

## Activiteitenrooster en nieuwsbrief Welkomhuis online te vinden

Het actuele activiteitenrooster en de nieuwsbrief van het Welkomhuis zijn tegenwoordig ook online te vinden op de [website van DOCK](#). Het is dus ook mogelijk inburgeraars of geïnteresseerden 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 gemakkelijk terug kunt vinden!

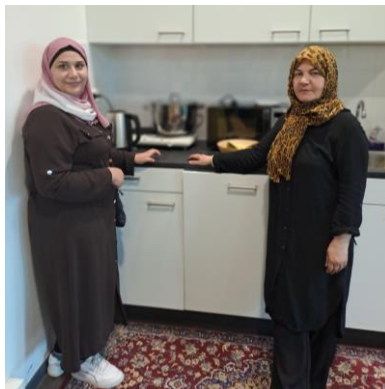


## Bezoek Jantine Zwinkels

Op donderdag 20 juni kwam Jantine Zwinkels (CDA raadslid en fractievoorzitter) een bezoek brengen aan Ladyfit en het Welkomhuis Utrecht. Ladyfit en het Welkomhuis werken samen aan een gezonde leefstijl voor vrouwen. Sociaal Makelaar Claudia en vrijwilliger Samira hebben Jantine kort over het Welkomhuis en de activiteiten verteld.

## Soep uit iedere hoek

Sinds een aantal maanden staat er iedere maandag 'Soep uit iedere hoek' op het menu in het Welkomhuis. Een van de maandagen in juni was het de beurt aan de Syrische Lina om soep te maken. Lina maakte, met behulp van Nisrin en Samira, een heerlijke gele linzensoep. Lina leerde het recept van de soep van haar moeder en tante toen ze 15 jaar oud was. De traditionele soep wordt vaak met rode linzen gemaakt, omdat deze een sterkere smaak heeft dan de gele en ook gezonder is. De soep wordt ook wel eens gemaakt met groente en vlees (rund). De soep brengt Lina terug naar de herinneringen aan koude winters in Syrië. Lina kookt de soep nu voor haar gezin tijdens de winters in Nederland én tijdens de Ramadan.



'Soep uit iedere hoek' vindt plaats op maandag vanaf 12.00 uur. Ook interesse om soep te komen maken? Geef je op bij Samira en Nisrin of bij Sociaal Makelaar Dayna via [dmaduro@dock.nl](mailto:dmaduro@dock.nl)

# WELKOM HUIS

## Spelletjesavond Serve the City

Op dinsdagavond 4 juni heeft Serve the City Utrecht een spelletjesavond georganiseerd bij het Welkomhuis. Een aantal inburgeraars hebben samen met Utrechtse studenten verschillende spelletjes gespeeld, waaronder Jenga. Op de avond werd er, op een laagdrempelige manier, met Nederlands geoefend. Zoals bijvoorbeeld (na een oefenpotje): "En nu voor 't echie". Eén van de inburgeraars liet naderhand weten: "Ik wil je graag bedanken voor de leuke organisatie van de spelletjesavond! Het was echt gezellig en alle vrijwilligers waren aardige mensen!"



## In je kracht staan als vrouw – project van Taalschool Sagènn

Taalschool Sagènn heeft in juni een pilot gedraaid met een nieuw project, speciaal gericht op hun vrouwelijke cursisten. Het hoofdoel van dit project was verbinding en het stimuleren van empowerment.

Tijdens de bijeenkomsten werd er een open en veilige sfeer gecreëerd waardoor cursisten hun persoonlijke situaties bespreekbaar konden maken. Onderwerpen die aan bod kwamen: hoe cultuur een rol kan spelen bij het re-integreren, welke factoren invloed hebben op het leren van de Nederlandse taal en gezondheid & voeding. De laatste bijeenkomst werd afgesloten met (gezonde) pannenkoeken en een workshop fitness bij Ladyfit.



# WELKOM HUIS

## Activiteiten in juli!

### Trainingen

In juli 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  
woensdag en vrijdag van 9.00 – 13.00 uur
- Mindfit: donderdag 10.00 – 16.00 uur

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

### Voorbereiding op een bevalling – bijeenkomst van Parenting 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](mailto:info@parentingacrossborders.nl) of 06 – 53 96 97 79.



### Kennismaking Welkomhuis

Op donderdag 11 juli zal de allereerste Kennismakingsdag plaatsvinden in het Welkomhuis. Een startbijeenkomst waarbij nieuwe inburgeraars, uitgenodigd door de gemeente, op een laagdrempelige manier kennismaken met het Welkomhuis; de locatie en activiteiten, maar bovenal met de in het Welkomhuis aanwezige partijen en hun aanbod. Zo weten inburgeraars direct waar ze terecht kunnen voor vragen en aanbod tijdens de rest van het inburgeringsproces.

Naast informatie zal ook gezelligheid en creativiteit centraal staan tijdens deze ochtend, tijdens de lunch zullen ook de Afrika Safari Wijkjam en Soep uit iedere hoek plaatsvinden.

De Kennismakingsdag vindt plaats van 10.00 – 13.00 uur. Nieuwe inburgeraars zullen worden uitgenodigd door de gemeente.

### Taalcafé krijgt uitbreiding met Inloop voor taalvragen

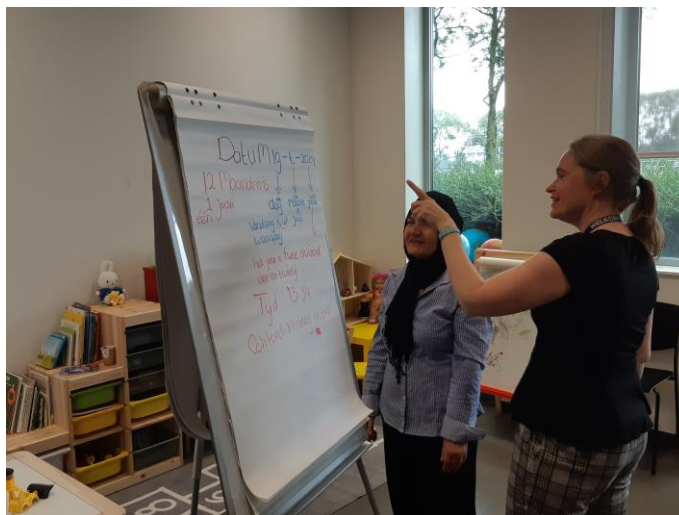
De Taalcafés op woensdag en vrijdag, toegankelijk voor deelnemers tot B1 taalniveau, hebben een wekelijks wisselend programma begeleid door Claudia of Richard. Gezien er op dat tijdstip onvoldoende tijd is om op individuele vragen in te gaan, zijn we nu ook gestart met de Inloop voor taalvragen. Deze inloop vindt plaats ná de Taalcafés op de woensdag en vrijdag.

De inloop voor taalvragen is op woensdag van 15.00-16.00 en van vrijdag van 13.00-14.00 uur.

Deelname aan de Taalcafés en de Inloop voor taalvragen is gratis, vooraf aanmelden niet nodig.

# WELKOM HUIS

Samira, deelnemer aan het Taalcafé en vrijwillige gastvrouw bij het Welkomhuis: “Ik kom op vrijdag naar het Taalcafé en ik merk dat ik beter ben gaan praten. Toen mijn kinderen klein waren sprak ik de taal niet, maar nu doe ik vrijwilligerswerk bij het Welkomhuis. Ik spreek hier Nederlands en Arabisch/Turks dat is heel leuk. Ik kan veel mensen helpen.”



---

## Mededelingen / oproepjes

### Fietslessen voor volwassenen

Wanneer je niet bent opgegroeid met de fiets, is de kans groot dat je nooit hebt leren fietsen. Speciaal voor deze volwassen organiseert het Welkomhuis in samenwerking met de Fietsmeesters fietslessen op vrijdagochtend. Een fietscursus bestaat uit 10 lessen en kost 15 euro. De fietslessen worden in eerste instantie georganiseerd voor inburgeraars, maar staan ook open voor arbeidsmigranten, vluchtelingen in het AZC, Oekraïners of andere volwassenen die willen leren fietsen.

De huidige groep was snel vol, na de zomervakantie start er weer een nieuwe groep! De exacte data volgen nog. Ken je inburgeraars of andere volwassenen die graag willen leren fietsen? Meld hen dan alvast aan bij Sociaal Makelaar Dayna via [dmaduro@dock.nl](mailto:dmaduro@dock.nl).



# WELKOM HUIS

## Soepmakers gezocht voor op maandag en donderdag

Na de zomervakantie willen we naast de maandag ook op donderdag een verse lunch gaan bereiden in de huiskamer. Hiervoor zoeken wij nog helpende handjes!

Heb jij interesse of ken jij inburgeraars die het leuk vinden om hiermee te helpen? Geef je op bij Samira en Nisrin of bij Sociaal Makelaar Dayna via [dmaduro@dock.nl](mailto:dmaduro@dock.nl)



## Vrijwilligers gezocht voor de Taalcafés op woensdag en vrijdag

Wegens de populariteit van de Taalcafés 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 met Sociaal Makelaar Claudia.

Tijdens de Taalcafés 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 dŭrven spreken centraal!

Wat heb jij als vrijwilliger 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](mailto:welkomhuis@dock.nl). De taalcafés zijn op woensdag van 13.00-15.00 en op vrijdag van 10.00-12.00 uur.

---

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).

---

### Welkomhuis

Grebbeberglaan 3A  
3527 VX Utrecht  
[welkomhuis@dock.nl](mailto:welkomhuis@dock.nl)