volgende organisaties staan voor u klaar:

Wijkinformatiesteunpunt, Buurtteam, de Geldzaak, Loket 1, Al Amal, NIZU, Sport Utrecht, WMO, U Centraal en DOCK zelf.

Met de medewerking van de Armoede Coalitie.

- Contact:** Emilia Hernández Pedrero, Tel: 06 28658897  
**Mail:** ehernandezpedrero@dock.nl

## Activiteiten i.s.m. 3-Generatiecentrum

### Diverse activiteiten

Locatie: Bernadottelaan 3, 3527 GA Utrecht  
Contact: Carla Landolf - Tel. 06 25257103  
Mail: Col\_denzel@hotmail.com

## Activiteiten i.s.m. Hartje van Kanaleneiland

### Diverse activiteiten

Locatie: Marshallaan 14, 3527 TL Utrecht  
Contact: Karim Enahachi - Tel. 06 39330074  
Mail: k\_-enahachhi@hotmail.com

## Bezoekadres Buurtcentrum Hart van Noord

Ingang is tegenover Geallieerdenlaan nummer 24

Verder kunt u in Zuidwest ook een kijkje komen nemen op de andere locaties van DOCK

### Anansi (speeltuin)

Locatie: Peltlaan 130, 3527 EC Utrecht  
Contact: Mohamed Akachar – Tel: 06 50626894

### BuurtThuis (Buurtcentrum)

Locatie: Livingstonelaan 1350, 3526 JX Utrecht  
Contact: Abdelhadi Makori -Tel: 06 59979864

### Strandpaviljoen (Buurtcentrum)

Locatie: Noordzeestraat 20, 3522 PK Utrecht  
Contact: Belkis Kurdal - Tel: 06 59954782

In de Huiskamer

# Ruilbibliotheek & mediatheek Buurtcentrum Hart van Noord

Tegenover geallieerdelaan nr.24

Boeken voor kinderen  
en volwassenen,  
cd-s, dvd.s, lp's  
lenen en ruilen

Maandag -  
vrijdag van 0900  
- 17.00 uur.  
Op andere  
momenten even  
overleggen met  
de groep.

De kracht van  
wij samen

**DOCK** dock.nl

# DOCK denkt mee

## Sociaal makelaars

Mist u activiteiten in uw wijk? Heeft u zelf ideeën? Kom langs en laat het ons weten. Wij denken mee over het vinden van ruimtes en het werven van deelnemers. Kom langs, bel of mail naar onze sociaal makelaars/beheerders.

### Onze sociaal makelaars/beheerders:



**Dinie Hennevelt**  
Sociaal makelaar  
Tel: 06 54643008  
Mail: [dhennevelt@dock.nl](mailto:dhennevelt@dock.nl)



**Monique v/d Kamp**  
Sociaal beheerder  
Tel: 06 59926606  
Mail: [mudkamp@dock.nl](mailto:mudkamp@dock.nl)



**El Bakey Aissaoui**  
Sociaal makelaar  
Tel: 06 12768951  
Mail: [eaissaoui@dock.nl](mailto:eaissaoui@dock.nl)



**Evert v/d Zouw**  
Sociaal beheerder  
Tel: 06 59977432  
Mail: [eudzouw@dock.nl](mailto:eudzouw@dock.nl)



**Emilia Hernández Pedrero**  
Sociaal makelaar  
Tel: 06 28658897  
Mail: [ehernandezpedrero@dock.nl](mailto:ehernandezpedrero@dock.nl)