



# THUIS IN JE WIJK

---

## Zomeractiviteiten Kanaleneiland

---

Buurtcentrum Hart van Noord  
Buurthuis de Paraplu  
Bij Bosshardt Kanaleneiland  
Utrecht Natuurlijk  
Lister  
Vecht en IJssel

De kracht van  
wij samen **DOCK** dock.nl

**DeParaplu**  
INTERAKTCONTOUR

**LISTER**

**Vecht en IJssel**

**UN**  
Utrecht Natuurlijk

**Bij**  
*Bosshardt*  
Leger des Heren



# ZOMER ACTIVITEITEN

Kanaleneiland &  
Transwijk



Hart van Noord  
Geallieerdenlaan tegenover 24  
Utrecht

## **Vaste activiteiten**

- **KOFFIE INLOOP** OP DINSDAGOGHTEND V.A. 10.30 - 13.00
- 1E DINSDAG VAN DE MAAND EEN **WARME LUNCH** (€2.50)
- 1E DINSDAG VAN DE MAAND MAANDELIJKSE **INFORMATIE SPREEKUUR**  
10.30-12.00
- **NAAILES** (€10 PER KEER) OP DINSDAGOGHTEND VAN 10.00 - 12.00
- **SAHAYTA CLUB** OP WOENSDAGMIDDAG V.A. 13.00 - 17.00  
ACTIVITEITEN INLOOP MET SOMS ETEN
- **SAMEN ETEN** OP DONDERDAG (€7 EN UPAS €4 PER KEER) V.A. 12.00 - 13.30  
VERS 3 GANGEN MENU (BEHALVE 15 & 22 AUGUSTUS)
- **STOELYOGA** ELKE DONDERDAGMIDDAG VAN 13.30 - 14.00 (€1.50 PER  
KEER)  
MET NA AFLOOP GEZELLIG KOFFIE/DRINKEN

## **Extra activiteiten**

- **GOUDEN DAGEN WORKSHOP FLOWER** VOOR 65+  
OP 18 SEPTEMBER 13.30 - 15.30  
VOOR WIE MEER VAN DE NATUUR WIL GENIETEN ,  
WE GAAN DAN ACTIVITEITEN DOEN DIE BINNEN EN BUITEN KUNNEN PLAATSVINDEN  
INFORMATIE EN OPGEVEN VOOR 12 SEPTEMBER BIJ  
DINIE HENNEVELT 06 54 64 3008  
MONIQUE VD KAMP 06 599 26 606
- **FILOSOFIE IN HET STRANDPAVILJOEN, NOORDZEE STRAAT 20. 1E VRIJDAG VAN DE  
MAAND (2.50 EN MET UPAS €1 PER KEER) VAN 16.00 - 18.30**  
INFORMATIE EMILIA HERNÁNDEZ PEDRERO 06 286 58 897

# ZOMER ACTIVITEITEN

Kanaleneiland &  
Transwijk

**DeParaplu**  
INTERAKTCONTOUR

Van Bijnkershoeklaan 10  
Utrecht

## ***Vaste activiteiten***

- ELKE DAG VAN DE WEEK VERSCHILLENDE **CREATIEVE ACTIVITEITEN**
- ELKE DINSDAG VAN 13.00 - 15.00 **FILOSOFIEKRING** €75 VOOR 10X
- ELKE DINSDAG VAN 13.00 - 15.00 **SPORT WANDELEN**
- ELKE WOENSDAG VAN 13.00 - 14.00 **LEESCLUB AFASIE**
- ELKE DONDERDAG VAN 13.00 - 15.00 **FOTOCCLUB 'T KLIKT**

## ***Extra activiteiten***

- **SEIZOENOPENING ! VRIJDAG 30 AUGUSTUS VA 14.00**  
MET DE SUNSHINE SOCIETY

## ***Extra informatie***

VOOR EEN UITGEBREIDER PROGRAMMA KIJK OP ONZE WEBSITE  
[HTTPS://WWW.INTERAKTCONTOUR.NL/LOCATIES/BUURTHUIS-DE-PARAPLU-UTRECHT/](https://www.interaktcontour.nl/locaties/buurthuis-de-paraplu-utrecht/)

OF STUUR EEN MAIL NAAR JEROEN PARAPLU@INTERAKTCONTOUR.NL  
GEZELLIG EEN KEER LANGSLOMEN MAG OOK

# ZOMER ACTIVITEITEN

Bij

*Boschardt*  


*Kanaleneiland &  
Transwijk*

Marco Pololaan 10  
Utrecht

## **Vaste activiteiten**

- ELKE WERKDAG VAN 10.00 - 12.00 **KOFFIE & THEE INLOOP**
- ELKE WERKDAG VAN 10.00 - 11.30 **PAPIERCAFE**
- ELKE MAANDAG & DONDERDAG VAN 13.00 - 15.00 **BREICLUB**
- ELKE MAANDAG VAN 13.00 - 16.00 **DOEN EN LATEN NAAICLUB** €2 PER KEER
- ELKE DINSDAG VAN 9.00 - 13.00 **WERKWINKEL**
- ELKE DINSDAG VAN 17.30 -19.30 **MEIDENCLUB**
- ELKE WOENSDAG V.A. 17.30 **2-GANGEN MAALTIJD** €3 OPGEVEN BIJ NATASJA  
06 435 25 830
- ELKE VRIJDAG VAN 13.00 - 15.00 **SCHILDEREN**

## **Extra informatie**

VOOR EEN UITGEBREIDER PROGRAMMA KIJK OP ONZE WEBSITE  
[HTTPS://WWW.LEGERDESHEILS.NL/LOCATIE/BUURTHUISKAMERUTRECHT-2](https://www.legerdesheils.nl/locatie/buurthuiskamerutrecht-2)

OF OPGEVEN KOM GEZELLIG EEN KEER LANGS OF BEL  
JESCA 06 114 6 036  
ESTHER 06 257 65 578

# ZOMER ACTIVITEITEN

*Kanaaleneiland &  
Transwijk*

  
**Vecht en IJssel**

Hof van Transwijk

Hof van Transwijk 16

Utrecht

## ***Vaste activiteiten***

**KOM EVEN LANGS VOOR HET ACTUELE PROGRAMMA**

**OF NEEM CONTACT OP MET MIKKIE SCHMITZ 06 124 40 023 OF  
MAIL NAAR MIKKIE.SCHMITZ@VECHTENIJSSEL.NL**

# ZOMER ACTIVITEITEN

*Zuid west*



- **GEVELTJESTUIN** GEEN VASTE DAG, AANMELDEN:  
JOHANSDOORNEBAL@LISTER.NL
- **ZAALVOETBAL** WOENSDAG 13.00-14.00 VOOR MEER INFORMATIE MAIL:  
MUFIDMUSTAFAHAMED@LISTER.NL
- **EETCAFE BUURTHUIS DE NIEUWE JUTTER** DONDERDAG 17.30 AANMELDEN:  
LOCATIE WAALSTRAAT: 06-29430291 KOSTEN; 4 EURO. PER PIN OP LOCATIE  
BETALEN.
- **VUILNISPRIKKEN**, DONDERDAG 10.30-11.30 START WAALSTRAAT 1  
AANMELDEN: LUUKHOOGLAND@LISTER.NL, AFSLUITEND KOFFIE OP DE  
WAALSTRAAT 1

***Aanbod in herstelgerichte activiteiten:***

***Enik recovery college***

***www.enikrecoverycollege.nl***

***Vaartscherijnstraat 51, 3523 TB Utrecht***

VOOR EEN UITGEBREIDER PROGRAMMA KIJK OP ONZE WEBSITE



[www.lister.nl/activiteiten](http://www.lister.nl/activiteiten)

# ZOMER ACTIVITEITEN

Kanaleneiland &  
Transwijk



Stadstuin Park Transwijk  
Vreugdenhillaan 48  
Utrecht

## Kom deze zomer naar Stadstuin Food for Good!

Stadstuin Food for Good is een sociale tuinderij in Park Transwijk in Kanaleneiland. Onder vakkundige begeleiding werken we samen in de tuin en verbouwen we groente, fruit, kruiden en bloemen voor de buurt. De oogst is bedoeld voor de moestuinders en voor de verkoop op de tuin en op bestelling. En we koken ook met elkaar

## Wat kun je doen?

Op deze tuin werken we samen met vele vrijwilligers. Je kunt meewerken in de tuin, meehelpen met de bereiding van een heerlijke soep of meehelpen met allerlei kluswerkzaamheden. Je hoeft hiermee geen ervaring te hebben.

We zien je graag op deze mooie locatie.

## Wanneer

In de maanden juli en augustus op elke dinsdagochtend en donderdagochtend van 9.30 tot 12.30 uur.

## Aanmelden

Deelname is gratis. Je kunt je aanmelden door naar ons te mailen via [foodforgood@utrecht Natuurlijk.nl](mailto:foodforgood@utrecht Natuurlijk.nl) of kom daarvoor een keer bij ons langs op de tuin.

Meld je gratis  
aan via de  
mail of loop bij  
ons langs op  
de tuin!

Stadstuin Food for Good is er voor iedereen met en zonder groene vingers! Een tuin vol groenten, fruit, bloemen en mensen in Park Transwijk.

 **Stadstuin Food for Good**  
Vreugdenhillaan 48, 3526 ZA Utrecht



[utrecht Natuurlijk.nl](http://utrecht Natuurlijk.nl)



Stadstuin Food for Good



@030Natuurlijk



@StadstuinFoodforGood



