

# Zomer- activiteiten voor ouderen in Zuilen!

juli en augustus 2019

## BUURTHUIS DE BEATRIX

Prinses Beatrixlaan 2  
Vorstelijk complex  
Jolanda van den Berg: 06 - 559 905 92  
jvdberg@dock.nl

Het buurthuis blijft de hele zomer in beperkte vorm open. Alle activiteiten van Bewoners Activiteiten Zuilen, zoals klaverjassen, darten en de zondaghuiskamer, beginnen weer op 22 augustus.

## MAANDAG TOT VRIJDAG

**BILJARTCLUB**  
10.00 - 16.00 uur

**DINSDAG  
KOFFIEOCHTEND**  
11.00 - 12.00 uur

**BUURLUNCH**  
12.00 - 13.30 uur

**KAARTEN**  
12.30 - 16.00 uur

**WOENSDAG  
SENIORENSOOS**  
9.00 - 12.00 uur  
Kerk op Zuilen met klaverjassen, scrabble, rummikub, sjoelen en meer.

**PANNENKOEKENHUISJE**  
12.00 - 13.30 uur

**DONDERDAG  
KAARTEN**  
12.30 - 15.30 uur

**VRIJDAG  
LINEDANCE**  
13.00 - 16.00 uur  
juli geopend, augustus gesloten.

**ZONDAG  
BILJART**  
10.00 - 16.00 uur  
(alleen juli)

**ROOBOLKAPEL**  
Cornelis Roobolstraat 86  
Dick den Hertog: 06 - 539 433 70  
info@kerkopzuilen.nl

**MAANDAG  
INLOOPCHTEND**  
10.00 - 11.30 uur

**WOENSDAGOGHTEND  
GEBEDSOCHTEND**  
7.45 - 8.00 uur  
(in plaats van op donderdag)

## WOENSDAGAVOND

**ROOBOL DINNER**  
18.00 - 19.30 uur  
Opgeven bij Paulina de Greef: 06 - 142 661 19

Het digitaal café op vrijdagochtend start weer op 30 augustus.

**JOV GEUZENWIJK  
HET GEUZENKWARTIER**  
Laan van Chartroise 166  
Richard Smoorenburg: 06 -284 709 16

**VRIJDAGAVOND  
BINGO!**  
20.00 - 22.15 uur  
(zaal open 19.00 uur)

**HUISKAMER WOONCOMPLEX DE DAME**  
Prinses Irenelaan 18

**MAANDAG  
BEWEGEN**  
9:30 - 12:00 uur

**ONTMOETEN**  
13:00 - 16:00 uur

**DE GLADDE BAK, SJOELLEN**  
v.a. 13.30 uur

**DINSDAG  
BEWEGEN**  
9:30 - 12:00 uur

**ONTMOETEN**  
13:00 - 16:00 uur

**WOENSDAG  
BEWEGEN**  
9:30 - 12:00 uur

**ONTMOETEN**  
13:00 - 16:00 uur

**HANDWERKEN**  
v.a. 13.30 uur  
van pen tot naald

**LEKKERE SNACK!**  
Elke keer wat anders...

**SPELLETJES EN DARTEN**  
van Scrabble tot Pim-pam-pet

**DONDERDAG  
BEWEGEN**  
9:30 - 12:00 uur

**ONTMOETEN**  
13:00 - 16:00 uur

## DE SOEPKOKERS!

verse en gevulde soep in De Dame

**BREIEN, KAARTEN MAKEN EN HAKEN**  
v.a. 13.00 uur

**VRIJDAG  
BEWEGEN**  
9:30 - 12:00 uur

**ONTMOETEN**  
13:00 - 16:00 uur

**FIT MET FYSIO**  
13.00 - 14.00 uur

**BINGO!**  
Vrijdag 30 augustus

**DE DAME PRAAT BIJ...**  
1x per maand  
v.a. 14.30 uur

**ZOETE (OF HARTIGE ) INVAL**  
lekkere hapjes in De Dame

**ZORGTRECHT**  
Prinses Irenelaan 14  
Recep Ermis: 06 - 149 681 77  
030 - 276 76 76

Zorgrecht is dicht tussen 20 juli en 15 augustus.

**MAANDAGMIDDAG  
MAROKKAANSE VROUWENGROEP**  
11.00 - 15.00 uur (18 en 25 augustus)

**DINSDAG  
MAROKKAANSE VROUWENGROEP**  
09.00 - 12.30 uur (19 en 26 augustus)  
13.00 - 16.00 uur  
19.00 - 22.00 uur

**WOENSDAG  
TURKSE VROUWENGROEP**  
10.00 - 15.00 uur (20 en 27 augustus)

**DONDERDAG  
BILJARTEN**  
12.00 - 14.00 uur (21 en 28 augustus)  
voor alle ouderen

**VRIJDAGMIDDAG  
DIGI-TAAL AAN DE KNOPPEN**  
15.00 - 17.00 uur (22 en 29 augustus)

**VRIJDAGAVOND  
AVONDMAALTIJD**  
17.00 - 20.00 uur (vanaf 16 augustus)  
voor alle ouderen in de buurt

**VRIJDAGAVOND**  
**MAROKKAANSE VROUWENGROEP**  
18.30 - 22.00 uur

**ZONDAG**  
**AVONDMAALTIJD**  
17.00 - 20.00 uur  
op 1 september (niet in augustus)  
voor alle ouderen in de buurt

**BIJ BOSSHARDT**  
Prinses Margrietstraat 22  
Leger des Heils, Anne Tuk: 06 - 112 182 91  
anne.tuk@legerdesheils.nl

Let op! Aangepaste openingstijden:  
22 juli t/m 25 augustus 9.30 - 13.00 uur  
Er is geen bingo op vrijdag 2 augustus,  
9 augustus, 16 augustus en 23 augustus.  
De tweedehands kledingwinkel is gesloten  
op dinsdag 23 juli, 6 augustus, 13 augustus  
en 20 augustus.

**ALLE DAGEN**  
**OPEN HUISKAMER**  
9.30 - 13.00 uur  
Gratis koffie en thee.

**MAANDAG**  
**BUURTBRUNCH**  
11.00 - 12.00 uur  
Bijdrage: €2,50.

**DINSDAG**  
**LEREN HAKEN**  
9.30 - 13.00 uur

**NEDERLANDSE CONVERSATIE GROEP**  
10.30 - 11.30 uur

**EENVOUDIGE LUNCH**  
12.00 - 13.00 uur  
Bijdrage: €1.

**WOENSDAG**  
**RAAD EN DAADBALIE**  
10.00 - 12.00 uur  
Hulp bij papieren/internet.

**SAMEN ZINGEN (DEMENTIE)**  
10.00 - 12.00 uur  
Alleen 1<sup>e</sup> woensdag in augustus.

**MEER DAN LUNCH ALLEEN**  
12.00 - 13.00 uur  
Eigen bijdrage.

**DONDERDAG**  
**NEDERLANDSE CONVERSATIE**  
10.30 - 11.30 uur

**ENGELSE CONVERSATIE**  
10.30 - 12.00 uur

**EENVOUDIGE LUNCH**  
12.00 - 12.30 uur  
Bijdrage €1.

**VRIJDAG**  
**BREIEN EN HAKEN**  
9.30 - 13.00 uur

**TOSTI/SOEP MET STOKBROOD**  
10.00 - 12.00 uur  
Bijdrage: €1 per stuk.

**TWEDEHANDS KLEDINGWINKEL**  
10.00 - 13.00 uur

**SEB GEBOUW**  
Wattlaan 10  
Oog voor Utrecht, Noortje Rozema  
Info@oogvoorutrecht.nl  
06 - 422 567 32

Summerschool Oog voor Utrecht

**25 JULI**  
**DE VLOER OP!**  
10.30 - 12.30 uur  
Toneelspelen Deel 1

**1 AUGUSTUS**  
**DE VLOER OP!**  
10.30 - 12.30 uur  
Toneelspelen Deel 2

**8 AUGUSTUS**  
**VRIJE INLOOP MET LUNCH**  
10.30 - 12.30 uur

**15 AUGUSTUS**  
**VRIJE INLOOP**  
10.30 - 12.30 uur

**29 AUGUSTUS**  
**VRIJE INLOOP**  
10.30 - 12.30 uur

**ANTJE DRIJVER PAVILJOEN**  
Oog voor Utrecht, Noortje Rozema  
Info@oogvoorutrecht.nl  
06 - 422 567 32

**22 & 23\* AUGUSTUS**  
**SCHILDERWORKSHOP**  
10.30 - 12.30 uur  
Onder leiding van José Scholte  
\*bij voldoende deelnemers.

**BUURTWERKKAMER DE VERBINDING**  
Elsenburglaan 8-10  
BWK, Sunita Chote 06 - 308 451 34 /  
030 - 221 88 08  
www.buurtwerkkamer.nl  
sunita@buurtwerkkamer.nl

Let op! 29 juli tot en met 9 augustus gesloten.  
Aangepaste openingstijden in overige  
weken juli en augustus: 12.00 - 17.00 uur

**MAANDAG-VRIJDAG**  
**FORMULIERENHULP EN INLOOP**  
22 juli tot en met 27 juli en 12 tot en  
met 31 augustus

**MAANDAG**  
**SOCIALE EETTAFFEL**

**WOENSDAG**  
**BLOEMSCHIKKEN EN PANNENKOEKEN**  
**ETEN / LUNCH**  
24 juli en 28 augustus

**BUURTHUIS ZUILEN**  
Ludgerusstraat 251

Buurthuis Zuilen is tussen 22 juli  
en 19 augustus dicht. Uitgezonderd  
Belle's Bistro.

**WOENSDAG**  
**EETTAFFEL BELLE'S BISTRO**  
17:30 - 19:30 uur  
Bijdrage: €3,50

**PLEIN 11**  
Zwanenplein 11

Alle activiteiten van Plein 11 stoppen per  
19 juli en starten 1 september weer.

**Zomertips voor ouderen:**

- Houd contact / communiceer met burens die wel aanwezig zijn;
- Als vrienden/familie op vakantie zijn, laat de burens dit weten en anderen in uw omgeving zodat zij op de hoogte zijn als er minder visite bij u langs komt;
- Maak een lijstje met telefoonnummers van personen die goed bereikbaar zijn tijdens de zomervakantie;
- Spreek af om elkaar iedere dag op een vast tijdstip te bellen (niet alleen in de zomer fijn);
- Spreek met elkaar af om bij elkaar langs te gaan of samen naar de supermarkt te lopen;
- Smeer u in en draag een hoofddeksel, ook al is het alleen dat kleine stukje naar de supermarkt.
- Drink voldoende, voorkom uitdroging;
- Let op uw medicijnen met hitte, want medicijnen kunnen andere werking hebben door hogere temperatuur in huis.

**Leuke uitstapjes**

- Bel Stichting Vier het Leven (035-5245156) om te kijken of er uitstapjes zijn waar u aan deel kunt nemen. [www.4hetleven.nl](http://www.4hetleven.nl).
- De Domstad PlusBus is bedoeld voor ouderen en mensen met een chronische ziekte of beperking die er niet zelfstandig op uit kunnen. De vrijwilligers van de bus maken dagelijks uitstapjes in de stad en erbuiten, bijvoorbeeld naar een museum of pannenkoekenhuis. U wordt thuis opgehaald en krijgt hulp bij het instappen of voortduwen van uw rolstoel. U reist samen met zes anderen.

Als u zich aanmeldt als deelnemer ontvangt u elke twee maanden gratis een programma-boekje met uitstapjes. Een boodschappenrit of rit binnen Utrecht kost retour € 3,50. Voor andere uitjes betaalt u de kostprijs.

Zorgcentra, maatschappelijke organisaties en buurtinitiatieven kunnen de bussen ook lenen voor eigen activiteiten. Informeer bij U Centraal naar de mogelijkheden. Domstad PlusBus, Pieterskerkhof 16 Utrecht. (030 236 17 93); mailadres bus@u-centraal.nl. Zie [www.u-centraal.nl/bus](http://www.u-centraal.nl/bus)

#### Help je mee?

Alle ouderenactiviteiten in dit overzicht draaien voornamelijk op vrijwilligers. Krijg je zin om te helpen, spreek dan gewoon iemand aan bij de ontmoetingsplek van je keuze! We zien je ook graag terug bij het Burennetwerk. Volg alle activiteiten in Zuilen op de facebookgroep Burennetwerk Zuilen.

Meer info of zelf ook iets organiseren? Kijk op [www.burennetwerkuilen.nl](http://www.burennetwerkuilen.nl) of mail [info@burennetwerkuilen.nl](mailto:info@burennetwerkuilen.nl).