

# ACTIVITEITENOVERZICHT ZUID

Portes is de welzijnsorganisatie voor Hoograven en Lunetten met tal van activiteiten voor jong en oud!

**Doe mee  
met  
Portes!**

**portes**

**seizoen 2009 - 2010**

## **Adressen accommodaties van Portes in Zuid**

Buurthuis 't Bokkie	Elandplein 25	3523 SX	2520345
Buurthuis Oase	Verl.Hoogravenseweg 150a	3525 BL	2875330
Buurthuis Ravelijn	Hooft Graaflandstraat 2a	3525 VV	2883234
Bouwspeeltuin de Kameleon	Verl.Hoogravenseweg 37	3525 BB	2881304
Bouwspeeltuin Fort Luna	Oude Liesbosweg 40		2893648
Dienstencentrum De Barkel	Jan van Arkelstraat 59	3523 VE	2886060
Soc.cult. Centrum De Musketon	Hondsrug 19	3524 BP	2898204
Buurthuis De Tol	Jan van Arkelstraat 55/57	3523 VE	2882247
Gezondheidscentrum Hoograven	Rijnhuizenlaan 10	3523 JA	2671004
Gezondheidscentrum Lunetten	Oeral 1	3524 DS	2884084
Moedercentrum Stabij	Elandplein 25	3523 SX	2548010
Jongeren centrum Muskieto	Hondsrug 17	3524 BP	2880666

## Activiteitenoverzicht

## Kinderwerk



Buurt Hoograven Noord

Contactpersoon Joesephine van den Elshout, 06-43778219

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
Schoolplein	Speelgarage in de zomer							
St. Jan de Doper	en spelinloop in de winter	Woe	12.15-13.45	4 t/m 12 jaar	week 35	week 26	gratis	n.v.t.
t Bokkie	Kinderinstuif	Vrij	15.30-17.00	4 t/m 12 jaar	week 35	week 28	0,50	0,50
Buurt	Hoograven Zuid							
	Contactpersoon Shakiru Agbaje							
Oudegeinlaan	speelmeebus	Woe	13.00-14.30	6/12jaar	1-sep	1-jan	gratis	n.v.t.
IJsselsteinlaan	speelgarage	Woe	15.00-16.30	6/12jaar	hele jaar	n.v.t	gratis	n.v.t.
Buurt	Lunetten							
	Contactpersoon Nadoua Dahmane							
Muskieto	Flex 1 t/m 6	O.v.b.						
	Toneel 1 en 2	O.v.b.						
	Jongeren theater	O.v.b.						
	Dansexpressie 1,2,3	O.v.b.						
	Kinderdisco	Vrij.	19.30-21.30	8 t/m 12 jr	11-sep	jun	1,-	
	10+ Lounge	Woe.	18.00-20.00	10 t/m 13 jr	2-sep	jun	gratis	

## Activiteitenoverzicht

## Speeltuinen



Buurt	Lunetten, Hoograven			
Locatie	Adres	Openingstijden		Zomer
<b>Fort Luna</b>	Oude Liesbosweg 40 030 - 289 36 48	Ma.	15.00-18.00 uur	
		Di.	15.00-18.00 uur	
		Woe.	12.00-18.00 uur	
		Do.	15.00-18.00 uur	
		Vrij.	12.00-18.00 uur	
		Zat.	13.00-17.00 uur	
		Zon.	13.00-17.00 uur	
<b>De Kameleon</b>	Verl. Hoogravenseweg 37 030 - 288 13 04	Ma.	15.00-18.00 uur	
		Di.	15.00-18.00 uur	
		Woe.	12.00-18.00 uur	
		Do.	15.00-18.00 uur	
		Vrij.	12.00-18.00 uur	
		Zat.	13.00-17.00 uur	
		Zon.	13.00-17.00 uur	
<b>Fort Luna</b>	Oude Liesbosweg 40 030 - 289 36 48	Ma.	15.00-17.00 uur	Winter
		Di.	15.00-17.00 uur	
		Woe.	12.00-17.00 uur	
		Do.	15.00-17.00 uur	
		Vrij.	12.00-17.00 uur	
		Zat.	13.00-17.00 uur	
		Zon.	13.00-17.00 uur	
<b>De Kameleon</b>	Verl. Hoogravenseweg 37 030 - 288 13 04	Ma.	15.00-17.00 uur	
		Di.	15.00-17.00 uur	
		Woe.	12.00-17.00 uur	
		Do.	15.00-17.00 uur	
		Vrij.	12.00-17.00 uur	
		Zat.	13.00-17.00 uur	
		Zon.	13.00-17.00 uur	

I.o.m. buurtbewoners wordt bekeken of openingstijden verruimd kunnen worden.

Kijk voor meer informatie op [www.portes.nl/](http://www.portes.nl/) prijswijzigingen en/of typefouten voorbehouden

## Activiteitenoverzicht

## Sport



Buurt	Sport						Binnen
Contactpersoon	Mustafa Alay, 06-41785891						
Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €
<b>Sporthal Hoograven</b>	Zaalvoetbal jongens	Di.	17.00-19.00	jongens 16+	okt.	dec.	gratis
	Zaalvoetbal jongens	Woe.	14.00-16.00	jongens 8 t/m 12	okt.	dec.	gratis
	Zaalvoetbal jongens	Do.	16.00-18.00	jongens 13 t/m 15	okt.	dec.	gratis
Buurt	Sport						Binnen
Locatie	Lunetten						
Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €
<b>Sporthal Lunetten</b>	Sportinstuif	Ma.	16.00-17.00	jongens en meiden 8-12	okt.	dec.	gratis
	Zaalvoetbal	Vrij.	17.00-18.00	jongens en meiden 8-12	okt.	dec.	gratis
	Zaalvoetbal		18.00-19.00	jongens en meiden 13-16	okt.	dec.	gratis
Buurt	Sport						Buiten
Locatie	Hoograven en Lunetten						
Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €
<b>Cruijff-Court</b>	Voetballen	Di.	16.00-18.00	jongens en meiden 13-16	apr.	okt.	gratis
	Sport & spel	Do.	16.30-18.00	jongens en meiden 8-12	apr.	okt.	gratis

Kijk voor meer informatie op [www.portes.nl/](http://www.portes.nl/) prijswijzigingen en/of typefouten voorbehouden

## Activiteitenoverzicht

Contactpersoon Marlies Bosch, 06-14380325

Buurt Hoograven



Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
Huize de Geerlaan	Meedoen Op Straat	Maandag	15.30 - 17.00	Jong en oud	hele jaar		geen	n.v.t.
		Woensdag	14.00 - 15.30	Jong en oud	hele jaar		geen	n.v.t.
Elandplein	Meedoen Op Straat	Dinsdag	15.30 - 17.00	Jong en oud	hele jaar		geen	n.v.t.
		Woensdag	14.00 - 15.30	Jong en oud	hele jaar		geen	n.v.t.

## Activiteitenoverzicht

## Jongerenwerk



Buurt Hoograven Zuid

Contactpersoon Dynaida Gumbs

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
<b>Ravelijn</b>	Meidendansclub	Ma.	16.00-18.00	12+	sep			
	Dansgroep	Di.	16.00-18.00	divers	sep			
	4 me 2 you		16.00-18.00	10 - 16jr	sep			
	10+ cafe	Woe.	17.00-18.30	10 - 16jr	sep			
<b>Kameleon</b>	Brassband	Woe.	19.00-22.00	tieners	sep			
	Brassband	Vrij.	19.00-22.00	tieners	sep			
<b>bh. De Tol</b>	Tienersrapclub	Ma.	16.00-18.00	10 - 16jr	sep			

Buurt Hoograven Noord

Contactpersoon Khalid Boutahar

t Bokkie	10+ café	Woe.	16.30-18.00	10-15 jr	sep	jun	gratis	
	Participatie	Do.	18.30-20.30	16+	sep	jun	gratis	
De Tol	Tienerclub	Vrij.	17.00-18.00	12-15 jr	sep	jun	gratis	

Buurt Lunetten

Contactpersoon Nadoua Dahmane

Muskieto	Inloop 12+	Di.	15.30 - 18.00	12+ jongeren	1-sep	jul	gratis	
	Inloop 12+	Do.	19.00 - 21.00	12+ jongeren	3-sep	jul	gratis	

Kijk voor meer informatie op [www.portes.nl/](http://www.portes.nl/) prijswijzigingen en/of typefouten voorbehouden

# Activiteitenoverzicht Volwassenenwerk

Contactpersoon Jeanet Peters, 030 - 2898204



Buurt Lunetten

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €	
Musketon	Zumba	ma	20.00-21.00	18+	7-sep	21-jun	140,-	105,-	
	Zumba	ma	21.15-22.15	18+	7-sep	21-jun	140,-	105,-	
	Naailles	ma	19.30-21.30	18+	7-sep	31-mei	150,-	112,50	
	Origami/wenskaarten	ma	20.00-22.00	18+	7-sep	7-jun	5,- p/keer		
	Yoga	di	9.00-10.00	18+	8-sep	29-jun	148,-	111,-	
	Yoga	di	10.15-11.15	18+	8-sep	29-jun	148,-	111,-	
	Salsa beginners	di	19.00-20.00	18+	15-sep	15-dec	52,-	39,-	
	Salsa gevorderden	di	20.15-21.15	18+	15-sep	15-dec	52,-	39,-	
	Schilderen/tekenen	di	20.00-22.00	18+	8-sep	25-mei	195,-	146,50	
	Klaverjassen/vrijkaarten	di	19.30-23.00	18+	8-sep	25-mei	2,- p/keer		
	Bingo	di	20.00-22.00	18+	8-sep	8-jun	6,-		
	Bodyshape	wo	9.00-10.00	18+	9-sep	30-jun	148,-	111,-	
	Zumba	wo	20.00-21.00	18+	9-sep	23-jun	148,-	111,-	
	Yoga	wo	19.00-20.00	18+	23-sep	30-jun	144,-	108,-	
	Yoga	wo	20.10-21.10	18+	23-sep	30-jun	144,-	108,-	
	Yoga	wo	21.20-22.20	18+	23-sep	30-jun	144,-	108,-	
	Theatersportgroep								
		Lunetics	do	20.00-22.00	18+	10-sep	27-mei	208,-	156,-
		Bodyshape	vrij	9.00-10.00	18+	11-sep	25-jun	140,-	105,-
		Pilates	vrij	10.15-11.15	18+	11-sep	25-jun	140,-	105,-
		Yoga light	vrij	11.00-12.00	18+	11-sep	18-dec	56,-	42,-
		Cabaret voorstellingen	vrij	20.00-22.00	18+	25-sep	23-apr	14,- p/kaart	11,- p/kaart
		Speeltheek	wo	9.30-10.45	18+	2-sep	jul	13,- p/jaar	
	Speeltheek	za	10.30-12.00	18+	5-sep	jul	13,- p/jaar		

## Activiteitenoverzicht Volwassenenwerk (2)

Contactpersoon Lize Haarman, 2883234



Buurt Hoograven

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
Ravelijn	Kledingbeurs	do	zie aank.	15-100				
	Speelgoedbeurs		zie aank.	15-100				
	Yoga	do	19.15-20.15	18-55	3-sep	10-jun	126,-	94,50
	Naailes	di	20.00-22.00	18-55	1-sep	25/27 mei	160,-	120,-
	Handenarbeidsoos	do	14.00-16.30	18-100	sept	juni	2,- p/mnd	
De Tol	Steps- shape	ma	20.15-21.15	18-55	7-sep	3-jul	129,60	97,20
	kennismaking PC	ma	13.00-15.00	18-55				
				& werkzoekend	28-sep	14-dec	64,-	48,-
	email-internet	di	13.00-15.30	18-55				
				& werkzoekend	10-nov	15-dec	40,-	30,-
	theorie rijbewijs	di	9.15-11.30	18-55				
				& werkzoekend	22-sep	8-dec	60,-	45,-
`t Bokkie	Schietclub	wo	19.30-22.30	18-100	sept	juli	6,50 p/ mnd	
	vrij dansen	3e zat.						
		v/d mnd	19.45-00.30	18-100	sept	april	3,-entree	
	Dansles	vrij	20.00-22.00	20-100	okt & feb		2,50 p.p.p/keer	
	Bingo	1e zat.						
		v/d mnd	20.00-22.00	16-75	sept	mei	boekje bingokaarten 3,50	

Met een uitkering van Sozawe zijn een aantal cursussen gratis

Kijk voor meer informatie op [www.portes.nl/](http://www.portes.nl/) prijswijzigingen en/of typefouten voorbehouden



## **Bewoners maken TijdvoorElkaar!**

[www.tijdvoorelkaarzuid.nl](http://www.tijdvoorelkaarzuid.nl) is de marktplaats voor burenhulp en lokaal vrijwilligerswerk van portes in Utrecht Zuid. Kom in contact met buurtbewoners door talenten en kwaliteiten onderling uit te wisselen. Alle diensten gebeuren op vrijwillige basis. De sociaal makelaar ondersteunt daar waar nodig om bijvoorbeeld uw vraag helder te krijgen, de advertentie te plaatsen op de website, actief te bemiddelen of om aanwezig te zijn bij het kennismakingsgesprek tussen vrager en aanbieder.

Meer informatie

Bel of mail met Esther van Oss, maandag t/m woensdag, 030-2520345 of 06-53697329, of mail naar [e.oss@portes.nl](mailto:e.oss@portes.nl).

# Activiteitenoverzicht

## Ouderenwerk



Contactpersoon

Ans Loeffen, 030 - 280 36 15

Buurt	Lunetten								
Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €	
De Musketon	Beter bewegen 1	Ma.	09.15-10.15	55+	7-sep	1x p/wk	47,- (35x)	n.v.t.	
	Beter bewegen 2		10.15-11.15	55+	7-sep	1x p/wk	47,- (35x)	n.v.t.	
	Beter bewegen 3		11.30-12.30	55+	7-sep	1x p/wk	47,- (35x)	n.v.t.	
	Biljarten		09.30-12.30	55+	doorlopen	1x p/wk	0,20 p/ 20 min.	n.v.t.	
	Bridge		13.30-16.30	55+	doorlopen	1x p/wk	1,30 p/mnd	n.v.t.	
	Dagbesteding		10.00-14.00	55+	doorlopen	1x p/wk	3,- p/keer	n.v.t.	
	Biljarten		13.00-16.00	55+	doorlopen	1x p/wk	0,20 p/ 1/2 uur	n.v.t.	
	Eetgroep	17.30-19.30		iedereen	doorlopen	1x p/wk	5,50 p/maaltijd	3,80 per maaltijd	
	Volksdansen	Di.	09.30-11.00	55+	8-sep	1x p/wk	56,- (35x)	n.v.t.	
	Steenhouwen		10.00-12.00	55+	8-sep	1x p/wk	gratis	n.v.t.	
	Computer basis		10.00-12.00	55+	7-okt	1x p/wk	65,- (8x)	n.v.t.	
	Aquarelleren		10.00-12.00	55+	8-sep	1x p/wk	gratis	n.v.t.	
	Biljarten		13.00-16.00	55+	doorlopen	1x p/wk	0,20 p/ 1/2 uur	n.v.t.	
	Computer Word		13.30-15.30	55+	7-okt	1x p/wk	65,- (8x)	n.v.t.	
	Postzegelruibeurs		13.30-16.30	55+	doorlopen	3e di v/d m	gratis	n.v.t.	
	Klaverjassen	13.30-16.30	55+	doorlopen	1x p/wk	gratis	n.v.t.		
	Biljarten	13.00-16.00	55+	doorlopen	1x p/wk	0,20 p/ 1/2 uur	n.v.t.		
	Computer Internet	19.30-21.30		55+	7-okt	1x p/wk	50,- (6x)	n.v.t.	
	Biljarten	Woe.	09.30-12.30	55+	doorlopen	1x p/wk	0,20 p/ 20 min.	n.v.t.	
	Beter bewegen 4		10.00-11.00	55+	9-sep	1x p/wk	47,- (35x)	n.v.t.	
	Koersballen		10.30-12.30	55+	9-sep	1x p/wk	31,- (38x)	n.v.t.	
	Aerobics		10.00-12.00	55+	9-sep	1x p/wk	68,- (35x)	n.v.t.	
	Biljarten		13.00-16.00	55+	doorlopen	1x p/wk	0,20 p/ 1/2 uur	n.v.t.	
	Bingo		13.30-16.30	55+	30-sep	1x p/mnd	6,- (8 ronden)	n.v.t.	
	Klaverjassen		13.30-16.30	55+	doorlopen	1x p/wk	gratis	n.v.t.	

Kijk voor meer informatie op [www.portes.nl/](http://www.portes.nl/) prsijwijzigingen en/of typefouten voorbehouden

## Activiteitenoverzicht Ouderenwerk (2)



Contactpersoon: Ans Loeffen, 030 - 280 36 15

Buurt: Lunetten

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
De Musketon	Schilderen	Do.	10.00-12.00	55+	10-sep	1x p/wk	85,- (35x)	n.v.t.
	Fietsen		zie aank.	55+	zie aank.		1,- p/keer	n.v.t.
	Biljarten		13.00-16.00	55+	doorl.	1x p/wk	0,20 p/ 1/2 uur	n.v.t.
	Klaverjassen		13.30-16.30	55+	doorl.	1x p/wk	gratis	n.v.t.
	Leeskring		14.00-16.00	55+	10-sep	1x p/ 2 wkn	gratis	n.v.t.
	Eetgroep		17.30-19.30	iedereen	doorl.	1x p/wk	5,50 p/maaltijd	3,80 per maaltijd
	Bridge		19.30-22.30	55+	doorl.	1x p/wk	1,30 p/mnd	n.v.t.
	Vrij dansen		20.00-22.30	55+	10-sep	1x p/ 2 wkn	2,50 p/keer	n.v.t.
	Quilten/patchwork		13.30-15.30	55+	17-sep	1x p/ 2 wkn	35,- (10x)	n.v.t.
	Line dance instuif		14.00-16.00	55+	24-sep	1x p/mnd	2,- p/keer	n.v.t.
	Dansles gevorderd.	19.30-20.30	55+	1-okt	1x p/ 2 wkn	60,- p/paar (10x)		
	Zangkoor	Vrij.	09.45-11.15	55+	11-sep	1x p/wk	77,- (35x)	n.v.t.
	Yoga		09.45-10.45	55+	11-sep	1x p/wk	85,- (35x)	n.v.t.
	Calligrafie		10.00-12.00	55+	25-sep	1x p/wk	26,- (10x)	n.v.t.
	Biljarten		13.00-16.00	55+	doorl.	1x p/wk	0,20 p/ 1/2 uur	n.v.t.
	Klaverjassen		13.30-16.30	55+	doorl.	1x p/wk	gratis	n.v.t.

Opgeven en meer informatie: Ouderenwerk Lunetten, Hondsrug 19, 3524 BP Utrecht, telefoon 030 - 280 36 15, vragen naar Ans Loeffen

# Activiteitenoverzicht

# Ouderenwerk (3)



Contactpersonen Tamara Leguit & Jan Bloemkolk, 030 - 2886060

Buurt Hoograven

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
De Barkel	Biljarten	ma & vrij	13.00-16.00	55+	11-sep	doorl.	0,20 (20 min.)	n.v.t.
	Mar. vrouwen gym	ma.	13.30-15.00	vrouwen	okt	1x p/wk	1,40 p/les	n.v.t.
	Kaarten maken	ma.	13.30-15.30	55+	7-sep	1x p/wk	69,- (30x)	n.v.t.
	(Prijs)Klaverjassen	ma t/m do.	13.30-16.00	55+	doorl.	4x p/wk	gratis/ 1,-	n.v.t.
	Beweeg U fit 1	di.	09.45-10.45	55+	8-sep	1x p/wk	51,80 (37x)	n.v.t.
	Beweeg U fit 2	di.	11.00-12.00	55+	8-sep	1x p/wk	51,80 (37x)	n.v.t.
	Pergamano	di.	13.30-15.30	55+	8-sep	1x p/wk	29,40 (12x)	n.v.t.
	Pergamano	di.	13.30-15.30	55+	26-jan	1x p/wk	36,75 (15x)	n.v.t.
	Actief bewegen 1	woe.	09.30-10.30	55+	9-sep	1x p/wk	51,80 (34x)	n.v.t.
	Schilderen	woe.	09.30-11.30	55+	9-sep	1x p/wk	34,30 (30x)	n.v.t.
	Actief bewegen 2	woe.	10.45-11.45	55+	9-sep	1x p/wk	51,80 (34x)	n.v.t.
	Bingo de Barkel	woe.	14.00-16.00	55+	2-sep	1x p/mnd	zie aank.	n.v.t.
	Bridge	woe.	19.30-22.30	55+	9-sep	1x p/wk	30,- p/seizoen	n.v.t.
	Biljarten v. dames	do.	09.15-12.00	vrouwen	10-sep	1x p/wk	0,20 (20 min.)	n.v.t.
	Yoga 1	do.	09.30-10.30	55+	10-sep	1x p/wk	88,20 (36x)	n.v.t.
	Koffietrimmen	do.	09.30-10.30	55+	10-sep	1x p/wk	50,40 (36x)	n.v.t.
	Mar. mannen gym	do.	10.30-12.00	mannen	okt	1x p/wk	1,40 p/les	n.v.t.
	Yoga 2	do.	10.45-11.45	55+	10-sep	1x p/wk	88,20 (36x)	n.v.t.
	Internet & e-mail	do.	13.00-15.30	55+	11-sep	1x p/wk	32,- (4x)	24,- (4x)
	Internet & e-mail	do.	13.00-15.30	55+	12-nov	1x p/wk	32,- (4x)	24,- (4x)
	Werken met papier	do.	13.30-15.30	55+	10-sep	1x p/wk	69,- (30x)	n.v.t.
	Word op PC	do.	13.30-15.30	55+	wekel.bij	vold. aanm.	87,- (12x +boek)	n.v.t.
	Bingo Ravelijn	do.	14.00-16.00	55+	11-sep	1e do vd mnd	zie aank.	n.v.t.

Kijk voor meer informatie op [www.portes.nl/](http://www.portes.nl/) prsijwijzigingen en/of typefouten voorbehouden

## Activiteitenoverzicht

## Ouderenwerk (4)



Contactpersonen Tamara Leguit & Jan Bloemkolk, 030 - 2886060

Buurt Hoograven

Locatie	Activiteit	Dag	Tijdstip	Doelgroep/ leeftijd	Start	Tot	Kosten per in €	Met U-pas in €
	Sjoelen	vrij.	10.00-11.00	55+	11-sep	35x	maand. contr.	n.v.t.
	Line dance	vrij.	10.00-11.30	55+	11-sep	1x p/wk	77,- (28 lessen)	n.v.t.
	PC oriëntatie	vrij.	09.30-11.30	55+	11-sep	1x p/wk	87,- (12x + boek)	69,-(12x + boek)
	PC oriëntatie	vrij.	09.30-11.30	55+	8-jan	1x p/wk	87,- (12x + boek)	69,-(12x + boek)

Kijk voor meer informatie op [www.portes.nl/](http://www.portes.nl/) prsijwijzigingen en/of typefouten voorbehouden



