

Burennetwerk Utrecht Zuid

Actieve bewoners koppelen bewoners met een hulpvraag aan bewoners die hulp willen bieden. Matching via de website.

Team Hoograven: Hilde Kuper & Marina Kolkman
Tel.: 06-421 661 87
Team Lunetten: José Weustink & Martin Kind
Tel.: 06-421 668 45
Website: www.burennetwerkutrechtzuid.nl

Elke woensdag 12.00 uur: inloopspreekuur* Wijk Informatiepunt Lunetten in De Musketon
Elke donderdag 14.00 uur: inloopspreekuur* in Hart van Hoograven



Wie kan me helpen met een simpel klusje?

Nieuw Rotsoord

Nieuw Rotsoord is een laagdrempelige en groene ontmoetingsplek die bijdraagt aan de leefbaarheid en het welzijn in Zuid.

Adres: Briljantlaan 101
Openingstijden*: ma-vrij: 11:00-17:00 uur
za-zo: 13:00-17:00 uur
Tel.: 030-254 16 62
E-mail: beheerder@nieuwrotsoord.nl
Website: www.nieuwrotsoord.nl



Waar vind ik een leuke groene ontmoetingsplek?

Huiskamer van de wijk

Activiteiten in de wijk voor en door wijkbewoners. In de Saffier in Hoograven is van alles te doen en te beleven voor jong en oud.

Ben je op zoek naar een leuke activiteit? Of heb je zin om iets leuks op te zetten? We helpen je graag op weg.

Adres: Saffierlaan 8
Tel.: 06-446 880 26
E-mail: saffierzalenbeheer@gmail.com
Website: <http://saffierzalenbeheer.nl/activiteiten/>



Wat is er allemaal te doen in de Saffier?

Migrantenouderen Hoograven

Activiteiten voor en met oudere bewoners, zoals dialogen, bijeenkomsten over o.a. veiligheid en opvoeding en sportieve activiteiten zoals wandelen. Ook voor advies en doorverwijzing naar o.a. gemeente en buurtteam.

Contactpersoon: Dhr. L.M. El Dahri
Tel.: 06-261 360 68
E-mail: Dahri@live.nl



Waar ontmoet ik actieve ouderen in Hoograven?

Lunetten Wil Wel

Activiteiten voor ouderen en kwetsbare bewoners gericht op ontmoeting en contact met als doel om zo lang en prettig mogelijk in de wijk te kunnen blijven wonen. Lunetten Wil Wel is ook de initiatiefnemer van Burennetwerk Utrecht Zuid voor Lunetten.

Tel.: 06-171 234 54
E-mail: contact@lunettenwilwel.nl
Website: www.lunettenwilwel.nl



Waar ontmoet ik actieve ouderen in Lunetten?

Huisartsen, apotheek en fysiotherapeuten

Kom alleen naar het gezondheidscentrum of de huisartsenpraktijk als je telefonisch een afspraak hebt gemaakt. Draag altijd een mondkapje en houd je aan de 1,5 meter afstand.

Gezondheidscentrum Lunetten	030-288 40 84
Huisartsenpraktijk Nieuwesteeg	030-289 58 64
Gezondheidscentrum Hoograven (Oud Wulvenlaan)	030-288 02 92
Huisartsenpraktijk Nieuw Plettenburgh (Rijnhuizenlaan)	030-289 04 44
Alphega apotheek Lunetten	030-289 31 69
Apotheek Nieuw Plettenburgh Hoograven	030-288 04 68
Fysiotherapeuten GC Lunetten	030-288 85 73
Fysiotherapie Nieuw Plettenburg (Rijnhuizenlaan)	030-288 06 03
Fysiotherapie van Diepen (Julianalaan)	030-289 10 69

Mantelzorg, Informele Zorg en Eenzaamheid

Steunpunt Mantelzorg	030-236 17 40 ma t/m vrij 9.00 - 17.00 uur
Infopunt Informele Zorg/ Hulplijn Eenzaamheid	030-236 17 45 ma t/m vrij 9.00 - 13.00 uur
Ambassadeur Informele Zorg Zuid Wegwijzer op informeel gebied	06-182 049 68 cees.vdbrink@nizu.nl

Geestelijke verzorging & levensvragen

Buurtpastoraat, Elizabeth van Dis	06-454 004 98 e.vandis@buurtpastoraatutrecht.nl
Johannes Bernardus kerk	030-281 72 79 johannesbernardus@katholiekutrecht.nl
Zin in Utrecht Zingeving, levensvragen en spiritualiteit	030-662 68 14 info@zininutrecht.nl
Stichting Tröst Aandacht voor verlies door de dood	Tröst Lijn stuur een mail naar: info@trost.nl

Meer initiatieven & activiteiten in Zuid

Speel-o-theek De Boemerang Lunetten	06-454 873 39 speelotheklunetten@gmail.com
Kinderruilpunt & Hulplijntje Lunetten Voor een luisterend oor, kinderzwerfboeken en het ruilen van speelgoed	Ruilkastjes: Taurus 35 06-858 777 34 (woe 20-21 uur, vrij 10-11 uur) kinderruilpunt@gmail.com
Krijg de Kleertjes Lunetten (Kinder-)kleding ruilen met buurtbewoners	facebook.com/KrijgdeKleertjesLunetten krijgdekleertjeslunetten@gmail.com
Brede School KSU o.a. betrokken bij Vreedzame Wijk	bredeschoolutrecht.nl/hoograven/ info@bredeschoolhoograven.nl
Het Knooppunt Lunetten ontmoeting en een gesprek*	06-452 307 09 info@knooppuntlunetten.com
Hart voor de Wijk (ook Arabisch)	06-851 269 80
Taalcafé in Kaffeetaria, De Saffier	https://welnutaal.nl/nl/utrecht@welnutaal.nl

Antwoord op je vraag over wijk & stad op internet

www.lunetten.nl	Overzicht van organisaties, initiatieven en activiteiten in Lunetten.
www.wijkconnect.com/utrecht/hoograven	Overzicht van organisaties, initiatieven en activiteiten in Hoograven.
www.ugids.nl	Overzicht van aanbod ondersteuning in de hele stad Utrecht
www.nizu.nl	Overzicht van informeel aanbod in de hele stad Utrecht

Deze flyer is mede tot stand gekomen met hulp van Wijkcoöperatie Lunetten en dankzij financiële bijdragen van het Initiatievenfonds/Wijkbureau Zuid en van Volksgezondheid/Gemeente Utrecht. V2, maart 2021.

Vind de weg naar hulp in Zuid



Met dank aan Stadsboerderij Koppelsteede voor de medewerking en de corona-proof fotolocatatie / Fotografie: Remke Spijkers / Grafische vormgeving: www.brnk.nl

Voor elke vraag een antwoord in je buurt

Hoograven & Lunetten

SportUtrecht

Voor vragen over sport(aanbod), beweging of gezonde leefstijl kun je terecht bij Beweegmakelaar Vivian van Ham.

Adres: Hart van Hoograven, 't Goylaan 77
Tel: 06-105 595 69
E-mail: vivian.vanham@sportutrecht.nl
Website: www.sportutrecht.nl

Elke donderdag inloopsprekuren* in Hart van Hoograven



Welke sport- en bewegingactiviteiten zijn er in de wijk?

Speeltoothoograven

Wij zijn een bieb vol speelgoed. Word lid en leen speelgoed voor kinderen van 0-12 jaar oud.

Adres: Verlengde Hoogravenweg 37
Openingstijden*: maandag: 15.30 uur-16.30 uur
woensdag: 10.00 uur-11.00 uur
zaterdag: 10.00 uur-11.00 uur
Website: www.speeltoothoograven.nl
E-mail: info@speeltoothoograven.nl



Waar kan ik tot speelgoed lenen voor mijn kinderen?

Jeugdgezondheidszorg 0-4/4-18

Wij kijken met jou naar de gezondheid en ontwikkeling van je kind en helpen je wanneer er vragen of problemen zijn.

Adres: 't Goylaan 75
Openingstijden*: 8.30-17.00 uur
Tel.: 030-286 33 00, optie 1
E-mail: jgzcpt@utrecht.nl
Website: www.jeugdgezondheidszorg.nl



Waar vind ik ondersteuning bij de opvoeding?

JoU Zuid

JoU geeft jongeren een warm welkom. We zijn er voor alle jongeren in Utrecht Zuid, vooral als ze een steuntje in de rug nodig hebben.

Regisseur: Faz Mir, tel. 030-236 19 19
E-mail: Faz.Mir@jou-utrecht.nl
Website: https://jou-utrecht.nl/locaties/zuid/
Instagram: https://www.instagram.com/jou_zuid/

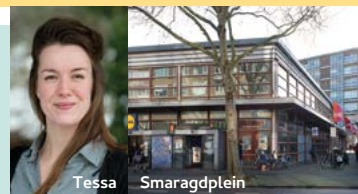


Wat kan ik samen met andere jongeren doen?

Bibliotheek Hoograven**

Met al je vragen over taal en de computer kun je op dinsdagochtend tussen 10.00 en 12.00 uur bij ons terecht.

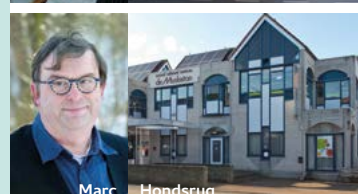
Adres: Smaragdplein 100



Bibliotheek Lunetten**

Adres: De Musketon (1e et.), Hondsrug 19

Contact
Tel.: 030-286 18 00 (ma-vr 09.00-17.00 uur)
E-mail: klantenservice@bibliotheekutrecht.nl
Website: www.bibliotheekutrecht.nl



Wat valt er nog meer te beleven in de bieb?

** Tijdens de lockdown is de bibliotheek gesloten. We zijn alleen open voor het afhalen van gereserveerde boeken en verrassingstasjes. Bezoek de website voor actuele informatie.

DOCK Zuid

Sociaal makelaars en sociaal beheerders werken in de wijk en online. We denken mee en zijn er voor jou als je met vragen zit: we kennen bewoners en wijkorganisaties of bijvoorbeeld mensen bij de gemeente.

In de wijk Zuid zijn er twee buurtcentra, Hart van Hoograven en De Musketon en twee speeltuinen, de Kameleon en Fort Luna.

Buurtcentrum Hart van Hoograven, 't Goylaan 77
Openingstijden*: 09.00 tot 16.30u
Sociaal beheerder: Lina Rasoul
Sociaal makelaar Marlies Bosch, tel.: 06-271 333 12, e-mail: mbosch@DOCK.nl

De Kameleon, Verlengde Hoogravenweg 37
Bel voor openingstijden met sociaal makelaar jeugd: Marielle van der Grift, tel.: 06-272 085 16, e-mail: mvdgrift@dock.nl Bereikbaar: di-wo-do-zo (in de even weken)

Buurtcentrum de Musketon, Hondsrug 19
Openingstijden*: 09.00 tot 16.30 uur
Sociaal beheerder: Dyon Korsten
Sociaal makelaar: Jeanet Peters, tel.: 06-415 632 76, e-mail: jpeters@dock.nl

Speeltuin Fort Luna, Oude Liesbosweg 40
Bel voor openingstijden met sociaal makelaar jeugd: Claudia van Essen, tel.: 06-599 241 40, e-mail: cvessen@dock.nl Bereikbaar: di-wo-do-vrij

Kom gerust een keer langs bij de speeltuinen of een buurtcentrum, de koffie staat klaar voor je!*



Wie helpt me bij het opzetten van een activiteit?

Wat doet de sociaal makelaar voor mij?

Wijk Informatiepunten in Zuid

Bewoners beantwoorden vragen van medewijkbewoners en wijzen je op een laagdrempelige manier de weg in de wijk.

Wijk Informatiepunt Hoograven
Contactpersoon: Carolien Verpalen, 06-114 173 29

Inloopsprekuren Hoograven*: donderdag van 13.00 tot 14.00, Hart van Hoograven

Wijk Informatiepunt Lunetten
Contactpersoon: Cees van den Brink, 06-182 049 68
e-mail: wilunetten@gmail.com, wijkwebsite: lunetten.nl

Inloopsprekuren Lunetten*: woensdag van 12.00 tot 13.00, De Musketon



Wat is er allemaal te doen bij mij in de wijk?

Wijkbureau Zuid

Heb je vragen over je buurt, wil je iets melden of heb je een goed idee voor je wijk? Dan kun je terecht bij het wijkbureau. Het wijkbureau is doordeweeks telefonisch bereikbaar tussen 9.00 en 17.00 uur. Of stuur ons een e-mail.

Adres: 't Goylaan 75
Openingstijden*: ma t/m vrij van 9.00 tot 17.00 uur
Tel.: 14 030
E-mail: zuid@utrecht.nl
Website: www.utrecht.nl/zuid

Welke hulp kan ik krijgen bij mijn idee voor de buurt?



een antwoord in je buurt

Hoograven & Lunetten

Buurtteam Hoograven-Tolsteeg

Het buurtteam helpt bij vragen of zorgen waar je zelf niet uitkomt. Bijvoorbeeld over wonen, werk, scheiding, schulden, verslaving en opvoeding.

Adres: Hart van Hoograven, 't Goylaan 77
Openingstijden*: Langsgaan op ma-do van 9.00 tot 12.00 uur
Telefonisch bereikbaar van ma-vr van 9.00 tot 17.00 uur
Tel.: 030-740 05 12
E-mail: hoograventolsteeg@buurtteamsutrecht.nl
Website: www.buurtteamsutrecht.nl

Kan ik hier met mijn zorgen terecht?



Buurtteam Lunetten

Het buurtteam helpt bij vragen of zorgen waar je zelf niet uitkomt. Bijvoorbeeld over wonen, werk, scheiding, schulden, verslaving en opvoeding.

Adres: Muskieto, Hondsrug 17
Openingstijden*: Langsgaan op ma-do van 9.00 tot 13.00 uur
Telefonisch bereikbaar van ma-vrij van 9.00 tot 17.00 uur
Tel.: 030-740 05 11
E-mail: lunetten@buurtteamsutrecht.nl
Website: www.buurtteamsutrecht.nl

Zijn jullie er ook voor financiële hulp?



Enik Recovery College

Enik Recovery College is een leeromgeving en ontmoetingsplaats voor herstel bij psychische klachten. Enik wordt 100 % gerund door ervaringsdeskundigen en biedt een uitgebreid zelfhulpprogramma gericht op steun, hoop, gelijkwaardigheid, zin en kracht.

Adres: Locatie Hoograven, Vaartscherijnstraat 51
Tel.: 030-289 12 04
E-mail: enik@lister.nl
Website: www.enikrecoverycollege.nl

Waar kan ik terecht als ik psychisch in de knel zit?



Voedselbank Utrecht

De voedselbank biedt voedselpakketten aan mensen die tijdelijk niet in staat zijn om voldoende voeding te kopen. Kijk voor meer informatie of je hiervoor in aanmerking komt op de website van Voedselbank Utrecht: www.voedselbankutrecht.nl De voedselbank werkt in wijken, gerelateerd aan postcodes.

Lunetten: postcodegebied 3524-3525
Adres: De Musketon, Het Knooppunt, Hondsrug 19
Tel.: 06-402 154 95
Openingstijden: elke dinsdag 13:30-15:00 uur

Rivierenwijk: postcodegebied 3521-3523
Adres: De Nieuwe Jutter, Amerhof 66
Tel.: 06-409 543 56
Openingstijden*: elke vrijdag 14:00-15:00 uur

Wat doet de Voedselbank?



* Alle verwijzingen naar openingstijden en inloopsprekuren e.d. zijn onder voorbehoud van corona-maatregelen. Tijdens de lockdown zijn bijvoorbeeld buurtcentra e.d. grotendeels gesloten. Informeer altijd bij de locatie zelf of je er terecht kan en/of maak een afspraak.