

2018

Wat is er te doen voor 0-18 jarigen in Zuilen?

GIDS

ZUILEN DEELT!

Dit boekje is een initiatief van vrijwilligers uit Zuilen. Binnen het Burennetwerk Zuilen brengen we mensen bij elkaar. Zuilenaren die wat met een ander willen delen: informatie, tijd, gezelligheid, initiatieven en burenhulp. Deel je met ons mee? Dat kan door lid te worden van de facebookgroep Burennetwerk Zuilen, en door je aan te melden voor onze nieuwsbrief of als vrijwilliger via info@burennetwerkzuilen.nl.

voor meer informatie kijk op
www.burennetwerkzuilen.nl



INHOUD

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 4 | Kortingen op lesgeld, kleding of materialen | 13 | Musical en theater, kinderpersbureau |
| 4 | Speeltuinen, speelmee bus, de bus en me'kaar | 14 | Muziekles |
| 5 | Speelgoed lenen | 15 | Sport en bewegen algemeen |
| 6 | Vakanties | 16 | Sportclubs en bewegen in de buurtcentra |
| 6 | Evenementen | 18 | Aapjeskooi en turnen |
| 7 | Kinderwerk | 19 | Diverse sporten |
| 8 | Jongerenwerk | 20 | Voetbal |
| 9 | Huiswerkbegeleiding | 21 | Hulp en advies bij problemen |
| 10 | Koken, knutselen en creatief zijn | 22 | Gezondheid en gezond gewicht |
| 12 | Natuur en scoutingclubs | | |

KORTINGEN OP LESGELD, KLEDING OF MATERIALEN



Als je een U-Pas hebt, kun je gebruik maken van het Kindpakket. Hieruit mag je contributie betaald worden voor bijvoorbeeld sport, dans- of muziekles. Ook bijzondere schoolkosten, een fiets of een laptop voor school kun je hiervan binnen bepaalde regels betalen. Het Kindpakket is afhankelijk van je leeftijd en ligt tussen €150 - €575 per jaar (van 1 juli - 30 juni).

 www.u-pas.nl/kindpakket

Wie een U-Pas heeft, kan daarnaast ook terecht bij het Jeugdcultuurfonds of het Sportattributenfonds. Voor bijzondere schoolkosten kun je bij de stichting Leergeld terecht. Al deze fondsen zijn te vinden op de website.

 www.kansenvoorallekinderen.nl

Jij of je ouders hebben een zogenaamde 'intermediair' nodig die een aanvraag voor je kan doen. Dat kan via het Buurteam Zuilen of via een sociaal makelaar (Beiden te vinden

in Buurthuis Zuilen). Boudewijn Roeterink en Sushma Bhatti van stichting Me'kaar staan voor je klaar. Bij andere bijzondere behoeften of financiële problemen, kunnen Boudewijn en Sushma ook helpen met een aanvraag bij het Fonds Kinderhulp. Bel voor een aanvraag.

 06-30 07 15 28

SPEELTUINEN, SPEELMEE BUS, DE BUS EN ME'KAAR

Speeltuin de Watergeus is een grote, veelzijdige speeltuin aan de Boisotstraat in Geuzenwijk. Alle middagen open tot 17.00, in de zomer tot 18.00. Maandag, dinsdag en donderdag zijn ze open vanaf 14.00, op woensdag en vrijdag vanaf 12.00 en in het weekeinde vanaf 13.00.



Op maandag is het *JOU jongerenwerk* aanwezig tussen 18.00 - 19.30. Volg speciale activiteiten op facebook.

 [speeltuinwatergeus](#)

Goede speelplekken, Voetbalkooien en speeltoestellen vind je in het Niftarlakeplantsoen, langs de Vecht, op het Zwanenvechtplein, bij de Prinses Margrietschool, bij de Kleine Vliegenier, in het Van Heukelompark en op het Theo Thijssenplein. Op het Bisschopsplein is een skateparkje en ook in het Julianapark kun je heerlijk spelen. Op veel van deze plekken is regelmatig de *Speelmee Bus* te vinden, kijk op de website.

 www.mekaarutrecht.nl/meedoen-op-straat-speelmeebus

'De Bus' van *JOU jongerenwerk* is op maandag te vinden op het Theo Thijssenplein met een PlayStation, diverse spellen, internet en meer aan boord.

SPEELGOED LENEN

In buurthuis Zuilen is een '**Speelothek**' voor kinderen van 0-12 jaar. Hier kan je elke woensdagochtend tussen 9.30 - 11.30 speelgoed lenen.

Het kost €5 per jaar en daarnaast 50 cent per stuk speelgoed (3 weken lenen). Op de St. Ludgerusstraat 251.

 **06-13 13 57 68**

Er is in Utrecht ook een Speelothek voor kinderen met een handicap, op de Koningsweg 2.

 www.tuftuf.net

Bibliotheek Zuilen zit vlak bij winkelcentrum Rokade. Kinderen van 0-18 zijn gratis lid. In de bieb vind je niet alleen heel veel leuke jeugdboeken, maar ook gratis wifi, computers (1 uur gratis gebruik), een taalspreekuur en regelmatig leuke activiteiten. Op de website vind je heel veel informatie voor bijvoorbeeld werkstukken of boekbesprekingen.

 www.bibliotheekutrecht.nl

In de school *De Cirkel* op de Prinses Margrietstraat 124 is en **Zwerfboekenstation**, hier kun je boeken neerzetten die je gelezen hebt (nog wel in goede staat) en boeken pakken die je leuk lijken.

VAKANTIES

In de zomervakantie, herfstvakantie en meivakantie is er meer te doen in de Watergeus en op sommige speelpleinen. Daarnaast zijn er andere **zomeractiviteiten**.

De jeugd- en ontspanningsvereniging JOV Geuzenwijk verzorgt een **Jeugd Zomerkamp** (5-14 jaar) voor leden. En op 28 januari 2018 is er het **Kindercarnaval** van 13.30 - 16.00.

☎ 030-243 19 22 (na 18.30)

🌐 www.jov-geuzenwijk.nl

Bewoners Activiteiten Zuilen organiseert een **Vakantiespeelweek** in de wijk en vanuit de kerken is er een **Vakantiebijbelweek**. Kunstdocenten uit de wijk – ook betrokken bij Wijkmozaiek Zuilen – organiseren een **Kunstvakantiedriedaagse** die eindigt in een voorstelling. Ook bij Vlampijpateliers kun je een **Kunstvakantieweek** volgen. Hou hiervoor de website en facebook in de gaten.

📞 [burennetwerkozuiden](http://burennetwerkozuiden.nl)

🌐 www.zoiszuiden.nl

En ook in het *SEB-gebouw* aan de wattlaan 10 is er in vakantie periodes vaak iets te doen, kijk hiervoor op de website.

🌐 www.sebophetweb.nl



EVENEMENTEN

Niks zo mooi als een goede traditie. Door het jaar heen zijn er een aantal fantastische evenementen voor kinderen, georganiseerd door buurtgenoten en clubs in de wijk. Rondom het Vorstelijk Complex kun je denken aan het jaarlijkse ZON-festival met zijn vele workshops, georganiseerd door ZIMIHC, het Burennetwerk Zuilen en de buurthuisraad. Bewonersactiviteiten Zuilen organiseert jaarlijks de Halloweenoptocht vanuit De Beatrix en het Sinterklaasfeest voor kinderen in de knel. En je

gaat vanaf een jaar op 7 natuurlijk ook met je ouders mee naar de jaarlijkse Dodenherdenking in het Henny Knipschildplantsoen voor het Vorstelijk Complex. De dag erop is er op dezelfde locatie een Bevrijdingsfestival.

⊕ [VorstelijkComplex](http://www.vorstelijkcomplex.nl)
⊕ www.debeatrizzuilen.nl

Wat Halloween betreft, ook speeltuin de Watergeus en het echtpaar Leijgraaff (van de Dierenvoedselbank) op de Ampèrestraat houden een traditie in ere met uitgebreide griezelige Halloweenhuizen. Stichting Gemeenschap Zuilen en het Oranje Comité organiseren jaarlijks de intocht van Sinterklaas bij de Parel van Zuilen met optocht door de wijk. Ook de jaarlijkse Kerstboomverbranding die ze met de vrijwillige brandweer Zuilen en anderen organiseren, mag je eigenlijk niet missen. En de mooiste Zuilense traditie die zij helpen vormgeven, is misschien wel de kindervrijmarkt op Koningsdag. Zie de website.

⊕ www.stichtinggemeenschapzuilen.nl

Comité Julianapark organiseert jaarlijks de Sint Maarten optocht in november en vrijwel jaarlijks een 'American Day' in het Julianapark.

⊕ www.comite-julianapark.org

KINDERWERK

Me'kaar heeft een aantal kinderwerkers ('sociaal makelaars'). Je vindt hen in de Watergeus, in buurt huis Zuilen en buurtcentrum de Beatrix, en bij de Speelmee Bus op speelplekken in de wijk. Ze weten ook hoe je samen een Vreedzame Wijk kunt vormen. Als je zelf een idee hebt kun je ook bij hun terecht, ze helpen je dan om het te doen! Ze werken ook samen met de scholen, bijvoorbeeld bij het brede schoolaanbod. In 2018 start er ook weer een kindervrijraad. Daarin kun je meepraten over zaken die voor de kinderen in onze wijk belangrijk zijn. Je adviezen komen ook bij de vrijraad en de stadsbestuurders terecht. Opgeven kan via school. Meer informatie vind je ook op de website van de brede school.

⊕ www.bredeschoolzuilenooost.nl

In het **Maatjesproject** word je als kind tussen 8-14 jaar gekoppeld aan een maatje van 18-25 jaar. Samen doen jullie eens per week iets leuks met elkaar. Fijn als je wel een steuntje in de rug kunt gebruiken.

JONGERENWERK

The Mall / Youth for Christ zit op de De Lessepstraat 78. Een gezellige locatie met op maandag van 16.00 - 18.00 een **Inloop** voor jongens en meiden (10-15 jaar) met o.a. games, spellen & eten en op donderdag van 16.00 - 17.00 een **Meidenclub** (10-14 jaar). Daarnaast organiseren jongeren zelf het een en ander. Informatie bij Marieke Klaasse.

☎ 06-10 00 31 71

☎ [yfcutrecht](https://yfcutrecht.nl)

🌐 utrecht.yfc.nl

Het jongerenwerk van JOU organiseert activiteiten en jongerengroepen. Daarnaast kunnen ze je ook een steuntje in de rug bieden. Je kunt ze bellen als je ergens tegenaan loopt waar je hulp bij nodig hebt of langs gaan; het *Jongerencentrum van JOU* zit op de Prins Bernhardlaan 2. Met op maandag en woensdag **Chillen**

met **Zwanenvechtlaan groep** van 16.00 - 18.00. Maandag van 16.30 - 18.30 (14+) en donderdag van 17.00 - 19.00 (15+) de **Meidenclub**. Op donderdag van 19.00 - 21.30 de **Panna Groep** (16 tot 23 jaar). Op vrijdag van 16.00 - 18.00 de **Tieners** (12 tot 15 jaar). Daarna de **Open inloop** van 18.30 - 20.00 (14+ jaar) en van 20.00 - 22.00 (15+). De Open inloop is er ook op zaterdag van 18.00 - 22.00 en zondag van 14.00 - 20.00 met o.a. voetbal kijken. Verder is *JOU* te vinden in Sporthal Zuilen. Daar is op woensdag van 16.00 - 20.00 een **Meidengroep** (15+), op donderdag tussen 20.00 - 22.00 een **Tiengroep** (17+) en op zondag van 19.30 - 21.00 de **Rokade Groep** (17+).

☎ 030-236 19 19

🌐 www.jou-utrecht.nl/waar-werkt-jou/noordwest





Bij het project *Talent4me2you* kun je als groep van minimaal 8 tieners terecht bij een begeleider van Me'kaar met jouw eigen idee van wat je wilt leren of maken. Je kunt budget krijgen voor een docent, zaalhuur, materialen of een activiteit, op voorwaarde dat je iets terugdoet voor de samenleving. Met dit project krijg jij de mogelijkheid om jouw eigen talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Mail of bel voor info naar Sushma Bhatti.

☎ 06-34 65 88 45

✉ sushmabhatti@mekaarutrecht.nl

HUISWERKBEGELEIDING

In *Buurtcentrum Oase* vind je op 2x per maand op zaterdag van 14.00 - 18.00. **Kinderactiviteiten** (dansen en taallessen) van Nemanja.

☎ dosljak@hotmail.com

Elke week van 11.00 - 15.00 is er een gezellige **Huiswerkclub** van de hindoestaanse stichting Asha, info bij Radj Ramcharan.

☎ 06-22 19 69 73

✉ radj.ramcharan.utrecht@gmail.com

In *Buurtcentrum de Beatrix* zijn er op zaterdag en zondag **Huiswerkclubs**. Op zaterdag van 9.00-13.00 en zondag van 14.00 - 17.00 is er een gezellige club met aandacht voor huiswerk én ontspanning, verzorgd door de Marokkaanse Stichting Tagmat, info bij Omar Beqqali.

☎ 06-12 73 31 91

✉ obegqali@live.nl

Op zondag van 15.00 - 17.00 geeft ook stichting de Derde Brug **Huiswerkbegeleiding** in Buurtcentrum de Beatrix, info bij Salah Bouhalhoul.

☎ 06-38 24 28 74

✉ st.dederdebrug@gmail.com

In *Buurthuis Zuilen* is er op maandag en donderdag (17.00-19.00) **Huiswerkbegeleiding voor middelbare scholieren**. Zie de website of bel Annemarie van Voorst.

☎ 030-294 75 94

🌐 www.taaldoetmeer.nl

Op woensdag van 14.00 - 16.00 en zaterdag van 10.00 - 14.00 is er ook een **Huiswerkclub**, info bij F. Talhaoui.

☎ 06-43 80 41 11

In *Plein 11* op het Zwanenvechtplein 11 is er op woensdag van 19.30 - 21.30 een **cursus Engels** voor kinderen. En op zondag van 13.00-15.00 **Huiswerkbegeleiding**. Bij *JOU* op de Prins Bernhardlaan 2 is er op Dinsdag van 16.00 - 18.00 **Huiswerkbegeleiding**.

KOKEN, KNUTSELEN EN CREATIEF ZIJN

Er zijn tenminste vier kidsclubs in de wijk waar je samen kan **knutselen**, **koken of spelletjes** doen. Je praat zelf mee over wat jullie gaan doen.



Bij de *Kinderclub van Bewoners activiteiten Zuilen* kun je elke woensdagmiddag van 15.00 - 17.00 en vrijdagmiddag van 15.00 - 16.30 **Knutselen**, **koken** en **spelletjes** doen. Het is voor kinderen van 5 tot 12 jaar

en kost €1 per keer, in *Buurtcentrum de Beatrix*. Info bij Esther Burgmeijer.

☎ 06-53 81 47 46

✉ bazuilen@gmail.com

Bij BAZ kun je ook 1x per maand naar de **Kinder- of Tienerdisco**. Ze organiseren daarnaast de Halloweenoptocht, een Sinterklaasfeest voor kinderen in armoede en een kindervakantiedriedaagse. Kijk op facebook.

✚ [Bewonersactiviteitenzuilen](#)

Knutselclub: Donderdag van 14.30 - 16.30 (gratis), *Bij Bosshardt*, op de Prinses Margrietstraat.

Kidsclub Knutselen op woensdag van 15.00 - 17.00 en **Kidsclub Koken** op vrijdag van 15.00 - 17.00 in *buurthuis Zuilen* op de St. Ludgerusstraat bij S. Chakiri

☎ 06-15 86 29 39

Aanmelden via Me'kaar, Boudewijn Roeterink.

☎ 06-55 89 22 22

Kidsclub Plein 11 is op woensdag van 16.00 - 18.00 en de donderdag van 15.30 - 17.00 in de huiskamer op de Zwanenvechtlaan 11. Info bij Amar Haddouch.

☎ **06-41 78 43 93**

🌐 www.plein11-zuilen.nl

Hou je van koken? In 2018 komt er ook een *Kinderresto van Harte* in Zuilen, dus hou de aankondigingen op de facebookgroep en de website in de gaten.

📌 **Burennetwerkgroepen**

🌐 www.zoiszuilen.nl

Daarnaast zijn er diverse activiteiten waar je met kunst kunt bezig zijn.

Kunstenlaboratorium: vanaf januari 2018 opent *Professor Loep* een kinderwerkplaats in het Hof van Cartesius aan de Vlampijpstraat. Voor als je houdt van kinderworkshops die een mengelmoesje maken van wetenschap, techniek, natuur en kunst! Kijk op de websites.

🌐 www.professorloep.nl
www.hofvancartesius.nl

Kinderkunstsdagen Vlampijpateliers.

In veel van de vakanties kun je terecht bij de kunstenaars van de *Vlampijpateliers* aan de Vlampijpstraat.

Kunstenaars als Lou Vos, Dorothé Arts, Isabelle Zumbrink en Alissa Landzaat geven ook cursussen aan kinderen en voor scholen en bso's. Zie de website of stuur een mail.

✉ kinderkunstsdagen@vlampijpateliers.nl

🌐 www.vlampijpateliers.nl

Open atelier bij de *Kleine Vliegenier*.

Maak je eigen kunst van klei, gips, was, hout, mozaïek enzovoort.

Elke dinsdag van 14.30 - 16.30 voor kinderen van groep 3 t/m 8. Docente is Verene Willemse van *Wunderle*.

☎ **06-48 35 12 24**

✉ verena@wunderle.nl

🌐 www.wunderle.nl



NATUUR EN SCOUTINGCLUBS

Er zitten **twee leuke scoutingclubs** in de wijk. Bij scouting ga je op een actieve en uitdagende manier de natuur in. Er zijn 'speltakken' van 5-7 jaar, van 7-11 jaar, van 11-15 jaar, van 15-18 jaar en van boven de 18. *Peka 18* zit op de Daalseweg 148, zie de website.

🌐 www.scouting-peka18.nl

Of speel mee in het land van Hotsje Tonia bij *Scouting Zuilen* op de Fortlaan 24, zie de website of neem contact op met Lida Ritzer.

☎ 030-243 65 37

✉ penningmeester@scoutingzuilen.nl

🌐 www.scoutingzuilen.nl

Stadstuin Zuilen van Utrecht Natuurlijk zit ook op de Daalseweg. Je kunt daar een **cursus Moestuinen** volgen of samen met je ouders een eigen moestuintje huren. En ze hebben een club voor kinderen (7-12 jaar), op woensdagmiddag van 14.30 - 16.00. In het groeiseizoen kun je meedoen aan **Tuinbikkels**, in de winter aan **Winterbikkels**. Zie de website.

🌐 www.utrechtnatuurlijk.nl

Gratis Moestuinen kun je ook van voorjaar tot herfst bij *Bij Bosshardt* op de Prinses Margrietstraat, elke maandag van 14.00 - 16.00. Loop binnen of bel Bonnie van Vugt.

☎ 06-15 29 74 96

In de natuur spelen kan lekker net over de brug: bij *Fort aan de Klop* en in het *Kraaijenbos* langs de Vechtdijk. In Overvecht aan het eind van de Fransiscusdreef zit een gratis natuurspeeltuin van Staatsbosbeheer: het *Gagelbos*. Ook in onze wijk komt er in 2018 een **Speelbos**, aan de Fortlaan tegenover Scouting Zuilen. Dat is een idee van kinderen en ouders uit onze eigen wijk. Wil je zelf meedenken of meewerken in het speelbos, app of bel dan met *Ady Hoitink*.

☎ 06-55 13 77 17



MUSICAL EN THEATER, KINDERPERSBUREAU

Voor **Theater**, **Dichtkunst** en **het Kinderpersbureau** begin je bij Taal theater spel. Regisseur en dichtmeester Menno Olde Riekerink Smit geeft les op scholen maar ook aan *Toneelgroep Zuilen Junior* (woensdagmiddag 15.00-17.00 in buurtcentrum de Beatrix).

☎ 06-14 04 44 22

✉ info@taaltheaterspel.nl

🌐 www.taaltheaterspel.nl

Ook bij Kerst in het Julianapark spelen jaarlijks heel wat kinderen mee die daarvoor in november/december repeteren. Kijk voor meer informatie op de website.

🌐 www.kerstinhetjulianapark.nl

Wijkmozaïek in Zuilen is een samenwerking tussen Muziek in de Wijk (muziek), Taaltheaterspel (theater en dichtkunst) en Wunderle (beeldende kunst en decors). Samen maken jullie in een aantal weken een voorstelling die je opvoert in de wijk. In 2017 was het een reuze succes. Hou de facebookpagina *Wijkmozaïek in Zuilen in de gaten*

voor 2018. Dezelfde kunstdocenten – aangevuld met kook- en fotografiedocenten – maken ook de **Kindervakantieweek**.

Musicalschool Zuilen is gevestigd in buurtcentrum de Beatrix. In elke les wordt gewerkt aan de drie disciplines die je nodig hebt voor het spelen in een musical: **zingen**, **dansen** en **toneelspelen**. Aan het einde van de cursus volgt een spetterend optreden. De groepen repeteren op vrijdag tussen 15.45 - 20.45 bij musicalvkvrouw Anouk Muis. Anouk geeft ook **Zanglessen** vanaf 8 jaar op de Bernard de Waalstraat 19.

☎ 06-51 24 40 52

✉ musicalschoolzuijlen@hotmail.com

🌐 www.musicalschoolzuijlen.nl

Heb je **zelf een leuk idee** voor cultuur en expressie door of met kinderen, neem dan eens contact op met wijkcultuurcoach Leendert van Veldhuizen, te vinden bij het ZIMIHC theater Zuilen. Of kijk bij het project Talent4me2you van Me'kaar.

☎ 06-14 85 36 59

✉ l.vanveldhuizen@zimihc.nl

MUZIEKLES

Voor **muziekles** kun je beginnen bij Muziek in de Wijk. Bij Muziek in de Wijk kies je een instrument en wordt er naar gestreefd om elk kind een half uur les te geven in een groepje van drie. Daarnaast mag je ook meespelen in een ensemble of band. Een paar keer per jaar treedt je ook op samen met alle kinderen van Muziek in de Wijk. Elk jaar doen ongeveer 100 kinderen mee. Je kunt het instrument lenen van Muziek in de Wijk en het is mogelijk om met je U-pas of via het Jeugdcultuurfonds te betalen. De lessen zijn zowel in het buurthuis Zuilen als ook in buurthuis de Beatrix en in Plein 11. Op de website van Stichting Kunstkasteel Zuilen vindt je meer informatie over Muziek in de Wijk. Vragen over de lessen en docenten mag je mailen. Er zijn lessen in **blokfluit**, **percussie**, **saxofoon**, **klarinet**, **cello**, **piano**, **gitaar**, **accordeon**, **koperblaaslessen** en **houtblazerlessen**. Ook kun je meedoen aan een **band**, een **gitaarensemble** en diverse andere **ensembles**.

© midwzuilen@gmail.com

🌐 www.kunstkasteelzuilen.nl



Informatie over al deze lessen en docenten bij Esther Damsma.

📞 06-11 34 49 14

✉ midwzuilen@gmail.com

Gitaarles in buurtcentrum de Beatrix kun je ook volgen bij Jonas Pannecouke op donderdag tussen 15.30 en 20.30 en zaterdag tussen 10.00 en 14.30.

📞 06-49 81 22 55

✉ jonas_pannecouke@hotmail.com

Muziekonderwijs Utrecht geeft **muzieklessen** voor alle leeftijden en alle niveaus de docenten hebben een conservatorium diploma en ervaring in de professionele muziekwereld. Je kunt kiezen tussen privélessen en groepslessen. De meeste lessen zijn in buurthuis

Zuilen ook zijn er lessen in buurt-centrum Beatrix.

Maandag, donderdag en vrijdag 15.00 - 20.00 **Gitaar**, dinsdag 16.00 - 18.00 **Zang**, woensdag 16.00 - 20.00 **Viool**. Op vrijdag tussen 15.00 en 20.00 kun je **Piano** spelen en op vrijdag en zaterdag **Drums**, **Percussie** (Op afspraak). Voor alle lessen informatie bij Hugo Sips.

☎ 06-13 51 20 71

🌐 www.muziekonderwijsutrecht.nl

Of neem eens een kijkje bij het *Zuilens Fanfare Corps*. Ook zij geven muzikles. Je kunt ook meespelen in de *Zfunc feestband* of bij de Fanfare.

☎ info@zfc-utrecht.nl

🌐 www.zfc-utrecht.nl

SPORT EN BEWEGEN ALGEMEEN

Het sportaanbod in de wijk en in de rest van de stad, is te vinden via de website.

🌐 www.sportstad-utrecht.nl

Ook kun je terecht bij de beweegmakelaars in de wijk. Weet je niet

naar welke sport je wilt? Twee keer per jaar kunnen alle kinderen die op de basisschool zitten naar de buurtsportclub toe. Daar maak je in 10 lessen kennis met heel veel verschillende sporten. De buurtsportclub kost €15 voor 10 lessen (U-pas €10). De lessen worden gegeven door sportverenigingen uit de buurt in samenwerking met Harten voor Sport en de Brede school. Er is dus altijd een ervaren trainer aanwezig! Meer informatie op de website.

🌐 www.sportstad-utrecht.nl/sportaanbieder/buurtsportclub-noordwest

De beweegmakelaars in onze wijk zijn Sylke Haverkorn (algemene vragen)

☎ 06-54 68 58 19

☎ sylke@hartenvoorsport.nl

en Janette Brouwer

☎ 06-41 78 58 91

☎ janette@hartenvoorsport.nl

🌐 www.hartenvoorsport.nl



SPORTCLUBS EN BEWEGEN IN DE BUURTCENTRA

In *buurthuis Zuilen* kun je **kickboksen**, **Indiaas dansen** en **breakdancen**.

Zaterdag 10.00 - 16.00 **Indiase Dans**, S. Thambirajah.

☎ 06-84 86 09 62 / 0513-417 761

Zaterdag 16.00 - 18.00 **Breakdance**, Stichting Lacumaj, Lorenzo Stamper.

☎ 06-31 51 32 14

Woensdag 18.00 - 19.00 en zaterdag 19.30 - 20.30 **Kickboxen** (Kinderen en jongeren), F. Talhaoui.

☎ 06-24 11 66 20 / 06-43 80 41 11

Darts bij Bewonersactiviteiten

Zuilen op zondagmiddag van 14.30 - 19.00 (vanaf 12 jaar). Info bij Marcel Burgmeijer.

☎ 06-53 81 47 46

📧 bazuilen@gmail.com

In *buurtcentrum De Beatrix* kun je dansen en darts spelen. **Streetdance** bij Sushma's Dance Factory: maandag van 17.00 - 18.00 voor kinderen (6-9 jaar) en van 18.00 - 19.00 (10-14

jaar). In *buurtcentrum Oase* aan de Cartesiusweg 11 (naast het station Zuilen) kun je ook **Dansen** bij Sushma's Dance Factory en wel op maandag 15.30 - 16.30. Info bij Sushma Bhatti.

☎ 06-18 69 70 34

📧 info@s-df.nl



Bij Het *Geuzenkwartier* op de Laan van Chartreuse 166 is er op woensdag 13.00 - 14.00 **Biljartles** en **5-ballspel (8+)**. Ook is er Dansgarde De Geuzen 19.00 - 20.00 bel voor meer info.

☎ 06-29 22 62 41 / 06-81 44 78 77

De Jeugd- en ontspanningsvereniging JOV Geuzenwijk organiseert nog veel meer, neem eens een kijkje op de website of bel voor meer informatie.

☎ 030-243 19 22 (na 18.30)

🌐 www.jov-geuzenwijk.nl

In de gymzaal van basisschool de Cirkel op Prinses Margrietstraat 124 kun je terecht bij de *Buurtsportclub Noordwest*. Op dinsdagmiddag voor **Atletiek**, verzorgd door Sacha Boomkens van de atletiekvereniging Phoenix.

☎ 06-46 39 08 62

Op donderdagmiddag voor **Dans**, verzorgd door Sushma's Dance-factory, Miguel Collette.

☎ 06-14 67 30 62

📧 sdf-dans@hartenvoorsport.nl

Info over alle buurtsportclubs krijg je op de website.

🌐 www.hartenvoorsport.nl

Op het 'leukste speelplein van Zuilen' bij basisschool de *Kleine Vliegenier* vind je **Streetsport de Vliegende Start** en **de Sportmix** (op playground de Vliegende start). Tussen november en maart in de gymzaal, daarna weer **Streetsport buiten** op woensdag 13.00-15.00 en vrijdag van 16.00 - 18.00. Info bij Paul van Veenendaal.

☎ 06-27 41 08 47

Heel veel **Gymnastiek** en **Moderne Dansvormen** vind je in de *gymzaal van de Kleine Vliegenier* op de M. van Meelstraat. Onder meer de dansscholen: *New Feel The Beat* en *PM-Dance* geven er les. In de danszaal bij de Kleine Vliegenier, M. van Meelstraat 1a. **Streetdance** (8+) op maandag. **Streetdance/hiphop** op woensdag (7-10 jaar) (10-12 jaar) en (12+). Op woensdag is er ook **Peuterdans** (3-5 jaar) en **Kidsdance** (4-7 jaar). Ga naar de website voor meer informatie of meld je aan via de mail.

📧 info@pm-dance.nl

🌐 www.pm-dance.nl/utrecht-zuilen.html

Dansschool New Feel the Beat traint in de danszaal bij de Kleine Vliegenier. In elk geval is er dit seizoen **Hip Hop** op de maandag. **Kleuterdans** (3-4 jaar) en **Kidsdance** (5-6 jaar) op zaterdagochtend en **Showdance** (7-9 en 10-13 jaar) op zaterdagmiddag. Kijk voor meer informatie op de website.

🌐 www.newfeelthebeat.nl

AAPJESKOOI EN TURNEN

Wat is er leuker dan **Apekooien**?

De kleintjes kunnen daarvoor terecht op vrijdag- en zaterdagmorgen op de M. van Meelstraat 1a. **Dreumesgym** (1,5-2,5 jaar) tussen 9.30 en 10.15, **Peutergym** van 10.15 - 11.00. Ouders moeten er wel bij blijven! Zie de website voor meer informatie en aanmelden.

 www.aapjeskooi.nl



Turnvereniging DOO/K&V heeft op donderdag en zaterdag van 17.00 - 18.00 een les voor jonge kinderen (4+) aan de Martin Ovenweg 14.

Leidster Donna van Nus

 www.dookenv.nl

Turnvereniging Sport Vereent.

De **Meidengroepen** op vrijdag (6-8 jaar) en (9-11 jaar). Op zaterdag is er **Ouder- en Peutergym** (2-3 jaar) en **Kleutergym** voor jongens en meisjes. In Gymzaal SBO Belle van Zuilen, Prof.H. Bavinckstraat 5.

 030-361 21 12 / 06-29 19 07 70

 www.sportvereent.nl

Er zijn op vrijdag ook groepen in de gymzaal bij de Ludgerschool op de St. Willibrordusstraat 45 maar daarvoor geldt een wachtlijst, uitgezonderd de **Meidengroep** (12+).

 chantal@sportvereent.nl

Turnvereniging Fraternitas. Ook deze sport in de gymzaal bij de Ludgerschool. De **Turngroep Jongens** is op maandag (6-9 jaar en vanaf 9 jaar). **Turnen voor Meisjes** is op dinsdag voor drie groepen: 6-8 jaar, 9-11 jaar en vanaf 12 jaar. De **Acrogym wedstrijdgroep** traint op woensdag in drie groepen; vanaf 7/8 jaar, nog

één vanaf 7/8 jaar en vanaf 8 jaar.
Ook op zaterdag is er les: Recreatie
(vanaf 6 jaar). Acrogym wedstrijd-
groep (vanaf 7/8 jaar) en **Springles
wedstrijdgroep** (vanaf 7/8 jaar).

☎ 06-43 16 60 65

🌐 www.fraternitas.nl

DIVERSE SPORTEN

Klimmen kan bij *Klimmuur Utrecht*
op de Vlampijpstraat 79. Ook voor
eenmalige bezoeken, kinderfeestjes
of met school. Als je een keertje
(met je ouders die je zekeren) wilt
klimmen kun je terecht op woens-
dag van 15.00 - 17.00 (instructie
start om 15.00), vrijdag van 16.00
- 18.00 (instructie start om 16.00) en
op zondag van 12.00 - 14.00 (instruc-
tie start om 12.00).

Op maandag-, woensdag- en vrijdag
avonden en op zaterdagochtend zijn
er allerlei vaste lesgroepen voor de
jeugdtraining voor diverse leeftijden
(vanaf 7) en klimniveau 's. Voor
jongeren van 12-18 zijn er zelfs vier
verschillende trainingsgroepen en
een selectietraining.

☎ 030-246 71 81

🌐 [www.klimmuur-utrecht.nl/
kidzklimmen](http://www.klimmuur-utrecht.nl/kidzklimmen)

Hou je van **Schaken**? Kijk dan eens
bij *UCS Schaakclub de Rode loper*.

🌐 www.ucsderodeloper.nl

Of bij *Schaakclub Oud Zuilen*.

🌐 www.oudzuilenutrecht.nl

Bij *the Sport Box* op Nijverheidsweg
29 vind je **Bossaball**. Dat is een
combinatie van voetbal, volleybal
en turnen op trampolines.

☎ 030-251 49 98

🌐 www.bossaball.nl
www.thesportbox.nl

The Colosseum: Kickboksen.
Minister Talmastraat 30 bis. Voor
kinderen van 5-10 en van 11-15
jaar. Dinsdag- en donderdagavond,
woensdag- en zaterdagmiddag.
Info bij Patrick van Ditmarsch.

☎ 06-21 44 34 34

🌐 www.thecolosseum.nl

Karateschool Yume Ken, gymzaal
Stauntonstraat 9, www.yumeken.nl
Dinsdag en vrijdag **Karate** van 18.15 -
19.00 (7-9 jaar) en van 19.00 - 20.00
(10-13 jaar) en van 20.00 - 21.30 (14+).

Teakwondo Eddeane in Fitness Centrum All Inn op de Vlampijpstraat 79. Donderdag 19.00 - 20.00 Taekwondo tot 13 jaar. Training op woensdag en zondag in Gymzaal La Bohemedreef 7 is dan ook mogelijk. Abdenasser.

☎ 06-29 03 21 24

🌐 www.taekwondo-eddeane.nl

In *Sportpark Zuilenselaan* aan de burgemeester Norbruislaan 680 kun je **Tennissen** bij *Zuilen tenniscub 2Ace*.

☎ 06-20 51 50 81 (Lydeke Zwart)
030-244 84 00 (Henk Bongers)

🌐 www.zuilenstetenniscub.nl

Daar vind je ook de *Utrechtse Kegelbond*. Een keer een kijkje nemen en meespelen kan op maandag-, woensdag- en donderdagavond van 20.00 - 22.00. Op aanvraag kan een kegelmiddag of avond georganiseerd worden. 2 banen met een groep van max. 12 personen incl. begeleiding €40 per uur. Edith van Eijk-Rensen.

☎ 06-25 51 67 00 / 06-13 63 73 75

🌐 www.utrechtsekegelbond.nl

VOETBAL

Voetballen kan je in Zuilen bij diverse verenigingen. Bijvoorbeeld bij *SV HMS*, Voetbalvereniging in Sportpark Zuilenselaan.

☎ 06-11 25 45 46 (P. J. Vonk)

📧 SvHMS

🌐 www.svhms.nl

Ook *VV Kismet*, op het zelfde sport-complex, heeft een jongens D1 team en een meidenteam.

🌐 www.vvkismet.nl



Voetbalvereniging USV Elinkwijk zit op een eigen complex aan de Amsterdamsestraatweg 1015. Het is een grote club met meerdere teams voor alle leeftijden en diverse selectieteams. Alle teams (ook de kabouters van 4/5 jaar) trainen

2 keer per week; de selectie 3x per week. Meisjes spelen in jongensteams mee, tenzij er in een leeftijdscategorie voldoende speelsters zijn voor een MO-team. Zie voor alle contactpersonen en roosters de website of mail voor vragen.

☎ 06-22 08 89 00 / 030-243 80 18

✉ jeugdvoorzitter@elinkwijk.nl

🌐 www.elinkwijk.nl

Bij Elinkwijk ook : **Voetbal voor kinderen met een beperking.**

Op maandag van 17.00 - 18.00 (8-15 jaar) en op woensdag van 19.45 - 21.15 (15-21 jaar).

☎ 06-51 95 81 82

✉ judyvanveldhuizen@gmail.com

🌐 www.specialsportsutrecht.word-press.com

Ietsje verderop zitten voetbalvereniging *DWSM* en *voetbalvereniging Maarssen*. Komende jaren worden de sportvelden van Elinkwijk, Zuilenselaan, DWSM en Maarssen bij elkaar getrokken en heringericht.

HULP EN ADVIES BIJ PROBLEMEN

Als je ergens mee zit, kan je elke dag van 11.00 - 20.00 en in het weekeinde van 14.00 - 20.00 terecht bij de **Kindertelefoon**. Je mag anoniem blijven en ze kunnen echt goed luisteren. Je kan chatten of bellen.

☎ 116-111

🌐 www.kindertelefoon.nl

Word jij thuis wel eens geslagen of gepest, of voel je je thuis weleens onveilig? Praat erover met iemand die je vertrouwt. Je kan ook bellen met een hulpverlener bij **Veilig Thuis**:

☎ 0800-2000

Als je niet wilt, hoeft je je naam niet te zeggen.

Zou je wel eens persoonlijk met een hulpverlener willen praten? Bijvoorbeeld omdat je thuis voor anderen zorgt, je ouders in een scheiding liggen, je vaak stress of nare gedachten hebt, of financiële zorgen? Je kunt altijd terecht bij het **Buurtteam Jeugd en Gezin Zuilen**. Zij zijn opgeleid om kinderen, jongeren en gezinnen te helpen, zowel met eenvoudige als met hele ingewikkel-



de problemen. Ze zitten in buurthuis Zuilen op st. Ludgerusstraat 251. Ze hebben inloopsprekuren op dinsdag- en vrijdagmiddag tussen 13.00 - 16.00. Een afspraak maak je via onderstaand telefoonnummer of aan de balie.

☎ 030-740 05 03

🌐 www.buurteamsutrecht.nl/buurtteam-zuilen

Voor 'gewone' vragen en informatie over de gezondheid, het opvoeden en opgroeien van kinderen van alle leeftijden en over ouderschap kunnen je ouders ook terecht bij het **Centrum Jeugd en Gezin** Geuzenveste, op de van Hoornekader 25.

Bij ingewikkelde problemen met jonge kinderen tussen 0-7 kan je als ouders een afspraak maken bij Integrale Vroeghulp (of het buurtteam of CJG kan dit voor je doen). Dit is een gratis dienst om tijdig te kunnen helpen bij complexe problemen van jonge kinderen. meest actuele contactgegevens vind je op de website.

🌐 www.integralevroeghulp.nl

GEZONDHEID EN GEZOND GEWICHT

Als je boven een gezond gewicht zit, is het moeilijker voor je om te bewegen en te sporten. Soms word je er onzeker van. Niet makkelijk om dan af te vallen! Gelukkig kun je vrij gemakkelijk hulp krijgen bij voeding en beweging. Via de huisarts of het CJG kun je in contact komen met de jeugdarts of de jeugdverpleegkundige. Zij maken een plan met je. In dit plan staat welke stappen je zet en wat je ouders kunnen doen. Het helpt het beste als heel het gezin meedoet! De jeugdverpleegkundige van onze wijk is Sandra van Iersel.

☎ 030-286 33 00

🌐 www.jeugdengezinutrecht.nl

Ook kun je in Zuilen meedoen met het 10-weeken **programma LEFF (leefstijl, energie, fun & friends)**. Een leuk programma dat goed werkt. Juf Paula Rip kan je er meer over vertellen.

☎ 06-41 91 33 05

📧 prip@ziggo.nl



Op de Amsterdamsestraatweg 542 zit een **speciale kinder-diëtist**, Lori Jansen. Dat is iemand die je helpt bij wat je eet om op gezond gewicht te komen en te blijven.

☎ 030-343 80 00

🌐 www.dieetplaneet.nl

Heb je bewegingsproblemen of pijn aan je spieren of gewrichten, dan kan de huisarts je verwijzen naar een **kinder fysiotherapeut**. Er zitten er twee op de Amsterdamsestraatweg.

🌐 www.kinderfysio-utrecht.nl
www.janvanrijnkinderfysiotherapie.nl

Bij chronische aandoeningen kan je meedoen aan het leefstijlprogramma Fitkids. Dat vind je bij Medicort, ook op de Amsterdamsestraatweg

🌐 www.medicort.nl

Actuele agenda-info
van Zuilen is altijd
te vinden op
WWW.ZOISZUILEN.NL



COLOFON

Research en uitvoering

Moniek Lorwa

Tekstredactie

Ady Hoitink

Fotografie

Erica Oudgenoeg

Harry Smittenberg

Vormgeving

Laurens Uilenbroek

www.invloedontwerp.nl



Gegevens veranderen, en dit boekje is vast niet compleet. Heb je een wijziging of aanvulling, mail ons dan! Voor de volgende versie van dit gratis boekje en voor de online Sociale Kaart van Zuilen die we met zijn allen in de wijk aan het maken zijn.

Zuilen Deelt. Deel ook je informatie met je mede Zuilenaren en word lid van het Burennetwerk Zuilen.

Burennetwerk Zuilen

 @kravazu

 Burennetwerkkzuilen

 info@burennetwerkzuilen.nl

 www.burennetwerkzuilen.nl