

(Bijna) gratis, maar heel Waardevol

TEKST HENRIETTE ROCKLAND

Moestuïneren

De Groene Golf is een kleinschalige zorgaanbieder, waar mensen terecht kunnen voor dagactivering. In de grote moestuin bij de Klopvaart werken de deelnemers in hun eigen tempo. Vaak wordt er voor de lunchsoep gemaakt met groenten uit eigen tuin, de opbrengst uit de moestuin is sowieso voor de deelnemers. Voor meer informatie kun je terecht bij Michiel Kok: 06-247 977 28, degroenegolf1@gmail.com, www.degroenegolf.info



Revive Overvecht

Revive Overvecht helpt vrouwen uit Overvecht hun krachten te vergroten, door onderwerpen die hen dagelijks raken te bespreken. Te denken valt aan hun eigen ontwikkeling, de opvoeding van hun kinderen, maar ook aan de rol van vrouwen in hun eigen omgeving. Dit initiatief helpt de deelnemers om positieve veranderingen in hun eigen leven op gang te brengen. De activiteiten duren tot en met 24 juni. Informatie via www.facebook.com/reviveovervecht, reviveovervecht@gmail.com. Voor meer over Revive zie pagina 8.

Digitaal herstelverhaal

Als je het moeilijk hebt (gehad), kan het fijn zijn om dingen op een rijtje te zetten. Digitaal herstelverhaal is een online-programma om je eigen ervaringen met crisis en herstel te beschrijven. Het gaat hierbij om dingen die het herstel geholpen hebben en over het ontdekken van mogelijkheden om het leven weer in eigen hand te nemen. Deelname aan dit programma is gratis voor bewoners van Utrecht stad en omgeving. Meer informatie via 030-236 93 20, e-coaching@ggzutrecht.nl, www.ggzutrecht.nl/trainingen/digitaal-herstelverhaal



Wijkleerbedrijf Overvecht

De stagiairs van het wijkleerbedrijf maken zich graag nuttig en willen de bewoners in de wijk beter leren kennen. Ze kunnen jou in huis helpen of meegaan om boodschappen te doen. Ook ondersteunen ze activiteiten in de wijk, zoals in buurthuizen en zorgcentra, bij sport- en spelactiviteiten en in de kinderopvang.

Wijkleerbedrijf is te bereiken via 06-293 391 87 / 06-407 040 89, wijkleerbedrijf@overvecht.rocmn.nl, www.zorgenzo.nu, www.facebook.com/Wijkleerbedrijf-Overvecht



Dress for Success Utrecht

Heb je een minimuminkomen of uitkering en binnenkort een sollicitatiegesprek? Maak dan een afspraak om bij Dress for Success kosteloos geschikte sollicitatiekleding uit te zoeken. In een representatieve outfit heb je meer zelfvertrouwen, beiden helpen bij een goede eerste indruk voor jouw sollicitatie. Een afspraak maak je via de mail utrecht@dressforsuccess.nl of telefonisch 030-274 65 63. Niels Bohrweg 121, Utrecht.



Huiswerkbegeleiding

Alle kinderen verdienen gelijke kansen en zeker ook tijdens hun schooltijd. Bij Stichting Leergeld kan je informatie krijgen over (bijna) gratis huiswerkbegeleiding en bijles. Er wordt geen subsidie gegeven! Meer informatie via 030-737 03 32 info@leergeldutrecht.nl www.leergeldutrecht.nl



Bewegen is goed voor je!

Wil je (meer) bewegen, neem dan contact op met de Beweegmakelaars van Sport Utrecht. Zij helpen je bij het kiezen van een sport- of beweegprogramma voor jezelf of je kind(eren). In onze wijk kun je namelijk volop sporten, de kosten hiervoor zijn vaak laag en soms is het zelfs gratis. Denk voor kinderen bijvoorbeeld aan de Sportcultuurmix, de Meidensportcultuurmix en de Streetsports. Voor veel activiteiten kun je gebruik maken van de U-pas. www.sportutrecht.nl/overvecht

De inloopspreekuren van de beweegmakelaars zijn op dinsdagochtend in buurtcentrum de Jager en dinsdagmiddag in buurtcentrum de Dreef.

Wil je meer informatie of contact met beweegmakelaars?

Jeugd en gezin:

Linda Willemsen, 06-330 594 74, linda.willemsen@sportutrecht.nl

Volwassenen:

Ilse Rietdijk, 06-225 073 49, ilse.rietdijk@sportutrecht.nl

Onderwijs en sport:

Marieke van Keulen, 06-131 422 38, marieke.vankeulen@sportutrecht.nl

Sportcultuurmixen:

ilse.visser@sportutrecht.nl

Streetsports:

paul@sportutrecht.nl



Coffeemanïa

Coffeemanïa is befaamd om de cappuccino's, zelfgebakken koeken, taarten en strippenkaart. Het pand van 120m² heeft diverse opmerkelijke hoeken en grappige nisjes. Behalve dat je er kunt eten en drinken, zijn er mogelijkheden voor bijeenkomsten. Open op maandag t/m donderdag van 07.00 tot 18.00 uur en op vrijdag van 07.00 tot 17.00 uur. Station Overvecht, Tiberdreef 10, 030-261 02 22, overvecht@coffeemanïa.nl



Thuis vers eten

Sinds kort kookt Restaria Theo gezonde lekkere verse maaltijden, deze worden zonder conserveermiddelen en met weinig zout bereid. Per week verandert het menu en zijn er vier verschillende maaltijden te verkrijgen. Bij bestelling vanaf drie maaltijden is bezorging mogelijk. Meer informatie: 06-577 412 04 of restariatheo@gmail.com

DOCK kan helpen bij het vinden van een andere activiteit: 06-106 347 13, yvdruten@dock.nl www.dock.nl/buurten/utrecht/overvecht/