

Wat vliegt de tijd, de maand juni is alweer bijna halverwege! In deze nieuwsbrief een kleine terugblik op de maand mei, maar vooral vooruitkijkend op de rest van juni én een stukje van juli.

Het aanbod in het Welkomhuis begint steeds bekender te worden onder de inburgeraars en de inloopspreekuren worden drukker bezocht. De afgelopen anderhalve maand stonden in het teken van het feestelijk afronden van verschillende trainingen en het opstarten van nieuwe trainingsgroepen. Ook waren er weer veel mooie ontmoetingen en leuke activiteiten.



Weer bijgevoegd en 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!

Trainingen

In juni vinden de volgende trainingen plaats in het Welkomhuis:

- MAP: elke maandag, dinsdag van 9.30 – 14.00 uur.
- Taalschool Sàgenn: maandag, dinsdag en donderdag van 13.00 – 16.00 uur
- Mindfit: donderdag 9.00 tot 16.00 uur

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

(Online) vindbaarheid Welkomhuis

Het actuele activiteitenrooster en de nieuwsbrief zijn tegenwoordig ook online te vinden op de [website van DOCK](#). Het is dus ook mogelijk inburgeraars of collega's digitaal door te verwijzen naar het aanbod en de nieuwste informatie. Tip: sla deze webpagina op bij je favorieten, zodat je het aanbod en de informatie altijd gemakkelijk terug kunt vinden!

WELKOM HUIS

Africa Safari Festival en Africa Safari Wijkjam

Africa Safari wil een community zijn waar alle mensen meetellen en zich met elkaar verbinden. Dit gebeurt door de inzet van Afrikaanse muziek, dans, eten, verhalen, vertellen, ambachten en cultuur.

Donderdag 23 mei was het tijd voor de eerste *Africa Safari Wijkjam* in het Welkomhuis. Tijdens lunchtijd vonden verschillende activiteiten plaats, zoals Afrikaanse dans, drum en lekker eten. Het was goede aftrap en smaakt naar meer!

Op zaterdag 22 juni vindt van 15.00 – 23.00 uur het grotere *Africa Safari Festival* plaats in ZIMIHC theater Stephanus in Overvecht. Iedereen vanaf 2 jaar is welkom, toegang is gratis met U-pas of vluchtelingenpaspoort, of via opgave bij de medewerkers van DOCK in het Welkomhuis.

11 juli om 12.00 uur zal een volgende *Africa Safari Wijkjam* plaatsvinden in het Welkomhuis. Deze activiteit is gratis.



(Nieuwe) activiteiten in juni!

Buitensporten voor vrouwen met Ladyfit

Vanaf donderdag 13 juni zal Ladyfit van start gaan met de buitensporten voor vrouwen. Iedere donderdagochtend wordt er om 9.30 uur verzameld bij de huiskamer van het Welkomhuis, waarna de deelnemende vrouwen onder leiding van een vrouwelijke trainer aan de slag gaan met actief wandelen en kleine oefeningen in de buitenlucht. De activiteit is een combinatie van sportief bezig zijn, maar ook op verkenning gaan door de wijk. Iedere week wordt er een andere plek in de wijk bezocht. Bij slecht vindt de activiteit binnen plaats bij Ladyfit.

Iedere donderdag van 9.30 – 11.30 uur

Deelname is €1,50 per keer, de eerste keer is gratis



WELKOM HUIS

Dialogosessies met Parenting Across Borders

Parenting Across Borders organiseert in de maanden juni, juli en augustus dialogosessies voor internationale moeders in het Welkomhuis. In een besloten groep kunnen internationale moeders elkaar ontmoeten en met elkaar verbinden. Het idee erachter is om alle sessies bij te wonen, zodat de moeders echt een groep kunnen vormen en er uitwisseling plaatsvindt in een veilige sfeer.

De eerste sessies zijn op zondag 16 juni en zondag 30 juni. Ontmoet en verbind je met andere moeders in de eerste 1000 dagen van het ouderschap. De sessies zijn bedoeld voor moeders van kinderen tot twee jaar. De sessies zijn in het Engels en gratis bij te wonen.

Op het programma staat onder andere:

- Gezonde communicatie met mijn omgeving
- Identiteit en de overgang naar het moederschap
- Opvoedingsstijlen

Voor meer informatie en aanmelding, stuur een e-mail naar info@parentingacrossborders.nl of 06 – 53 96 97 79. Opgave kan uiterlijk tot 20 juni, daarna is de groep gesloten.

Juni: zondag 16 juni en zondag 30 juni van 10.30 – 12.00 uur

Juli: zondag 14 en 28 juli van 10.30 – 12.00 uur

Augustus: zondag 4 augustus van 10.30 – 12.00 uur



Bijeenkomst rondom voorbereiding op een bevalling met Oprenting Across Borders

Op woensdag 3 juli van 10.00 – 12.00 uur organiseert Parenting Across Borders een bijeenkomst rondom de voorbereiding van een bevalling. Zwangere vrouwen en hun partners zijn welkom. Tijdens de sessie zijn gastsprekers aanwezig en wordt er gesproken over o.a. hypnobirthing, kraamzorg, verloskunde, het ziekenhuis en het geboorteplan. Er is mogelijkheid om vragen te stellen. Tolken zijn aanwezig. De bijeenkomst is gratis.

Voor meer informatie en aanmelding, stuur een e-mail naar info@parentingacrossborders.nl of 06 – 53 96 97 79.



WELKOM HUIS

Vertoning documentaire 'Mijn vader Nour en ik'

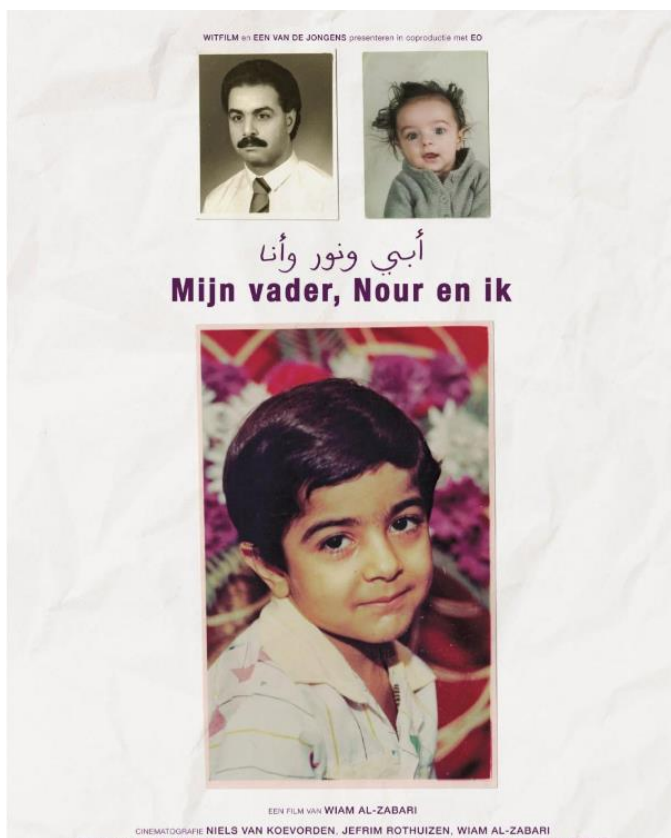
Op donderdagavond 27 juni wordt de documentaire 'Mijn vader Nour en ik' vertoont in het Welkomhuis. Kom je ook mee eten, meekijken en praten (of luisteren!) over de thema's in de film?

Wat betekent het om gevlucht te zijn en met de gevolgen daarvan te leven?

In de documentaire 'Mijn vader, Nour en ik' laat filmmaker Wiam Al-Zabari zien wat het vluchten van Irak naar Nederland voor hem betekent. Voor het eerst gaat hij hierover in gesprek met zijn familie.

De film is een ontroerend en humoristisch portret van zijn familie, verteld door Wiam Al-Zabari's zoon Nour. De documentaire heeft onder andere het Gouden Kalf voor beste korte documentaire gewonnen tijdens het Nederlands Film Festival 2023.

De avond start om 17.30 uur met een kleine vegetarische maaltijd. Daarna kijken we de documentaire en we eindigen met een nagesprek. Aanmelden kan voor 20 juni via vesta@utrecht.nl



Filmvertoning met nagesprek

Datum: donderdag 27 juni

Tijd: 17.30-20.30

17.30 Maaltijd

18.30 vertoning documentaire

19.30 Nagesprek

Locatie: Welkomhuis,
Grebbeberglaan 3A

Wat betekent het om gevlucht te zijn en met de gevolgen daarvan te leven?

In de documentaire *Mijn vader, Nour en ik* laat Wiam Al-Zabari zien wat het vluchten van Irak naar Nederland voor hem betekent. Voor het eerst gaat hij hierover in gesprek met zijn familie.

Kom je ook mee eten meekijken en praten (of luisteren!) over de thema's in de film?

Er is beperkt plek, meld je voor 20 juni aan via e-mail adres: vesta@utrecht.nl



Mededelingen / oproepjes

Vrijwilligers gezocht voor het Taalcafé op woensdag en vrijdag

Wegens de populariteit van het Taalcafé in het Welkomhuis op woensdag en vrijdag zoeken we extra hulp! Ben of ken jij iemand die het leuk vindt om inburgeraars te ondersteunen bij het leren van de Nederlandse taal? Lees vooral verder en neem contact op.

Tijdens het Taalcafé wordt in groepjes geoefend met de Nederlandse taal. Op laagdrempelige en informele manier komen, door middel van verschillende werkvormen, de Nederlandse woordenschat, uitspraak, lezen en luisteren aan bod. Maar bovenal staat dúrven spreken centraal!

Wat heb jij in huis?

- Je vindt het fijn om te werken met taal en culturen;
- Je staat open voor nieuwe ontmoetingen;
- Je bent leergierig, zelfstandig en betrouwbaar;
- Je bent twee uur per week beschikbaar, voor minimaal een half jaar.

Enthousiast geworden? Neem contact op met: Claudia van Essen, zij is bereikbaar via: 06 59 92 41 40 of welkomhuis@dock.nl

Het taalcafé is op woensdag van 13.00-15.00 en op vrijdag van 10.00-12.00
Deelname aan het Taalcafé is gratis, inburgeraars kunnen gewoon binnenlopen, vooraf aanmelden niet nodig.



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