



Pleisterplaats Zuilen:

Maak Elkaar Blij!



**Pleisterplaats Zuilen is gevestigd in buurthuis Zuilen,
St. Ludgerusstraat 251 in Zuilen.
telefoonnummer: 030 - 7210522**

Bel voor meer informatie met **Ed Lasseur**, sociaal makelaar van **Me'kaar**, **06-11867195** of
mail naar edlasseur@mekaarutrecht.nl.

Maak elkaar blij!

Een pleisterplaats is een vreedzame en veilige plek waar laagdrempelige activiteiten worden georganiseerd voor wat wij noemen de 'eenzame thuisdoeners' in de wijk. Meestal zijn dat mensen die vooral thuis hun dag doorbrengen en alleen niet snel naar buiten gaan. Met dat duwtje in de rug kunnen ze meer meedoen aan de maatschappij. In de pleisterplaats organiseren deelnemers zelf activiteiten en nemen er ook aan deel. Dat is niet alleen goed voor hen, het is ook nog eens reuze gezellig!

In de pleisterplaats gaat het niet om problemen of hulpverlening. Wat je wél kunt is toch veel leuker? Deelnemers delen hun talenten met de rest. Ze hebben hun eigen 'deeltaak' en leren zo meer op zichzelf en anderen te vertrouwen. Door elkaar te steunen neemt het onderlinge vertrouwen toe en ontstaan nieuwe vriendschappen die het sociale netwerk van de deelnemers vergroten. Zo maken we elkaar blij!

De Huiskamer

Iedere dinsdagochtend ontmoeten de deelnemers aan de Huiskamer elkaar in buurthuis Zuilen. Vanaf 10.30 uur druppelen ze langzaam binnen. In de ontmoetingsruimte van het buurthuis verwelkomen ze elkaar en maken zij zich op voor de lunch die ze zelf organiseren: zo worden de boodschappen gedaan en wordt de tafel gedekt.



Klokslag

12.00 uur gaan we samen aan tafel. De ene keer eten we warm, de andere keer gewoon een boterhammetje. Gewoon omdat het gezellig is en het leuk is om andere mensen te ontmoeten!

Niet alleen maar eten

Tijdens het eten wisselen de deelnemers allerlei nieuws met elkaar. Dat kan gaan om een leuk uitstapje, of een tip (bijvoorbeeld over aanbiedingen), of over iets wat iemand bezighoudt. Zo kan het zijn dat een deelnemer met een probleempje in zijn maag zit. Dan kijken we samen of we een oplossing vinden!

Na het eten

Na afloop van de lunch ruimen we de boel weer keurig op; sommige deelnemers werken in de spoelkeuken, anderen bergen onze spulletjes weer veilig op. En natuurlijk wordt ook de ontmoetingsruimte aangeveegd.

Een keertje meedraaien?

Wil je een keertje kijken of de Huiskamer iets voor jou is? Bel dan met **Ed Lasseur** (06 - 118 671 95) voor een kennismakingsgesprekje. Ik bijt niet, dus gewoon lekker doen!

Huiskamer VIT

Het is natuurlijk hartstikke leuk om met elkaar te kletsen en dat doen we dan ook volop! Maar als het eten is gezakt wordt het tijd om naar de gymzaal te gaan. Daar verzorgt **Senem Boyluer** één keer per 14 dagen de **Huiskamer VIT (Vrije InspanningsTraining)**. Gewoon in je eigen kloffie drie kwartier een beetje bewegen. Soms doen we wat fitness, de andere keer een spelletje. Favoriet is toch wel badmintonnen. En bij alles geldt: je doet wat jij wilt! Is het te vermoeiend, dan ga je gewoon eventjes op de bank zitten, zonder dat iemand daar iets van zegt!

Deelnemers die niet willen sporten kunnen in de ontmoetingsruimte lekker relaxen. Bijvoorbeeld door te biljarten, een kaartje te leggen of een spelletje te doen. Het kan allemaal!

Doe je mee?

Momenteel zijn we met best een flink clubje van rond de 30 deelnemers. Ze komen lang niet altijd allemaal, maar dat geeft lekker niks! Meestal zitten we met rond de 20 deelnemers aan tafel.

Wil je ook mee lunchen dan ben je van harte welkom! Bel met **Ed Lasseur (06-11867195)** of mail naar edlasseur@mekaarutrecht.nl. Dan maken we eerst een afspraak om even kennis te maken en te kijken of de Huiskamer iets voor jou is.



De Weggeefhoek



Gelukkig draait het in de pleisterplaats niet alleen om eten en elkaar ontmoeten. Een aantal deelnemers is ook actief in de Weggeefhoek in buurthuis Zuilen. In Zuilen, Ondiep en Pijlsweerd wonen veel mensen, waarvan een behoorlijk deel best moeite heeft om de eindjes aan elkaar te knopen. Vaak betekent dit dat de 'leuke', niet meteen noodzakelijke aankopen vaak worden uitgesteld of helemaal niet worden gedaan. Gelukkig wonen er ook mensen die juist spulletjes kwijt willen. Vaak zijn het nog goed te gebruiken spullen die op zolder staan, maar eigenlijk nooit gebruikt worden. In de Weggeefhoek krijgen al deze spulletjes een nieuwe kans!

Wat zoeken we?

Dat varieert enorm: van serviesgoed, boeken, speelgoed, tot hebbedingetjes en klein huishoudelijke apparaten. Maar ook kleding is van harte welkom!

Twijfel je of iets nog interessant is voor een nieuwe kans?

Bel gewoon even met [030-7210522](tel:030-7210522).

Wat liever niet?

Zonder al te kieskeurig te zijn, ontvangen we liever geen ondergoed, sokken, badmode of versleten kleding. Daar zijn andere instanties voor.



Ik wil spullen brengen

Dat is goed nieuws! Van maandag tot en met donderdag kun je tussen 09.00 en 16.00 uur je spullen inleveren bij de balie van buurthuis Zuilen. Het is helaas niet mogelijk om in het weekend of in de avonden spullen in te leveren.

Ons adres: [St. Ludgerusstraat 251](#).



Openingstijden Weggeefhoek

De Weggeefhoek is op werkdagen van 09.00 - 16.00 uur open. Per bezoek mogen in principe 2 dingen worden meegenomen. Zo heeft iedereen een eerlijke kans om spullen te scoren en houden we mensen met verkeerde bedoelingen lekker buitenspel.



Weggeefhoek boekenkast

In de Weggeefhoek hebben we best veel boeken staan. Vrijwilligers **Piet van Woudenberg** en **Reinoud Brandse** zorgen ervoor dat alles zo veel mogelijk netjes gerangschikt is. Je kunt er per keer 2 boeken meenemen. Natuurlijk is het prettig als je de boeken ook weer terugbrengt, maar dat hoeft niet!

Vrijwilligers gezocht!

Voor de Weggeefhoek zijn we op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Omdat we veel spullen krijgen, is het handig om naast de dinsdag ook op de donderdag spullen uit te zoeken. Voor de boeken zoeken we iemand die een systeem in de boeken kan brengen, bijvoorbeeld op alfabet, of op leeftijdscategorie. Geef je op als vrijwilliger! Bel met **Ed Lasseur (06 - 118 671 95)** en we maken een afspraak om kennis te maken en te kijken of het klikt!



Henny de Handyman

Op donderdag is Henny de Handyman aanwezig. Henny's motto is: "Als het open kan, kijk ik ernaar" Heb je een kapotte lamp, of komt er rook uit je haardroger? Loop even binnen en Henny lost het probleem (zo mogelijk) voor je op!

Digitaal trapveldje



In de ontmoetingsruimte staat een beetje afgeschermd van de rest van de ruimte een computer. Dat is ons digitaal trapveldje. Op deze computer kun je gratis informatie zoeken die je nodig hebt.

Wil je bijvoorbeeld iets weten over Me'kaar of Mitros, of zoek je informatie over een heel ander onderwerp? Je vindt het vast! En loop je vast? Dan kun je altijd Rob of Ed vragen je even verder op weg te helpen. Natuurlijk kun je op het digitale trapveldje ook even snel je eigen mail checken. Leuk en handig!

Printen of iets opslaan kan helaas niet.

Doe het lekker zelf....

Doe het lekker zelf!

Naast de pleisterplaats-activiteiten in buurthuis Zuilen, is er ruimte voor tal van bewonersinitiatieven. Zo draait al jaren het Open atelier, oefent een koor in de ontmoetingsruimte, wordt er geyogaat in de gymzaal. Heel veel activiteit dus en zo hoort het ook!

Heb je nu zelf een leuk idee? Kom langs en we kijken samen naar de mogelijkheden om ook jouw idee vorm te geven. Doe het lekker zelf!

Verhuur

Voor het huren van ruimten is de Utrechtse Vastgoed Organisatie (UVO) verantwoordelijk.

Bel voor verhuurmogelijkheden met 06 - 42627622 of mail naar

meneraghoebir@mekaarutrecht.nl. Of kopieer de volgende link in je browser:

<http://www.utrecht.nl/welzijn/vernieuwend-welzijn/huren-welzijnsaccommodaties/welzijnsaccommodatie/>

Over Me'kaar...

Pleisterplaats Zuilen is een onderdeel van het activiteitenpakket van de Stichting Me'kaar.

Me'kaar wil dat iedereen in de wijken Noordwest en West kan blijven meedoen in de maatschappij.

Dat doen we aan de hand van 5 kernthema's:

- ✓ het versterken van buurtnetwerken,
- ✓ het versterken van netwerken rond kwetsbaren,
- ✓ het versterken van ondernemend sociaal (zelf)beheer,
- ✓ het versterken van participatie van kinderen & ouders en
- ✓ het meedoen in de speeltuin, op straat en in de verenging.

Wil je meer weten over wat Me'kaar doet?

Kijk dan op onze site www.mekaarutrecht.nl.

Natuurlijk vind je Me'kaar ook op Twitter: @Mekaar_Utrecht.

Een aantal medewerkers heeft ook een eigen account:

Amar Haddouch =	@MekaarAmar
Martijn Companjen =	@compame
Esther van den Berg =	@EstherMekaar
Jolanda Slobbe =	@JolandaSlobbe
Hester van Soest =	@HesterSoest
Janneke Baan =	@BaanJanneke
Saskia Koster =	@_SaskiaKoster_
Kees Reijn =	@Kees147
Ed Lasseur =	@EdLasseur

Op Facebook heeft Me'kaar een bedrijfspagina: Me'kaar Noordwest & West

Leuk als je ons volgt, handig ook om de laatste nieuwtjes het eerst te horen!

