



# ***Buurtcentrum Hoge Weide Activiteitenprogramma***

Februari

**De kracht van  
wij samen**



# Buurtcentrum Hoge Weide

Buurtcentrum Hoge Weide is er voor iedereen, dus ook voor jou! Je kan even binnen lopen, een kop koffie of thee drinken, werken achter je laptop, meedoen aan activiteiten of zelf iets organiseren. We hebben FreeWifi en buurtlaptops, een weggeefkast, gratis boeken, kranten (DUIC, VAR en dagelijks het NRC) en menstruatieproducten. Overdag zijn de collega's van DOCK en vrijwilligers aanwezig om jou te ontvangen. Wees welkom!

## Ruimte huren

Bij Hoge Weide kan je ruimtes huren voor activiteiten voor de buurt. Heb je een leuk idee voor de wijk en zoek je een geschikte ruimte? Mail of bel dan naar de sociaal makelaar en beheerder van Hoge Weide, Lotte Klaverstijn .

lklaverstijn@dock.nl

06 599 755 30

(Ruimtes zijn niet te huur voor feesten en partijen.)

## Huiskamer

De huiskamer van Hoge Weide is van maandag t/m donderdag geopend van 9.00 tot 16.00 uur, vrijdag van 09.00 tot 15.00 uur. Het is een huiskamer van en voor de wijk. Loop binnen voor een bakje koffie of thee, om de krant of een boek te lezen of om andere buurtbewoners te ontmoeten.

## Nieuwsbrief

Wil je op de hoogte blijven over activiteiten en de ontwikkelingen binnen het buurtcentrum? Meld je dan aan voor de nieuwsbrief door een mail te sturen naar Lotte Klaverstijn (lklaverstijn@dock.nl).

## Samen actief in de wijk

Houd je van organiseren en zou je met jouw talent iets willen doen in jouw buurt? Overweeg je om vrijwilligerswerk te doen en iets voor een ander te betekenen? Of zou je graag meer contact met jouw buurtgenoten willen? Wij, Sociaal makelaars van DOCK, denken graag met je mee en ondersteunen je graag bij jouw initiatieven! Loop eens binnen in één van onze buurtcentra voor een kop koffie en een praatje of doe mee met de activiteiten.

Kijk voor meer info op [www.dock.nl/utrecht/leidsche-rijn](http://www.dock.nl/utrecht/leidsche-rijn) of op de achterzijde van deze folder voor de sociaal makelaars in Hoge Weide.



# Activiteitenprogramma











In het buurtcentrum worden dagelijks activiteiten georganiseerd voor en door bewoners. Ook wijkorganisaties, verenigingen en ZZP'ers uit de wijk bieden allerlei activiteiten aan. Bekijk hier wat er in Buurtcentrum Hoge Weide te doen is. Bij elke activiteit kan je contactgegevens vinden voor meer informatie. Heb je zelf ook een goed idee of initiatief voor de buurt? Je bent van harte welkom om een ruimte te huren in het buurtcentrum en wij denken graag met je mee!

## Maandag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Beginners Yoga voor volwassenen	Gratis VOL Ook de wachtlijst is al vol	10:30 tot 11:30	Kom tot rust in een fijne yin/yang les, voor ieder niveau.	bchogeweide@dock.nl
Dance-Act Klassiek ballet voor kinderen 4-6 jaar	€ 8,18 per les Vooraf aanmelden	14:30 tot 15:15	Veel creativiteit en lekker bewegen op muziek met klassiek ballet als basis.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
Zingen is gezond Licht klassiek koor voor volwassenen	€ 7,50 per les Vooraf aanmelden	15:00 tot 16:30 2x per maand	Gezellig met andere volwassenen zingen onder begeleiding van Nelly.	m.n.vandenbroek@online.nl 06 1843 6576
Dance-Act Klassiek ballet voor kinderen 6-8 jaar	€ 8,18 per les Vooraf aanmelden	15:15 tot 16:00	Veel creativiteit en lekker bewegen op muziek met klassiek ballet als basis.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
Dance-Act Moderne dans en klassiek ballet voor kinderen 9-11 jaar	€ 9,24 per les Vooraf aanmelden	16:00 tot 17:00	Muzikaliteit, techniek en plezier in een dynamische combinatie les.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
Dance-Act Moderne dans en klassiek ballet voor kinderen 11-15 jaar	€ 9,24 per les Vooraf aanmelden	17:00 tot 18:00	Muzikaliteit, techniek en plezier in een dynamische combinatie les.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl



# Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Dance-Act Musicalles voor kinderen 8-15 jaar	€ 16,47 per les Vooraf aanmelden	18:00 tot 19:30	Leren zingen, dansen en acteren met een eindvoorstelling in Podium Hoge Woerd!	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
				
Dance-Act Moderne dans voor volwassenen	€ 13,57 per les Vooraf aanmelden	20:00 tot 21:00	Warming-up, techniek en vooral lekker dansen! Ieder niveau is welkom.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
				

## Dinsdag





















Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Uit met je Spruit Peuterdans kinderen van 2-4 jaar met ouders	€ 6,00 per les Vooraf aanmelden	9:10 tot 9:55	Danslessen maar ook verhaaltjes en oefeningen, altijd met een leuk thema!	uitmetjespruit@ gmail.com www.uitmet jespruit.com
Rock 'n Romper Muziekles voor kinderen 0-4 jaar	€ 7,50 per les Vooraf aanmelden	9:30 tot 9:45 1x per 4 weken	Hele leuke muzieklessen voor jonge kinderen waar publiek welkom is!	info@zwangles.nl 06 1339 0048 www.maaike rijnsburger.nl



# Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
				
				
Uit met je Spruit Peuteryoga kinderen van 2-4 jaar met ouders	€ 6,00 per les Vooraf aanmelden	10:00 tot 10:45	Ontspannende yoga voor peuters, afgewisseld met verhalen en spel.	uitmetjespruit@ gmail.com www.uitmet jespruit.com
Ontspannende handmassages voor iedereen	Gratis Inloop 1e en 2e dinsdag van de maand	10:00 - 12:00	Een fijne handmassage en een goed gesprek, ervaar het zelf!	bhogeweide @dock.nl
Creatieve inloop volwassenen Werk aan je eigen project	Gratis Inloop verschillende materialen aanwezig	10:00 - 12:00	Met een kopje koffie of thee en gelijkgestemden zelf creatief bezig zijn.	bhogeweide @dock.nl
Wandel- en sportgroep 50+ Iedereen welkom	Gratis VOL	10:00 - 12:00	Een uur wandelen in rustig tempo en nakletsen met een drankje.	bhogeweide @dock.nl
Tafeltennissen Iedereen is welkom!	Gratis Inloop	11:30 - 13:30	Er zijn goede spelers aanwezig maar ieder niveau is welkom!	bhogeweide @dock.nl
Wandel mee met Randy Iedereen is welkom!	Gratis Inloop	11:30 - 12:30	Maak een lekkere wijkwandeling en klets daarna nog na met een drankje.	0617690460

# Activiteitenprogramma

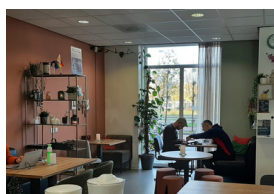
Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
				
Het Buurtteam Leidsche Rijn inloospreekuur	Gratis Inloop	13:30 tot 15:30	Heb je een vraag voor een hulpverlener? Kom langs!	leidscherijn@buurtt eamsutrecht.nl 030 740 05 15
				
De Werkwinkel Utrecht inloospreekuur	Gratis Inloop	13:30 tot 15:30	Zoek je (vrijwilligers)werk of een opleiding? Stel al je vragen hier!	info@ werkwinkelsutrecht.nl 030 720 09 33 werkwinkelsutrecht.nl
Uit met je Spruit Kleuterdans kinderen van 4-6 jaar	€ 6,00 per les Vooraf aanmelden	15:10 tot 15:55	Danslessen speciaal voor 4 tot 6 jarigen. Een combinatie van choreografie en spel.	uitmetjespruit@ gmail.com www.uitmet jespruit.com
Dappere Dino's en Stoere Schildpadden Kinderen van 4 tot 8	Gratis Vooraf aanmelden	15:15 tot 17:00	Groepsinterventies om veilig door een scheiding door te komen	Aanmelden via het buurtteam Leidsche Rijn 030 7400 515
				
				

# Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Uit met je Spruit Kinderyoga kinderen van 4-9 jaar	€ 6,00 per les Vooraf aanmelden	16:00 tot 16:45	Ontspannende yoga voor kinderen, afgestemd op hun eigen niveau.	uitmetjespruit@ gmail.com www.uitmet jespruit.com
Our Kizomba Connection Kizomba voor volwassenen	€ 85,- per 5 lessen Vooraf aanmelden	19:30 tot 20:30 en 20:45 tot 21:45	Vrolijke, sensuele en feestelijke Kizombalessen.	hello@ourkizomba connection.nl www.ourkizomba connection.nl

## Woensdag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Dance-Act Moderne dans voor volwassenen	€ 13,57 per les Vooraf aanmelden	09:00 tot 10:00	Warming-up, techniek en vooral lekker dansen! Ieder niveau is welkom.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
Naailessen van Gerrie voor volwassenen	Gratis lessen, wel zelf benodigheden aanschaffen VOL	09:15 tot 12:00 om de week	Leer zelf naaien! Je gaat aan de slag met het maken van een toffe tas.	bhogeweide @dock.nl
Jejo Dance&Fit Dancefit ladies only ieder niveau	€ 6,50 per les Betalen met een U-pas is mogelijk Vooraf aanmelden	10:00 tot 11:00	Wordt fit tijdens deze energieke lessen van Jejo Dance&Fit!	jejodance- fit@hotmail.com www.jejo- dancefit.nl






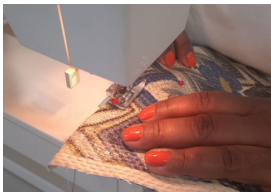













# Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
				
				
Lister's koffiemoment	Gratis Inloop	10:00 - 11:00	Koffie en even bijpraten, iedereen is welkom!	<a href="http://www.lister.nl">www.lister.nl</a>
Zingen is gezond Belcanto voor koorzangers	€ 7,50 per les Vooraf aanmelden	10:30 tot 11:30 2x per maand	Hou je van zingen en ben je ambitieus? Zing mee met Nelly!	<a href="mailto:m.n.vandenbroek@online.nl">m.n.vandenbroek@online.nl</a> 06 1843 6576
Dance-Act Klassiek ballet voor kinderen 3-4 jaar	€ 8,18 per les Vooraf aanmelden	13:45 tot 14:30	Veel creativiteit en lekker bewegen op muziek met klassiek ballet als basis.	<a href="mailto:info@dance-act.nl">info@dance-act.nl</a> <a href="http://www.dance-act.nl">www.dance-act.nl</a>
Meester Anton Bijles voor kinderen uit groep 4-5	€ 10,00 per uur Vooraf aanmelden	14:00 tot 15:00	Uitleg die begrepen wordt, van een ervaren leerkracht in het basisonderwijs.	06 302 364 40
Meester Anton Bijles voor kinderen uit groep 7	€ 10,00 per uur Vooraf aanmelden	14:00 tot 16:00	Uitleg die begrepen wordt, van een ervaren leerkracht in het basisonderwijs.	06 302 364 40
Dance-Act Klassiek ballet voor kinderen 4-5 jaar	€ 8,18 per les Vooraf aanmelden	14:30 tot 15:15	Veel creativiteit en lekker bewegen op muziek met klassiek ballet als basis.	<a href="mailto:info@dance-act.nl">info@dance-act.nl</a> <a href="http://www.dance-act.nl">www.dance-act.nl</a>

# Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Meester Anton Bijles voor kinderen uit groep 6	€ 10,00 per uur Vooraf aanmelden	15:00 tot 16:00	Uitleg die begrepen wordt, van een ervaren leerkracht in het basisonderwijs.	06 302 364 40
The Voice of Anasheed Creatieve lessen voor kinderen 4-12 jaar	€ 9,00 per uur Vooraf aanmelden	15:00 tot 17:00	Knderen ontdekken hun talenten o.a. door Anasheed, drama en tekenen.	info@tvoa.nl
Dance-Act Klassiek ballet voor kinderen 5-6 jaar	€ 8,18 per les Vooraf aanmelden	15:15 tot 16:00	Veel creativiteit en lekker bewegen op muziek met klassiek ballet als basis.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
				
Stichting Jellinek KOPP/KOV Doepmaatgroep voor kinderen 8-12 jaar	Gratis Vooraf aanmelden	15:30 tot 17:00	Voor kinderen met een ouder die niet lekker in zijn of haar vel zit of zat.	koppkov@jellinek.nl 088 505 1220
Meester Anton Bijles voor kinderen uit groep 8	€ 10,00 per uur Vooraf aanmelden	16:00 tot 18:00	Uitleg die begrepen wordt, van een ervaren leerkracht in het basisonderwijs.	06 302 364 40
				
				











# Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
				
Dance-Act Klassiek ballet voor kinderen 6-7 jaar	€ 8,18 per les Vooraf aanmelden	16:00 tot 16:45	Veel creativiteit en lekker bewegen op muziek met klassiek ballet als basis.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
Dance-Act Moderne dans en klassiek ballet voor kinderen 7- 8 jaar	€ 9,24 per les Vooraf aanmelden	16:45 tot 17:45	Muzikaliteit, techniek en plezier in een dynamische combinatie les.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
Dance-Act Moderne dans en klassiek ballet voor kinderen 8- 10 jaar	€ 9,24 per les Vooraf aanmelden	17:45 tot 18:45	Muzikaliteit, techniek en plezier in een dynamische combinatie les.	info@dance-act.nl www.dance-act.nl
Taal Doet Meer Nederlandse taalles voor volwassenen	€15,00 per half jaar Vooraf aanmelden	19:00 tot 21:00	Indeling op basis van niveau bij een locatie in Leidsche Rijn.	info@taaldoetmeer.nl www.taaldoetmeer.nl
YogaBalance Yoga les voor alle niveaus	€7,00 per les Korting met U-pas mogelijk Vooraf aanmelden	19:15 tot 20:15	Een reis naar innerlijke balans en fysieke stabiliteit. Doe mee met Susma!	yogabalance1@ hotmail.com
Critical Alignment Yoga voor volwassenen	€10,00 per les Vooraf aanmelden	20:30 tot 21:30	Deze methode helpt je vrijer te bewegen en spanning los te laten.	yoga.one.you@ gmail.com
				



# Activiteitenprogramma

## Donderdag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
				
Rock 'n Romper Muziekles voor kinderen 0-4 jaar	€ 7,50 per les Vooraf aanmelden	9:30 tot 9:45 1x per 4 weken	Hele leuke muzieklessen voor jonge kinderen waar publiek welkom is!	info@zwangles.nl 06 1339 0048 www.maaike rijnsburger.nl
Zin in Utrecht Bijeenkomsten voor senioren	Gratis Inloop	10:00 tot 12:00 Iedere 2e donderdag van de maand	Zingeving- bijeenkomsten voor senioren. Elke maand een nieuw thema.	info@ zininutrecht.nu 030 6626 814
Aicha, Zohra en Nadia Koffie-uurtje Ladies only	Gratis Inloop	12:30 tot 14:45	De gastvrouwen verwelkomen alle vrouwen met open armen en koffie.	Zohra: 06 2648 0429 Aicha: 06 1671 5572
NG HULP huiswerkbegeleiding voor basisschool- leerlingen	€ 15,00 per uur Vooraf aanmelden	15:30 tot 16:30	Kleinschalige en persoonlijke begeleiding.	nghulp@ hotmail.com 06 8615 9350 www.nghulp.nl
Stichting Jellinek KOPP/KOV Piep zei de muis voor kinderen 4-8 jaar	Gratis Vooraf aanmelden	15:30 tot 17:00	Voor kinderen met een ouder die niet lekker in zijn of haar vel zit of zat.	koppkov@jellinek.nl 088 505 1220
				

# Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Maha Masti Dance Indiase Bollywood dansles voor volwassenen	Gratis Vooraf aanmelden	19:00 tot 21:00	Iedereen is welkom! Specifiek geschikt voor kwetsbare doelgroepen.	mahamastidance @gmail.com www.mahamasti dance.com
Taal Doet Meer Nederlandse taalles voor volwassenen	€15,00 per half jaar Vooraf aanmelden	19:00 tot 21:00	Indeling op basis van niveau bij een locatie in Leidsche Rijn.	info@taaldoetmeer.nl www.taaldoetmeer.nl
Our Kizomba Connection Kizomba voor volwassenen	€ 85,- per 5 lessen Vooraf aanmelden	19:30 tot 20:30 en 20:45 tot 21:45	Vrolijke, sensuele en feestelijke Kizombalessen.	hello@ourkizomba connection.nl www.ourkizomba connection.nl
Narcotics Anonymous Rainbow&Friends meeting	Gratis Inloop	19:30 tot 20:45	Een bijeenkomst voor ontmoeting en ondersteuning.	www.nanederland.nl

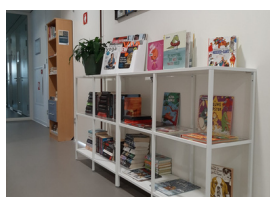
## Vrijdag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Taal Doet Meer Nederlandse taalles voor volwassenen	€15,00 per half jaar Vooraf aanmelden	9:00 tot 11:00	Indeling op basis van niveau bij een locatie in Leidsche Rijn.	info@taaldoetmeer.nl www.taaldoetmeer.nl



# Activiteitenprogramma
















Activiteit	kosten	17:00 tot 19:00 Tijd	Omschrijving	Contact
YogaBalance Yoga les voor alle niveaus Alleen voor vrouwen	€7,00 per les Korting met U-pas mogelijk Vooraf aanmelden	9:35 tot 10:30	Een reis naar innerlijke balans en fysieke stabiliteit. Doe mee met Susma!	yogabalance1@hotmail.com
Lister's koffiemoment	Gratis Inloop	10:00 tot 11:00	Koffie en even bijpraten, iedereen is welkom!	www.lister.nl
The Balance House Pilates Alleen voor vrouwen	€10,00 per les Korting met U-pas mogelijk Vooraf aanmelden	10:30 tot 11:30	Geef jezelf elke week een krachtige boost voor lichaam, mind en geest met Rabia!	The Balance House 06 391 749 05
The Balance House Bodyflow Alleen voor vrouwen	€10,00 per les Korting met U-pas mogelijk Vooraf aanmelden	11:30 tot 12:30	Geef jezelf elke week een krachtige boost voor lichaam, mind en geest met Rabia!	The Balance House 06 391 749 05
De Musicultuin Musicallessen voor groep 1/2	€34,50 per maand Vooraf aanmelden	15:00 tot 16:00	Ontdek spelenderwijs zingen, dansen en toneelspelen!	www.musicultuin.nl info@musicultuin.nl 06 117 609 95
De Musicultuin Musicallessen voor groep 3/4	€34,50 per maand Vooraf aanmelden	16:00 tot 17:00	Met plezier voorop je zang, dans, toneel en podiumkwaliteiten ontwikkelen!	www.musicultuin.nl info@musicultuin.nl 06 117 609 95





# Activiteitenprogramma

## Vrijdag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
				
				
				
De Musicultuin Musicallessen voor groep 5/6	€51,50 per maand Vooraf aanmelden	17:00 tot 18:30	Til dans, zang en toneelspel naar een hoger niveau en krijg zelfvertrouwen!	<a href="http://www.musicultuin.nl">www.musicultuin.nl</a> <a href="mailto:info@musicultuin.nl">info@musicultuin.nl</a> 06 117 609 95
De Musicultuin Musicallessen voor groep 7/8	€51,50 per maand Vooraf aanmelden	17:00 tot 18:30	Zing, dans, acteer! Duik in je rol, leer een solo zingen en schitter als een ster!	<a href="http://www.musicultuin.nl">www.musicultuin.nl</a> <a href="mailto:info@musicultuin.nl">info@musicultuin.nl</a> 06 117 609 95
Roze Manneneetgroep Leidsche Rijn	€ 8,00 U-pas korting mogelijk Vooraf aanmelden	17:30 tot 22:00 De tweede vrijdag van de maand	Samen eten, verhalen delen en zorgen voor een fijne avond.	rozeetgroep leidscherijn @gmail.com
Krijg de kleertjes kinderkledingruil	Gratis Inloop	19:30 tot 21:00 alleen de laatste vrijdag van de maand	Kom je kinderkleding omruilen voor een andere maat!	kdk.leidscherijn @gmail.com <a href="http://www.krijgdekleertjes.nl">www.krijgdekleertjes.nl</a>

# Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Bewegen met de steungroep voor vrouwen	Gratis Vooraf aanmelden en inloop mogelijk	19:00 tot 21:00 van 21.00 tot 22.00 is er de mogelijkheid na te praten	Een multiculturele vrouwengroep voor verbinding en samenzijn. Welkom!	lefriet2013 @hotmail.com aminatal @hotmail.com

## Zaterdag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Dansstudio Improve peuter dans	€ 25,00 per maand gratis proefles Vooraf aanmelden	09:00 tot 09:45	Dansles speciaal voor peuters met iedere les een leuk thema.	www.dansstudio-improve.nl
Dansstudio Improve peuter dans	€ 25,00 per maand gratis proefles Vooraf aanmelden	09:45 tot 10:30	Dansles speciaal voor kleuters en iedere les een leuk thema.	www.dansstudio-improve.nl
Dansstudio Improve StreetJazz 6+	€ 29,00 per maand gratis proefles Vooraf aanmelden	10:30 tot 11:30	Plezier en persoonlijke ontwikkeling staan centraal, dans je mee?	www.dansstudio-improve.nl
Azul's Dance Factory Ouder-peuter dans	€ 8,00 per les gratis proefles Vooraf aanmelden	11:15 tot 11:45	Dansles speciaal voor peuters en ouders samen. Beweeg gezellig mee!	azulsdancefactory @gmail.com
Dansstudio Improve StreetJazz 8+	€ 29,00 per maand gratis proefles Vooraf aanmelden	11:30 tot 12:30	Plezier en persoonlijke ontwikkeling staan centraal, dans je mee?	www.dansstudio-improve.nl

# Activiteitenprogramma

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Azul's Dance Factory Streetdance 4 - 7 jaar	€ 8,00 per les gratis proefles Vooraf aanmelden	11:45 tot 12:45	Gezellig en leerzame streetdance lessen voor kinderen tussen de 4 en 7 jaar!	azulsdancefactory@gmail.com
Lister's koffiemoment	Gratis Inloop	13:00 tot 14:00	Koffie en even bijpraten, iedereen is welkom!	www.lister.nl
Steungroep voor vrouwen ontmoetingen voor en door vrouwen	Gratis Vooraf aanmelden en inloop mogelijk	15:00 tot 21:00	Een multiculturele vrouwengroep voor verbinding en samenzijn. Welkom!	lefriet2013@hotmail.com aminatal@hotmail.com
Afghaanse mannengroep	Gratis Vooraf aanmelden	19:30 tot 23:00	Er wordt (ook) Afghaans gepraat maar iedereen is welkom.	06 130 196 42





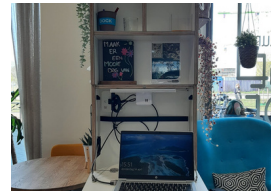





## Zondag

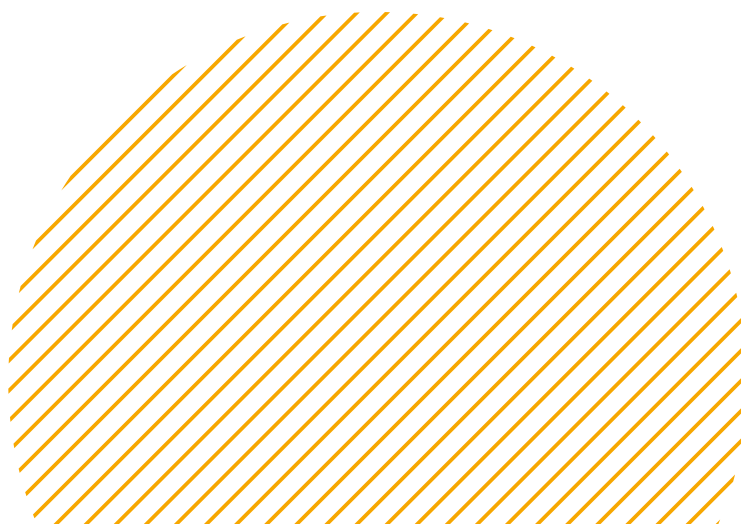
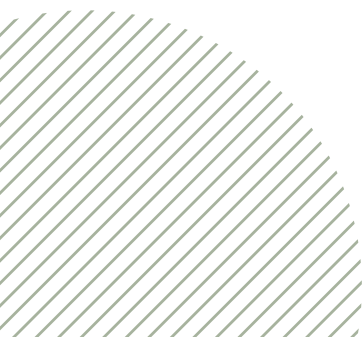
Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
Narcotics Anonymous	Gratis Inloop	09:00 tot 11:30	Een bijeenkomst voor ontmoeting en ondersteuning.	www.nanederland.nl
The Balance House Pilates Alleen voor vrouwen	€10,00 per les Korting met U-pas mogelijk Vooraf aanmelden	10:00 tot 11:00	Geef jezelf elke week een krachtige boost voor lichaam, mind en geest met Rabia!	The Balance House 06 391 749 05



# Activiteitenprogramma

## Zondag

Activiteit	kosten	Tijd	Omschrijving	Contact
The Balance House Bodyflow Alleen voor vrouwen	€10,00 per les Korting met U-pas mogelijk Vooraf aanmelden	11:00 tot 12:00	Geef jezelf elke week een krachtige boost voor lichaam, mind en geest met Rabia!	The Balance House 06 391 749 05
Lister's koffiemoment	Gratis Inloop	13:00 tot 14:00	Koffie en even bijpraten, iedereen is welkom!	<a href="http://www.lister.nl">www.lister.nl</a>
				
				



# Nieuws en weetjes

## Locaties DOCK

In Leidsche Rijn kan je DOCK op 5 verschillende locaties vinden!

Buurtcentrum Hoge Weide,  
Laurierweg 104.  
Buurtcentrum Bij de Buren,  
Eerste Oosterparklaan 76.  
Buurtcentrum Het Zand,  
Pauwoogvlinder20.  
Buurtcentrum Terweide  
Operettelaan 629  
Bouwspeeltuin Voorn,  
Akkumerraklaan 31.



## Streetsports

In de wijk kunnen kinderen gratis meedoen aan leuke sportactiviteiten. Iedere vrijdagmiddag is Chahid van DOCK met SportUtrecht in Leeuwesteijn.



## Altijd up to date?

Buurtcentrum Hoge Weide een eigen website, waar het activiteiten aanbod ook op te vinden is:  
[www.buurtcentrumhogeweide.nl](http://www.buurtcentrumhogeweide.nl)  
Neem snel een kijkje!



## Social media

Volg je ons al op social media?

 @bchogeweide

 @DOCKhogeweide



## Vrijwilligers gezocht

Lijkt het jou leuk om een handje te helpen in het buurtcentrum?  
Wij zoeken vrijwilligers op woensdag in de middag!  
Mail naar [Ikloverstijn@dock.nl](mailto:Ikloverstijn@dock.nl)



# Sociaal makelaars

Een sociaal makelaar van DOCK ondersteunt bewoners die zich willen inzetten voor een prettige buurt of die gezamenlijk een initiatief opzetten. Medewerkers van DOCK knopen talenten en mogelijkheden aan elkaar. Waar nodig brengen zij bewoners met elkaar én/of met andere organisaties in contact.



## Constanze Hödl

Sociaal Beheerder

T: 06 599 755 30

E: [bhogeweide@dock.nl](mailto:bhogeweide@dock.nl)

Werkdagen: ma t/m do



## Chahid El Hadji

Sociaal Makelaar Jeugd

T: 06 599 905 30

E: [cehadji@dock.nl](mailto:cehadji@dock.nl)

Werkdagen: ma t/m vr

## Volg ons en blijf op de hoogte!

Wil je op de hoogte blijven van de laatste nieuwtjes en activiteiten? Volg ons dan op social media of bekijk onze website.

 [www.buurtcentrumhogeweide.nl](http://www.buurtcentrumhogeweide.nl)

 [Buurtcentrum Hoge Weide](https://www.facebook.com/buurtcentrumhogeweide)

 [@bhogeweide](https://www.instagram.com/bhogeweide)

 [www.dock.nl](http://www.dock.nl)

