



Weekrooster

Activiteiten Utrecht West

KOM ERBIJ!

WEEK
TEGEN
EENZAAMHEID

25 sept
T/M 1 okt

Mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid,
Wetzijn en Sport in het kader van de weektegeneenzaamheid.nl

De kracht van
wij samen

DOCK dock.nl



Steunpunt
Zelfregie & Herstel

Over “Kom Erbij”

25 september t/m 1 oktober

Kom erbij! In de Week tegen Eenzaamheid staan ontmoeting en verbinding centraal. Door het hele land is er extra aandacht voor sociaal contact, vooral voor sommige mensen die dat contact (soms) missen. Daarom zijn er diverse activiteiten om elkaar te ontmoeten en nieuwe contacten te leggen.

Iedereen kan meedoen. Bijvoorbeeld door iets te doen met iemand in je omgeving, maar ook door naar een activiteit te gaan. Want sociale verbinding begint met in contact komen.

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport steunt deze week in het kader van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid.

Meedoen?

KOM
ERBIJ!

Aan de binnenkant staat het weekrooster met activiteiten in de wijk west. Wil je meedoen? Welkom! Bij één activiteit (met ster) is aanmelden nodig, anders kan je gewoon binnenlopen. Contactpersonen van de locaties staan op de achterkant. **Alle activiteiten zijn gratis.**

Deelnemende organisaties in west:



Heb je een algemene vraag? Stel die aan:



Anouk van Wetten

avanwetten@dock.nl

06 59 987 512

Sociaal Makelaar Volwassenen

Buurtcentrum Rosa, DOCK Utrecht-west

Weekrooster

25 sept - 1 okt

woensdag 24 sept

Extra
dag

18.00 uur - 19.00 uur

Buurtcentrum Rosa

Buurtbuik: gratis diner met buurtgenoten

Dit is er elke week!

Donderdag 25 sept

11.45 uur - 13.00 uur

Huiskamerlunch

Buurtcentrum Rosa

Deze lunch met buurtgenoten is er elke week. Vanaf 11.45 uur helpen mensen tafeldekken, en 12.00 uur start het lunchen. Deze week schuiven wat mensen van de LHBTQ+-gemeenschap aan, met Roze50plus. Iedereen is welkom.

13.00 uur - 14.30 uur

Sharing Stories



Buurtcentrum Rosa

Sharing Stories is een spel voor (ruim) volwassenen waarin je speelt via "levensgebieden". Je dobbelt, kiest een onderwerp en de andere deelnemers stellen je een positief ingestoken vraag. Op die manier leer je elkaars verhaal kennen. Je deelt wat je zelf fijn vindt.

Vrijdag 26 sept

10.00 uur - 13.00 uur

Koffieochtend en soeplunch

De Wijkplaats

Koffieochtend met later een soep erbij.

Dit is er elke week!

18.15 uur - 19.30 uur

Yin Yoga

Buurtcentrum Rosa

Kom meedoen met deze open les van Yin Yoga, gegeven door Karin Dekker. Yin Yoga is een rustige, meditatieve stijl van yoga. Doe makkelijke kleding aan. Als je een matje hebt, neem die dan mee.

Dit is er elke week!

Zaterdag 27 sept

13.00 uur - 16.00 uur

Nationale Burendag

Bezoek het Open AZC bij Joseph Haydnlaan!

Of kijk wat er bij jou te doen is: www.burendag.nl



= AANMELDEN

Bij de contactpersoon van de locatie.
Kijk op de achterkant van dit boekje.

Maandag 29 sept

10.00 uur - 11.30 uur **Koffie, Marokkaanse thee** Buurtcentrum Rosa

Kom langs voor koffie of Marokkaanse thee en wat hapjes. Voor wie wil zijn er gesprekskaarten om elkaar te leren kennen.

15.30 uur - 17.30 uur **Common Stage** Het Wilde Westen

Hou je van spelen, dansen, muziek en theater maken? Elke maandag creëren we improvisatie performances. Wees welkom. Je kunt erna aanschuiven bij de Common Table (samen eten)

Dit is er elke week!

Dinsdag 30 sept

10.00 uur - 11.30 uur **Koffie met bordspellen** Buurtcentrum Rosa

Gezellige koffieochtend met bordspellen of sjoelen.

Dit is er elke week!

Woensdag 1 okt

12.00 uur - 14.00 uur **Gouden Mannen: kennismaken** Steunpunt Z&H

Gouden Mannen is een programma voor mannen met een migratieachtergrond. De groep komt samen voor verbinding en om te leren, bijvoorbeeld: taal, digitaal, samen sporten, lachen en delen. Bij deze bijeenkomst maak je kennis met wat dit voor jou kan zijn. Er zijn hapjes, drankjes en lunch.

19.00 uur - 21.00 uur **Ontmoetingsplein** De Pandjes

Kom kennismaken met buurtgenoten van Herderplein bij dit nieuwe buurtinitiatief!

Dit is er elke week!

Locaties en contact



Buurtcentrum Rosa

Malakkastraat 6
3531 HM

Anouk van Wetten
avanwetten@dock.nl
06 59 987 512

De Pandjes

Herderplein 21
3533 BP

Mustafa Alay
malay@dock.nl
06 46 24 54 35



Steunpunt Zelfregie & Herstel

Kaatstraat 18
3513 BK

Hasan Kaplan
h.kaplan@zelfregie-herstel.nl
06 48 11 47 23



De Wijkplaats

Johannes
Camphuysstraat 101
3531 SE

Mirthe Hazenoot-Kuiper
m.kuiper@protestant-utrecht.nl
06 40 61 16 23



Het Wilde Westen

Everard Meijsterlaan 1b
3533 CK

Bart Bleijerveld
bart@hetwildewesten.nl