

# Leren in Zuilen

Waar in Zuilen kan je terecht als je jezelf wilt ontwikkelen? In deze folder vind je een overzicht. Wil je iets leren om je kansen op leuk werk te vergroten, of om beter uit te komen met je geld? Wil je een vreemde taal leren of beter worden in Nederlands? We hebben zoveel mogelijk leerzaams uit de wijk verzameld in deze folder.

Deze informatie is een selectie. Als richtlijn hebben we gekozen:

- Alleen voor 16+ en alleen in Zuilen
- Gericht op het leren van iets nieuws
- Door goede (vrijwillige of betaalde) docenten / begeleiders
- Zonder sport en creatieve expressie, anders wordt het teveel

Mis je iets in deze folder onder de rubrieken die we wel hebben opgenomen? Laat het ons weten op [info@burennetwerkuilen.nl](mailto:info@burennetwerkuilen.nl)

Staat er geen prijs bij? Dan mag je er vanuit gaan dat de activiteit gratis is.

## SPORT EN BEWEGEN

Sport en beweging is goed voor je persoonlijke ontwikkeling, gezondheid en welbevinden. Alles wat met sport te maken heeft hebben we overgeslagen, maar vrijwel alles kan in Zuilen; er is zoveel op sportgebied! Van team-sport tot individueel sporten, van competitie tot sporten in duo's. Ook zijn er nog allerlei beweegactiviteiten in de buurthuizen en ontmoetingsplekken van de wijk. Laat je niet weerhouden door een slechte conditie of een fysieke of andere beperking: van bewegen voel je je al snel vitaler en vrolijker.

Ontdek het hele sportaanbod op [www.sportstad-utrecht.nl](http://www.sportstad-utrecht.nl)

### 📍 Sport Utrecht

Beweegmakelaar: Janette Brouwer  
[janette.brouwer@sportutrecht.nl](mailto:janette.brouwer@sportutrecht.nl)  
06 - 417 858 91

## CULTUUR EN CREATIEVE EXPRESSIE

Wil je iets doen met muziek, kunst of creativiteit? Ook daarvan is zoveel dat we er een aparte folder over uitbrengen. Als je niet kan wachten, kijk dan alvast wat er bij ZIMIHC, diverse buurthuizen in de wijk en bij Het Maliegilde te doen is.

- 📍 [www.zimihc.nl](http://www.zimihc.nl)
- 📍 [www.debeatrixzuilen.nl](http://www.debeatrixzuilen.nl)
- 📍 [www.dock.nl/buurten/utrecht](http://www.dock.nl/buurten/utrecht)
- 📍 [www.wij30.nl/wij-activeren/werklocaties/utrecht-stad/atelier-maliegilde](http://www.wij30.nl/wij-activeren/werklocaties/utrecht-stad/atelier-maliegilde)

## ALGEMEEN

Begin met jezelf wat vragen te stellen. Wat geeft me plezier en zou ik wel vaker of beter willen doen? Wat heb ik er voor over in tijd, geld of moeite? Praat met mensen die je goed kennen om je vraag helder te krijgen.

Merk je wel dat je verder wilt in je ontwikkeling, maar niet goed weet hoe? Dan kun je praten met de huisarts, de praktijkondersteuner, de sociaal makelaar van DOCK of iemand van het Buurtteam Zuilen.

Zij kennen het hulpaanbod en de formele integratietrajecten. En via Burennetwerk Zuilen kennen ze ook de netwerken, actieve bewoners en clubs in de wijk. Ook naar cursussen, trainingen, vrijwilligerswerk of een maatje kunnen ze je de weg wijzen. Je kunt ook met een mede-wijkbewoner praten door te mailen naar Burennetwerk Zuilen voor een kop koffie of thee of het Buurtteam bezoeken (zonder afspraak) voor al je vragen over bijvoorbeeld wat er in een brief staat of hoe je kortingsregelingen aanvraagt.

### Inloop Buurtteam Zuilen

Elke dinsdag en vrijdag 13.00 - 16.00 uur of op afspraak, 030 - 740 05 03.  
Sint-Ludgerusstraat 251  
[www.buurtteamsutrecht.nl](http://www.buurtteamsutrecht.nl)

## NEDERLANDS LES EN COMPUTERLES

### DigiTaalhuis

#### Woensdag 10.00-12.00 uur

In het digiTaalhuis kun je terecht voor taal- en computerlessen op verschillende niveaus die worden gegeven door geschoolde vrijwilligers van Taal Doet Meer en Digiwijs 3.0. In het digiTaalhuis geven de wegwijzers van het Doe Mee Startpunt en het Doe Mee Spreekuur persoonlijk advies en helpen waar nodig bij het aanmelden voor een taal- of computercursus. In het digiTaalhuis kun je ook zelf oefenen op een computer zonder begeleiding. Tijdens het Doe Mee Startpunt kun je begeleiding krijgen bij (digi)taalvragen.

Ook zijn er thema-activiteiten en bijeenkomsten, bijvoorbeeld over geld of gezondheid.

- 📍 Bibliotheek Zuilen  
Zwanenvechtlaan 4  
[wegwijzerzuilen@gmail.com](mailto:wegwijzerzuilen@gmail.com)  
06 - 160 272 41

## CURSUSSEN NEDERLANDS OP SCHOOL

### Nederlandse taalcursussen op basisscholen

Taal Doet Meer geeft Nederlandse taalcursussen op basisscholen. De lessen en het lesmateriaal gaan vaak over opvoeding en school. Zo combineren ze taaldoelen en inhoudelijke doelen rond school en opvoeding. Je kunt je aanmelden via de school van je kind.

- 📍 Taal Doet Meer  
Dirkje van den Berg  
[dirkje@taaldoetmeer.nl](mailto:dirkje@taaldoetmeer.nl)  
030 - 294 75 94

## GRATIS NEDERLANDSE LES

### Basis Nederlands Les

#### Maandag • 10.00 - 12.00 uur

Lisa Cohen oefent de taal met je.

- 📍 Huiskamer 'Plein 11'  
Zwanenvechtplein 11  
06 - 189 556 21

### Hulp bij Inburgering & Nederlands

#### Dinsdag • 10.00 - 11.30 uur

Kelly helpt je met Nederlands en inburgering in buurtwerkkamer De Verbinding.

- 📍 Elsenburglaan 8-10  
Buurtwerkkamer.nl  
030 - 221 88 08

### Conversatielessen

#### Dinsdag en donderdagmorgen • 10.30 - 11.30 uur

Nederlands leren spreken door conversatielessen bij Bosshardt Zuilen. Onder begeleiding van vrijwilligers in een klein groepje.

- 📍 Pr. Margrietstraat 22  
Anne Tuk  
[anne.tuk@legerdesheils.nl](mailto:anne.tuk@legerdesheils.nl)

## COMPUTERCURSUS

### Digiwijs 3.0 computercursus

Kom op kenningsmakingsgesprek! Computerlessen volgen door getrainde vrijwilligers. Prijs: 23,50 voor 10 lessen (één les per week). Je kunt betalen met de U-pas.

- 📍 Buurthuis Zuilen  
Ludgerusstraat 251  
030 878 15 35  
[digiwijs@wij30.nl](mailto:digiwijs@wij30.nl)  
Contactpersoon: Peter Haver  
[www.wij30.nl/wij-begeiden/digiwijs-3-0/de-cursussen](http://www.wij30.nl/wij-begeiden/digiwijs-3-0/de-cursussen)

## Digitaal café

Iedere vrijdag • 9.30 - 12.00 uur

Met vragen over het gebruik van laptop of PC kun je terecht bij Arien Lam en Jeroen Hupkes. Ook kan je een oude trage computer weer een tweede leven geven.

📍 Roobolkapel  
www.kerkopzuilen.nl

## Computercursussen

Vrijdagmiddag • 15.00 - 16.30 uur

Abderrahman helpt je graag op weg!

📍 Buurthuis Zuilen  
St.-Ludgerusstraat 251  
06 - 247 343 48

## Computercursus voor ouderen

Moeite met het gebruik van uw laptop, tablet of smartphone? Krijg hulp van geduldige stagiaires en vrijwilligers.

📍 Zorgrecht  
Pr. Irenelaan 14  
info@zorgrecht.nl  
030 - 276 76 76

## Tablet- en computergebruik

Donderdagmorgen • 10.00 - 12.00 uur

Hulp en uitleg bij tablet- en computergebruik bij Bosshardt Zuilen. Zonder afspraak individuele ondersteuning.

📍 Bij Bosshardt Zuilen  
Pr. Margrietstraat 22  
Voor actuele maandprogramma's  
<https://www.legerdesheils.nl/midden-nederland/bijbosshardt>  
030 - 244 06 76

## Iets anders?

Woensdag • 10.00 - 12.00 uur

Op zoek naar iets anders? Krijg advies van Doe Mee Startpunt.

📍 Bibliotheek Zuilen  
Zwanenvechtlaan 4

## SPAANS

### Spaans

Spaans voor beginners en vergevorderden  
Diverse niveaus, van beginners tot vergevorderd.  
Les van Montserrat Sonia Perez Rodriguez.  
Prijs: 190 euro per 10 lessen.

📍 Buurtcentrum De Beatrix  
Pr. Beatrixlaan 2  
www.spaanselesinutrecht.nl/  
inschrijven-en-rooster/  
cursusspaansutrecht@gmail.com  
06 - 300 091 34

### Spaans voor beginners

Maandagavond • 19.30 - 21.00 uur

Vanaf september Spaanse les in buurthuis Oase voor beginners.

📍 Casa Latina  
Cartesiusweg 11  
www.casalatina.nl  
info@CasaLatina.nl  
06 - 226 277 67

## ARABISCH

### Arabische Les

Dinsdagmiddag • 13.30 - 15.00 uur

Arabische les van Fatma. Geen kosten, alle niveau's welkom.

📍 Buurthuis De Beatrix  
Pr. Beatrixlaan 2

## ENGELS

### Engels les

Dinsdag en woensdag • 15.30 - 16.30 uur

Engels les van Peter van der Heijden.

📍 Plein 11  
Zwanenvechtplein 11  
06 - 349 681 75

### Engelse Conversatielessen

Donderdag • 10.30 - 12.00 uur

Engelse conversatielessen. Onder begeleiding van een vrijwilliger in een klein groepje.

📍 Bij Bosshardt Zuilen  
Pr. Margrietstraat 22  
Anne Tuk  
anne.tuk@legerdesheils.nl

## OPVOEDEN EN OUDERSCHAP

### Ontmoeting rondom ouderschap

Maandag tot zaterdag

uitgezonderd donderdag • 20.00 - 22.00 uur

Ontmoeting Marokkaanse vaders en moeders  
Bij Plein 11 kunnen Marokkaanse vaders en moeders vrijwel elke avond met hun vragen binnenlopen bij de buurtvaders van stichting Tagmat. Zondag: huiskameractiviteit in Buurthuis de Beatrix.

📍 Plein 11  
Omar Beqqali  
obeqqali@live.nl

### Ontmoeting buurtmoeders

Woensdagavond • 18.00 - 20.30 uur

In de even weken ontmoeten de buurtmoeders elkaar bij Haffsa in de Buurtwerkkamer.

📍 Buurtwerkkamer de Verbinding  
Elsenburglaan 8-10  
Sunita@buurtwerkkamer.nl  
030 - 221 88 08

### Ontmoeting Marokkaans-Nederlandse vaders

Vrijdagavond inloop • 18.00 - 23.00 uur

De Marokkaans-Nederlandse vaders van stichting de Derde Brug komen bij elkaar in de huiskamer van buurthuis de Beatrix. Zij delen ervaringen, onder meer over opvoeding. Ook is er soms een gastpreker.

📍 Buurthuis de Beatrix  
Pr. Beatrixlaan 2  
Salah Bouhalhoul

### Ouder- en Kind Café

Iedere tweede, derde en vierde woensdag van de maand • 9.30 - 11.30 uur

Ouder- en Kind Café. Kinderen onder de 4 jaar kun je gewoon meenemen. Er is geen georganiseerd programma maar wel de mogelijkheid

om elkaar als jonge ouders te leren kennen en ervaringen uit te wisselen.

📍 Bij Bosshardt  
Prinses Margrietstraat 22  
Anne Tuk  
anne.tuk@legerdesheils.nl

## PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

### Yoga en bewegen

Hoort yoga nu bij sport of bij persoonlijke ontwikkeling? Wij konden niet kiezen. Je kunt op heel veel plekken in de wijk meedoen aan allerlei vormen van yoga: in buurthuis Zuilen, Buurtcentrum de Beatrix, bij Yogapoint op de Demkaweg en in de schoolsporthal van obs de Cirkel. Kijk voor een eerste overzicht op [www.sportstad-utrecht.nl](http://www.sportstad-utrecht.nl)

### Denkstof filosofische gesprekken

Donderdagavond • 19.30 - 21.00 uur

Bij de Redenarij kun je aan Denkstof bijeenkomsten deelnemen. Aan de hand van actuele thema's voer je filosofische gesprekken en oefen je een heldere blik met meerdere manieren van kijken. Prijs: 10 euro per keer.

📍 Prinses Beatrixlaan 2  
guidobik@deredenarij.nl  
www.derenarij.nl  
06 - 141 991 36

## MEDITATIE EN MINDFULNESS

### Meditatie

Donderdag • 19.45 - 21.00 uur

Meditatie is bewezen goed voor de gezondheid en voor rust in je hoofd. Ook mindfulness is een bewezen programma tegen stress.

Prijs: 87,50 per 7 lessen.  
📍 Buurthuis de Beatrix  
Pr. Beatrixlaan 2  
Helen van Reenen  
helen@wandelcoachbedrijf.nl  
06 150 526 72

### Yin Yoga en Mindfulness

Dinsdag- en/of woensdagavond

Yin yoga en mindfulness lessen van Esther  
Prijs: € 150 voor 12 lessen.  
Losse lessen € 14.

📍 SEB-gebouw  
Wattlaan 10 in Elinkwijk  
Esther van Rozen  
info@jouwyogaenmindfulness.nl  
06 - 228 624 68

### Yin Yoga en Mindful Yoga

Woensdag- en vrijdag overdag

Yin yoga en mindful yoga van Esther.  
Prijs: € 125 voor 10 lessen.

📍 Antje Drijver Paviljoen  
Julianapark  
Esther van Rozen  
info@jouwyogaenmindfulness.nl  
06 - 228 624 68

## INKOMEN EN ADMINISTRATIE

### Geldcursus bij grote veranderingen

Na een grote levensgebeurtenis verandert er vaak veel aan je geldzaken. Denk aan een scheiding, ontslag of het krijgen van een kind. U Centraal geeft vrijwel elke maand een cursus voor mensen die nét te maken hebben met een grote levensgebeurtenis. Zoals ook arbeidsongeschiktheid, pensioen, het overlijden van je partner of gewoon: 18 worden en daarmee financieel zelfstandig. Per levensgebeurtenis is er één specifieke cursus.

📍 [www.trainingen.u-centraal.nl/portal-cursus/financien-bij-levensgebeurtenissen](http://www.trainingen.u-centraal.nl/portal-cursus/financien-bij-levensgebeurtenissen)  
Levensgebeurtenissen@U-Centraal.nl  
06 - 233 358 93

### Geldcursus als je moeite hebt met taal, computers of rekenen

Bij U centraal kun je ook een cursus van 5 ochtenden volgen. Die cursus heet 'Voor hetzelfde geld' en is speciaal gemaakt voor mensen die moeite hebben met lezen, schrijven en rekenen. Alles wat je moet weten en kunnen, komt op een praktische manier aan bod. Zo krijg je grip op je eigen geldzaken.

📍 [finan-admin@u-centraal.nl](mailto:finan-admin@u-centraal.nl)  
06 - 107 811 54

### Meer workshops bij U centraal

U centraal organiseert vele workshops waar je je voor kunt aanmelden, zoals:

- Voor 't zelfde geld
- Gezond eten met een klein budget
- Grip of financiën
- Online op orde

Aanmelden via <https://trainingen.u-centraal.nl/portal-cursus/financien-en-administraties>

### Administratie ochtend Zuilen

Wil je weer overzicht over je post en grip op je administratie? En vind je het moeilijk dit alleen op te pakken? Dan is de Administratie ochtend iets voor jou! Zo leer je je papieren te ordenen en boek je veel vooruitgang in een korte tijd. Je geldzaken, verzekeringen en overige belangrijke post hoeven geen geheimen meer te hebben. Dinsdagochtend in de even weken van 9:30 tot 11:30 uur.

📍 Buurthuis Zuilen  
Sint-Ludgerusstraat 251  
Aanmelden: via de balie bij het Buurteam.  
[zuilen@buurteamsutrecht.nl](mailto:zuilen@buurteamsutrecht.nl)  
030 - 740 05 03

## WERKERVARING

### Metaal werk-leerbedrijf

#### Open van maandag tot en met donderdag

Bij het Maliegilde kun je ook een officieel leerwerktraject in de metaalbewerking volgen. Je leert lassen en behaalt een erkend lasdiploma niveau 1. Je werkt mee aan producten in opdracht van klanten. Je bent bezig met je handen en met techniek, en leert (verder) sleutelen aan auto's en fietsen. Voor mensen met een WMO-indicatie 'maatwerkvoorziening'.

📍 Maliegilde

Demkaweg 27  
Rogier Erich  
[rogier.erich@wij30.nl](mailto:rogier.erich@wij30.nl)  
030 - 244 48 71

## VAARDIGHEDEN EN DOE-HET-ZELF

### Naailes van Raffa

#### Dinsdag • 15.00 - 17.00 uur

Krijg naailes van Raffa in de Buurtwerkkamer de Verbinding.

📍 Buurtwerkkamer de Verbinding  
Elsenburglaan 8-10  
030 - 221 88 08

### Leren haken en breien

#### Iedere dinsdagmorgen tijdens de open huiskamer 9.30-12.00

Voor mensen die graag iets zouden willen kunnen maken is er op dinsdagmorgen brei of haak begeleiding.

📍 Bij Bosshardt Zuilen  
Prinses Margrietstraat 22

### Samen naaien en handwerken

#### Dinsdag • 10.00 - 13.00 uur

Onder begeleiding van Mary Loboka naaien en handwerken in buurthuis de Beatrix. Naaimachines en lockmachine aanwezig. Neem wat mee om ook gezellig samen te lunchen.

📍 Buurthuis de Beatrix  
Prinses Beatrixlaan 2

## GEZONDHEID EN VOEDING

### Informatieochtenden over diverse onderwerpen

#### De dinsdag- of woensdagochtenden

Informatieochtenden voor bezoekers en vrijwilligers van Bij Bosshardt Zuilen over onderwerpen zoals gezond eten en bewegen. Andere informatieochtenden gaan over het omgaan en herkennen van gedrag wat voortkomt uit:

- Niet aangeboren hersenletsel (NaH);
- De meest voorkomende psychiatrische ziektes of aandoeningen;
- Licht verstandelijke beperking;
- Dementie;
- Verslavingen.

📍 Bij Bosshardt Zuilen  
Prinses Margrietstraat 22  
Anne Tuk  
[anne.tuk@legerdesheils.nl](mailto:anne.tuk@legerdesheils.nl)

### Dieetadvies & Leefstijlcoaching

Diëtisten Talitha Meine Jansen, Valerie Loos en Judith Martis van Careyn Dieetadvies & Leefstijlcoaching houden spreekuur in de wijken Zuilen/Ondiep. Bij de diëtist kunt u terecht voor een dieetadvies op maat en wordt u persoonlijk begeleid bij het veranderen van uw leefstijl.

📍 Centrum voor Jeugd en Gezin  
Noordwest: Schaakbuurt, Geuzenwijk  
Diëtist: Talitha Meine Jansen  
Van Hoornekade 25  
📍 Careyn Utrecht Stad  
088 - 123 99 88  
[dietist-utrecht@careyn.nl](mailto:dietist-utrecht@careyn.nl)  
[www.careyn.nl/dietist](http://www.careyn.nl/dietist)

## TUINIEN EN NATUUR

### Moestuïnes van de Moestuin Juf

In het Hof van Cartesius kan je leren om je eigen groente te verbouwen van de Moestuin juf. Verdeeld over maart tot september volg je 10 lessen van 2 uur. Een uur kennis en een uur praktijkles, op zaterdag of zondagmiddag. Ook krijg je minimaal 1,5 m2 grond in een verhoogde bak waar je makkelijk bij kan. Deze moestuinbak is ook toegankelijk buiten de lessen uren om. Alle facetten van het moestuinieren komen aan bod. Inclusief zaai- en pootgoed en een groepsapp waarop je vragen kunt stellen.

📍 De Moestuin Juf  
[info@demoestuinjuf.nl](mailto:info@demoestuinjuf.nl)  
06 - 546 323 26

### Het Hof, een plek voor creatieve en circulaire makers

Elke week en in het weekend worden er workshops gegeven door de makers in het Hof. Wil je brood leren bakken, bier brouwen, je eigen meubels maken, je leven vergroenen? De Brakkerij, Buurman Utrecht, De Moestuinjuf en Professor Loep bieden een vol programma aan workshops. Kom alleen, met een vriend of al je collega's of buurtgenoten. Check de facebook pagina's voor de data.

📍 Hof van Cartesius  
Vlampijpstraat 94  
[www.facebook.com/hofvancartesius/events](http://www.facebook.com/hofvancartesius/events)  
06 - 176 483 96

### Tuinvrijwilliger

Bij Bosshardt Zuilen heeft verschillende mogelijkheden om vrijwilligerswerk te doen of iets nieuws te leren. Een voorbeeld zijn de moestuinbakken en de mogelijkheid om vrijwilligerswerk te doen in de tuin rondom het gebouw. Er wordt eten verbouwd wat zij ook samen weer gebruiken voor de maaltijden. Voor vragen over vrijwilligersplekken kunt u contact opnemen met Anne Tuk.

📍 Bij Bosshardt Zuilen  
Prinses Margrietstraat 22  
Anne Tuk  
[anne.tuk@legerdesheils.nl](mailto:anne.tuk@legerdesheils.nl)

### Wat te doen bij Stadstuin Zuilen

#### Woensdag t/m zondag • 10.00 - 17.00 uur

Vrijwilliger worden op Stadstuin Zuilen? Dat kan! Een leuke manier om werkervaring op te doen. Ook kun je meedoen aan diverse activiteiten van Utrecht Natuurlijk, vaak samen georganiseerd met Theeschenerij de Oogst en Modderlab. Zij bevinden zich op de stadstuin. De groene omgeving doet je de drukte uit de stad vergeten en is zeer geschikt voor een wandeling. Verder kun je natuurlijk ook ontspannen in de tuin, inspiratie opdoen, mensen ontmoeten en relaxen op het terras van de theeschenerij.

📍 Stadstuin Zuilen  
Daalseweg 150/150A  
[www.utrechtnatuurlijk.nl/locaties/stadstuin-zuilen](http://www.utrechtnatuurlijk.nl/locaties/stadstuin-zuilen)  
[stadstuiNZuilen@utrechtnatuurlijk.nl](mailto:stadstuiNZuilen@utrechtnatuurlijk.nl)  
030 - 753 38 30

Aanbod activiteiten/workshops van de theeschenerij kun je vinden op [www.theeschenerijdeoogst.nl](http://www.theeschenerijdeoogst.nl)

## VERKEERSDEELNAME

### Auto Theorie-examen

#### 10 woensdagavonden achter elkaar

Handig als voorbereiding op een theorie-examen maar ook als opfriscursus. Ook geschikt voor personen die moeilijk leren.

📍 Buurthuis Zuilen

Sint-Ludgerusstraat 251

Rein Nowee

06 - 106 978 45

### Opfriscursus Veilig Verkeer Nederland

#### Betaalbare opfriscursussen voor senioren

Voor fietsers en scootmobielgebruikers vindt de praktijktraining plaats op dezelfde dag als de theorie bijeenkomst. Wilt u uw rijstijl met de auto onder de loep nemen, maak dan na afloop van de bijeenkomst een afspraak met de docent voor een praktijkrit. Deze praktijkrit vindt plaats in uw eigen auto met een erkende rij-instructeur. Korting: Indien uw auto verzekerd is bij Allianz, ZLM of ASR krijgt u € 20,- korting op de praktijkrit. Opgeven kan via [www.utrecht.vvn.nl/voor-senioren-1](http://www.utrecht.vvn.nl/voor-senioren-1)

### DE U-PAS

Ontdek meer dan 1000 activiteiten en acties met uw U-pas. Op [www.u-pas.nl](http://www.u-pas.nl) staan alle initiatieven die zijn aangesloten bij de U-pas. Op andere plekken kunt u vragen of men ook U-pas korting hanteert.

## WELZIJN OP RECEPT EN ZET EEN STAP

De huisartsen in Zuilen doen mee met het programma 'Welzijn op recept'. Veel mensen hebben onbegrepen klachten. Of ze lijden aan stress, overgewicht of voelen zich soms eenzaam. Een pilletje helpt niet, maar in Zuilen zijn er mensen die dan toch met je mee kunnen denken. De arts kan een 'Welzijnsrecept' of een 'Beweegrecept' uitschrijven waardoor je terecht komt bij Tamara Erkelens van DOCK of Janette Brouwer van Sport Utrecht. Zij denken net zo lang met je mee, tot je passende activiteiten voor jouw behoefte hebt gevonden. Je kan ook eens vragen naar het Zet een stap spel. Met dit spel voor kleine, vertrouwde groepen, kun je samen onderzoeken welke stap jij zelf kunt zetten naar een leven met meer welzijn en gezondheid.

### TIP! JEKUNTMEER

Jekuntmeer is de vindplaats voor passend werk, leren en doen bij jou in de buurt. Kijk op [www.utrecht.jekuntmeer.nl](http://www.utrecht.jekuntmeer.nl) voor taalcurricula, workshops, ontmoetingsplaatsen en andere (creatieve) activiteiten.

### ZUILEN DEELT! DOE JE MEE?

Deze folder is gemaakt door vrijwilligers die zich inzetten voor het Burennetwerk Zuilen. Alle folders die we maken, komen ook op een nieuwe website: [www.socialekaartzuilen.nl](http://www.socialekaartzuilen.nl). De meest actuele info vind je dus daar. Onder het motto 'Zuilen Deelt!' bouwen we aan een fijne wijk met veel burenhulp en een goede informatievoorziening voor alle bewoners. Wil jij hierbij ook helpen – bijvoorbeeld als ambassadeur van het Burennetwerk, als straatcontactpersoon, door incidentele burenhulp, bij een inloop of bij het maken van deze folders, neem dan eens per mail contact met ons op, of maak een afspraak met Ady Hoitink, kwartiermaker van het Burennetwerk: 06 - 551 377 17.