



Programma 2026 - 2027

Buurtcentrum Hart van Hoograven

'T GOYLAAN 77, 3525AA UTRECHT



DOCK  **verbonden door
mensenwerk**

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 09.00-16.30 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 kan je ruimtes huren voor activiteiten voor de buurt. Heb je een leuk idee voor de wijk en zoek je 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



Wil je 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

Houd je van organiseren en zou je met jouw talent iets willen doen in jouw buurt? Overweeg je om vrijwilligerswerk te doen en iets voor een ander te betekenen? Of zou je graag meer contact met jouw buurtgenoten willen? Wij, buurtwerkers van DOCK, denken graag met je mee en ondersteunen je graag bij jouw 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 10 van deze folder voor de buurtwerkers in uw wijk.



Activiteiten overzicht

In het buurtcentrum worden dagelijks activiteiten georganiseerd voor en door bewoners. Ook wijkorganisaties en verenigingen uit de wijk bieden allerlei activiteiten aan. Bekijk hier wat er in Buurtcentrum Hart van Hoograven te doen is. Bij elke activiteit kun je de contactgegevens vinden voor meer informatie. Je eigen initiatieven zijn ook van harte welkom en hiervoor kun je (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	Stoelpilates (ouderen)	CLC van Vliet	E: toncobv@planet.nl
10:00-12:00	Schilderclub: creatief bezig zijn	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl
10:15-11:45	Italiaanse taalles	A. De Luca	E: angela@italiaans.nu
12:00-13:00	Soeplunch (gratis inloop)	Zaineb	E: zalamiry@dock.nl T: 06-59986817
12:00-14:00	Taalles	Taal doet Meer	E: taalcoaching@taaldoetmeer.nl T: 030-2947594
13:00-16:00	Mantelzorghuis (vrije inloop)	E. Reisch	E: reisch@mantelzorgutrecht.nl T: 0623082612
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
13:30-14:30	Wijkbureau (spreekuur)		E: zuid@utrecht.nl
14:00-16:00	Marokkaanse vrouwengroep	F. Omer	E: chaimae_b@live.nl
18:00-20:00	Aerobics	Y el Morabet	E: sabrin.el.morabet@outlook.com
19:15-22:00	Depressie Vereniging (2e & 4e maandag vd maand)	SRM Bhikho	E: sense_milla@outlook.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	Naailes	S. Amin	E: aminsalwael@gmail.com
09:00-11:00	Bewegen voor jonge moeders	K. Essaadaoui	E: k.essaadaoui2@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
11:00-16:00	St. Impulzz (Turkse vrouwengroep)	K. Oz	E: k.oz@impulzz.nl
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
14:00-16:00	Het Koffiehoekje (vrije inloop)	Tineke	E: tinekehoebee@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
19:00-21:00	Dabke dans	A. Akeel	E: dabkeart1@gmail.com
19:30-22:00	Vrouwenkoor Malaika	B.J.M. Blaauwgeers	E: secr.malaika@gmail.com



Activiteiten overzicht

Woensdag

Tijd	Activiteit	Contactpersoon	Contactgegevens
09.00-16:00	Vrije inloop, kom lekker langs!	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl
09:00-10:00	De Kwekkies: bewegen voor ouders	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+	Abantu	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
13:00-16:00	Marokkaanse mannengroep	M. el Dahri	E: dahri@live.nl
13:00-18:00	St. Impulzz (Turkse vrouwengroep)	K. Oz	E: k.oz@impulzz.nl
15:00-16:00	Portugese les voor kinderen	S. Mulder	E: smulder.port@gmail.com
18:30-20:00	Dansen voor amateur-musicalperformers	E. Zwinkels	E: ellezwinkels@live.nl
19:30-22:00	Aquarel schilderen	H. van der Burgh	E: flemhelimavanderburgh@planet.nl
20:00-21:00	Arriba dance	Z. Delyagina	E: flemishcoil@gmail.com



verbonden door
mensenwerk

Activiteiten overzicht

Donderdag

Tijd	Activiteit	Contactpersoon	Contactgegevens
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	Voor je Stadsie (vrije inloop, eerste v/d maand)	E. de Kreek	E: info@voorjestaadsie.nl
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
10:00-12:00	Papiercafé (vrije inloop)	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
12:30-15:30	Naailles	L. el Marsi	E: louizaelmarsi8@gmail.com
13:00-16:00	Marokkaanse mannengroep	M. el Dahri	E: dahri@live.nl
13:00-14:30	Bewegen (ouderen)	M. el Dahri	E: dahri@live.nl
14:30-16:30	Creatief met Gerdien	Gerdien	E: ga_schaafsma@yahoo.com T: 0659986817
17:00-19:30	Ravenna's Buurtrestaurant (2e & 4e donderdag v/d maand)	Lina Rasoul	E: lrasoul@dock.nl T: 06-40184241
18:30-23:00	Klaverjassen	LW Es	E: lwvanes@gmail.com
19:00-20:30	Line dance	J. Panhuis	E: jaleesapanhuis@gmail.com
19:15-21:15	Spring! Koor	Anne	E: springkoorutrecht@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	Stoelpilates (ouderen)	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
14:30-15:45	Italiaanse les	A. De Luca	E: angela@italiaans.nu
15:30-18:30	Filosofie bijeenkomst (1e vrijdag v/d maand)	E. Hernández Pedrero	E: ehernandezpedrero@dock.nl
15:45-16:45	Portugese les voor kinderen	S. Mulder	E: smulder.port@gmail.com
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 voor 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-Integratie	M. Joosten	E: polskaszkolka@autrecht@gmail.com
14:00-22:00	Koken met vrouwen	A. Damri	E: aouatifdamri@hotmail.com



Activiteiten overzicht

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 & 17:30-21:30	Sociaal contact en ontmoetingen, actief bewegen	Z. al Rassuli	E: zoyarassuli83@gmail.com



verbonden door
mensenwerk

De buurtwerkers 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
Welzijnscoach/
opbouwwerker
T: 06 27 13 33 12
E: mbosch@dock.nl



Zaineb Alamiry
Buurtwerker
T: 06 59 98 68 17
E: zalamiry@dock.nl



Mohamed Benhaddou
Buurtwerker
T: 06 53 38 65 49
E: mbenhaddou@dock.nl

Teamleider

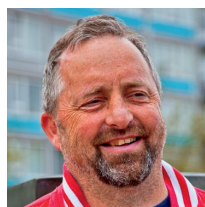


Janneke Snoeks
Teamleider Utrecht Zuid
T: 06 34 95 10 41
E: jbaan@dock.nl

Lunetten



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



Jeroen Ouwerkerk
Buurtwerker
T: 06 53 81 26 49
E: jouwerkerk@dock.nl

Jeugd



Jany Haumahu
Jeugdwerker
T: 06 59 99 28 92
E: jhaumahu@dock.nl



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



Nadia Benali
Jeugdwerker
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



Wij zijn er voor jou!

*Ben je op zoek naar
vrijwilligerswerk?*

*Heb je zelf een idee en wil je
iets organiseren?*

*Op zoek naar een activiteit
of gezellig moment?*

*Aarzel niet om eens binnen
te lopen!*

Volg ons en blijf op de hoogte!

Wil je op de hoogte blijven van de laatste nieuwtjes en activiteiten? Volg ons dan op social media of bekijk onze website.



www.hartvanhoograven.nl



DOCK Utrecht Zuid



dock.utrecht.guide



www.dock.nl



't Goylaan 77, Utrecht



verbonden door
mensenwerk