



Kom erbij!

30 september
t/m 7 oktober 2021



Tijdens de landelijke “Kom erbij!” week wordt extra aandacht besteed aan het verminderen van eenzaamheid. In dit overzicht vind je:

- **Activiteiten** die georganiseerd worden in de stad Utrecht, waaronder veel wekelijkse/maandelijks activiteiten. Als je je vooraf dient aan te melden dan staat dit bij de activiteit. De activiteiten zijn gratis, tenzij anders vermeld.

Donderdag 30 september.....	1
Vrijdag 1 oktober	2
Zaterdag 2 oktober	3
Zondag 3 oktober.....	3
Maandag 4 oktober	3
Dinsdag 5 oktober.....	4
Woensdag 6 oktober.....	5
Donderdag 7 oktober.....	6
- Doorlopend aanbod om eenzaamheid te verminderen dat het hele jaar wordt aangeboden.....	7

Dank aan alle organisaties die hun aanbod hebben aangemeld naar aanleiding van de oproep vanuit het netwerk Utrecht Omarmt! Stuur dit overzicht vooral door, breng het onder de aandacht bij stadsgenoten en ga samen naar een activiteit om de drempel te verlagen. Samen tegen eenzaamheid!

Wil je meer informatie over eenzaamheid of de activiteiten uit het overzicht?

Neem dan contact op met het Infopunt Informele Zorg van het NIZU via 030-2361745 (werkdagen 09.00 – 13.00 uur) of via infopuntiz@nizu.nl. Als zorgprofessional kan je ook terecht bij de [Ambassadeur Informele Zorg](#) in jouw wijk.

ACTIVITEITEN OP MEERDERE DAGEN

Kook Voor Je Buur 10daagse van 24 september tot en met 3 oktober | Genieten van een verse, met liefde bereide maaltijd én je burens beter leren kennen? Stichting Thuisgekookt koppelt buurtgenoten aan elkaar voor hulp bij de warme maaltijd en gezellig sociaal contact. Je kunt een maaltijd bij je burens bestellen of jouw extra porties tijdens deze tien dagen aanbieden op <https://thuisgekookt.nl/>

Gemeente Utrecht | Van 30 september t/m 7 oktober kun je gratis een kaartje sturen naar iemand die wel wat aandacht verdient. Ga naar www.liefstadsie.nl, kies een kaartje uit en maak iemand blij.

ACTIVITEITEN DONDERDAG 30 SEPTEMBER

Buurtbakkie | Iedere donderdag voor bewoners uit de wijk Oost om elkaar te ontmoeten bij Buurtcentrum Sterrenzicht. [Sterrenzicht](#) 10:00 - 12:00 Keerkringplein 40 (Oost)

Workshop Alleen of Al Een | D.m.v. meditatie, schrijven en uitwisseling houden we ons bezig met vragen als: Wie ben ik? Bij wie hoor ik? Wat moet ik nu doen? Ism Zin in Utrecht. Aanmelden bij Loes: 06-11003399. [De Dame](#) 10:00 - 12:00 De Dame, Pr. Irenelaan 18 (Noordwest)

Zingevingsbijeenkomst Nooit te oud om te groeien in Wijsheid | Thema "Eenzaamheid", voor senioren, maandelijks. [Aanmelden](#) t/m 27-09. 10:00 - 12:00 Saffierlaan 8-10 (Zuid)

Zingevingsbijeenkomst Nooit te oud om te groeien in Wijsheid | Thema "Luisteren", voor senioren, maandelijks bij de Speler. [Aanmelden](#) t/m 27-09. 10:00 - 12:00 Thorbeckelaan 18c (Noordwest)

Buurt koffie inloop voor gezelligheid en eventueel een kleine hulpvraag. Wekelijks van ma t/m vrij van 10-12 uur & ma, di en do van 14-16 uur. De Klop	10:00 - 12:00	Andesdreef 11 (Overvecht)
Dagelijkse inloop voor iedereen die behoefte heeft aan gezelligheid en een praatje. Aanmelden niet nodig. Bij Bosshardt Kanaleneiland .	10:00 - 12:00	Marco Pololaan 115 (Zuidwest)
Samen sporten met plezier! Elke week, voor mensen die niet mee kunnen komen met reguliere lessen, extra uitleg/tijd bij het uitvoeren van de oefeningen. Trek je sportkleden aan en doe lekker mee. Aanmelden t/m 29-09.	11:00 – 12:00	Buurtcentrum De Boog, Gambiadreef 60 (Overvecht)
De Koffietafel Elke dinsdag en donderdagmiddag bij Kringloop de Arm, je kunt een kopje koffie drinken, praatje maken, koken of creatief bezig zijn. Link .	13:00 – 15:00	Verlengde Hoogra- venseweg 67 (Zuid)
Spelletjes bij Buurtcentrum De Jager Elke donderdag, voor iedereen die het gezellig vind om te kletsen en/of een spelletje te doen. Aanmelden t/m 29-09.	13:00 – 15:00	Teun de Jagerdreef 1 (Overvecht)
Sjoelclub Wekelijks houden we een sjoelclub op donderdagmiddag. Aanmelden mag, maar is niet verplicht. Saffier	13:00 – 15:00	Saffierlaan 8 (Zuid)
Training Eenzaamheid signaleren en bespreekbaar maken Wat is eenzaamheid? Wat zijn de signalen en wat kun je doen als je vermoedt dat iemand eenzaam is? Aanmelden .	18:30 - 21:30	Online
Shotokan karate Tweemaal per week trainingen voor volwassenen in Leidsche Rijn. Graag per e-mail / site aanmelden.	20:15 - 21:45	Emile Hullebroeck- straat 64
ACTIVITEITEN VRIJDAG 1 OKTOBER		
Minicursus Luisteren van de Luisterlijn i.s.m. de NS Hoe luister jij? Op het station kun jij de kunst van echt luisteren ervaren.	Overdag	Utrecht Centraal
Wandelgroep iedere vrijdagmorgen. Aanmelden is niet verplicht. Iedereen kan aansluiten. Vanaf Buurtcentrum Sterrenzicht www.sterrenzicht.nl	9:15 - 11:00	Keerkringplein 40 (Oost)
Workshop: En nu Ik! Wil je een nieuwe stap zetten in je leven, maar weet je niet waar je kan beginnen? Aanmelden voor 27 september	9:30 - 12:00	Amazonedreef 41a (Overvecht)
Buurtkoffie Elke vrijdag inloop. Voor €1 krijg je onbeperkt koffie/thee/cup-a-soup en een koek en/of tosti. Iedereen is welkom. Aanmelden hoeft niet, maar is wel prettig. Dock Overvecht	10:00 - 12:00	Buurtcentrum de Boog, Gambiadreef 60 (Overvecht)
Kom Erbij!-Lunch met Stichting OOPOEH Bent u 55+ en wilt u geen eigen hondje (meer), maar wel een lief oppashondje? Maak kennis met Stichting OOPOEH en lunch gezellig met andere OOPOEH's en hun oppashondjes! Aanmelden is verplicht (t/m 29-09) via deze link of 020-7853745. Website	11:15 – 14:00	Paviljoen de Ruigenhoek in het Gagelbos (Overvecht)
Workshop Rituelen die helen, buigen in verbondenheid in tijden van eenzaamheid. Aanmelden t/m 29 september. Bij slecht weer in Buurtcentrum De Leeuw.	12:00 - 13:30	Griftpark (Noordoost)
Wekelijks samen lunchen en bingo of creatief bezig zijn bij de Buurtwerkkamer. Aanmelden .	12:00	Kenastraat 42A (Noordwest)
Elke vrijdag een gratis lunch om buurtgenoten te ontmoeten. Vooraf aanmelden bij Vanessa 06-39818541. https://doenenlatenutrecht.nl/	12:30	Ghanadreef 2a (Overvecht)
Koffie inloop Elke vrijdag en maandag koffiedrinken en buurtgenoten ontmoeten Bij Bosshardt. https://doenenlatenutrecht.nl/	13:00 - 16:00	Marco Pololaan 115 (Zuidwest)

Masterclass Gemeenschapskracht door Utrecht in Dialoog Gedeelde ambities/idealen voor onze wijk/buurt verder brengen, zaaien, groei, bloei, onderzoeken en oogsten van gemeenschapskracht. Aanmelden is handig.	14:00 - 17:00	De Alchemist, Kon. Wilhelminalaan 8 (Zuidwest)
Eenzaamheid bij dementie bij Odensehuis Andante. Voor mantelzorgers en naasten van mensen met dementie. Aanmelden kan tot 29-09.	14:00 - 15:30	Oudwijkerdwars-straat 148 (Oost)
Spelletjesmiddag waar er ook gezellig gekletst kan worden, elke vrijdagmiddag bij Buurtcentrum De Boog. Aanmelden	14:00 - 16:00	Gambiadreef 60 (Overvecht)
Buurtdiner Resto van Harte Heb je behoefte aan gezelschap en zin om uit eten te gaan? Indonesische gastkok Diana Purba kookt en vertelt over haar ervaringen in Indonesië en hier en geeft een workshop Indonesische linedance. Het diner kost 6 euro, met een u-pas 1 euro korting of uit u-pasbudget, voor kinderen 3 euro. Reserveren via deze link of 0900-900 3030.	18:00 - 20:00	Buurtcentrum Bij de Buren, Eerste Oosterparklaan 76 (Leidsche Rijn)
NAH café Om de twee maanden op de eerste vrijdag van de maand, locatie: Coffeemia by Boogh. Voor mensen met hersenletsel. www.boogh.nl	19:00 – 21:00	Amerikalaan 207 (Zuidwest)
ACTIVITEITEN ZATERDAG 2 OKTOBER		
Buurtbuik bereidt samen met een enthousiaste groep vrijwilligers elke zaterdag een gratis en gezonde 3 gangen lunch voor 40 gasten. Reserveer een maaltijd via het contactformulier .	12:30	Buurthuis de Boog, Gambiadreef 60. (Overvecht)
ACTIVITEITEN ZATERDAG 2 OKTOBER & ZONDAG 3 OKTOBER		
Theatrale voorstelling 'Op de koffie' van het Nieuw Utrechts Toneel over eenzaamheid, sociale drempels en verbinding. Tickets boeken via het NUT . De voorstellingen op 6 oktober zijn gratis toegankelijk voor vrijwilligers.	11:00 & 13:00 & 15:00	Te boeken in je eigen huiskamer.
Het Springtij buurfestival Een weekend vol activiteiten, workshops, eten, muziek en voorstellingen van het Utrechtse STUT theater. Voor jong en oud. Voor buurtbewoners uit Rivierenwijk en Dichterswijk. denieuwejutter.nl	13:00 - 20:00	De Nieuwe Jutter Amerhof 66 (Zuidwest)
ACTIVITEITEN ZONDAG 3 OKTOBER		
Bokszaktraining / Weerbaarheidstraining workout voor jongeren tussen 15-25 jaar. Jongeren uit andere wijken zijn ook van harte welkom! Aanmelden t/m 2 oktober: www.fityard.nl	11:30 - 13:30	Schoolstraat 13 (Vleuten/ De Meern)
Luisterworkshop In deze online workshop verdiepen we ons in verschillende manieren van luisteren, naar onszelf, anderen en het geheel. Aanmelden .	14:30 - 17:00	Utrecht in Dialoog, Online
ACTIVITEITEN MAANDAG 4 OKTOBER		
Buurtkoffie . Elke maandag samen koffie drinken, koek/tosti eten voor €1. Iedereen is welkom. Tijdens de Buurtkoffie kun je ook rustig terecht met vragen over wat er nog meer te doen is in de wijk. Iedereen is welkom. Aanmelden is niet nodig, maar wel handig dat we weten dat je komt. https://www.dock.nl/utrecht/overvecht/	10:00 - 12:00	Burezina, Jeanned'arcreef 1 (Overvecht)
Buurtkoffie 1x per week Voor mensen met en zonder een beperking om die op een laagdrempelige en vrije manier contact met elkaar te maken. Graag aanmelden .	10:00 - 12:00	Buurthuis Zuilen (Noordwest)
Nationale voorleeslunch Hedy d'Ancona leest voor en gaat met de zaal in gesprek. Voor senioren vanaf 67+ met een U-pas, inclusief lunch. Meer informatie Aanmelden via 030-2861894 of ouderenindewijk@bibliotheekutrecht.nl	10:30 - 14:00	Bibliotheek de Neude (Binnenstad)

Fit voor iedereen Bij Bosshard Elke maandag, sporten met volwassenen uit de wijk. Wandelen, rek en strek oefeningen een spel of bewegen op muziek. Het sporten wordt aangepast op niveau en mogelijkheden. Legerdesheils	11:00 - 11:45	Prinses Margrietstraat 22 (Noordwest)
Koffie inloop Elke maandag, woensdag en vrijdag koffiedrinken met buurtgenoten. Bewoners kunnen een activiteit organiseren. Doen en Laten	12:30 - 15:30	Ghanadreef 2a (Overvecht)
Vrouwengroep/vriendennetwerk voor vrouwen van 18+, samen praten, samen eten. Aanmelden is handig, maar niet verplicht. Bij Bosshardt Kanaleneiland	14:00 - 17:30	Marco Pololaan 115 (Zuidwest)
Buurtbuik Iedere maandag een heerlijk 3-gangen diner voor buurtbewoners bij Buurtcentrum Sterrenzicht. Reserveer via het contactformulier .	17:30 - 19:30	Keerkringplein 40 (Oost)
Join Us voor 18-25 jarigen Wil je graag nieuwe mensen leren kennen? Om de week is er een gezellige avond. Je bent van harte welkom om een avond te proefdraaien, dat vinden we leuk! App Tim (06 13798367) of mail utrecht18-25@join-us.nu Het is geen open inloop avond, dus van te voren heb je alvast contact met Tim. Meer informatie .	18:30 - 21:30	De Speler, Thordeckelaan 18C, Utrecht (Overvecht)
Training Zingeving Een training waarin je leert de levensvragen van je oudere hulpvrager te herkennen en die ter sprake te brengen. Aanmelden .	19:00 - 22:00	Online

ACTIVITEITEN DINSDAG 5 OKTOBER

Buurtbakkie buurtcentrum de Leeuw, wekelijkse inloop + Breigroep. Voor alle buurtbewoners, met name ouderen (breigroep). Buurtcentrum de Leeuw	10:00 - 12:00	Samuel van Houtenstraat 1
Koffie inloop Wekelijkse koffie inloop op maandag- en dinsdagochtend voor (oudere) buurtbewoners bij Buurthuis De Speler. Meer informatie .	9:00 - 12:00	, Thorbeckelaan 18 c (Noordwest)
Inloop; ontmoet je buurtgenoten Wil je kennis maken met het wijkplatform Indekerngezond, buurtgenoten of behoefte aan een luisterend oor? Wees welkom om binnen te lopen voor koffie of thee! In de kern gezond	10:00 - 11:30	Kopenhagenstraat 41 (Leidsche Rijn)
Wijktafel Rivierenwijk U bent elke dinsdag welkom om koffie te drinken met wijkbewoners en professionals (DOCK, gemeente, politie). Voor mensen met een vraag, een zorg, een idee of gewoon zin in een praatje. Meer informatie .	10:00 - 12:00	De Nieuwe Jutter, Amerhof 66 (Zuidwest)
Inloop Wijkwijzer Noordoost Heb je vragen over (activiteiten in) de wijk, ideeën of wil je vrijwilligerswerk doen? De Wijkwijzers zijn er elke dinsdag en helpen je graag onder het genot van een kop koffie in Buurtcentrum de Leeuw! Wijkwijzer Noordoost	13:30 - 15:00	Samuel van Houtenstraat 1 (Noordoost)
Buurdiner Resto van Harte Heb je behoefte aan gezelschap en zin om uit eten te gaan? Indonesische gastkok Diana Purba kookt en vertelt over haar ervaringen in Indonesië en hier en geeft een workshop Indonesische linedance. Het diner kost 7 euro, met een u-pas 1 euro korting of uit u-pasbudget. Kinderen betalen de helft. Reserveren via deze link of via 0900 900 3030.	18:00 - 20:00	3Generatiecentrum Bernadottelaan 23 (Zuidwest)
Informatieavond Kamers met Aandacht: Heeft u ruimte over in uw huis? En wilt u iets betekenen voor een jongere die net op eigen benen gaat staan, maar nog wel wat steun kan gebruiken? Deelname is mogelijk voor iedereen die thuis een kamer over heeft, in zowel huur- als koopwoningen. Aanmelden via info@kamersmetaandacht.nl of 06-11134685. Meer informatie .	19:00 - 20:00	Online
Workshop: En nu ik! Wil je een nieuwe stap zetten in je leven, maar weet je niet waar je kan beginnen? Aanmelden voor 28 september.	19:00 - 21:00	Online

Studium Generale over Eenzaamheid | De drempel om te praten over eenzaamheid is groot. Hoe omvangrijk is dit probleem in Nederland? Wat kunnen we als samenleving tegen eenzaamheid doen? Met psycholoog dr. Gerine Lodder (UvT) en filosoof prof. Anja Machielse (UvH). [Reserveren](#) 20:00 - Bibliotheek Neude, 21:30 Neude 12 (Binnenstad)

ACTIVITEITEN WOENSDAG 6 OKTOBER

Samen tuinieren met koffie en lunch in Buurttuin De Dreef www.buurttuindedreef.nl	10:00 - 13:00	Schooneggedreef 27 (Overvecht)
Creatief Café Maak samen muziek, kruip in de huid van een ander met improv theater of werk aan je schildervaardigheden. Voor 55-plussers uit Utrecht Noordoost om alleen of samen te bewegen en elkaar te ontmoeten. Informatie	10:00 - 12:30	ZIMIHC, Bouwstraat 55 (Noordoost)
Inloop Steunpunt GGZ Elke woensdagochtend, voor gezelligheid, informatie en/of herstelactiviteiten. Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, mensen met een migratieachtergrond die veel stress ervaren. GGZ Utrecht	10:00 - 12:00	Kaatstraat 18 (Noordwest)
In gesprek over eenzaamheid met Zin in Utrecht bij Oog voor Ondiep, koffie inloop voor ouderen. Aanmelden: info@oogvoorutrecht.nl / 0642256732 Meer informatie	10:00 - 12:00	Boerhaveplein 199 (Noordwest)
Moeder/Kind Groep Samen spelen, lezen en praten over opvoeding tot 4 jaar. Aanmelden niet nodig, maar wel handig. Bij Bosshardt Kanaleneiland	10:00 - 11:30	Marco Pololaan 115 (Zuidwest)
Wijktafel Dichterswijk U bent elke woensdag welkom voor koffie met wijkbewoners en professionals (van DOCK, gemeente, politie, etc). Voor alle mensen met een vraag, een zorg, een idee of gewoon zin in een praatje. Dock	10:00 - 12:00	Restaurant De Pomp, Croeselaan 122 (Zuidwest)
Koffie & Kids Elke week een gezellige bijeenkomst voor vaders, moeders & kids! Kom gezellig met je kids, ontmoet elkaar en deel je ervaringen! Koffie/ thee (1,50 p.p.) staat klaar. www.indekerngezond.nl/agenda	10:00 - 11:30	Kopenhagenstraat 41 (Leidsche Rijn)
De mama club Elke woensdagochtend, voor alleenstaande moeders die gezellig in een vertrouwde omgeving samen willen komen. Kinderen zijn welkom. Soms is er een extra activiteit zoals een kledingruil of taarten versieren. Vooraf aanmelden bij Vanessa 06-39818541. Doen en Laten	10:00 - 11:30	Buurthuis de Beatrix, Pr. Beatrixlaan 2 (Noordwest)
Training Rouw en verlies In de training wordt ingegaan op het thema rouw en verlies aan de hand van praktische en herkenbare voorbeelden. Aanmelden	10:00 - 13:00	Online
Spelendergrijs Eenmalige stunt om samen muziek te maken! Er worden trommels, toeters en bellen neergezet en ieder kan meedoen op zijn niveau. Activiteit voor ouderen. https://spelendergrijs.nl/	11:00	AKWAGLOT, de Singel. Locatie (Binnenstad)
Muzikale opkikker met muziek uit de jaren de 50 en 60 Muzikante Fredrike de Winter speelt op haar accordeon heel veel verschillende muziek om mee te zingen. Voor ouderen die muziek uit jaren 50 en 60 kennen. Aanmelden ivm beperkte plekken bij Maartje Kraanen: mkraanen@dock.nl of 06-59926917.	12:30 - 15:00	Buurtcentrum De Dreef, Schooneggedreef 27 c (Overvecht)
Inloop Elke woensdag inloop voor kwetsbare buurtbewoners in de Bokkenbuurt bij de Tussenvoorziening. www.tussenvoorziening.nl	13:00 - 16:00	Elandplein 25 (Zuid)
Scholing Existentiële Eenzaamheid Welke vormen van eenzaamheid zijn er en hoe ga je om met je eigen existentiële eenzaamheid en die van anderen? Voor professionals, vrijwilligers en mantelzorgers. Aanmelden voor 4 oktober.	14:30 - 16:30	Careyn Rosendaal, Indusdreef 5 (Overvecht)

Ouderen doen mee! Online event voor ouderen die samen met 200 studenten thuis het event beleven. Bewustwording creëren, oud en jong! Aanmelden voor 1 oktober aanmelden via info@oogvoorutrecht.nl / www.oogvoorutrecht.nl	16:00 - 17:00	Online
Wekelijks samen eten Coby's eetcafé bij Buurthuis de Uithoek. Voor buurtbewoners, jong en oud, € 4,00 per gezonde maaltijd. Aanmelden	17:00 - 19:00	2e Daalsedijk 2b (Noordwest)
Elke woensdagavond een gezamenlijke maaltijd om buurtgenoten te ontmoeten. Tweegangsmenu voor 3 euro. Vooraf aanmelden via Johan: 06-30674836. Na aanmelding krijg je een uitnodiging. Doen en Laten	17:30 - 19:30	Bij Bosshardt Marco Pololaan 115 (Zuidwest)
Buurtbuik Buurtbuik is in september in het gezellige buurtcentrum Rosa in Lombok gestart met het koken van heerlijke, gratis 3-gangen diners. Iedere woensdag kun je aanschuiven. Reserveer via het contactformulier .	18:00	Buurtcentrum Rosa, Malakka-straat 6. (West)
Dialooghuis We delen onze eenzaamheid en onderzoeken hoe we eenzaamheid kunnen bespreken, op een manier die verder helpt. Aanmelden	19:30 - 21:30	Grytte, Maliebaan 45 (Oost)
Theatrale voorstelling 'Op de koffie' van het Nieuw Utrechts Toneel over eenzaamheid, sociale drempels en verbinding. De voorstellingen op 6 oktober zijn gratis toegankelijk voor vrijwilligers, op = op! Aanmelden voor 19:00 of 21:00 uur.	19.00 & 21.00	De Stadstuin, Europalaan 20 (Zuidwest)

ACTIVITEITEN DONDERDAG 7 OKTOBER

Koffie inloop Voor buurtbewoners, elke week op maandag t/m donderdag bij Buurthuis de Uithoek. Voor (oudere) buurtbewoners. Meer informatie .	9:00 - 12:00	2e Daalsedijk 2 (Noordwest)
Buurtkoffie - Elke donderdag en vrijdag kunt u bij Buurthuis De Speler kennismaken met buurtgenoten en beroepskrachten. Vooraf aanmelden .	10:00 - 12:00	Thorbeckelaan 18 c (Noordwest)
De mama club Vanaf 7 oktober elke week, voor alleenstaande moeders die gezellig in een vertrouwde omgeving samen willen komen, kinderen zijn welkom. Vooraf aanmelden bij Vanessa 06-39818541. Doen en Laten	10:00 - 11:30	Burezina, Jeanne d'Arcdreef 1 (Overvecht)
In gesprek over eenzaamheid met Zin in Utrecht, koffie inloop voor ouderen bij Oog voor Elinkwijk. Aanmelden via info@oogvoorutrecht.nl . Meer informatie	10:30 - 12:30	Wattlaan 10 (Noordwest)
Wandelen Elke donderdag wandelen met (oudere) buurtgenoten. Vertrek vanaf Buurthuis de Speler. Informatie	12:00 - 13:00	Thorbeckelaan 18 c (Noordwest)
Kookactiviteit voor vrouwen bij Buurthuis Rosa Meer informatie: Farida el Arbaji farbaji@dock.nl	12:30- 17:00	Malakkastraat 6 (West)
HSP-café bij het Enik Recovery College Voor mensen met hoog sensitiviteit, maandelijks. Aanmelden voor 4 oktober.	19:30 - 21:30	Neckardreef 12 (Overvecht)

LEZING DONDERDAG 25 NOVEMBER

Lezing over eenzaamheid Rick Kwekkeboom vertelt waar eenzaamheid het gevolg van is, wat de rol is van een 'inclusievere samenleving' en sociale netwerken en de do's en don'ts voor jezelf of iemand anders bij het omgaan met eenzaamheid. De lezing wordt door VC Utrecht in samenwerking met Gemeente Utrecht en het NIZU in het kader van Utrechtse aanpak tegen eenzaamheid gratis aangeboden aan alle inwoners van Utrecht. Aanmelden	19:30 - 20:45	Zalen van Zeven, Boothstraat 7 (Binnenstad)
--	------------------	---

Bibliotheek Utrecht

- Bij het Informatiepunt kunt u elke week terecht voor vragen over taal, digitaal, overheid, geld en administratie, werk en inkomen, gezondheid of wonen. Bekijk de [tijden](#) in uw bibliotheek.

- In de Bibliotheek in De Meern wordt een serie dialoogbijeenkomsten georganiseerd: op 8 oktober "Erbij Horen", op 15 oktober "Alleen (weer) verder" en op 22 oktober "Vrienden voor het leven". Voor senioren die gepensioneerd zijn en in bezit zijn van een u-pas. Aanmelden via 030-2861894 of Ouderenindewijk@bibliotheekutrecht.nl. [Meer informatie](#).

Big Brothers Big Sisters Utrecht zet zich in voor kwetsbare kinderen van 6 tot 18 jaar die wonen in gezinnen die rondkomen van een minimuminkomen. Als vrijwilliger spreek je als big brother of sister wekelijks af met je 'little' om samen wat leuks te ondernemen. <https://www.bbbsutrecht.nl>

[Buddies] is een vriendschapsprogramma voor jongeren met en zonder een beperking. Voor jongeren met een licht verstandelijke beperking (16-35 jaar) en jongeren met een fysieke beperking (14-35 jaar). www.handicap.nl/buddies

Beweegmaatjes | Heb je een steuntje in de rug nodig om meer te gaan bewegen? Samen met iemand aan jouw gezonde leefstijl te werken? Beweegmaatjes helpt jou om met iemand in contact te komen. www.sportutrecht.nl/beweegmaatjes

Boogh Mantelzorg Match: een maatje voor iemand met niet aangeboren hersenletsel, zodat de mantelzorger ontlast wordt. <https://www.boogh.nl/>

Burennetwerk Utrecht Zuid | Actieve bewoners koppelen bewoners met een hulpvraag aan bewoners die hulp willen bieden. Voor bewoners van de wijk Zuid met een beperkt of geen budget en een beperkt of geen sociaal netwerk. www.burennetwerkutrechtzuid.nl

Burennetwerk Zuilen | Een wijknetwerk voor informatie, burenccontact en praktische hulp. Laagdrempelig, dichtbij, wederkerig. Voor en door wijkbewoners. Opgave voor burenhulp en sociaal contact kan op de [website](#). Wijk informatie vinden en delen kan op www.zoiszuilen.nl en in de [Facebookgroep](#).

De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk, (anoniem)gesprek. 088 0767 000 / deluisterlijn.nl

de Utrechtse Uitdaging | Koks koken tegen eenzaamheid: horeca in Utrecht kookt lekkere gezonde maaltijden voor Utrechtse die het nu goed kunnen gebruiken. utrechtseuitdaging.nl

De Zonnebloem | Structureel huisbezoek 1 op 1, circa eens per twee weken, waarbij dezelfde vrijwilliger steeds dezelfde deelnemer bezoekt. De doelgroep bestaat uit volwassenen met een lichamelijke beperking & Losse activiteiten zoals een boottocht, een theaterbezoek, een bingo met lunch, een korte vakantie. <https://www.zonnebloem.nl/stad-utrecht>

Dock Utrecht - Welzijn op Recept (WoR) is het doorbreken dat mensen met psychosociale problemen automatisch naar de huisarts gaan die de oplossing zoekt in het medisch domein, maar niet op het sociaal domein en er niet wordt doorgevraagd naar eenzaamheid of het niet hebben van een netwerk/sociale kring. [Welzijn-op-recept-in-noordwest](#)

Eet Mee | Leer nieuwe mensen kennen via gezellige etentjes bij mensen thuis of video-etentjes. Eet Mee maakt een match op maat voor je. Samen eten is elkaar ontmoeten. Eet Mee is er voor iedereen die nieuwe mensen wil leren kennen, met extra aandacht voor mensen met een vluchtelingachtergrond. <https://www.eetmee.nl>

Handjehelpen biedt één-op-één hulp aan kinderen en volwassenen met een beperking, chronische ziekte of gedrag dat om extra aandacht vraagt. Vrijwilligers en stagiairs bieden ondersteuning in de thuissituatie. Handjehelpen is er ook voor (overbelaste) mantelzorgers. <https://www.handjehelpen.nl>

Humanitas Utrecht | 1-op-1 koppeling van een deelnemer en vrijwilliger. Voor mensen die behoefte hebben aan een luisterend oor en gezelligheid en/of kleine stappen willen zetten om nieuwe mensen te ontmoeten en/of nieuwe activiteiten te ondernemen. [Humanitas](#)

Joinby | App voor lokale ontmoetingen en activiteiten. Ook voor organisaties die haar doelgroep willen helpen elkaar gemakkelijk te vinden, ontmoeten en activiteiten te organiseren. [Joinby.app](#)

Ladyfit | Het project kom op, we doen het samen wil vrouwen uit Transwijk en Kanaleneiland uitnodigen actief te worden. Vooral vrouwen die veel thuis blijven, bezorgd zijn over hun gezin, gezondheidsklachten hebben en niet lekker in hun vel zitten. www.ladyfit.nl

Leger des Heils - Bij Bosshardt Zuilen | Groepsactiviteiten om mensen met elkaar in contact te brengen. Voor wijkbewoners uit Utrecht Noord West. <https://www.legerdesheils.nl/>

Lunetten Wil Wel | Bijeenkomsten en activiteiten gericht op ontmoeting en contact voor ouderen en meer kwetsbare bewoners in Lunetten. www.lunettenwilwel.nl

Maatjes Tussenvoorziening | Maatjes bemiddelt tussen hulpvrager en vrijwilliger om leuke dingen te doen. Voor mensen die dakloos zijn of zijn geweest en veelal ook een uitdaging hebben op het gebied van psychiatrie en/of verslaving. [Maatjes Tussenvoorziening](#)

Meetellen geeft mensen een stem via een Utrechts panel waar je je bij kunt aansluiten als je wat extra ondersteuning nodig hebt omdat je psychische problemen hebt, dakloos bent (geweest), schulden hebt of meerdere moeilijkheden tegelijk ervaart in je leven. Wij horen graag je mening en ervaringen over belangrijke thema's die hen aangaan en koppelen dat terug aan de gemeente en partijen in de stad. Leden worden betrokken bij onderzoeken en er is een jaarlijkse paneldag. We breiden het panel graag uit omdat we zoveel mogelijk mensen een stem willen geven! www.meetellen.nl

NIZU | Als je een vraag hebt over eenzaamheid, vrijwilligerswerk doen, de inzet van vrijwilligers of activiteiten in de wijk dan kun je contact opnemen met het Infopunt Informele Zorg via 030-2361745 (ma t/m vrij van 9.00 - 13.00 uur) of via infopuntiz@nizu.nl | <https://www.nizu.nl/>

NOOM | Sociaal Vitaal in Kleur is een gevarieerd beweegprogramma voor oudere migranten met informatieve bijeenkomsten over gezonde leefstijl en onderwerpen naar behoefte van senioren waarbij de focus ligt op het verminderen of tegengaan van eenzaamheid. <https://netwerknoom.nl>

Odensehuis Andante | Inloophuis, plek voor ontmoeting, gesprek, steun, advies, activiteiten. Voor mensen met beginnende dementie of andere geheugenproblemen en hun naasten. [Andante](#)

Present Utrecht | Sociale projecten bij verschillende instanties om ontmoetingen en verbondenheid tussen mensen te stimuleren. <https://present utrecht.nl/>

Serve the City Utrecht | Serve the City Utrecht matcht jongeren (16-30 jaar) als gezelschapsmaatje aan kwetsbare Utrechtse die zelf weinig netwerk heeft. Denk hierbij aan nieuwkomers, mensen met een verstandelijke of fysieke beperking, kinderen of jongeren. Via het project Babbelen met Beppe worden jongeren gematcht aan Utrechtse ouderen die behoefte hebben aan een maatje. [Stcutrecht](#)

Sport Utrecht | Zoek je een wandelgroep om samen met anderen te bewegen, maar weet je niet goed waar? Loop dan eens een keer mee met een wandelgroep. Op [Sport utrecht/wandelgroepen](#) vind je een overzicht van de groepen in de diverse wijken waar je eenvoudig bij aan kunt sluiten.

Stichting Inloophuis Lunetten/Het Knooppunt | Inloop 4 keer per week, in totaal 8 bijeenkomsten. Voor bewoners die vanwege persoonlijke omstandigheden tijdelijk/structureel niet goed mee kunnen doen in de samenleving.

Stichting Met je hart laat ouderen die zich alleen voelen weer genieten en inspireert anderen om in actie te komen! Kwetsbare ouderen met elkaar verbinden is onze missie. In samenwerking met horeca en andere betrokken partijen organiseren wij waardevolle terugkerende ontmoetingen voor ouderen. <https://www.metjehart.nl/>

Stichting senior&student | Stichting senior&student koppelt sinds 2015 ouderen aan studenten voor ondersteuning en gezelligheid zodat er minder eenzaamheid is in de stad. [Senior&student](#)

Stichting Thuisgekookt | Stichting Thuisgekookt koppelt buurtgenoten aan elkaar voor het delen van een warme maaltijd. We zijn er voor iedereen, maar richten ons specifiek op mensen met een kwetsbaarheid (ouderdom, ziekte, handicap, eenzaamheid) www.thuisgekookt.nl

Stichting TrösT | De ontmoetingsplaats voor iedereen die met verlies door de dood te maken heeft. Recent of langer geleden. Verwacht of onverwacht. Stichting TrösT heeft aandacht voor ieders verhaal, troost bieden, kennis en inzicht verdiepen, inspireren en kracht geven om het leven weer op te pakken. <https://www.troost.nl/>

Stichting Vier het Leven | We gaan weer uit vanaf oktober 2021! Mooie en gezellige culturele activiteiten naar theater en museum voor ouderen van 65+. www.4hetleven.nl

Taal Doet Meer | Taalgroepen voor taalleerders van alle leeftijden, in buurtcentra en bibliotheken. Ook oudkomers kunnen bij ons terecht. Sommigen wonen al 35 jaar of langer in NL; hun partner is overleden en ze raken in een isolement. Een taalgroep kan bijdragen in het vergroten van zelfvertrouwen, zelfstandigheid en nieuwe mensen leren kennen. [Taal Doet Meer](#)

Join us biedt jongeren een plek om leeftijdsgenoten te ontmoeten. Om de week komen we samen om leuke dingen te doen, maar ook om zelf iets te (leren) organiseren. Join us biedt een plek waar jongeren zichzelf kunnen zijn en sociaal kunnen opbloeien. [Join us Utrecht 18-25-jaar](#)

U Centraal | <https://www.u-centraal.nl>

- Buddyzorg | Ben je ziek of herstellende van een ziekteproces? En wil je graag je hart bij iemand luchten of je familie ontlasten? Dan zijn onze buddy's er voor jou! Een buddy is een vrijwilliger die als maatje met je optrekt.

- De Domstad Plusbus organiseert uitstapjes voor ouderen van 65+ die het moeilijk vinden om nog de deur uit te gaan. Voor als u lichamelijk niet meer zo fit bent.

- Sociale Ondersteuning | Iedereen die worstelt met eenzaamheidsgevoelens kan terecht voor ondersteuning: wat zou jij nodig hebben, willen doen op weg naar een leuker leven of wat zou helpen om je sociale leven te verbeteren.

- Cursus in 5 stappen naar meer sociale contacten, vanaf 13 oktober. [Aanmelden](#)

Utrecht in Dialoog | Ontmoet & Wandel: een lichtvoetige serie waarin je verschillende mensen ontmoet, elkaar en de wijk ontdekt en wandelend in gesprek gaat. [Ontmoet-en-wandel](#)

Vrijwilligerscentrale Utrecht | Verzamelplek van vrijwilligersvacatures waarop je iets kunt doen voor iemand die eenzaam is dan wel als jezelf eenzaam bent en iets wilt ondernemen. [VCUtrecht](#).

Wijkconnect | Online bundeling van ontmoetingsactiviteiten in Utrechtse wijken. [Wijkconnect Utrecht](#)

Wu Dao Kungfu | Groepslessen in Kungfu, Tai Chi of WudaoFit, maar ook personal training 1 op 1 of in kleine groep. <https://wudaokungfu.nl/>

YfC Utrecht - Zoals JIJ | Maatjesproject waarbij tienermeiden (14-21 jaar) een jonge vrouw uit Utrecht als maatje kunnen kiezen. www.zoalsij.nl

Zin in Utrecht | Maatjesproject Zin op Maat: voor mensen, jong en oud, die behoefte hebben aan een luisterend oor en een goed gesprek. [Maatjesproject Zin op Maat](#) & [Nooit te oud om te groeien in wijsheid](#): maandelijkse zingevingsbijeenkomsten over ouder worden in 7 wijken.