



030-2361793

Opgeven/aanmelden: van 12 tot 14 uur.
Dringende zaken: van 10 tot 16 uur.

DOMSTAD PlusBus

Samen Er Op Uit



Uitstapjes, samen op pad & boodschappen doen
Programma januari, februari en maart 2020



Voorwoord

Beste lezer,

Op naar een gelukkig maar bovenal een gezond 2020! Wij van de Domstad PlusBus hopen dat u een fijne kerst en jaarwisseling tegemoet gaat, en weer zin heeft om komend jaar met ons mee op pad te gaan.

De komende periode hebben we namelijk weer verschillende uitjes op het programma staan die geschikt zijn voor de winterse maanden, en waaruit u een keuze kunt maken.

Onze ervaring is dat er in de wintermaanden in het algemeen wat minder belangstelling is voor de uitjes. Voor degenen die de kou wel graag trotseren hebben we daarom besloten dat u zich, dit jaar van januari tot en met maart, in plaats van voor twee uitjes voor drie uitjes per maand kunt opgeven.

We hopen u snel weer te mogen verwelkomen!

Met vriendelijke groet,

Saskia Jansen

Consulent Informele Zorg

Coördinator Domstad PlusBus

Nieuws & meer

- ◇ In het vorige boekje vertelden we u met trots dat we een derde bus gerealiseerd hebben. Tot onze grote spijt heeft de oude bus, die we in eerste instantie graag aan wilden houden, nu toch te veel schade geleden. Het is niet meer verantwoord om met deze bus op pad te gaan, daarom is de bus per 1 december uit de roulatie genomen. We zullen onze planning daarom met twee bussen moeten voortzetten. In 2020 gaan we graag op zoek naar een manier om tóch een derde bus te realiseren. Wordt vervolgd!
- ◇ Oplossing puzzeltjes uit het vorige boekje. Per uitje:
 - Kamelenmelkerij: *een kameel is het schip van de woestijn*
 - Tingieterij: *afgaan als een gieter*
 - Restaurant Coeswaerde: *zo plat als een pannenkoek*
 - Herfstfair De Graanbuurt: *van alle markten thuis zijn*
 - Coda museum: *het loopt in de papieren*
 - Schildpaddencentrum: *iets in zijn schild voeren*
 - Tuincentrum: *de bloemetjes buiten zetten*
 - Marius van Dokkum: *er is werk aan de winkel*
 - Kaasboerderij: *er geen kaas van hebben gegeten*
 - Winterstallen 't Loo: *op het verkeerde paard wedden*
- ◇ Zoals u zult zien staat er bij sommige uitjes een extra prijs: MJK én U-pas. Deze prijs geldt wanneer u zowel uw U-pas als Museumjaarkaart laat zien in de bus: extra korting dus!
- ◇ Bent u in het bezit van een Postcodeloterij Agenda en doet u er niks mee? Wij zouden hem graag van u ontvangen! Deze kunnen wij gebruiken om de uitjes zo voordelig mogelijk aan te bieden.

Hoe & wat

Samen boodschappen doen, genieten van een lunch of een dagje uit. Dat kan met de Domstad PlusBus. Deze is bedoeld voor mensen vanaf 65 jaar die door lichamelijke gebreken niet meer in staat zijn zelf boodschappen te doen of een dagje uit te gaan. Het is een initiatief van het Nationaal Ouderenfonds, gefinancierd door de gemeente Utrecht, en grotendeels uitgevoerd door vrijwilligers.

Hoe werkt het?

Elke drie maanden komt het nieuwe programmaboekje van de Domstad PlusBus uit. U kunt zich uiterlijk tot drie dagen van tevoren opgeven, op alle werkdagen van 12:00 tot 14:00 uur. U belt daarvoor naar: 030 236 17 93. De boodschappenrit op donderdag, zwemmen, en de Alzheimercafés vallen hier niet onder, hiervoor kunt u zich altijd opgeven. In geval van dringende zaken zijn wij bereikbaar van 10:00 tot 16:00 uur.

Uw aanmelding komt op de lijst van belangstellenden, het is geen garantie dat u ook mee kunt. De aanmeldingen worden eerlijk verdeeld. Dat betekent dat de mensen die minder vaak of nog niet zijn mee geweest als eerste worden ingedeeld. 'Wie het eerst komt, het eerst maalt' is bij ons niet van toepassing.

Twee dagen van tevoren bellen wij u op als u mee kunt. Wanneer u niet wordt gebeld, dan kunt u ervan uitgaan dat u niet mee kunt. Als u mee gaat wordt u op de dag zelf ook nog 5 à 10 minuten voordat de bus bij u arriveert gebeld. U heeft dan tijd om u klaar te maken voor vertrek.

Populaire uitstapjes proberen wij meerdere keren aan te bieden zodat iedereen de kans krijgt om mee te gaan. Daarnaast kan het ook voorkomen dat wij uitstapjes helaas moeten afbellen wegens te weinig aanmeldingen of door bepaalde weersomstandigheden.

Samen opgeven

U kunt zich met maximaal één vriend(in)/partner/begeleider tegelijk opgeven voor een uitje. Deze regel hanteren wij omdat de Domstad PlusBus onder andere de mogelijkheid wil scheppen onderling nieuwe contacten te leggen.

Ritten per wijk

U kunt zich in sommige gevallen alleen opgeven voor een rit voor uw wijk. Dat geldt alleen voor de populaire ritten die we minimaal drie keer herhalen. Dit staat dan vermeld in de tekst van het desbetreffende uitje. De verdeling:

- Utrecht Noord.
Postcodes: 3513-3515, 5334, 3551-3555 en 3561-3566.
- Utrecht West.
Postcodes: 3521-3522, 3511-3512, 3531-3533 en 3526-3527
- Utrecht Zuid en Oost.
Postcodes 3571-3573, 3581-3585, 3523-3525.

Kortingen & betalen

Met museumkaart, bankgiroloterij Vipkaart, lidmaatschap Ouderenbond en U-pas krijgt u korting. Geef het telefonisch aan ons door als u in bezit bent van zo'n kaart. Neem in ieder geval deze kaart mee tijdens uw uitstapje in de bus. De prijs van de uitstapjes wordt bepaald door de onkosten die wij maken om een activiteit te organiseren. Wij verzoeken u contant, het liefst gepast, te betalen aan de begeleider in de bus.

Consumpties en lunch

Versnaperingen tijdens het uitje zijn voor eigen rekening, *tenzij* anders aangegeven in het programmaboekje. De entree van een museum of andere bezienswaardigheid is wel altijd inbegrepen.

Hoe & wat: vervolgd

Tijdig afmelden

Wij vernemen graag zo spoedig mogelijk van u wanneer u verhinderd bent. Geef dit, indien mogelijk, minimaal drie dagen van tevoren aan ons door. Dan hebben wij voldoende tijd om een andere deelnemer te zoeken.

Begeleiding en hulpmiddelen

De vrijwillige chauffeur en gastvrouw/gastheer helpen u met in- en uitstappen en bieden zo nodig wat begeleiding tijdens het uitje. Er is plek voor uw rolstoel of rollator in de bus. Geef bij uw aanmelding door of u hier gebruik van maakt. Als u ondersteuning nodig heeft bij toiletbezoek of voortgeduwd moet worden in uw rolstoel, kunt u uitsluitend mee als u zelf voor begeleiding zorgt. De begeleider kan mee tegen betaling van de normale kosten van deelname.

Donaties

De vrijwilligers van de bus mogen geen fooien of presentjes aannemen. Als u een donatie wilt doen aan de Domstad PlusBus, dan kunt u een bedrag overmaken naar:

Stichting U Centraal, NL12 TRIO 078 138 7396

o.v.v. Gift Domstad PlusBus.

Uw gift wordt gebruikt om onze vrijwilligers in het zonnetje te zetten.

Uitschrijven

Inmiddels hebben we ons bestand opgeschoond. Voortaan wordt u automatisch uitgeschreven wanneer u langer dan een jaar niet met een uitje bent mee geweest (afmeldingen van onze kant uitgezonderd). *Drukfouten en gewijzigde planningen voorbehouden.*

Uitjesbeschrijvingen

Boodschappen Het Rond Houten

Houten geeft u de mogelijkheid om zowel in twee overdekte winkelcentra als in de buitenlucht te winkelen. Albert Heijn, Lidl en Jumbo zijn als supermarkten vertegenwoordigd. Daarnaast is er een ouderwetse markt waar u van alles kunt krijgen. Er zijn diverse plekje's waar u kunt genieten van een kopje koffie of thee.

- » Ophalen tussen 10:00-11:00
- » € 6,00 U-pas € 4,50
- » 30 januari, 13 februari, 12 maart



Boodschappen & Markt Shoppingcenter Overvecht

Boodschappen doen in een overdekt winkelcentrum. Tussendoor of na afloop heeft u de gelegenheid om samen met de anderen te genieten van een kopje koffie, thee, broodje of iets anders. Doordat we dicht bij huis blijven, zijn we ook vroeg weer thuis.

- » Ophalen tussen 10:00-11:00
- » € 4,00 U-pas € 3,00
- » 9 & 23 januari, 6 & 20 februari, 5 & 19 maart

Boodschappen Bisonspoor Maarssen.

We nemen u mee om boodschappen te doen in een heerlijk overdekt winkelcentrum in Maarssen. Tussendoor of achteraf kunt u ervoor kiezen om, eventueel samen met de anderen, ergens wat te eten en/of te drinken.

- » Ophalen tussen 10:00-11:00
- » € 6,00 U-pas € 4,50
- » 16 januari, 27 februari, 26 maart.

Zwemmen in Zwembad De Wetering Optisport, Houten

Gezamenlijk een half uurtje waterymnastiek of alleen lekker baantjes trekken? Het kan allebei in dit zwembad.

Deze activiteit is geschikt voor mensen die kunnen zwemmen en in het verwarmde zwembad (ongeveer 32°) zelfstandig zijn. We kunnen geen begeleiding in het water of in de kleedruimte bieden. Neem uw slippers mee want de vloer kan glad zijn.

- » Ophalen tussen 09:30-10:30
- » € 10,50 U-pas € 8,50
- » 13 & 27 januari, 3 & 24 februari, 9 & 30 maart

Alzheimercafé Bartholomeus Gasthuis Utrecht

In samenwerking met “Samen dementievriendelijk” zullen een gespreksleider en een gastspreker het thema: “Hoe betrek je de buurt” bespreken. Buren/ kennis(sen)/ vriend(en)/ familie/mensen met dementie kortom: iedereen is van harte welkom om over dit onderwerp mee te denken en te discussiëren. Koffie en thee is aanwezig. Inloop: 19:00 uur, start 19:30 uur.

- » Ophalen tussen 18:30-19:00
- » € 4,00 U-pas € 3,00
- » 5 februari

Stedelijk museum, Alkmaar *Tentoonstelling: De Toorop Dynastie*

Omstreeks 1900 was Jan Toorop één van de kunstenaars die de moderne schilderkunst in Nederland introduceerde. Zijn dochter Charley volgde haar vader op maar wel met een eigen stijl. Van tevoren gaan we onderweg ergens lunchen.

- » Ophalen tussen 10:-00-11:00
- » €30,00; U-pas € 25,50; MJK € 18,50; U-pas én MJK € 13,50
- » 8, 21 & 28 januari



! Consumpties (eten en drinken) tijdens het uitje zijn **altijd** voor eigen rekening, *tenzij* anders aangegeven in het programmaboekje. De entree van een museum of andere bezienswaardigheid is wel altijd inbegrepen.

Senioren Expo, Veldhoven

De grootste beurs voor 50 plussers in Noord Brabant, met alles over wonen, leven, reizen, gezondheid, beweging, hobby en creativiteit. Tevens diverse workshops en modeshows. Onder het genot van een hapje en een drankje (niet bij de prijs inbegrepen) kunt u in de sfeervolle ambiance genieten van optredens van diverse artiesten.

» Ophalen tussen 10:-00-11:00
» € 28,50; U-pas €23,50; lid van de ouderenbond €24,50; U-pas én lid van Ouderenbond €20.

Neem in dat geval uw ledenpas mee!

» 15 & 17 januari

Glas museum en glasblazerij, Leerdam

Het enige in glas gespecialiseerde museum in Nederland heeft een omvangrijke en veelzijdige collectie kunstnijverheid in glas en kristal: binnenlandse en buitenlandse objecten en een kleine verzameling antiek glas uit de periode 1650- 1850. In de glasblazerij ziet u hoe glasblazers van heet vloeibaar glas prachtige glazen kunst objecten maken. Op locatie is een restaurant aanwezig.

» Ophalen tussen 10:-00-11:00
» €30,00; U-pas € 26,00; MJK € 16,00; U-pas én MJK € 12,00
» 22 & 24 januari

Tuincentrum “t Vaanderhoogt”, Soest (korte rit)

Heeft u plantjes nodig voor in de tuin of op balkon, ga dan met ons mee naar tuincentrum “t Vaanderhoogt”. Alle aankopen kunnen makkelijk met de bus mee; dus geen gesjouw! Zelfs als u niets koopt is het leuk om langs al die fleurige bloemen en plantjes te lopen. Café/ restaurant is ter plekke aanwezig*.

» Ophalen tussen 11:00-12:00
» € 9,50 U-pas € 7,50
» 20 januari



Pannenkoeken bij "Kort-Jak", Harmelen (korte rit)

Dit restaurant ligt tussen de groene weilanden in de provincie Utrecht. Binnen ervaart u de gezellige sfeer van vroeger en kunt u genieten van een pannenkoek naar keuze.

- » Ophalen tussen 11:00-12:00
- » € 9,00; U-pas € 7,00
- » 7, 16 & 23 januari



Museum Prinsenhof, Delft. Tentoonstelling: Pieter de Hooch

Samen met Johannes Vermeer wordt Pieter de Hooch beschouwd als belangrijkste Delftse meester uit de Nederlandse Gouden Eeuw. Van deze schilder zijn nu 29 topstukken te bewonderen die u een inkijkje geven in het 17de-eeuwse Delft met z'n prachtige gebouwen, kerken, binnenplaatsjes en huiskamer-interieurs. Natuurlijk vergeten we ook "de inwendige mens" niet: er is een restaurant aanwezig!



- » Ophalen tussen 10:00-11:00
- » €39,50; U-pas € 34,00; MJK € 30,50; U-pas én MJK € 25,50
- » 10 & 14 februari
- » NIET rolstoeltoegankelijk

Kringloper, Almere

De kringloper Almere behoort tot de grootste kringloop winkel van Europa. De winkel telt maar liefst 3 verdiepingen met voor elk wat wils! Lift is aanwezig. Wilt u even rusten tijdens het winkelen? Dat kan in de Coffee Corner waar o.a. koffie, vers bereide broodjes en ambachtelijke soepen te verkrijgen zijn.

- » Ophalen tussen 10:00-11:00
- » € 10,50; U-pas € 7,50
- » 9 & 30 januari

Zilver museum, Schoonhoven

Tentoonstelling: Dynasty Glinster en Glamour

De tentoonstelling vertelt het verhaal van hofleverancier zilverfabriek van Van Kempen en Begeer. Te zien zijn o.a. het bestek "Piet Hein", vervaardigd voor het huwelijk van prinses Juliana met prins Bernhard en het avondmaal servies dat voor koning Willem III werd ontworpen. Maar eerst gaan we ergens in de buurt wat nuttigen.

- » Ophalen tussen 10:00-11:00
- » € 23,50; U-pas €20,00; MJK €14,00; U-pas én MJK €10,50
- » 26 februari, 3 maart



Winkelen in Amstelveen

Stadshart Amstelveen staat voor een sfeervol en elegant winkelen. Het overdekte winkelcentrum biedt onderdak aan grote, bekende winkelketens. Daarnaast zijn er ook diverse boetiekjes en gelegenheden voor een hapje en een drankje.

- » Ophalen tussen 10:00-11:00
- » € 9,50; U-pas € 7,00
- » 10 januari, 5 februari

Ikea, Amersfoort

Bij Ikea kunt u van alles kopen: van klein sierpotje tot een bankstel. Kleine spulletjes kunnen natuurlijk in de bus mee, maar u zult begrijpen dat een groot artikel zoals een tafel, stoel etc. niet mee kan. Daarvoor is de bezorgdienst van Ikea. Ter plekke is een café/ restaurant.

- » Ophalen tussen 10:00-11:00
- » € 10,50; U-pas € 7,50
- » 14 januari

Kringloper, Houten (korte rit)

Snuffelen tussen allerlei leuke, mooie, nuttige, handige tweedehands spulletjes en er even lekker uit zijn. Wie weet is er iets van uw gading bij! Ook gaan we even lunchen.

- » Ophalen tussen 11:00-12:00
- » € 8,50; U-pas €6,50
- » 13 & 27 februari, 2 maart

Sprokkelmarkt rondom museum “De Bovenstreek”, Oldebroek

Ieder jaar wordt op de laatste zaterdag van februari een sprokkelmarkt gehouden. Daar kunt u diverse hapjes zoals balkenbrij, gebakken bloedworst, zelfgemaakte advocaat, kaas en sapjes bij elkaar sprokkelen.

- » Ophalen tussen 10:00-11:00
- » €18,00; U-pas €14,50; MJK €14,00; U-pas én MJK €10,50
- » 29 februari

Hoeve Ravenstein, Baarn (korte rit)

De boerderijwinkel van Hoeve Ravenstein staat bekend om zijn verrassend groot assortiment van biologische, glutenvrije en streekgebonden producten. In het knusse, warme café kunt u genieten van een gezonde lunch.

- » Ophalen tussen 11:00-12:00
- » € 9,00; U-pas €7,00
- » 19 & 21 februari

Erwtensoep bij Moeke, Hollandsche Rading, (korte rit)

Bij de winter hoort natuurlijk erwtensoep! En dat gaan we eten in het gezellige café- restaurant “Moeke”. U gaat toch mee? Wij wensen u alvast een smakelijke “snert-lunch”!

- » Ophalen tussen 11:00-12:00
- » €8,50; U-pas €6,00
- » 6, 17 & 20 februari



Hermitage, Amsterdam

Tentoonstelling: Juwelen schitteren aan het Russisch hof

Bij bals en partijen droeg de tsaar, zijn familie en de genodigde gasten de meest schitterende kostuums. Daar kozen zij juwelen bij die hun smaak, afkomst en rijkdom moesten tonen. Veel juwelen zijn tijdens de Russische revolutie verloren gegaan, maar gelukkig zijn er nog een heleboel bewaard gebleven, die nu te zien zijn in de Hermitage. Vooraf heeft u de mogelijkheid een lunch te nuttigen in het zelfbedieningsrestaurant.

- » Ophalen tussen 10:00-11:00
- » €37,00; U-pas €32,00; MJK €21,50;
U-pas én MJK €17,00
- » 10 & 13 maart



Tong- Tong Fair/ Pasar Malam, Rijswijk

Een dag lang heerlijk genieten van de bijzondere warme Aziatische cultuur. Reis door Indische sferen tijdens Pasar Malam Rijswijk in “De Broodfabriek”. Bezoek de oriëntaalse markt met een grote variëteit aan producten. Luister en kijk naar de bands, zangers/ zangeressen en dansgroepen die op het podium verschijnen en geniet volop van het lekkere eten bij de snackstands en restaurants. Gegarandeerd een bijzondere ervaring voor iedereen!

- » Ophalen tussen 10:00-11:00
- » € 21,50 U-pas € 18,00
- » 7 & 8 maart



Boerderij museum “De Bovenstreek”, Oldebroek (Gelderland)

In dit boerderijmuseum krijgt u een goed beeld van het boerenleven, zoals dat vroeger was. Nog niet zo heel lang geleden woonde in de boerderij uit het jaar 1753 een gezin met kinderen. In de mooie kamer met antieke tegeltjes lieten zij hun spulletjes achter. Het lijkt alsof ze net zijn vertrokken. De foto's van de grootouders hangen nog aan de muur. De bedstee is opgemaakt. In de kleine kelder staan de weckflessen met groenten en vruchten uit de tuin en buiten staat onder een kapschuur het materiaal waar de boer mee werkte om zijn land te bewerken. Onderweg gaan we ook lunchen.

- » Ophalen tussen 10:00-11:00
- » €21,00; U-pas €17,00
- » 12 & 18 februari



Workshop schelpen decoraties, Hillegom

In een overdekte kas krijgt u een workshop met schelpen. Houdt u van een creatieve bezigheid dan is dit uitje geschikt voor u. De workshop duurt ongeveer 2 uur. Al het materiaal is bij de prijs inbegrepen. Denk erom dat het ook in de kas koud kan zijn, want er is geen verwarming!

Eind maart staan waarschijnlijk al wat bollen velden in bloei en kunnen we de bloemenpracht onderweg bewonderen. Er wordt ook gestopt voor een lunch.

- » Ophalen tussen 10:00-11:00
- » €32,50 U-pas €28,00
- » 27 maart



Tijd voor Max, Hilversum

U kunt aanwezig zijn bij de opnames van dit tv programma, waarin Sybrand Niessen en Martine van Os in gesprek gaan met boeiende bekende en onbekende Nederlanders. Als u deze rechtstreekse opname laat vastleggen, door familie of vrienden, kunt u uzelf misschien (als de camera u in beeld neemt) terugzien op tv. Na afloop gaan we ergens een hapje eten.

- » Ophalen tussen 14:00-15:00
- » €7,50; U-pas € 5,50
- » 5, 16, 18 & 26 maart



Aviodrome, Lelystad

Klinkt als een mannenuitje! Dames ook welkom. Aviodrome heeft een grote collectie van meer dan 100 vliegtuigtoestellen waaronder de Spyker V2, de Douglas DC 3, diverse Junker en Fokker toestellen en de Boeing 747 Jumbo Jet. Zowel binnen als op het buiten terrein staan vliegtuig simulators. In het historisch gebouw Schiphol 1928 wordt getoond hoe men in die tijd met piloten in de lucht communiceerde. Om de dorst te lessen of om iets te eten zijn er diverse horeca gelegenheden. Tevens is er een lift en een invalidentoilet aanwezig.

- » Ophalen tussen 10:00-11:00
- » €38,00; U-pas €33,00; MJK €20,00;
U-pas én MJK €15,00
- » 20 & 24 maart



Pannenkoeken bij "'t Jagershuys", Zeist (korte rit)

In 't Jagershuys heeft u een zeer grote keuze uit diverse pannenkoeken, ook glutenvrij of klaargemaakt met volkorenbeslag of boekweitbeslag. Er is vast wel iets voor u bij! Gaat u met ons mee?

- » Ophalen tussen 11:00-12:00
- » €8,50; U-pas €6,00
- » 12, 17 & 19 maart



Tuincentrum "Vechtweelde", Maarssen (korte rit)

Behalve planten, bloemen en potten heeft dit tuincentrum ook alles voor uw huisdier: hond, kat of vogeltje. Heeft u een tuin of balkon, denk dan ook eens aan de buiten vogels die in deze wintermaanden wel wat extra voer kunnen gebruiken. Met een nestkastje of eenvoudige vetbol helpt u hen de vrieskou te doorstaan.

- » Ophalen tussen 11:00-12:00
- » €8,00; U-pas €6,00
- » 23 maart

Maximus bierbrouwerij, De Meern (korte rit)

Lijkt een mannenuitje, maar dames mogen ook mee hoor! Houdt u van een lekker biertje op z'n tijd en bent u benieuwd hoe dit bier gebrouwen wordt, dan is dit uitje iets voor u! Maximus bestaat uit een brouwerij, een proeflokaal/ café en winkel.

Het heeft de Publieksprijs 2019 gewonnen voor het lekkerste Bockbier. Een rondleiding en biertje zijn bij de prijs inbegrepen. Denk erom dat u wel van tevoren wat eet anders valt het biertje wellicht verkeerd.

- » Ophalen tussen 11:00-11:00
- » €23,50; U-pas €20,00
- » 6 maart



januari 2020

ma	di	wo	do	vr
30 PlusBus Vakantie	31 PlusBus Vakantie	1 PlusBus Vakantie	2 PlusBus Vakantie <i>Wél telefonisch bereikbaar</i>	3 PlusBus Vakantie <i>Wél telefonisch bereikbaar</i>
6 PlusBus Vakantie <i>Wél telefonisch bereikbaar</i>	7 Pannenkoeken bij "Kort-Jak", Harmelen (korte rit)	8 Stedelijk Museum, Alkmaar	9 Boodschappen Overvecht Kringloper Almere	10 Winkelen Amstelveen
13 Zwemmen, Optisport Houten	14 Ikea, Amersfoort	15 50+ Expo, Veldhoven	16 Boodschappen Bissopspoor Pannenkoeken "Kort-Jak"	17 50+ Expo, Veldhoven
20 Tuincentrum, Soest	21 Stedelijk Museum, Alkmaar	22 Glas museum- en blazerij, Leerdam	23 Boodschappen Overvecht Pannenkoeken "Kort-Jak"	24 Glas museum- en blazerij, Leerdam
27 Zwemmen, Optisport Houten	28 Stedelijk Museum, Alkmaar	29	30 Boodschappen Houten Kringloper Almere	31

februari 2020

ma	di	wo	do	vr	za
3 Zwemmen, Optisport Houten	4	5 Winkelen Amstelveen Alzheimer Café, Bartholomeus	6 Boodschappen Overvecht Lunch Erwtensoeep (kort)	7	8
10 Museum Prinsenhof, Delft	11	12 Museum De Bovenstreek, Oldebroek	13 Boodschappen Houten Kringloper Houten	14 Museum Prinsenhof, Delft	15
17 Lunch Erwtensoeep (korte rit)	18 Museum De Bovenstreek, Oldebroek	19 Hoeve Ravenstein (korte rit)	20 Boodschappen Overvecht Lunch Erwtensoeep (kort)	21 Hoeve Ravenstein (korte rit)	22
24 Zwemmen, Optisport Houten	25	26 Zilvermuseum, Schoonhoven	27 Boodschappen Bisonspoor Kringloper Houten	28	29 Sprokkelmarkt, Oldenbroek

maart 2020

ma	di	wo	do	vr	za/zo
2 Kringloper, Houten	3 Zilvermuseum, Schoonhoven	4	5 Boodschappen Overvecht Tijd voor Max	6 Brouwerij Maximum, de Meern	7 én 8 Tong-Tong Fair, Rijswijk
9 Zwemmen, Optisport Houten	10 Hermitage, Amsterdam	11	12 Boodschappen Houten Pannenkoeken, 't Jagershuys (kort)	13 Hermitage, Amsterdam	Programma-uitjes: Kopij: Ontwerp: Eindredactie: Wil van Ochten & Suze van Loef Suze van Loef Saskia Jansen Saskia Jansen
16 Tijd voor Max	17 Pannenkoeken, 't Jagershuys, Zeist (korte rit)	18 Tijd voor Max	19 Boodschappen Overvecht Pannenkoeken, 't Jagershuys (kort)	20 Aviodome, Lelystad	
23 Tuincentrum Vechtweelde (korte rit)	24 Aviodome, Lelystad	25	26 Boodschappen Bisonspoor Tijd voor Max	27 Workshop Warmerdam	
30 Zwemmen Houten	31				

U Centraal Informele Zorg is er voor u!

De afdeling Informele Zorg van U Centraal biedt hulp en ondersteuning aan ouderen, chronisch zieken, gehandicapten en mantelzorgers. Heeft u hulp nodig of wilt u vrijwilligerswerk doen, dan kunt u terecht bij de projecten van Informele Zorg.

Domstad PlusBus: 030 236 17 93

Samen boodschappen doen of een dagje uit.

Algemene Hulpdienst: 030 236 17 43

Hulp door vrijwilligers bij zowel praktische als sociale vragen. Ook voor hulp bij het leren van de Nederlandse taal.

Hulp bij Dementie: 030 236 17 42

Vrijwilligers bezoeken mensen met dementie en/of hun mantelzorgers.

Rechtstreeks: 030 236 17 41 &

Vriendschap in Utrecht: 06 10 78 54 23:

Vriendschapsbemiddeling en activerend huisbezoek.

Steunpunt Mantelzorg: 030 236 17 40

Hulp bij zorg voor een ander.

Maaltijdservice Utrecht: 030 236 1791

Koelverse maaltijden met aandacht bereid, drie maal per week.

Buddyzorg Midden Nederland: 030 236 17 39

Luisterend oor en praktische hulp voor mensen met een ernstige of levensbedreigende ziekte.

Netwerkcoaching: 030 236 17 59

Voelt u zich eenzaam en heeft u weinig mensen om u heen? De coach ondersteunt u bij het vergroten van uw sociale netwerken.

Financiën en Administratie: 06 10 78 11 54

Vrijwilligers helpen mensen (aan huis) die moeite hebben met hun administratie.

Buurtbemiddeling: 030 236 17 28

Vrijwilligers helpen bij burenc conflicten.

U Centraal, sociaal werk in de buurt
Bezoekadres: Drift 11, Utrecht
Postadres: Pieterskerkhof 16, 3512 JR Utrecht
www.u-centraal.nl
kvk 41186569