

# OOST VOOR ELKAAR

2023

SAMEN MAKEN WE ONZE WIJK

# Wijkgids

ONTMOETEN EN  
SAMENWERKEN  
IN DE BUURT



## WIJKGIDS OOST

Een overzicht van vaste en laagdrempelige ontmoetingsplekken en activiteiten in Oost. Er is nog veel meer! Kijk voor een volledig overzicht op [www.oostvoorelkaar.nl](http://www.oostvoorelkaar.nl).

\* = deze activiteiten zijn gratis. Voor andere activiteiten wordt een bijdrage gevraagd.

ⓘ = hier kun je zonder afspraak terecht voor meer informatie.

Kijk voor de adressen achterin.

## ELKE DAG

### **Buurtrestaurant**

#### **Swellengrebel**

17.15 tot 18.15, Restaurant Swellengrebel

## MAANDAG

### **Wandelclub Utrecht Oost\***

9.30 tot 10.30, Academie Instituut

### **Wolatelier\***

13.30 tot 16.00, De Buitenkamer

### **Rollatorwandeling**

#### **Krommerijnpark\***

14.00 tot 14.30, Swellengrebel/Oost voor Elkaar

#### **Buurtbabbel Rubenslaan\* ⓘ**

14.30 tot 16.30, Swellengrebel/Oost voor Elkaar

#### **Ouderensoos Sterrenzicht\***

13.00 tot 15.00, Sterrenzicht

#### **Buurtbuik\***

17.30 tot 19.00, Sterrenzicht

#### **Eten met Zin!**

2<sup>e</sup> maandag v/d maand  
17.30 tot 19.30, Simonshuis

#### **Samen eten**

Elke 4<sup>e</sup> maandag v/d maand  
17.30 tot 19.00, Podium Oost

## DINSDAG

### **Lekker ontbijtje**

9.00 tot 10.00, De Wilg

#### **Loket Buurteam Oost\* ⓘ**

9.00 tot 13.00, Academie Instituut

### **Dapiyo, dans, pilates & yoga\***

9.15 tot 10.30, Podium Oost/Oost voor Elkaar

**Samen tuinieren\***

10.00 tot 12.30, De  
Buitenkamer

**De Derde Helft**

10.00 tot 12.30, Atletiekbaan  
U-Track

**Wilhelminasoos\***

10.00 tot 12.00,  
Wilhelminakerk nr 35

**Inloop Odensehuis Andante**

10.00 tot 16.00, Podium Oost

**Wijkinformatiepunt Utrecht****Oost\*** ⓘ

10.00 tot 12.00, Podium  
Oost/Oost voor Elkaar

**Ouder & Kind Café Utrecht****Oost\***

10.30 tot 12.00, Speeltuin De  
Bloesem/DOCK

**Club Geluk**

11.30 tot 12.30, De Wilg

**Trommelen\***

13.00 tot 15.00 uur, De Wilg

**Dinsdagmiddag bridge**

13.30 tot 16.30, Podium Oost

**Wijkmaaltijd\***

3<sup>e</sup> dinsdag v/d maand (maart  
t/m oktober)

17.30 tot 19.00,  
Wilhelminakerk nr 35

**Mediterraans eten in Oost**

1<sup>e</sup> dinsdag v/d maand  
17.30 tot 19.00, De Wilg/Oost

voor Elkaar

**Verhalenhuis**

Om de twee weken  
18:30 - 21:30, Simonshuis

**Gymgroep Fockema****Andreaelaan**

17.00 tot 18.00, Gymzaal  
Fockema Andreaelaan

**Avondwandclub\***

19.00 tot 20.30, Sterrenzicht

**Meidenclub Jou\***

17.00 tot 20.00, Sterrenzicht

**Dinsdagavond bridge**

19.30 tot 22.30,  
Wilhelminakerk nr 35

**WOENSDAG****Speel-o-theek\***

9.00 tot 13.00, Podium Oost

**Gezond Natuurwandelen****Amelisweerd\***

10.00 tot 11.00,  
Fietsparkeerplaats  
Amelisweerd

**Wandelen in Oost\***

10.00 tot 11.00, Podium Oost

**Formulieren & digitaal****meedoen\* ⓘ**

10.00 tot 12.00, Podium  
Oost/Oost voor Elkaar

**Inloop Odensehuis Andante**

10.00 tot 16.00, Podium Oost

**Obstakelparcours voor****kinderen\***

12.00 tot 17.00, Sportspeeltuin  
Abstede

**Samen tuinieren\***

13.30 tot 16.00, De  
Buitenkamer

**Repair Café\***

1<sup>e</sup> woensdag v/d maand  
14.00 tot 16.30, Podium Oost

**Textiel (Recycle) Café****Utrecht Oost\***

15.30 tot 17.30, Podium  
Oost/Oost voor Elkaar

**Schoolrestaurant Graag  
gedaan**

17.30 tot 20.00, Praktijkschool  
Kranenburg

**Dialooghuis\***

1<sup>e</sup> woensdag v/d maand  
19:30 - 22:00, Grytte  
Maliebaan

**DONDERDAG****Lekker ontbijtje**

9.00 tot 10.00, De Wilg

**Buurtbakkie\***

10.00 tot 12.00, Sterrenzicht

**Inloop Odensehuis Andante**

10.00 tot 16.00, Podium Oost

**Senioren Inloop\*** (diverse  
activiteiten & lunch)

10.00 tot 15.00, Podium Oost

**Weefatelier\***

10.00 tot 12.30, De  
Buitenkamer

**Taal en digitale****ondersteuning\*** ⓘ

11.00 tot 13.00,  
Sterrenzicht/Bibliotheek

**Fysio/gym voor senioren\***

10.30 - 11.30, Podium  
Oost/Academie Instituut

**Computer & Smartphone****inloop\***

13.00 tot 15.00, Podium Oost

**Loket Buurteam Oost\*** ⓘ

9.00 tot 13.00, Academie  
Instituut

**Tai Chi/Chi Kung**

13.30 tot 14.45, Podium Oost

**Leefstijlclub Utrecht Oost\***

1 x per maand  
13.00 tot 14.30, Speeltuin De  
Bloesem/Oost voor Elkaar

**Spelen met instrumenten\***

13.00 tot 15.00, De Wilg

**Zin in Utrecht**

2<sup>e</sup> donderdag v/d maand  
13.15 tot 15.15, Podium Oost

### **Donderdagmiddag bridge**

13.30 tot 16.30,  
Wilhelminakerk, nr 35

### **Hobbema's Huiskamer\*** ⓘ

14.30 tot 16.30, Huiskamer  
Schildersbuurt nr 41/Oost voor  
Elkaar

### **Kunstig knutselen voor kleuters\***

15.00 tot 16.00, Speeltuin De  
Bloesem/Oost voor Elkaar

### **Muziekstudio JOU\***

15.00 tot 18.00, Sterrenzicht

### **Samen eten**

Om de twee weken  
17.30 tot 19.00, Podium Oost

### **Kweekvijver Podium\***

21.00 tot 23.00, Kweekvijver

## **VRIJDAG**

### **Koffie-uurtje\***

10.00 tot 11.00, Swellengrebel

### **Inloop Odensehuis Andante**

10.00 tot 16.00, Podium Oost

### **Beweeglessen voor ouderen met dementie**

11.30 tot 12.15, Sportcentrum  
Galgenwaard

### **Schrijfatelier\***

Om de twee weken  
14.00 tot 15.30, Podium  
Oost/Oost voor Elkaar

### **Spreekuur wijkwethouder\***

2<sup>e</sup> vrijdag v/d maand  
14.30 tot 15.30 (kan afwijken  
en op afspraak), Wijkbureau  
Oost

### **Oogcafé Utrecht\***

2<sup>e</sup> vrijdag even maanden  
15.30 tot 17.30, Huiskamer  
Schildersbuurt nr 41

### **Cultuurhistorisch Café Utrecht Oost\***

Laatste vrijdag v/d maand  
16.30 tot 18.00, De Wilg/Oost  
voor Elkaar

### **Klaverjassen\***

18.00 tot 23.00, Sterrenzicht

### **Filmcafé jongeren**

1<sup>e</sup> vrijdag v/d maand  
18.00 tot 21.00, De Wilg

### **Filmavond**

6 x per jaar  
19.30 tot 22.00,  
Wilhelminakerk nr 41

### **Kweekvijver Podium\***

21.00 tot 23.00, Kweekvijver

## **ZATERDAG**

### **Repair Café Utrecht-Oost\***

Laatste zaterdag v/d maand  
13.30 tot 16.00, De Wilg

### **Pluktuin Koningshof**

Van maart t/m oktober  
10:00 tot 15:30, Koningshof

## **Rommelmarkt**

1<sup>e</sup> zaterdag v/d maand  
10.30 tot 12.30, Wilhelminakerk

## **Obstakelparcours voor kinderen\***

12.00 tot 17.00, Sportspeeltuin  
Abstede

## **Uitgifte Voedselbank**

12.30 tot 14.00, Rode Kruis  
gebouw

## **Talkshow Oosterlicht\***

3<sup>e</sup> zaterdag v/d maand  
16.00 tot 17.30, Podium Oost

## **UTRECHT SCIENCE PARK**

### **Loket Buurtteam Oost\***

Maandag t/m vrijdag,  
12.00 tot 16.00,  
Hogeschool Utrecht Gezond &  
Wel Centrum

### **Loket De Geldzaak\***

Donderdag, 12.00 tot 14.00,  
Hogeschool Utrecht  
Gezond & Wel Centrum

## **ZONDAG**

### **Wijkontbijt**

4 x per jaar  
9.00 tot 11.00, De Wilg

### **Krommerijn Challenge\***

10.00 tot 11.00,  
Krommerijnpark

### **Yoga in het Wilhelminapark\***

11.00 tot 12.00,  
Wilhelminapark

### **Parkdans Wilhelminapark\***

11.00 tot 13.15,  
Wilhelminapark

### **Wijkdialogen\***

2 x per jaar op zondag  
16.00 tot 18.00

## **Adressen locaties**

### **Academie Instituut**

Homeruslaan 59A  
030 2515596

### **Careyn Swellengrebel**

Fockema Andreaelaan 100  
030 2588511

### **Podium Oost**

Oudwijkerdwardsstraat 148  
030 2581994

### **De Wilg**

Mecklenburglaan 3 - 5  
030 2513672

### **Speeltuin de Bloesem**

Bloesemstraat 25A  
06 39563947 (Lies)

### **Huiskamer Schildersbuurt,**

Hobbemastraat 41  
06 13633680 (Gery)

### **Kweekvijver**

Burg. Ter Pelkwijklaan 174  
030 2027487

### **Buurthuis Sterrenzicht**

Keerkringplein 40  
06 59997673 (Richard)

### **De Derde Helft**

Atletiekbaan U-Track  
Mytylweg 79  
06 13169375

### **Praktijkschool Kranenburg**

Tamboersdijk 9  
030 2512492

### **Gymzaal Fockema**

#### **Andreaelaan**

Fockema Andreaelaan 9

### **Wilhelminakerk 41**

Hobbemastraat 41  
06 13633680 (Gery)

### **Grytte**

Maliebaan 45  
030 2394049

### **Sportspeeltuin Abstede**

Abstederdijk 91

### **Simonshuis**

Maliesingel 63-64  
06 19194819

### **Sportcentrum Galgenwaard**

Herculesplein 341  
030 28619 04

### **Rode Kruis gebouw**

Koningsweg 2  
030 2520134

### **Pluktuin Koningshof**

Koningsweg 135A  
06 14619606 (Akke)

### **Hogeschool Utrecht**

#### **Gezond & Wel centrum**

Bolognalaan 101  
088 4815777

### **De Buitenkamer**

Oostbroekselaan 64

### **Oost voor Elkaar**

p/a Podium Oost  
info@oostvoorelkaar.nl  
06 20932249  
www.oostvoorelkaar.nl

