



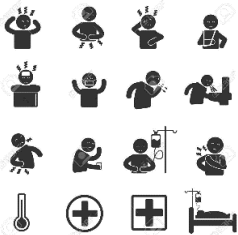

























Activiteitenrooster oktober

Wekelijks:

Maandag			
Parenting Across Borders		10.00 – 12.30	
	Spreekuur voor vragen rondom zwangerschap en het ouderschap Nu ook op maandag!	 	gratis
Dokters van de Wereld		11.30 – 14.30	
	Spreekuur voor vragen over gezondheid		gratis
Soep uit iedere hoek		12.00 – 14.00	
	Iedere week verse soep uit een ander land, €1,00 per kop soep		€1,00
Buurteam		12.00 – 14.00	
	Spreekuur voor vragen over geldzaken, post, kinderen en opvoeden, meedoen in Nederland		gratis

Dinsdag			
Aanwezigheid Daniel Okiror		9.00 – 13.00	
 	<p>Spreekuur voor vragen rondom de Afrikaanse gemeenschap in Utrecht</p> <p>En voor vragen over het maken van muziek in Utrecht</p>		gratis
Participatiemiddag		11.30 – 15.00	
 	<p>Spreekuur voor hulp bij het meedoen in de Nederlandse samenleving, activiteiten in de wijk / Utrecht en vrijwilligerswerk</p>		gratis
Woensdag			
Vrouwengroep		10.00 – 12.00	
 	<p>Ontmoetingsmoment voor vrouwen</p>		gratis
Parenting Across Borders		12.00 – 15.00	
	<p>Spreekuur voor vragen rondom zwangerschap en het ouderschap</p>		gratis

<p>Taalcafé</p> 	<p>Op informele wijze oefenen met de Nederlandse taal</p>	<p>13.00 – 15.00</p> 	<p>gratis</p>
<p>Inloop voor taalvragen</p> 	<p>Voor losse taalvragen</p>	<p>15.00 – 16.00</p> 	<p>gratis</p>
<p>Donderdag</p>			
<p>Aanwezigheid Daniel Okiror</p>  	<p>Spreekuur voor vragen rondom de Afrikaanse gemeenschap in Utrecht</p> <p>En voor vragen over het maken van muziek in Utrecht</p>	<p>9.00 – 13.00</p> 	<p>gratis</p>
<p>Dokters van de Wereld</p> 	<p>Spreekuur voor vragen over gezondheid</p>	<p>12.00 – 14.00</p> 	<p>gratis</p>
<p>Welkomhuislunch</p> 	<p>Iedere week lunch met verse broodjes, €2,00 per broodje</p>	<p>12.00 – 14.00</p> 	<p>€2,00</p>

<p>Buurteam</p> 	<p>Spreekuur voor vragen over geldzaken, post, kinderen en opvoeden, meedoen in Nederland</p>	<p>12.00 – 14.00</p> 	<p>gratis</p>
<p>KIJK-punt Sagènn</p> 	<p>Spreekuur voor hulp bij school, brieven en cv maken, maar ook bij meedoen in de Nederlandse samenleving en activiteiten</p>	<p>12.00 – 17.00</p>	<p>gratis</p>
<p>Regionaal steunpunt Rechtsbescherming</p>		<p>12.00 – 17.00</p>	
	<p>Spreekuur voor juridische vragen</p>		<p>gratis</p>

<p>Vrijdag</p>			
<p>Taalcafé</p> 	<p>Op informele wijze oefenen met de Nederlandse taal</p>	<p>10.00 – 12.00</p> 	<p>gratis</p>
<p>Fietsles voor volwassenen</p> 	<p>Fietsles</p> <p>Op dit moment is de groep vol. In maart 2025 start er een nieuwe cursus van minimaal 10 lessen. Opgeven kan al wel bij Sociaal Makelaar Dayna dmaduro@dock.nl</p>	<p>11.30 – 12.30</p> 	<p>€1,50</p>

<p>Breien met Samira</p> 	<p>Breien voor alle niveaus</p>	<p>12.30 – 14.30</p> 	<p>gratis</p>
<p>Inloop voor taalvragen</p> 	<p>Voor losse taalvragen</p>	<p>13.00 – 14.00</p> 	<p>gratis</p>
<p>Afrika Safari Wijkjam</p> 	<p>Met elkaar verbinden door samen muziek te maken; wekelijkse djembé workshop</p>	<p>19.00 – 21.30</p> 	<p>gratis</p>

Deze maand:

3 en 10 oktober - Weerbaarheidstraining van Ladyfit, Sport Utrecht en DOCK

Meer informatie zie flyer op de pagina's hierna.

6 en 20 oktober, 10 en 24 november, 8 en 15 december – Dialogsessies voor vaders van Parenting Across Borders

Meer informatie zie flyer op de pagina's hierna.

17 oktober – het grote Utrecht Stadsdiner



Op donderdag 17 oktober 2024, Wereldarmoededag, zitten duizenden Utrechters voor de vijfde keer als één grote familie met elkaar aan tafel. Het thema dit jaar is de relatie tussen armoede, voedsel en gezondheid en hoe dit van generatie op generatie doorwerkt.

Het Welkomhuis is ook één van de locaties in Utrecht waar die dag samen gegeten kan worden.

Mee-eten is gratis. Opgeven is wel nodig, want er is beperkt plek (30 personen).

Opgave via: cthoenes@dock.nl of bij de Sociaal Makelaars van DOCK in het Welkomhuis.

De maaltijd begint om 17.30 uur. Vooraf zal samen gekookt worden.

Wat er ook aan komt:

9 november – Soep uit iedere hoek

Meer informatie zie flyer op de pagina's hierna.

Ladyfit

LADYFIT SPORTVERENIGING VOOR VROUWEN
IN DE WIJKEN KANALENEILAND EN OVERVECHT

Weerbaarheidstraining

Onder leiding van:
Mevr Macy van Sport Utrecht
Mevr Emilia van DOCK



Wanneer?

1e bijeenkomst:
Donderdag 3 oktober

2e bijeenkomst:
Donderdag 10 oktober

Deelname mogelijk op
beide data

Waar?

Ladyfit
Grebbeberglaan 9-B,
3527VX Utrecht

Tijd?

18:00 -19:30 uur

Bij deelname melden bij Soumaya: 06-84442489

Ladyfit

De kracht van
wij samen

DOCK

**SPORT
UTRECHT**

1/1



Parenting across Borders invites you to join our FREE

FATHERHOOD

Dialogue series

Sundays at Welkomhuis Utrecht
10:30am – 12:00pm

6th, 20th Oct; 10th, 24th Nov; 8th, 15th Dec

Why Participate?

- 1 Meet and connect with other international fathers
- 2 Understand your new role as a father
- 3 Reflect on the challenges and ambitions of being a father in a foreign country

A closed group of fathers (of babies up to 2 years) meeting regularly to discuss relevant topics, in English, facilitated by Parenting Across Borders



To register, scan the QR code
For more information contact us at:

✉ info@parentingacrossborders.nl

☎ +31 6 539 69 779

WELKOM
HUIS

Voor maar
€ 1,00
Eg waar!



Soep



uit



iedere



hoek



ZAT. 9 NOVEMBER

VAN 12.00 - 14.00

Utrechters bieden hun lekkerste soepen aan.
Eet mee en ontmoet!

lekker
divers



www.lekkerdivers.nl

Grebbeberglaan 3a - Utrecht