



Activiteitenprogramma Buurtcentrum Hoge Weide

De kracht van
wij samen



Buurtcentrum Hoge Weide

Buurtcentrum Hoge Weide is er voor iedereen, dus ook voor jou! Je kan even binnen lopen, een kop koffie of thee drinken, werken achter je laptop, meedoen aan activiteiten of zelf iets organiseren. We hebben FreeWifi en buurtlaptops, een weggeefkast, gratis boeken, kranten (DUIC, VAR en dagelijks het NRC) en menstruatieproducten. Overdag zijn de collega's van DOCK en vrijwilligers aanwezig om jou te ontvangen. Wees welkom!

Ruimte huren

Bij Hoge Weide kan je ruimtes huren voor activiteiten voor de buurt. Heb je een leuk idee voor de wijk en zoek je een geschikte ruimte? Mail of bel dan naar de sociaal makelaar en beheerder van Hoge Weide, Lotte Klaverstijn .

lklaverstijn@dock.nl

06 599 755 30

(Ruimtes zijn niet te huur voor feesten en partijen.)

Huiskamer

De huiskamer van Hoge Weide is van maandag t/m donderdag geopend van 9.00 tot 16.00 uur, vrijdag van 09.00 tot 15.00 uur. Het is een huiskamer van en voor de wijk. Loop binnen voor een bakje koffie of thee, om de krant of een boek te lezen of om andere buurtbewoners te ontmoeten.

Nieuwsbrief

Wil je op de hoogte blijven over activiteiten en de ontwikkelingen binnen het buurtcentrum? Meld je dan aan voor de nieuwsbrief door een mail te sturen naar Lotte Klaverstijn (lklaverstijn@dock.nl).

Samen actief in de wijk

Houd je van organiseren en zou je met jouw talent iets willen doen in jouw buurt? Overweeg je om vrijwilligerswerk te doen en iets voor een ander te betekenen? Of zou je graag meer contact met jouw buurtgenoten willen? Wij, Sociaal makelaars van DOCK, denken graag met je mee en ondersteunen je graag bij jouw initiatieven! Loop eens binnen in één van onze buurtcentra voor een kop koffie en een praatje of doe mee met de activiteiten.

Kijk voor meer info op www.dock.nl/utrecht/leidsche-rijn of op de achterzijde van deze folder voor de sociaal makelaars in Hoge Weide.



Activiteitenprogramma

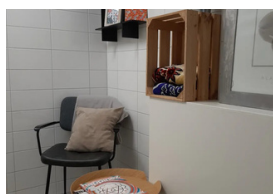
In het buurtcentrum worden dagelijks activiteiten georganiseerd voor en door bewoners. Ook wijkorganisaties, verenigingen en ZZP'ers uit de wijk bieden allerlei activiteiten aan. Bekijk hier wat er in Buurtcentrum Hoge Weide te doen is. Bij elke activiteit kan je contactgegevens vinden voor meer informatie. Heb je zelf ook een goed idee of initiatief voor de buurt? Je bent van harte welkom om een ruimte te huren in het buurtcentrum en wij denken graag met je mee!

Maandag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Beginners Yoga voor volwassenen	Gratis VOL Ook de wachtlijst is al vol	10:30 tot 11:30	Kom tot rust in een fijne yin/yang les, voor ieder niveau.	lklaverstijn@dock.nl
Kickboksen voor volwassenen.	Gratis Vooraf aanmelden	13:30 - 14:30	Iedereen is welkom! Laagdrempelige kickbokslessen van Steve.	0612383441
Klankschalen-meditatie voor volwassenen	€ 2,50 per les Met U-Pas € 1,50 korting Vooraf aanmelden	14:30 tot 15:30 en 16.00 tot 17.00	Ervaar een diepe ontspanning tijdens deze professionele, bijzondere meditatie.	06 599 755 30 lklaverstijn@dock.nl
Zingen is gezond Licht klassiek koor voor volwassenen	€ 7,50 per les Vooraf aanmelden	15:00 tot 16:30 2x per maand	Gezellig met andere volwassenen zingen onder begeleiding van Nelly.	m.n.vandenbroek@online.nl 06 1843 6576
Dance-Act Klassiek ballet voor kinderen 4-6 jaar	€ 7,45 per les Vooraf aanmelden	15:15 tot 16:00	Veel creativiteit en lekker bewegen op muziek met klassiek ballet als basis.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
Klankschalen-meditatie voor volwassenen	€ 2,50 per les Met U-Pas € 1,50 korting Vooraf aanmelden	16.00 tot 17.00	Ervaar een diepe ontspanning tijdens deze professionele, bijzondere meditatie.	06 599 755 30 lklaverstijn@dock.nl

Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Dance-Act Klassiek ballet voor kinderen 6-7 jaar	€ 7,45 per les Vooraf aanmelden	16:00 tot 16:45	Veel creativiteit en lekker bewegen op muziek met klassiek ballet als basis.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
Dance-Act Moderne dans en klassiek ballet voor kinderen 8-13 jaar	€ 8,45 per les Vooraf aanmelden	16:45 tot 17:45	Muzikaliteit, techniek en plezier in een dynamische combinatie les.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
Dance-Act Musicalles voor kinderen 8-15 jaar	€ 15,45 per les Vooraf aanmelden	18:00 tot 19:30	Leren zingen, dansen en acteren met een eindvoorstelling in Podium Hoge Woerd!	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
Colours Delight Schilder- en kunstlessen voor kinderen 6+	€ 15,00 per les inclusief materiaal Vooraf aanmelden	18:15 tot 19:15	Sonal Jain gives fun and creative artlessons for kids! Materials included.	06 176 175 70
De Verhalentafel met Louis voor iedereen vanaf 50+	Gratis Vooraf aanmelden Elke eerste maandag van de maand	19:45 tot 20:45	Aan de hand van het verhalentafel-spel met elkaar leuke verhalen delen!	louisvandisseldorp @ziggo.nl
Oplaadsessie: omgaan met stress door Richard van der Horst	Gratis Vooraf aanmelden Elke eerste maandag van de maand	19:00 tot 20:00	Leer hoge stress herkennen en ermee omgaan	vraag @luisernaarme.nl 06 833 838 59
Dance-Act Moderne dans voor volwassenen	€ 12,45 per les Vooraf aanmelden	20:00 tot 21:00	Warming-up, techniek en vooral lekker dansen! Ieder niveau is welkom.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl



Activiteitenprogramma

Dinsdag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Rock 'n Romper Muziekles voor kinderen 0-4 jaar	€ 7,50 per les Vooraf aanmelden	9:30 tot 9:45 1x per 4 weken	Hele leuke muzieklessen voor jonge kinderen waar publiek welkom is!	info@zwangles.nl 06 1339 0048 www.maaike rijnsburger.nl
Creative inloop volwassenen Werk aan je eigen project	Gratis Inloop verschillende materialen aanwezig	10:00 - 12:00	Met een kopje koffie of thee en gelijkgestemden zelf creatief bezig zijn.	lklaverstijn@dock.nl 0659975530
Ontspannende handmassages voor iedereen	Gratis Inloop	10:00 - 12:00	Een fijne handmassage en een goed gesprek, ervaar het zelf!	lklaverstijn@dock.nl 0659975530
Het Buurtteam Leidsche Rijn inloopspreekuur	Gratis Inloop	13:30 tot 15:30	Heb je een vraag voor een hulpverlener? Kom langs!	leidscherijn@buurt teamsutrecht.nl 030 740 05 15
De Werkwinkel Utrecht inloopspreekuur	Gratis Inloop	13:30 tot 15:30	Zoek je (vrijwilligers)werk of een opleiding? Stel al je vragen hier!	info@ werkwinkelsutrecht.nl 030 720 09 33 werkwinkelsutrecht.nl
Dappere Dino's en Stoere Schildpadden Kinderen van 4 tot 8	Gratis Vooraf aanmelden	15:15 tot 17:00	Groepsinterventies om veilig door een scheiding door te komen	Aanmelden via het buurtteam Leidsche Rijn 030 7400 515



Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Our Kizomba Connection Kizomba voor volwassenen	€ 85,- per 5 lessen Vooraf aanmelden	19:30 tot 20:30 en 20:45 tot 21:45	Vrolijke, sensuele en feestelijke Kizombalessen.	hello@ourkizombaconnection.nl www.ourkizombaconnection.nl
				

Woensdag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
				
Dance-Act Moderne dans voor volwassenen	€ 12,45 per les Vooraf aanmelden	09:00 tot 10:00	Warming-up, techniek en vooral lekker dansen! Ieder niveau is welkom.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
Rock 'n Romper Muziekles voor kinderen 0-4 jaar	€ 7,50 per les Vooraf aanmelden	9:00 tot 9:45 en 9:45 tot 10:40 om de week	Hele leuke muzieklessen voor jonge kinderen waar publiek welkom is!	info@zwangles.nl 06 1339 0048 www.maaikerijnsburger.nl
Jejo Dance&Fit Dancefit ladies only ieder niveau	€ 6,50 per les Betalen met een U-pas is mogelijk Vooraf aanmelden	10:00 tot 11:00	Wordt fit tijdens deze energieke lessen van Jejo Dance&Fit!	jejodancefit@hotmail.com www.jejodancefit.nl

Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Lister's koffiemoment	Gratis Inloop	10:00 - 11:00	Koffie en even bijpraten, iedereen is welkom!	www.lister.nl
Zingen is gezond Belcanto voor koorzangers	€ 7,50 per les Vooraf aanmelden	10:30 tot 11:30 2x per maand	Hou je van zingen en ben je ambitieus? Zing mee met Nelly!	m.n.vandenbroek@online.nl 06 1843 6576
Kickboksen voor volwassenen.	Gratis Vooraf aanmelden	12:30 - 13:30	Iedereen is welkom! Laagdrempelige kickbokslessen van Steve.	0612383441
Dance-Act Klassiek ballet voor kinderen 3-4 jaar	€ 7,45 per les Vooraf aanmelden	14:45 tot 15:30	Veel creativiteit en lekker bewegen op muziek met klassiek ballet als basis.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
Dance-Act Klassiek ballet voor kinderen 4-6 jaar	€ 7,45 per les Vooraf aanmelden	15:30 tot 16:15 en van 16:15 tot 17:00	Veel creativiteit en lekker bewegen op muziek met klassiek ballet als basis.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
Flex inloop DOCK en JOU voor kinderen van 10-14 jaar	Gratis Inloop	15:30 tot 17:00	Kom chillen, kletsen, koken, gamen en meer, bij het Jongerencentrum!	www.buurtcentrumhogeweide.nl 0659990530
Stichting Jellinek KOPP/KOV Doepgroep voor kinderen 8-12 jaar	Gratis Vooraf aanmelden	15:30 tot 17:00 Kennismaking 16/2 Start in maart	Voor kinderen met een ouder die niet lekker in zijn of haar vel zit of zat.	koppkov@jellinek.nl 088 505 1220
Dance-Act Moderne dans en klassiek ballet voor kinderen 7-8 jaar	€ 8,45 per les Vooraf aanmelden	17:00 tot 18:00	Muzikaliteit, techniek en plezier in een dynamische combinatie les.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl





















Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Taal Doet Meer Nederlandse taalles voor volwassenen	€15,00 per half jaar Vooraf aanmelden	19:00 tot 21:00	Indeling op basis van niveau bij een locatie in Leidsche Rijn.	info@taaldoetmeer.nl www.taaldoetmeer.nl
YogaBalance Yoga les voor alle niveaus	€7,00 per les Korting met U-pas mogelijk Vooraf aanmelden	19:15 tot 20:15	Een reis naar innerlijke balans en fysieke stabiliteit. Doe mee met Susma!	yogabalance1@ hotmail.com
				
				

Donderdag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Rock 'n Romper Muziekles voor kinderen 0-4 jaar	€ 7,50 per les Vooraf aanmelden	9:30 tot 9:45 om de week	Hele leuke muzieklessen voor jonge kinderen waar publiek welkom is!	info@zwangles.nl 06 1339 0048 www.maaikereijnsburger.nl
Zin in Utrecht Bijeenkomsten voor senioren	Gratis Inloop	10:00 tot 12:00 Iedere 2e donderdag van de maand	Zingevingen- bijeenkomsten voor senioren. Elke maand een nieuw thema.	info@ zininutrecht.nu 030 6626 814

Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
				
De Geldzaak Voor iedereen met zorgen of vragen over geldzaken	Gratis Inloop	10:00 - 12:00	Al je geldvragen kan je hier stellen, zonder afspraak.	info@ degeldzaak.nl
Aicha, Zohra en Nadia Koffie-uurtje Ladies only	Gratis Inloop	10:30 tot 12:30	De gastvrouwen verwelkomen alle vrouwen met open armen en koffie.	Zohra: 06 2648 0429 Aicha: 06 1671 5572 Nadia: 06 4033 4684
NG HULP huiswerkbegeleiding voor basisschool- leerlingen	€ 15,00 per uur Vooraf aanmelden	15:30 tot 16:30	Kleinschalige en persoonlijke begeleiding.	nghulp@ hotmail.com 06 8615 9350 www.nghulp.nl
Stichting Jellinek KOPP/KOV Piep zei de muis voor kinderen 4-8 jaar	Gratis Vooraf aanmelden	15:30 tot 17:00	Voor kinderen met een ouder die niet lekker in zijn of haar vel zit of zat.	koppkov@jellinek.nl 088 505 1220
				
				
				

Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Maha Masti Dance Indiase Bollywood dansles voor volwassenen	Gratis Vooraf aanmelden	19:00 tot 21:00	Iedereen is welkom! Specifiek geschikt voor kwetsbare doelgroepen.	mahamastidance @gmail.com www.mahamasti dance.com
Taal Doet Meer Nederlandse taalles voor volwassenen	€15,00 per half jaar Vooraf aanmelden	19:00 tot 21:00	Indeling op basis van niveau bij een locatie in Leidsche Rijn.	info@taaldoetmeer.nl www.taaldoetmeer.nl
Our Kizomba Connection Kizomba voor volwassenen	€ 85,- per 5 lessen Vooraf aanmelden	19:30 tot 20:30 en 20:45 tot 21:45	Vrolijke, sensuele en feestelijke Kizombalessen.	hello@ourkizomba connection.nl www.ourkizomba connection.nl



























Vrijdag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Taal Doet Meer Nederlandse taalles voor volwassenen	€15,00 per half jaar Vooraf aanmelden	9:00 tot 11:00	Indeling op basis van niveau bij een locatie in Leidsche Rijn.	info@taaldoetmeer.nl www.taaldoetmeer.nl
Lister's koffiemoment	Gratis Inloop	10:00 tot 11:00	Koffie en even bijpraten, iedereen is welkom!	www.lister.nl

Activiteitenprogramma

Vrijdag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
				
				
				
				
Motherhood Movement Voor moeders met kind 2-4 jaar	€ 15,00 Vooraf aanmelden	16:00 tot 17:00	Beweging en verbinding samen in fijne sportlessen voor moeder en kind.	info@motherhood.nl www.motherhoodmovement.nl
Roze Manneneetgroep Leidsche Rijn	€ 8,00 U-pas korting mogelijk Vooraf aanmelden	17:30 tot 22:00 De tweede vrijdag van de maand	Samen eten, verhalen delen en zorgen voor een fijne avond.	rozeetgroepleidscherijn@gmail.com
Mannen tafeltennisclub	Gratis Vooraf aanmelden Bepaalde plaatsen beschikbaar	20:00 tot 22:00 De tweede vrijdag van de maand	Lekker samen tafeltennissen.	lkloverstijn@dock.nl

Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Krijg de kleertjes kinderklodingruil	Gratis Inloop	19:30 tot 21:00 alleen de laatste vrijdag van de maand	Kom je kinderkloding omruilen voor een andere maat!	kdk.leidscherijn @gmail.com www.krijgdekleertjes. nl
Bewegen met de steungroep voor vrouwen	Gratis Vooraf aanmelden en inloop mogelijk	19:00 tot 21:00 van 21.00 tot 22.00 is er de mogelijkheid na te praten	Een multiculturele vrouwengroep voor verbinding en samenzijn. Welkom!	lefriet2013 @hotmail.com aminatal @hotmail.com
				

Zaterdag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Miggy's Dance Ouder-peuter dans	€ 65,00 per blok van 10 lessen Vooraf aanmelden	9:45 tot 10:15	Dansles speciaal voor peuters en ouders samen. Beweeg gezellig mee!	miggysdance @gmail.com
Lister's koffiemoment	Gratis Inloop	13:00 tot 14:00	Koffie en even bijpraten, iedereen is welkom!	www.lister.nl
Steungroep voor vrouwen ontmoetingen voor en door vrouwen	Gratis Vooraf aanmelden en inloop mogelijk	15:00 tot 21:00	Een multiculturele vrouwengroep voor verbinding en samenzijn. Welkom!	lefriet2013 @hotmail.com aminatal @hotmail.com

Activiteitenprogramma















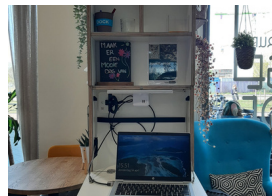





Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Afghaanse mannengroep	Gratis Vooraf aanmelden	19:30 tot 23:00	Er wordt (ook) Afghaans gepraat maar iedereen is welkom.	06 130 196 42
				
				

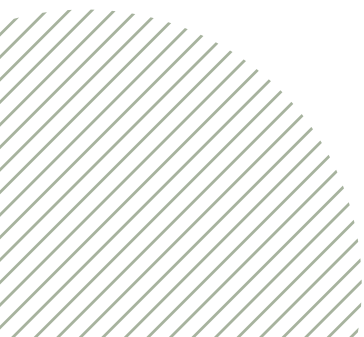
Zondag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Narcotics Anonymous	Gratis Inloop	09:00 tot 11:30	Een bijeenkomst voor ontmoeting en ondersteuning.	www.na-holland.nl
Lister's koffiemoment	Gratis Inloop	13:00 tot 14:00	Koffie en even bijpraten, iedereen is welkom!	www.lister.nl
				

Activiteitenprogramma

Zondag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
				
				
				
				



Nieuws en weetjes

Locaties DOCK

In Leidsche Rijn kan je DOCK op 5 verschillende locaties vinden!

Buurtcentrum Hoge Weide,
Laurierweg 104.
Buurtcentrum Bij de Buren,
Eerste Oosterparklaan 76.
Buurtcentrum Het Zand,
Pauwoogvlinder20.
Buurtcentrum Terweide
Operettelaan 629
Bouwspeeltuin Voorn,
Akkumerraklaan 31.



Streetsports

In de wijk kunnen kinderen gratis meedoen aan leuke sportactiviteiten. Iedere vrijdagmiddag is Chahid van DOCK met SportUtrecht in Leeuwesteijn.



Altijd up to date?

Buurtcentrum Hoge Weide een eigen website, waar het activiteiten aanbod ook op te vinden is:
www.buurtcentrumhogeweide.nl
Neem snel een kijkje!



Social media

Volg je ons al op social media?

 @bchogeweide

 @DOCKhogeweide

 @bchogeweide



Vrijwilligers gezocht

Lijkt het jou leuk om een handje te helpen in het buurtcentrum?
Wij zoeken vrijwilligers op vrijdag in de ochtend en middag!
Mail naar Ikloverstijn@dock.nl



Sociaal makelaars

Een sociaal makelaar van DOCK ondersteunt bewoners die zich willen inzetten voor een prettige buurt of die gezamenlijk een initiatief opzetten. Medewerkers van DOCK knopen talenten en mogelijkheden aan elkaar. Waar nodig brengen zij bewoners met elkaar én/of met andere organisaties in contact.



Lotte Klaverstijn

Sociaal Makelaar Binnen
T: 06 599 755 30
E: lklaverstijn@dock.nl
Werkdagen: ma t/m do



Lotte Wienen

Sociaal Makelaar
T: 06 599 028 34
E: lwienen@dock.nl
Werkdagen: di t/m vr



Chahid El Hadji

Sociaal Makelaar Jeugd
T: 06 599 905 30
E: cehadji@dock.nl
Werkdagen: ma t/m vr

Volg ons en blijf op de hoogte!

Wil je op de hoogte blijven van de laatste nieuwtjes en activiteiten? Volg ons dan op social media of bekijk onze website.

 www.buurtcentrumhogeweide.nl

 Buurtcentrum Hoge Weide

 @bchogeweide

 @bchogeweide

