



Wegwijzer voor Utrechtse ouderen



Tips om leuke dingen te doen, in beweging
te blijven en mensen te ontmoeten

**Wilt u graag meer onder de mensen komen?
Of wilt u wat actiever leven?**

**In dit overzicht leest u wat er in Utrecht
allemaal te doen is voor ouderen.**

Inhoudsopgave

1.	Uitstapjes	5
2.	Ontmoeting en activiteiten in uw wijk	12
3.	Lezen en leren	23
4.	In beweging blijven	29
5.	Samen eten	36
6.	Uit of thuis met een vrijwilliger	47
7.	Vervoer	51
8.	Vakantie	57
9.	Handige telefoonnummers	62



Colofon

Tekst: U Centraal

Vormgeving: Villa Grafica

Foto's: Allard Willemse

www.u-centraal.nl

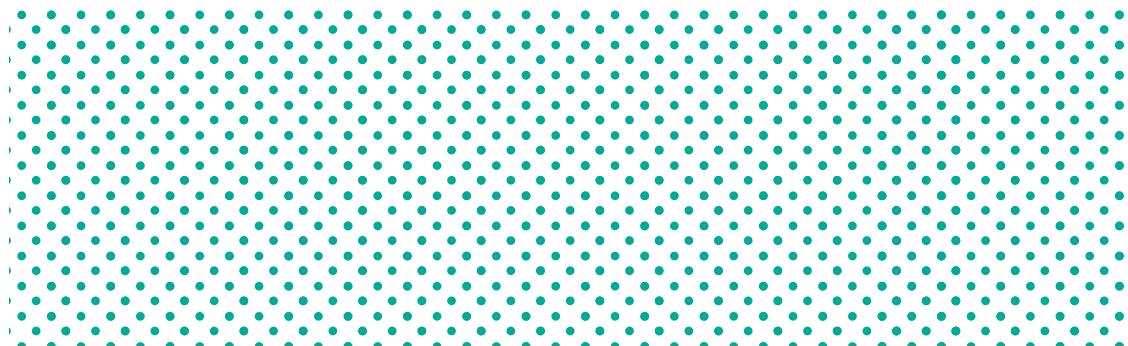
www.ugids.nl

Wilt u de Wegwijzer voor Utrechtse ouderen graag thuisgestuurd krijgen?

Ontdekt u een foutje in deze Wegwijzer of mist u een initiatief?

Of heeft u een andere vraag of opmerking?

Bel of mail ons dan. Telefoon 030 236 17 27, Mail ugids@u-centraal.nl





Uitstapjes

Vier het leven

Stichting Vier het Leven organiseert culturele activiteiten voor ouderen. Alles is geregeld zodat u zorgeloos kunt genieten. Vrijwilligers halen u thuis op. Samen met leeftijdsgenoten (gemiddelde leeftijd 80+) gaat u gezellig naar een theater, filmhuis, bioscoop of museum bij u in de buurt. U betaalt hiervoor (een deel van) de kosten zelf. Na afloop wordt u weer thuisgebracht. Op de website ziet u wat komende tijd het aanbod is in Utrecht en omgeving. U kunt de organisatie ook bellen.

Meer informatie

Vier het leven

Telefoon: 035 524 51 56 (bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 en 18.00 uur)
Mail: info@4hetleven.nl
Website: www.4hetleven.nl

Gratis lunchconcert in TivoliVredenburg

Iedere vrijdagmiddag kunt u in TivoliVredenburg een gratis een lunchconcert bijwonen. Deze (klassieke) concerten zijn ook online te volgen via YouTube en Facebook.

Meer informatie

TivoliVredenburg

Vredenburgkade 11
Utrecht (centrum)
Telefoon: 030 231 45 44
Website: www.tivolivredenburg.nl (zoek op: lunchconcerten)

Appeltaartconcerten

Niet iedereen gaat even gemakkelijk naar een concertzaal. Daarom organiseert de stichting Appeltaartconcerten klassieke concerten in buurthuizen, wijktheaters en zalen van oudereninstellingen. In de pauze of na afloop is er natuurlijk... appeltaart! Op de website kunt u zien wanneer er een concert in Utrecht is. U kunt de organisatie ook bellen.

Meer informatie

Stichting Appeltaartconcerten

Telefoon: 06 559 97 325
Mail: michiel@appeltaartconcerten.nl
Website www.appeltaartconcerten.nl

De Zonnebloem

De Zonnebloem organiseert samen met vrijwilligers activiteiten voor mensen met een lichamelijke beperking. Van een dagtrip naar een museum tot een aangepaste vakantie. De vrijwilligers kunnen ook op bezoek komen voor contact en een kopje koffie.

Meer informatie

De Zonnebloem

Telefoon: 076 564 64 64

Mail: dienstencentrum@zonnebloem.nl

Website: www.zonnebloem.nl

Plusbus Erop Uit

De Plusbus Erop Uit organiseert uitstapjes voor 55-plussers uit Vleuten-De Meern, Haarzuilens en Leidsche Rijn die geen of moeilijk gebruik kunnen maken van eigen- of openbaar vervoer om erop uit te gaan. Vrijwilligers nemen u mee naar markten, winkels of leuke activiteiten. U wordt opgehaald en na afloop thuisgebracht. Om de ritprijzen zo laag mogelijk te houden, betaalt u naast de prijs per rit een jaarlijkse bijdrage.

Meer informatie

Plusbus Erop Uit

Telefoon: 06 570 24 380 (bereikbaar op werkdagen van 10.00 tot 12.00 uur)

Mail: plusbuseropuit@gmail.com

Website: www.plusbuseropuit.nl

Samen breien

Het Ouderenfonds organiseert breiclubs waar ouderen en jongeren wekelijks samen breien en haken. Mét koffie en goede gesprekken. Door samen te handwerken, leert u de deelnemers kennen en krijgt (meer) sociale contacten. Bent u wel creatief, maar heeft u geen zin in breien of haken? Ook dan zijn er mogelijkheden om mee te doen. In Utrecht zijn brei- en handwerkclubs in Overvecht, Kanaleneiland en Voordorp. Wilt u aansluiten bij een breiclub of misschien zelf een brei- of andere creatieve club starten in uw eigen wijk? Neem dan contact op met het Ouderenfonds.

Meer informatie

Het Ouderenfonds

Telefoon: 088 344 20 00

Uitjes via het Ouderenfonds

Het Ouderenfonds organiseert uitjes en evenementen voor ouderen. U kunt hierbij denken aan een theatervoorstelling, een boottocht of een dagje naar het strand. Tijdens zo'n uitje is er alle gelegenheid om andere mensen te ontmoeten en misschien zelfs nieuwe vriendschappen te sluiten. Vrijwilligers gaan mee voor de begeleiding en de gezelligheid. Per activiteit betaalt u een eigen bijdrage. Vervoer is niet inbegrepen. Op de website van het Ouderenfonds ziet u welke uitjes op programma staan.

Meer informatie

Het Ouderenfonds

Telefoon: 088 344 20 00

Website: www.ouderenfonds.nl (klik op 'activiteiten' en daarna op 'uitjes en evenementen')

Ans Kraaij (78):

‘Mijn familie vindt het prachtig dat oma nog zo actief is’

‘Ik ben al heel lang actief als vrijwilliger. Het is nu ruim een jaar geleden dat ik dacht: daarnaast moet ik toch ook eens iets anders gaan doen. Iets voor mezelf. Ik besloot naar een open dag van de Derde Helft* te gaan. Toen ik daar aankwam, wilde ik het liefst meteen rechtsomkeert maken. Al die mensen, ik vond het doodeng. Misschien kom ik stoer over, maar eigenlijk ben ik best verlegen. Toch heb ik doorgezet, en wat ben ik dáár blij om. Via de Derde Helft doe ik mee aan allerlei activiteiten.

Dankbaar

Iedere vrijdag volg ik buiten fitness les van Helma. Hartstikke leuk. Daarna drinken we met de groep gezellig samen koffie en slaan soms nog even een balletje in de sporthal. Zaterdag of zondag, dat hangt af van het weer, gaan we fietsen. En wandelen, dat doen we ook. Heerlijk. Het heeft mijn leven enorm verrijkt. Om mij heen zie ik mensen die weinig meer kunnen. Ik ben heel dankbaar dat het mij gegund is om nog zo actief te zijn. Toch gaat dat niet altijd vanzelf hoor. Soms moet ik mezelf er echt toe zetten om eropuit te gaan, maar achteraf

heb ik nooit spijt. Het is het altijd waard.

Agenda

Wat het voor mij betekent om nog zo actief te zijn? Alles. Echt alles. Ik heb een dochter, een schoonzoon en twee volwassen kleinkinderen. Ze hebben allemaal hun eigen leven. We hebben het goed

samen, en dat wil ik graag zo houden. Als mijn kleindochter me belt om wat af te spreken, zeg ik tegenwoordig: *wacht, ik pak even mijn agenda*. Ze vinden het prachtig dat oma nog zo actief is.’

**Op pagina 31 van deze Wegwijzer vindt u meer informatie over De Derde Helft*





Ontmoeting en activiteiten in uw wijk

Oog voor Utrecht: ontmoeting en activiteiten voor ouderen

In de Utrecht Noordwest organiseert Oog voor Utrecht in Zuilen, Elinkwijk en Ondiep wekelijks een inloop voor ouderen. U kunt hier een kopje koffie drinken en mensen ontmoeten. Oog voor Utrecht organiseert samen met ouderen ook allerlei (seizoensgebonden) activiteiten. Bijvoorbeeld: Veilig Online, breien en de verkoop van Oogappeltjesjam. Ook zijn er wandelclubs, kookclubs en een kunstclub.

Meer informatie

- **Inloop Oog voor Elinkwijk:**
donderdag 10.00 - 12.30 uur
Wattlaan 10
3553 GX Utrecht
- **Inloop Oog voor Ondiep:**
woensdag 10.00 - 12.30 uur
Boerhaaveplein 199
3552 CT Utrecht

- **Inloop Oog voor Zuilen, de Sweserengh:**

vrijdag 10.00 - 12.30 uur
Van Hoornekade 120/230
3554 AN Utrecht

Contact over alle locaties en activiteiten:

Noortje Rozema

Telefoon: 06 422 56 732
Mail: info@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl

Protestantse Diaconie Utrecht

De diaconie organiseert voor ouderen en voor jongeren in verschillende wijken activiteiten en bijeenkomsten. Bijvoorbeeld samen koffiedrinken of samen zingen. Meestal vinden de activiteiten plaats in een kerk of inloophuis. Het doel is samenzijn en aandacht voor elkaar hebben. Op de website kunt u zien waar en wanneer de bijeenkomsten zijn. U kunt ook bellen.

Meer informatie

Protestantse Diaconie Utrecht

Telefoon: 030 207 42 37 (bereikbaar op werkdagen tussen 11.00 - 12.00 uur)
Mail: info@diaconie-utrecht-helpt.nl
Website: www.diaconie-utrecht-helpt.nl/samen_zijn

Huiskamer van de Wijk

Bij een Huiskamer van de Wijk kunnen buurtbewoners elkaar ontmoeten en deelnemen aan activiteiten. Denk aan biljarten of jeu de boules, samen wandelen, eten of luisteren naar iemand die

iets over een interessant onderwerp komt vertellen. In bijna elke wijk in Utrecht is er een Huiskamer van de Wijk.

Meer informatie

Telefoon: 088 855 51 26 (algemene nummer van DOCK Utrecht)

Buurtcentrums

In iedere wijk van Utrecht zijn een of meer buurtcentrums. Hier kunt u andere mensen ontmoeten en meedoen aan activiteiten. In veel buurtcentrums worden activiteiten voor (en door) ouderen georganiseerd. U kunt hierbij denken aan: koffieochtenden, creatieve bijeenkomsten, yoga, biljarten, leesclubs, spelletjesmiddagen of samen eten (zie hoofdstuk 5 van dit boekje). Wilt u meer weten over het aanbod bij u in de buurt? Neem dan contact op met het buurtcentrum.

Meer informatie

Utrecht West

Wishing Well West

Kanaalstraat 159
Telefoon: 06 174 81 268
Mail: info@stichtingwishingwellwest.nl
Website: www.wishingwellwest.com

Buurtcentrum Rosa

Malakkastraat 6
Telefoon: 06 81 03 28 52

Buurtcentrum Oase

Cartesiusweg 11

Telefoon: 06 599 23 340

Ondiep/Pijlsweerd

Buurtwerkkamer TOP

Amsterdamsestraatweg 295

Telefoon: 030 633 03 68

Website: www.buurtwerkkamertop.nl

Buurtcentrum de Uithoek

2e Daalsedijk 2 b

Telefoon: 06 599 55 558 of 06 183 18 516

Buurtcentrum de Speler

Thorbeckelaan 18 c

Telefoon: 06 249 83 453

Zuilen

Buren voor Buren

Prins Bernhardlaan 2

Telefoon: 06 380 43 918

Mail: info@burenvoorburen.nl

Website: www.burenvoorburen.nl

Burennetwerk Zuilen (wijknetwerk voor informatie, burenccontact en praktische hulp)

Mail: burenhulp@krachtvanzuilen.nl

Website: www.burennetwerkzuilen.nl

Buurtwerkkamer de Verbinding

Zwanenvechtplein 11

Telefoon: 06 308 45 134

Mail: sunita@buurtwerkkamer.nl

Website: www.buurtwerkkamerdeverbinding.nl

Buurtcentrum Beatrix

Prinses Beatrixlaan 2

Telefoon: 06 599 88 076

Buurtcentrum Zuilen

Sint-Ludgerusstraat 251

Telefoon: 06 599 46 520

Overvecht

Buurtkamer De Klop

Andesdreef 11

Telefoon: 030 743 44 46

Website: www.buurtkamerdeklop.nl

Buurtcentrum de Dreef

Schooneggendreef 27 c

Telefoon: 06 105 75 385 of 06 100 18 605

Buurtcentrum de Jager

Teun de Jagerdreef 1

Telefoon: 06 105 75 385 of 06 100 18 605

Buurtcentrum de Boog

Gambiadreef 60

Telefoon: 06 599 94 584 of 06 599 09 729

Noordoost

Wijkwijzer Noordoost (informatiepunt voor activiteiten in de wijk)

Bollenhofsestraat 140 (inloop: maandag van 14.00 tot 16.00 uur)

Telefoon: 06 219 69 238

Mail: info@wijkwijzernoordoost.nl

Website: www.wijkwijzernoordoost.nl

Buurtcentrum De Leeuw

Samuel van Houtenstraat 1

Telefoon: 06 100 17 966 of 06 113 97 93

Wederzijds (buurtvereniging)

Mail: info@wederzijds.nl

Website: www.wederzijds.net

Buurthuis Stichting Het Wevehuis

Kemal Atatürkstraat 2

Website: www.wevehuis.nl

Oost

Wijkinformatiepunt Utrecht Oost (informatiebalie)

Oudwijkerdwardsstraat 148 (Podium Oost)

Inloopspreekuren:

- Maandag (Buurtbabbel Rubenslaan): 14.30 tot 16.30 uur in Swellengrebel, Burgemeester Fockema Andreaelaan 100
- Dinsdag (Wijkinformatiepunt Utrecht Oost): 10.00 tot 12.00 uur in Podium Oost, Oudwijkerdwardsstraat 148
- Donderdag (Wijkinformatiepunt Utrecht Oost): 10.00 tot 12.00 uur in Podium Oost, Oudwijkerdwardsstraat 148
- Donderdag (Hobbema's Huiskamer): 14.30 tot 16.00 uur in Huiskamer van de Schildersbuurt, Hobbemastraat 41

Telefoon: 06 209 32 249

Mail: info@wijkinformatiepuntutrecht.nl

Website: www.wijkinformatiepuntutrecht.nl

Buurtcentrum Sterrenzicht

Keerkringplein 40

Telefoon: 06 599 46 339 en 06 599 97 673

Binnenstad

Barth in de buurt (voor oudere wijkbewoners die actief, creatief of cultureel bezig willen zijn)

Bartholomeus gasthuis

Lange Smeestraat 40

Telefoon: 030 231 02 54

Mail: info@bartholomeusgasthuis.nl

Website: www.bartholomeusgasthuis.nl

Lunetten

Wijkcoöperatie Lumineus Lunetten

Inloop: donderdag van 13.00 tot 14.00 in Buurtcentrum de Musketon (zie adres hieronder)

Mail: contact@lunetten.nl

Website: www.lunetten.nl

Lunetten Wil Wel

Karpaten 114

Mail: contact@lunettenwilwel.nl

Website: www.lunettenwilwel.nl

Buurtcentrum de Musketon

Hondsrug 17-19

Telefoon: 06 816 87 651 of 06 599 69 415

Hoograven/Tolsteeg

Wijkinformatiepunt Hoograven

Hart van Hoograven

't Goylaan 77 (inloop: donderdag van 14.00 tot 15.00 uur)

Buurtcentrum Hart van Hoograven

't Goylaan 77

Telefoon: 06 401 84 241

Dichters- en Rivierenwijk

Buurtcentrum 't Strandpaviljoen

Noordzeestraat 20

Telefoon: 06 599 54 782

Kanaleneiland

Het Wijkinformatiepunt Kanaleneiland

Telefoon: 06 356 29 458

Mail: info@wijkinformatiepuntkanaleneiland.nl

Buurtcentrum Hart van Noord

Trumanlaan 60 C

Telefoon: 06 599 77 432 of 06 59 97 74 32

Buurtcentrum BuurtThuis

Livingstonelaan 1350

Telefoon: 06 131 336 88 of 06 599 79 864

Leidsche Rijn

Indekerngezond

Kopenhagenstraat 41

Telefoon: 06 231 95 057

Mail: info@indekerngezond.nl

Website: www.indekerngezond.nl

Buurtwerkkamer Hart voor Leidsche Rijn

Berlijnplein 522

Telefoon: 06 364 14 040

Mail: hartvoorleidscherijn@buurtwerkkamer.nl

Website: www.buurtwerkkamerhartvoorleidscherijn.nl

Buurtcentrum Hof 't Spoor

Operettelaan 629

Telefoon: 06 557 85 565

Buurtcentrum Hoge Weide

Laurierlaan 104

Telefoon: 06 599 75 530

Buurtcentrum 't Zand

Pauwoogvlinder 20

Telefoon: 06 115 19 607

Buurtcentrum Bij de Buren

Eerste Oosterparklaan 76

Telefoon: 06 127 82 632

Vleuten/De Meern

WIL in je buurt (Wijk Informatie Lijnen)

Buurtcentrum de Weide Wereld

Teunisbloemlaan 50, Vleuten (inloop op werkdagen tussen 9.00 en 11.00 uur)

Telefoon: 030 677 31 31 (bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 11.00 uur)

Mail: info@wilinjebuurt.nl

Website: www.wilinjebuurt.nl

Buurtcentrum de Schakel

Schoolstraat 11, Vleuten

Telefoon: 06 599 35 769

Buurtcentrum de Weide Wereld

Teunisbloemlaan 50, Vleuten

Telefoon: 06 395 63 945

Buurtcentrum De Pijler

Bovenpolder 80, De Meern

Telefoon: 06 599 46 086



Lezen en leren

Bibliotheek Utrecht

Als u een abonnement hebt, kunt u in de bibliotheek boeken, tijdschriften, dvd's en luisterboeken lenen. Voor slechtzienden zijn er boeken met een extra grote letter. In de bibliotheek worden ook veel activiteiten georganiseerd voor leden én voor niet-leden. In bijna iedere wijk in Utrecht is wel een vestiging van de bibliotheek. Bij de klantenservice kunt u informeren waar de bibliotheek bij u in de buurt is en welke activiteiten daar worden georganiseerd.

Meer informatie

Klantenservice Bibliotheek Utrecht (alle vestigingen)

Telefoon: 030 286 18 00

Mail: klantenservice@bibliotheekutrecht.nl

Website: www.bibliotheekutrecht.nl

Bibliotheek-aan-Huis

Kunt u door ziekte of een beperking niet zelf naar de bibliotheek? Dan is er de Bibliotheek-aan-Huis. Als u een Bibliotheek-aan-Huis-abonnement heeft, brengt een vaste vrijwilliger eens per vier tot zes weken een stapel boeken en materialen bij u thuis. Onder het genot van een kopje koffie of thee kunt u samen bespreken welke boeken u heeft gelezen en welke boeken u nog graag wilt lezen.

Meer informatie

Bibliotheek-aan-huis

Telefoon: 3030 286 18 00

Website: www.bibliotheek.nl/aanhuis

De Samenleesclub voor senioren

Iedere eerste én derde donderdag van de maand van 11 tot 12 uur kunt u in de Bibliotheek Neude naar de Samenleesclub voor senioren. Tijdens deze bijeenkomsten leest u samen stukjes uit romans, korte verhalen en gedichten en daarna praat u met elkaar over teksten. Raakt de tekst u? Herkent u iets? Bij samenlezen draait het steeds om de verbinding tussen literatuur en het dagelijkse leven. Herinneringen, associaties, emoties en filosofische gedachten passeren de revue en zorgen voor mooie gesprekken. De activiteit is gratis en iedereen is welkom. Ook mensen die geen lid zijn van de bibliotheek en weinig weten over literatuur. Aanmelden is niet nodig.

Meer informatie

Bibliotheek Neude

Neude 11

3512 AE Utrecht

Telefoon: 030 286 18 00

Nooit te oud om te groeien

Wat betekent het voor u om in deze tijd ouder te worden? Wat is in deze levensfase belangrijk en wat geeft zin in het leven? Zin in Utrecht organiseert zingevingsbijeenkomsten voor senioren in Utrecht Oost, Noord Oost, Hoograven, Binnenstad, Ondiep, Overvecht, Zuilen en Leidsche Rijn. U ontmoet leeftijdsgenoten

en gaat met elkaar in gesprek over thema's zoals: familie, veerkracht, eenzaamheid en kunst. Iedere bijeenkomst is er een ander thema. Deelname is gratis. Nooit te oud om te groeien wordt georganiseerd door Zin in Utrecht: een organisatie van vrijwilligers en geestelijk verzorgers die ondersteuning geeft aan Utrechters op het gebied van zingeving, levensvragen en spiritualiteit in de vorm van gesprekken en bijeenkomsten.

Meer informatie

Zin in Utrecht

Telefoon: 030 662 68 14
Mail: info@zininutrecht.nl
Website: www.zininutrecht.nl

Gilde Utrecht

Gilde Utrecht bestaat uit 50-plussers die hun kennis willen delen. Bij Gilde Utrecht organiseren ze allerlei activiteiten, zoals cursussen, lezingen, stadswandelingen en rondleidingen. Ook helpen de vrijwilligers van Gilde Utrecht bij het leren van Nederlands of het beter beheersen van een vreemde taal.

Meer informatie

Gilde Utrecht

Telefoon: 030 234 32 52 (bereikbaar op werkdagen van 14.00 - 16.00 uur)
Mail: balie@gildeutrecht.nl
www.gildeutrecht.nl

Hoger Onderwijs voor Ouderen

Bij het Hoger Onderwijs voor Ouderen (HOVO) kunnen 50-plussers cursussen volgen op universitair en hbo-niveau. Er is een gevarieerd cursusaanbod, onder meer op de terreinen filosofie, (kunst)geschiedenis, sociale wetenschappen, rechten en natuurwetenschappen. De cursussen zijn afgestemd op de interesses, ervaring en leerstijlen van ouderen.

Meer informatie

Hoger Onderwijs voor Ouderen (HOVO) Utrecht

Telefoon: 030 253 31 97
Mail: hovo@uu.nl
Website: www.hovoutrecht.nl

Volksuniversiteit Utrecht

De Volksuniversiteit Utrecht geeft onderwijs aan volwassenen in de vorm van cursussen, workshops en lezingen. U kunt hierbij denken aan taallessen (in meer dan 15 talen!) en een gevarieerd aanbod op het gebied van creativiteit, culinair, kunst en cultuur, techniek en wetenschap, persoonlijke ontwikkeling en nog veel meer. Cursisten kunnen gebruikmaken van de U-pas om (een deel van) de cursus te betalen.

Meer informatie

Volksuniversiteit Utrecht

Telefoon: 030 231 33 95
Mail: info@volksuniversiteitutrecht.nl
Website: www.volksuniversiteitutrecht.nl

Welkom Online van het Ouderenfonds

Steeds meer dingen worden via internet geregeld. Het kan best lastig zijn om te weten hoe dat allemaal werkt. Welkom Online is een praktisch, online lesprogramma van het Ouderenfonds. U leert dan bijvoorbeeld videobellen, een uitje plannen en boodschappen doen op de computer. U kunt Welkom Online zelfstandig volgen of met de hulp van een vrijwilliger.

Meer informatie

Welkom Online van het Ouderenfonds

Telefoon: 088 344 20 00

Website: www.welkomonline.nl of www.ouderenfonds.nl/welkom-online



In beweging blijven

Doe Mee in Utrecht

In alle wijken van Utrecht worden sport- en beweegactiviteiten voor ouderen georganiseerd. Fitness, yoga, wandelclubs, seniorendans, beweeggroepen, boksen, volleybal, fietsgroepen, conditietraining: er is voor iedereen wat wils. Op de website Doe Mee in Utrecht kunt u sportactiviteiten kunt zoeken op leeftijd, sportcategorie en locatie.

Meer informatie

Doe Mee in Utrecht

Telefoon: 06 236 32 955

Mail: info@doemeeinutrecht.nl

www.doemeeinutrecht.nl

Beweegmakelaars

In de stad zijn verschillende 'beweegmakelaars'. U kunt ze bellen om te vragen wat voor u de beste manier is om in beweging te blijven. Een beweegmakelaar kan u ook vertellen wat de mogelijkheden zijn bij u in de wijk om te (blijven) bewegen.

Meer informatie

Linda Willemsen, beweegmakelaar Zorg en Sport (stedelijk),
telefoon 06 834 43 223

Soufiane Imoussatan, beweegmakelaar Utrecht Zuidwest & West,
telefoon 06 420 70 885

Macy Mulder, beweegmakelaar Zuidwest & West,
telefoon 06 822 60 066

Jacky Boland, beweegmakelaar volwassenen Overvecht,
telefoon 06 100 42 189

Viktor Peters, beweeg- en vitaliteitsmakelaar Overvecht,
telefoon 06 420 64 741

Sam Lindeman, beweegmakelaar Binnenstad, Oost,
Noordoost & Zuid, telefoon 06 200 87 447

Julia Waszink, beweegmakelaar en vitaliteitsmakelaar
Leidsche Rijn, telefoon 06 834 41 631

De Derde Helft

Onder de naam 'De Derde Helft' organiseren sportverenigingen in samenwerking met 55-plussers activiteiten in hun clubhuizen of kantines. Dat kunnen sportieve activiteiten zijn, maar ook dans-avonden, computerles, literatuuravonden, yoga en nog veel meer. Wilt u weten welke activiteit(en) er bij u in de buurt worden georganiseerd? Neem dan contact op met het Ouderenfonds.

Meer informatie

Nationaal Ouderenfonds

Telefoon: 088 344 20 00 (bereikbaar op werkdagen van
9.00 tot 17.00 uur)

Website: www.ouderenfonds.nl/dederdehelft

OldStars

OldStars is er voor iedereen die wil blijven bewegen. De organisatie is ervan overtuigd dat er voor iedereen een passende en prettige beweegvorm bestaat. Ook in Utrecht en omgeving organiseert OldStars verschillende activiteiten. Wilt u weten welke activiteiten er zijn of heeft u zelf een idee voor een activiteit? Neem dan gerust contact op.

Meer informatie

OldStars

Telefoon: 088 344 20 00 (bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur)

Website: www.oldstars.nl

GoldenSports

GoldenSports organiseert door het hele land allerlei soorten beweegactiviteiten voor 55-plussers in de buitenlucht. In onze stad bent u iedere week op donderdag welkom tussen 10 en 11 uur in Sportpark Loevenhout, Loevenhoutsedijk 2b Utrecht-Noordwest.

Meer informatie

GoldenSports Utrecht

Telefoon: 06 463 47 995

Mail: dederdehelft@synergo.nl

Zwemmen

De Utrechtse zwembaden De Kwakel, Den Hommel en Fletiomare hebben speciale zwemuren voor senioren.

Meer informatie

Op de website www.utrecht.nl (zoek op: seniorenzwemmen) vindt u een overzicht van de locaties en tijden van het seniorenzwemmen. U kunt ook contact opnemen met het zwembad.

Zwembad De Kwakel

Paranadreef 10

Utrecht (Overvecht)

Telefoon: 030 286 27 00

Mail: dekwakel@utrecht.nl

Zwembad Fletiomare

Burgemeester Middelweerdplaats 1

De Meern

Telefoon: 030 286 23 00

Mail: fletiomare@utrecht.nl

Zwembad Den Hommel

Kennedylaan 5

Utrecht (Oog in Al)

Telefoon: 030 286 24 00

Mail: denhommel@utrecht.nl

Corrie de Greef (84):

‘Ik kijk naar wat ik nog wel kan’

‘Vroeger werkte ik als natuur-geneeskundig therapeut. Ik had een druk leven, maar op een gegeven moment ga je opbouwen. Dan moet je op zoek naar andere dingen om te zorgen dat het leven de moeite waard blijft. In het begin heb ik veel gefietst. Vanwege m’n knieën gaat dat nu niet meer. Wandelen wordt ook minder. Maar het ligt niet in mijn aard om bij de pakken neer te zitten. Blijven verlangen naar alles wat je niet meer kunt, heeft geen zin. Ik kijk naar wat ik nog wel kan.

Warm soepje

Eens in de drie weken drink ik koffie met de dames bij mij op de galerij. We nemen altijd wat lekkers erbij of een warm soepje. Om de dinsdag komen mijn dochter en mijn zoon bij me eten. En eens in de twee weken ga ik naar mijn dochter toe. Dan doet ze mijn haar, ze heeft een kapsalon. Vrijdags ga ik altijd naar gymles en naar yoga. En dan doe ik ook nog vrijwilligerswerk in de kerk en ik maak uitstapjes met Vier het leven*. Ik zorg ervoor dat ik bijna iedere dag wel iets te doen heb.

Muren

Natuurlijk denk ik ook weleens: hoe kom ik deze dag door? Dan dwing ik mezelf om naar buiten te gaan. Al is het maar om een boodschapje te doen. Of koffie te drinken in het winkelcentrum. Ik kom altijd wel iemand tegen. Onder de

mensen blijven, is voor mij van levensbelang. Als ik thuis blijf zitten, zeggen de muren niks terug.’

**Op pagina 6 van deze Wegwijzer vindt u meer informatie over ‘Vier het leven’*





Samen eten

Wilt u graag af en toe buitenshuis samen met anderen eten? Dat kan! Door de hele stad worden eettafels georganiseerd. Bij sommige eettafels kunt u met een U-pasbudget betalen of krijgt u korting als u uw U-pas laat zien. Bij sommige eettafels kan de kok rekening houden met uw dieetwensen en soms is vervoer van en naar de eettafel mogelijk. Wilt u meer informatie over de dag, tijd en prijs van de eettafel of weten hoe u zich kunt aanmelden? Neem dan contact op met de locatie.

Meer informatie

Utrecht West

Inloophuis De Wijkplaats

Johannes Camphuysstraat 101
open: woensdag 17.30 - 19.00 uur
Telefoon: 06 406 11 623

Buurthuis Rosa (Buurtbuik)

Malakkastraat 6
open: woensdag 17.30 - 19.00 uur
Telefoon: 06 464 03 446

Ondiep - Pijlsweerd

Buurthuis De Speler

Thorbeckelaan 18c
eetcafé voor ouderen op maandag
lunch: maandag, dinsdag en woensdag
Telefoon: 06 249 834 53

Buurthuis De Uithoek

Coby's eetcafé op woensdag
2e Daalsedijk 2b
Telefoon: 06 246 08 250 of 06 599 55 558

Oog voor Utrecht

Boerhaaveplein 199
lunch, diner, kookclub en afhalen
Telefoon: 06 422 56 732

Zuilen

Buurthuis Zuilen, Belle's Bistro

Sint-Ludgerusstraat 251
woensdag vanaf 17.30 uur
Telefoon: 06 59 97 79 46

Bij Bosshardt Zuilen

Prinses Margrietstraat 22
maandag brunch 11.00 - 12.00 uur
dinsdag, woensdag en donderdag lunch 12.00 - 13.00 uur
vrijdag tosti van 10.00 - 12.00 uur
vrijdag oneven weken: diner 17.30 - 19.00 uur
Telefoon: 030 244 06 76

Buurthuis De Beatrix, Sociale Eettafels

Prinses Beatrixlaan 2
dinsdag 12.00 - 13.00 uur en zaterdag 12.30 - 14.00 uur
Telefoon: 030 244 15 23 of 06 464 03 446

Buurthuis de Beatrix, het Pannenkoekenhuisje

Prinses Beatrixlaan 2
woensdag van 12.00 - 13.30 uur
Telefoon: 06 599 88 076

Oog voor Utrecht

Van Hoornekade 120/130
lunch, avondmaaltijd, kookclub en afhalen
Telefoon: 06 422 56 732

Buurtwerkkamer De Verbinding

Zwanenvechtplein 11
maandag t/m vrijdag 10.00 - 17.00 uur
Telefoon: 030 221 88 08

De Dame

Prinses Irenelaan 18
woensdag en donderdag van 13.00 - 16.00 uur
Mail: info@dedamezuilen.nl

Overvecht

Wijkrestaurant zorgcentrum Rosendael, nr. 5

Indusdreef 5
Open iedere dag van 8.00- 16.30 uur (laatste vrijdag van de maand een warme maaltijd)
Telefoon: 030 258 87 18

Smulhuis in de wijk

Ghanadreef 2A
dinsdag en donderdag lunch 12.30 - 14.30 uur en donderdag
diner 17.30 - 20.00 uur
Telefoon 030 303 45 07

Leger des Heils

Meckardreef 6, ingang aan Moldaudreef
dinsdag, woensdag en donderdag lunch 12.00 - 13.30 uur
Telefoon: 06 156 51 276
korps.utrecht@legerdesheils.nl

Pouwer Schoolrestaurant, PROeflokaal030

La Bohèmedreef 7
Telefoon: 030 263 46 90
info@pouwermail.nl

Restaurant Het Goede van Zuylenstede, woonzorgcentrum Zuylenstede

Perudreef 8
Telefoon: 030 303 35 00

Restaurant 't Huis a/d Vecht, AxionContinu

Costa Ricadreef 9
Dagelijks vanaf 17:00 uur (minimaal 1 dag van tevoren
aanmelden via de receptie)
Telefoon: 030 264 66 68

Noordoost

Buurtcentrum de Leeuw, Samen Eten 45+

Samuel van Houtenstraat 1
eerste dinsdag van de maand en derde donderdag
Telefoon: 030 273 31 01 of 06 536 42 865

Buurtcentrum de Leeuw, Buurtmaaltijd

Samuel van Houtenstraat 1
even weken woensdag 18.30 - 20.00 uur
Telefoon: 06 112 78 942

Oost

Samen eten

Oudwijkerdwarsstraat 148
tweede donderdag en vierde maandag van de maand vanaf
17.00 uur
Telefoon: 030 258 19 94

Wilhelminakerk, Wijkmaaltijd

Hobbemastraat 35 (hoek Paulus Potterstraat)
maart t/m oktober, elke derde dinsdag vanaf 17.00 uur
Mail: gery.gorter@planet.nl

Buurtcentrum Sterrenzicht (Buurtbuik)

Keerkringplein 40
maandag 17.30 - 19.00 uur
Telefoon: 06 464 03 446

Binnenstad

Roze Eettafel voor LHBTIQ 50+, De Silo, 4e vrijdag van de maand

Herenstraat 34
Telefoon: 06 101 18 593

Bartholomeus Gasthuis, Brasserie Zunte

Lange Smeestraat 40
Telefoon: 030 231 02 54

Lunetten

Eetgroep Lunetten De Musketon

Hondsrug 19
Telefoon: 030 721 05 01

Dichterswijk/Rivierenwijk

Eetclub Het Trefpunt

Rijnlaan 165
Telefoon: 030 889 43 87

Buurthuis De Nieuwe Jutter (Buurtbuik)

Amerhof 66
woensdag, 17.30 - 19.00 uur
Telefoon: 06 464 03 446

Hoograven

Raenna's Restaurant

't Goylaan 77 (Buurtcentrum Hart van Hoograven)
tweede en vierde donderdag van de maand vanaf 17.00 uur
Telefoon: 06 401 84 241

Soos 70+

't Goylaan 77 (Buurtcentrum Hart van Hoograven)
maandag tussen 10.30 - 14.00 uur
Telefoon: 06 401 84 241

Eetclub Buurtcentrum Hart van Hoograven

't Goylaan 77
donderdag tussen 11.00 - 13.00 uur
Telefoon: 030 286 26 02 of 06 401 84 241

Kanaleneiland/Transwijk

Resto Van Harte Kanaleneiland

Bernadottelaan 23 (3Generatiecentrum)
dinsdag 17.30 - 20.00 uur
Telefoon: 0900 900 30 30 (reserveren)

Eettafel Samen Eten

Geallieerdenlaan 15, Gebouw Hart van Noord (ingang)
eerste dinsdag van de maand 12.00 uur
Telefoon: 06 510 83 440

Restaurant Het Goede van Transwijk, woonzorgcentrum Transwijk

Hof van Transwijk 16
Telefoon: 030 303 35 00

De Haven PKN

Marco Pololaan 10
eerste zondag van de maand om 17.30 uur
Mail: info@dehaven-kanaleneiland.nl

De Paraplu, Interaktcontour

Van Bijkershoeklaan 10
maandag t/m vrijdag 12.00 - 13.00 uur
Telefoon: 06 383 31 130

Divers werkt

Grebbeberglaan 15
maandag en donderdag 17.00 - 21.00 uur
Telefoon: 06 346 02 369

DOCK Hart van Noord

Trumanlaan 60C
eerste dinsdag van de maand 12.00 uur
Telefoon: 06 599 77 432

Doen & Laten

Marco Pololaan 10
woensdag om 17.30 uur
Telefoon: 06 435 25 830

Huis van Vrede PKN

Trumanlaan 70
elke zondag om 11.00 uur en elke dinsdag, woensdag en
donderdag om 12.30 uur
Mail: info@huisvanvrede.org

Axion Continu De Bijkershoek

Van Bijkershoeklaan 250
elke dag tussen 11:45 - 13.00 en tussen 17.00 - 18.00 uur
Telefoon: 030 296 85 00

Axion Continu Domstate

Beneluxlaan 928
elke dag tussen 12.00 - 14.00 en 17.00 en 19.15 uur
Telefoon: 030 282 05 00

Vecht en IJssel locatie Transwijk

Hof van Transwijk 16
elke dag 09.00 - 20.00 uur
Telefoon: 030 285 62 00

Vleuten/De Meern

Stichting Vrienden van de Roef, Samen Eten

Touwslagerslaan 3 De Meern
elke tweede en vierde woensdag van de maand om 17.30 uur
Telefoon: 030 666 38 88

Eetcafé De Pijler

Bovenpolder 80 De Meern
derde woensdag van de maand 17.30 uur
Telefoon: 030 241 25 86 of 06 813 18 461

Eettafel De Schalm, Gezellig Samen Eten

Oranjelaan 10 De Meern
Telefoon: 030 666 26 09

Kookclub bij Rijn

Alenvelpark 1 Vleuten
woensdag 16.00 - 19.00 uur
Telefoon: 06 535 37 359

Eettafel De Schakel

Schoolstraat 11 Vleuten

iedere laatste vrijdag van de maand 17.00 uur

Telefoon: 06 180 66 595

Ciao Café, Buurtcentrum Weide Wereld

Teunisbloemlaan 50 Vleuten (Vleuterweide)

iedere laatste donderdag van de maand 16.00 - 20.00 uur

Telefoon: 06 813 17 774

Noordwest

Oog voor Elinkwijk, Buurthuis SEB gebouw

Wattlaan 10

donderdag 10.00 - 13.00 uur

Telefoon: 06 422 56 732

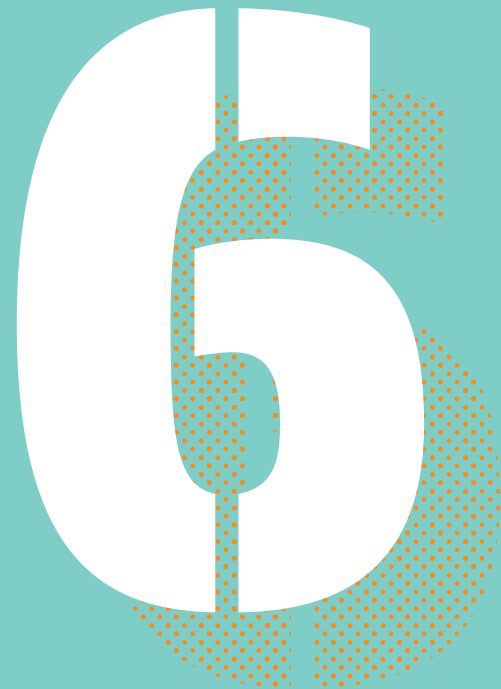
Leidsche Rijn

Resto VanHarte Leidsche Rijn

Eerste Oosterparklaan 76 (Buurtcentrum Bij de Buren)

vrijdag 17.30 - 20.00 uur

Telefoon: 0900 900 30 30 (reserveren)



Uit of thuis met een vrijwilliger

U Centraal: Buddy & Bezoek

Verlangt u naar meer gezelligheid in uw leven? Wilt u vaker onder de mensen komen? Of heeft u behoefte aan een luisterend oor, bijvoorbeeld omdat u te maken hebt met een lichamelijke ziekte en/of beperking? Dan kan een maatje van Buddy & Bezoek veel voor u betekenen. Een vrijwilliger komt 1x per week of per 2 weken op bezoek. Samen bepaalt u de invulling van de bezoeken. Bijvoorbeeld uw gedachten op een rijtje zetten, plannen maken voor meer zinvolle bezigheden en/of sociale contacten. Buddy & Bezoek is er voor iedereen die zich eenzaam voelt en/of een lichamelijke ziekte of beperking heeft.

Meer informatie

Buddy & Bezoek, U Centraal

Telefoon: 06 224 80 155 of 06 467 26 787

Mail: buddy@u-centraal.nl

Website: www.u-centraal.nl/buddy

Humanitas Utrecht: Steun en Contact Thuis

Humanitas biedt 'Steun en Contact Thuis' aan in twee verschillende vormen: Maatje voor een Praatje en Maatje op Maat.

Maatje voor een Praatje

Naarmate u ouder wordt, wordt uw netwerk vaak kleiner. 'Maatje voor een Praatje' is er voor zelfstandig thuiswonende ouderen (75+) die zich eenzaam voelen. Iedere week of eens per twee weken komt er een vrijwilliger een uurtje bij u langs. U beslist samen of u gezellig thuis blijft of dat u samen naar buiten gaat. De koppeling duurt ongeveer een jaar tot anderhalf jaar.

Maatje op Maat

Het is belangrijk om mensen om u heen hebben waar u leuke dingen mee kunt doen. Vrijwilligers bij Maatje op Maat helpen u op weg om deze mensen te vinden. Het is belangrijk dat het klikt met uw vrijwilliger, u krijgt een 'Maatje op maat'. De bedoeling is dat u binnen ongeveer een jaar nieuwe contacten hebt en de vrijwilliger niet meer nodig hebt.

Meer informatie

Humanitas Utrecht

Telefoon: 030 252 40 30

Mail: utrecht@humanitas.nl

Website: www.humanitas.nl/utrecht

Handjehelpen: Maatjes

Heeft u een chronische ziekte of beperking of bent u mantelzorger en hebt u hulp nodig? Handjehelpen gaat graag voor u op zoek naar een passend maatje. Iemand die één-op-één-aandacht voor u heeft, een luisterend oor biedt, samen met u gaat

fietsen, een rondje loopt of een hobby uitvoert. Op basis van uw hulpvraag zoekt Handjehelpen een goede match met iemand in uw omgeving.

Meer informatie

Handjehelpen

Telefoon: 030 263 29 50

Mail: Info@handjehelpen.nl

Website: www.handjehelpen.nl

Oog voor Utrecht: Maatjesproject Oogcontact

Oog voor Utrecht organiseert het maatjesproject Oogcontact. In dit project worden ouderen gekoppeld aan vrijwilligers (buurtbewoners) voor een-op-een contact. Om te matchen worden zowel met de deelnemer als met de vrijwilliger gesprekken gevoerd. Hoe vaak de vrijwilliger en de deelnemer elkaar zien, is afhankelijk van de behoefte en de agenda van beide partijen.

Meer informatie

Oog voor Utrecht

Telefoon: 06 422 56 732

Mail: info@oogvoorutrecht.nl

www.oogvoorutrecht.nl



Vervoer

ANWB AutoMaatje Utrecht, U Centraal

ANWB AutoMaatje Utrecht is een vervoersservice voor en door inwoners van onze stad. Wilt u naar de kapper, bij iemand op bezoek, naar een winkel of heeft u een afspraak in het ziekenhuis, of bij een andere hulp- of zorgverlener? En is het voor u lastig om zelf vervoer te regelen en kunt u ook geen beroep doen op vervoer met indicatie? ANWB AutoMaatje richt zich op mensen die buiten de bestaande regelingen vallen. Vrijwilligers uit de buurt zorgen met hun eigen auto voor uw vervoer tegen een kleine onkostenvergoeding. Als u gebruik wilt maken van ANWB AutoMaatje moet u minimaal twee werkdagen van tevoren contact opnemen.

Meer informatie

ANWB AutoMaatje, U Centraal

Telefoon: 030 236 19 77 (bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur)

Mail: automaatje@u-centraal.nl

Website: www.u-centraal.nl/anwb-automaatje-utrecht

Wil (Wijk Informatie Lijnen) Vleuten-De Meern

De Wijk Informatie Lijn (Wil) is één van de burenhulpdiensten van Wil Vleuten-De Meern. Deze burenhulpdienst is bedoeld voor mensen die moeilijk met eigen vervoer of openbaar vervoer kunnen reizen en geen hulp van anderen hebben. Het gaat om

vervoer in de buurt. U betaalt de vrijwilliger een vergoeding voor de autokosten. Vraag het vervoer liefst een week van tevoren aan. Deze dienst is voor inwoners met postcodes 3451 t/m 3455.

Meer informatie

Wil (Wijk Informatie Lijnen)

Telefoon: 030 677 31 31 (bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 11.00 uur)

Mail: info@wilinjebuurt.nl

Website: www.wilinjebuurt.nl

De Zuidbus

In de wijken Rivierenwijk, Hoograven, Tolsteeg, Rotsoord, Bokkenbuurt en Lunetten vervoert de Zuidbus ouderen (55+) die niet meer zo mobiel zijn. De Zuidbus heeft ruimte voor zeven passagiers en een paar rollators. Er is geen plaats voor een rolstoel of scootmobiel. De bus rijdt voor een kleine vergoeding van en naar de soos, de bingo of een eetgroep. Er worden ook uitstapjes naar een stad of natuurgebied georganiseerd en boottochtjes, stranduitjes en kerstmarktbezoek behoren ook tot de mogelijkheden (maart t/m december).

Meer informatie

De Zuidbus

Mail: info@zuidbus.nl

Website: www.zuidbus.nl

Buurt Mobiel

De Buurt Mobiel is een hybride voertuig dat rijdt over korte afstanden, bijvoorbeeld naar de huisarts, het ziekenhuis of het winkelcentrum. Buurt Mobiel rijdt in Overvecht, Zuilen, Ondiep en Noordoost (tot aan de Biltstraat). Vrijwilligers besturen de Buurt Mobiel en halen mensen thuis op. De chauffeur helpt zo nodig met in- en uitstappen en met het inladen van boodschappen of rollator. Wilt u gebruikmaken van Buurt Mobiel? Neem dan minimaal één dag voordat u op pad wilt contact op. Buurt Mobiel werkt met strippenkaarten waarmee u uw vervoer kunt betalen. U koopt deze strippenkaart bij de chauffeur. U kunt uitsluitend per pin betalen.

Meer informatie

Stichting Buurt Mobiel

Telefoon: 06 397 21 486 (bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 16.30 uur)

Mail: info@buurtmobiel.com

Website: www.buurtmobiel.com

Zonnebloemauto

Mensen die een rolstoel of scootmobiel gebruiken, kunnen in Utrecht de Zonnebloemauto huren. De Zonnebloemauto is een 100 procent elektrische rolstoelauto waar de meest gangbare rolstoelen en scootmobielen in passen. Met deze huurauto (een automaat) kunt u met vrienden of familie een dagje uit. De bediening van de auto is niet aangepast. De bestuurder moet een rijbewijs B hebben. De Zonnebloem kan op verzoek ook een vrijwilliger als chauffeur inzetten. De Zonnebloemauto huurt u via Welzorg. Dit kost 45 euro per dag. U kunt hiervoor 100 kilometer rijden. Rijdt u meer, dan kost elke extra kilometer € 0,20.

Meer informatie

Zonnebloemauto Utrecht

Verhuur via Welzorg:

Telefoon: 088 001 67 17

Websites: www.welzorg.nl/zonnebloem en www.zonnebloem.nl
(zoek op: zonnebloemauto huren Utrecht)

Regiotaxi

Regiotaxi Utrecht verzorgt openbaar vervoer voor iedereen die zelfstandig of met begeleiding kan reizen, ook met een rolstoel of scootmobiel. Regiotaxi Utrecht brengt u van deur tot deur en van en naar een opstapplaats of een halte van het openbaar vervoer. U betaalt per rit een instaptarief en een tarief per gereden kilometers. U kunt telefonisch een rit bestellen. Een rolstoel, scootmobiel of rollator kan mee, net als een blindengeleide- of hulphond. Heeft u een OV-begeleiderskaart, dan kan een begeleider gratis meereizen.

Meer informatie

Regiotaxi Utrecht

Telefoon: 085 086 21 01

Website: www.regiotaxiutrecht.nl

Valys

Valys verzorgt vervoer over langere afstanden voor mensen die minder mobiel zijn. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones of 25 kilometer vanaf uw woonadres. Uw rolstoel of scootmobiel kan mee, dat regelt u bij uw reservering. Om te reizen met Valys heeft u een Valyspas nodig. U kunt deze pas kopen als u een van de volgende bewijsstukken heeft:

- een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op een maatwerkvoorziening Wmo-vervoer (bijvoorbeeld een Regiotaxipas, een Wmo-rolstoel of -scootmobiel);
- een gehandicaptenparkeerkaart van de gemeente;
- een OV-begeleiderskaart;
- een verklaring van of namens de gemeente dat, ondanks het feit dat u geen van de genoemde bewijsstukken heeft, bovenregionaal vervoer voor u noodzakelijk is.

U mag bij uw reizen met Valys gratis een begeleider meenemen.

Meer informatie

Valys

Telefoon: 0900 9630 (bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur)

Website: www.valys.nl



Vakanties

De Zonnebloem

De Zonnebloem organiseert vakanties voor mensen met een lichamelijke beperking. Er is een breed aanbod: binnenlandse en buitenlandse reizen, reizen met bus, boot en vliegtuig. Van stedentrips tot reizen naar de zon en themavakanties. Alle accommodaties zijn aangepast en er is professionele verzorging.

Meer informatie

De Zonnebloem

Telefoon: 076 564 64 64

Mail: dienstencentrum@zonnebloem.nl

Website: www.zonnebloem.nl/vakanties

Allegoeds Vakanties

Stichting Allegoeds biedt volledig verzorgde seniorenvakanties aan mensen die hulp, zorg en aandacht nodig hebben. Tijdens deze vakanties staat het bieden van persoonlijke aandacht centraal.

Meer informatie

Allegoeds Vakanties

Telefoon: 0318 48 51 83

Website: www.allegoedsvakanties.nl

Het Vakantiebureau

Het Vakantiebureau organiseert vakanties voor mensen die in het dagelijks leven zorg of begeleiding nodig hebben. Er zijn vakantieweken voor mensen die lichamelijke zorg nodig hebben en ook voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Meer informatie

Het Vakantiebureau

Telefoon: 0343 74 58 90

Mail: info@hetvakantiebureau.nl

Website: www.hetvakantiebureau.nl

Handige websites

Op internet vindt u veel websites met een uitgebreid aanbod aan vakanties voor ouderen. Van overwinteren in Spanje tot busreizen voor alleenstaande senioren. En van aangepaste vakantiehuizen in binnen- en buitenland tot fietsvakanties voor senioren. Zoals:

www.senioren-vakanties.nl

www.ouderenreizen.com

www.eigenwijzereizen.nl

Riny Agterberg (84):

‘Mijn wereldje wordt steeds kleiner’

‘Ik heb tegenwoordig altijd pijn. Lopen gaat moeilijk, zonder rollator kom ik niet meer vooruit. Ook niet een klein stukje. Dan wordt je wereldje wel een stuk kleiner. Gelukkig vind ik het niet erg om af en toe een dag alleen te zijn. Een week alleen? Dat gebeurt nooit, haha. Ik heb vriendinnen en voel me absoluut niet eenzaam.’

Zacht kussentje

‘Vroeger ging ik graag op stap. Dat is een stuk ingewikkelder geworden. Natuurlijk is er de Regiotaxi, maar die service kent z’n beperkingen.

Je weet nooit precies hoe laat de taxi komt. Soms zit ik kwart over 9 klaar bij de deur en dan komt hij pas om 10 uur. Toch ga ik niet bij de pakken neerzitten. Tegenwoordig maak ik uitstapjes op maat: ik probeer de dingen te doen die ik nog wél kan. Dat is ook een kwestie van creatief nadenken. Bijvoorbeeld: als ik ergens lang moet zitten, zorg ik dat ik een zacht kussentje bij me heb. Ik geniet enorm van die uitstapjes. Doordat ik bezig ben met alles wat er om mij heen gebeurt, vergeet ik soms de pijn een beetje.’

Voldaan gevoel

‘Wat ik maar wil zeggen is: om het een beetje leuk te houden, moet je zelf het initiatief nemen. Je ergens voor opgeven. Ook als je daar nou niet direct zin in hebt. Zo moet ik van mezelf eens per week naar fitness. Met een

groepje ouderen doen we een halfuurtje oefeningen op een stoel. Daarna drinken we samen koffie, heel gezellig. Na afloop heb ik altijd een voldaan gevoel. Dat halfuurtje bewegen doet me goed.’





Handige telefoon- nummers

De Zilverlijn

De Zilverlijn is een belservice van het Ouderenfonds. U wordt iedere week of om de week op een vast dagdeel gebeld door een van onze getrainde vrijwilligers. Zij bieden een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek. U kunt zich hiervoor aanmelden via telefoonnummer 088 344 20 00 (bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur).

De Luisterlijn

De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Bij de Luisterlijn werken vrijwilligers die begeleid en getraind worden door deskundige beroepskrachten. Telefoon: 088 0767 000.

De Informatie- en advieslijn van U Centraal

Heeft u een vraag over (mantel)zorg, geld, wonen, persoonlijke ontwikkeling of sociaal contact in Utrecht en komt u er niet uit? De medewerkers van de Informatie en Advieslijn van U Centraal weten het antwoord op de meest uiteenlopende vragen. En anders weten ze welke organisatie u verder kan helpen. Telefoon: 030 236 17 27 (bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur).

U op leeftijd

U op leeftijd zet zich in voor de belangen van senioren in de stad Utrecht. De organisatie richt zich daarbij op kwesties die groepen senioren aangaan en niet op individuele belangen. Actuele thema's zijn wonen, zorg, mobiliteit en actief en veilig meedoen. Meer informatie vindt u op www.uopleeftijd.nl. U op leeftijd is op maandag en donderdag bereikbaar via telefoonnummer 06 835 05 096