

Na een ietwat rustige start van de maand april door de Ramadan, was het de tweede helft van de maand weer drukker in het Welkomhuis. Verschillende nieuwe activiteiten zijn opgestart en festiviteiten zijn met elkaar gevierd. De Ramadan werd afgesloten met een Suikerfeest lunch en ook de Koningsspelen werden niet vergeten.

Het Welkomhuis werd deze maand niet alleen door inburgeraars bezocht, ook een delegatie van Groen Links uit de Tweede Kamer en de gemeentesecretaris van Utrecht hebben een bezoek gebracht aan het Welkomhuis en met eigen ogen kunnen zien wat voor moois hier allemaal gebeurt.

Weer bijgevoegd én bijgewerkt met het nieuwe aanbod is ons activiteitenrooster voor inburgeraars zelf. In vijf talen en met behulp van pictogrammen worden zij op de hoogte gebracht van de activiteiten binnen het Welkomhuis. Handig om uit te printen, te bespreken en mee te geven aan inburgeraars!



*Eierlopen tijdens de Koningsspelen, georganiseerd door het KIJK-punt van Sagènn*

---

## Trainingen

In mei vinden de volgende trainingen plaats in het Welkomhuis plaats:

- MAP
- Euro-Wijzer
- Taalschool Sàgenn

Bovenstaande trainingen zijn specifiek voor inburgeraars en aanmeldingen lopen via een professional.

# WELKOM HUIS

## METS-training

Op woensdag 15 mei start Dokters van de Wereld met de METS-training voor Arabisch sprekende vrouwen in het Welkomhuis. METS staat voor Method for Empowerment of Trauma Survivors. In vijf bijeenkomsten krijgen deelnemers door middel van groeps gesprekken en interactieve oefeningen handvatten voor meer grip en regie op hun eigen leven. De focus ligt hierbij op het (her)ontdekken van de eigen kracht en identiteit. Door de uitwisseling en verbinding met de groep ervaren vrouwen bovendien dat zij er niet alleen voor staan, zonder dat zij hoeven ingaan op persoonlijke traumatische ervaringen. De training is toegankelijk voor vrouwen die Arabisch én Engels spreken.

Aanmelden kan via bij het zorgcafé of via de [aanmeldlink](#).

Woensdag 15 mei, 22 mei, 29 mei, 5 juni en 12 juni van 11.00 tot 13.00 uur

---

## (Nieuwe) activiteiten in mei!

### Vrouwengroep op woensdagochtend

Ontmoetingsmoment voor vrouwen waarbij iedere week een ander thema centraal zal staan, denk hierbij aan sport, gezondheid, opvoeding, ontspanning etc. Het is ook mogelijk om alleen te komen om thee/koffie te drinken, ontmoeting staat voorop tijdens deze ochtend. Deelname is vrijblijvend, opgave is niet verplicht.

Iedere woensdag van 10.00-12.00, startdatum 15 mei

### MUP

Vanaf mei is het Welkomhuis een MUP ([Menstratieproducten Uitgifte Punt](#)) van het Armoedefonds. Het Armoedefonds stelt gratis menstruatieproducten beschikbaar voor meisjes en vrouwen die thuis geen geld hebben voor menstruatieproducten.

Uitgifte gaat via de medewerkers van DOCK, het Zorgcafé van Dokters van de Wereld of Parenting Across Borders in het Welkomhuis.

### Breien met Samira

Zelf dingen maken met je handen zorgt voor plezier, ontspanning en trots! Iedere vrijdag wordt er gebreed in het Welkomhuis. Onder begeleiding van Samira worden de mooiste items gemaakt. Deze handgemaakte items worden gepresenteerd en verkocht in de huiskamer van het Welkomhuis. Van deze opbrengst worden weer nieuwe materialen aangeschaft.

Iedere vrijdag van 12.30-14.30

Verkoop handgemaakte items - iedere dag tijdens openingstijden Welkomshuis



# WELKOM HUIS

## Africa Safari

Op donderdag 23 mei is het tijd voor Africa Safari. Africa Safari, van initiatiefnemer Daniel Okiror uit Oeganda, wil een community zijn waar alle mensen meetellen en zich met elkaar verbinden. Dit doen ze met Afrikaanse muziek, dans, eten, verhalen, vertellen, ambachten en cultuur. Vaak in de vorm van een festival, maar deze donderdag in de vorm van een intermezzo tijdens de lunch. Verwacht Afrikaanse dans, drum en lekker eten. Zeg het voort, nodig geïnteresseerden uit en geniet mee!

Donderdag 23 mei om 12.00 in de huiskamer van het Welkomhuis



## Fietslessen

Wanneer je niet bent opgegroeid met de fiets, is de kans groot dat je nooit hebt leren fietsen. Speciaal voor die volwassenen organiseert het Welkomhuis in samenwerking met de Fietsmeesters fietslessen. Een fietscursus bestaat uit 10 lessen, de kosten zijn 15 euro. Lesfietsen zijn aanwezig op de locatie.

De eerste lesgroep is recentelijk gestart, hier zijn nog 2 plaatsen vrij om in te kunnen stromen. Daarnaast zal er binnenkort ook een middaggroep van start gaan.

Iedere vrijdag van 11.30-12.30

Inschrijven voor de fietsles kan bij de medewerkers van DOCK in het Welkomhuis



# WELKOM HUIS

## Soep uit iedere hoek

Op maandagmiddag is het Welkomhuis gestart met het verzorgen van een wekelijkse soeplunch. Iedere week vanaf 12.00 uur staat er een versbereide soep op het menu, voor een kleine vergoeding van 1 euro. De soepen worden bereid door inburgeraars, die deze met liefde bereiden én vertellen over het maakproces en de herkomst van de soep.

Iedere maandag vanaf 12.00 uur in de huiskamer van het Welkomhuis

## Succesvol taalcafé

Het recent opgestarte taalcafé op woensdag en vrijdag wordt al goed bezocht. In dit Taalcafé krijgen inburgeraars de mogelijkheid om op informele wijze te oefenen met de Nederlandse taal. Ze gaan in gesprek met Utrechtse vrijwilligers, waarbij over veel verschillende onderwerpen wordt gesproken. Familie, sport, gekke spreekwoorden of een bijzondere hobby; van alles komt voorbij. Er wordt gebruik gemaakt van verschillende werkvormen, waaronder taalspellen. Inburgeraars kunnen gewoon binnen lopen en hoeven zich niet vooraf aan te melden. Deelname aan het Taalcafé is gratis.

Vanaf woensdag van 13.00-15.00

Vanaf vrijdag van 10.00-12.00

## Taal aan Tafel weken van Eet mee

Taal aan tafel is een initiatief van Stichting Eet Mee. Stichting Eet Mee brengt mensen bij elkaar aan de eettafel voor gezellige etentjes. Eet Mee maakt het mogelijk om nieuwe mensen te leren kennen of om een ander verhaal te horen. Aan tafel ontstaan de mooiste gesprekken. Eet mee gaat ook etentjes voor de inburgeraars in het Welkomhuis organiseren onder de naam Taal aan Tafel. Inburgeraars kunnen zo hun spreekvaardigheid verbeteren en leren zo Nederlanders kennen en hun cultuur. Eet mee koppelt eens per maand ter plekke in het Welkomhuis inburgeraars aan een eetadres waar zij de daarop volgende week kunnen gaan eten. Dit doen zij maandelijks tot de zomervakantie. Ken je inburgeraars die het leuk vinden om samen met hun gezin, partner of vrienden bij een eetadres te gaan eten, zorg dat zij op donderdag 30 mei vanaf 12.00 aanwezig zijn in de huiskamer van het Welkomhuis.

Taal aan Tafel: donderdag 30 mei vanaf 12.00 in de huiskamer van het Welkomhuis



# WELKOM HUIS

---

## Nogmaals uitgelicht

### Zorgcafé - Dokters van de Wereld

Iedere maandag en donderdag is het Zorgcafé van Dokters van de Wereld te vinden in het Welkomhuis. Het is een inloopspreekuur waar nieuwkomers terecht kunnen met vragen over hun gezondheid en over de Nederlandse gezondheidszorg. Het team van medische en psychosociale professionals en cultuurmediators begeleidt mensen richting passende reguliere zorg en biedt psychosociale ondersteuning. Iedereen is welkom en een afspraak maken is niet nodig.

Iedere maandag en donderdag van 12.00-14.00



---

## Mededelingen

### Dicht met Pinksteren

Maandag 20 mei is het Welkomhuis gesloten vanwege Tweede Pinksterdag.

Heb je een idee over een activiteit, voorlichting of training die goed zou passen binnen het Welkomhuis? Mail naar: [welkomhuis@dock.nl](mailto:welkomhuis@dock.nl).