



## Wie zijn wij?

Wij zijn een groep betrokken buurtbewoners en ons motto is:

**"Buren voor Buren, Met - en Voor elkaar".**

Onze doelstelling is om meer saamhorigheid te krijgen, naar elkaar om te kijken, voor elkaar te zorgen en samen leuke dingen te doen. We richten ons op alle buurtbewoners van Overvecht Noord, met specifieke aandacht voor de ouderen en kwetsbaren in de buurt Tigrisdrreef.

Of wel: **Overvecht kijkt écht Naar u om!** Dat is dus **Oké Nu**.

Dit is de 3<sup>e</sup> Oké Nieuwsbrief. We vertellen je hierin waar je als buur of wijkbewoner zoal aan mee kunt doen. Heb je zelf een leuk idee om iets voor of met je buurt te doen, laat het ons weten.

## Wat zijn onze nieuwste activiteiten?

### Burendag zaterdag 26 september

Ook Oké Nu doet dit jaar hier aan mee. We hebben voor alle kinderen uit de buurt een **spelmiddag** georganiseerd waarbij samenwerken nodig is. Zo is er een Spaghetti Race, 2 emmertjes water halen, doelschieten en nog veel meer. Als je alle spelletjes gedaan hebt, heb je een suikerspin of popcorn verdiend. Gelijktijdig wordt er door Careyn Rosendaal de **multiculturele hapjes markt** "Proef de Wijk" georganiseerd, met live muziek door Ton de Wit. Om 14:30 uur is er binnen een groots besloten optreden van Willeke d'Estell (zaal open 14:00)

**Waar** : Indusdreef 5 (Zorgcentrum Rosendaal)

**Wanneer** : zaterdag 26 september van 11:00 uur tot 16:00 uur.

**Kosten** : deelname aan de spelletjes is voor kinderen gratis. Hapjes en drankjes voor een klein prijsje. Willeke d'Estell € 3,50, inclusief consumptie.



### The Gladiator workout® Kids gaat starten

Met The Gladiator workout® Kids maak je op een leuke manier kennis met de basistraining van een echte bootcamp. Niets is zo leuk om samen allerlei uitdagende sport-opdrachten te doen door gebruik te maken van je eigen kracht en lichaamsgewicht. The Gladiator workout® Kids heeft verschillende workouts waardoor iedere les weer anders is.



Dus geen saaie woensdagmiddag met je gameboy, DS, Xbox of TV meer! Nee, hard werken, zweten en heel veel lol met elkaar maken tijdens een spannende training. Kijk eens op onze website. Daar staat filmpje en kan je zien wat The Gladiator Workout® Kids inhoudt.

Dus ben jij tussen de 5 en 12 jaar, heb je lef en durf je dit aan meld je dan aan!!

**Wanneer** : bij voldoende deelnemers, vanaf 28 oktober op de woensdagmiddagen, tijdstip in overleg (tussen 14:00 en 17:00)

Ook mogelijk op Maandag-, Dinsdag- of Donderdagmiddagen

**Opgeven tijden** : <http://www.okenu.nl/activiteiten/gladiator-workout-kids>

**Informatie** : ✉ [dianamaas.sportinstructrice@gmail.com](mailto:dianamaas.sportinstructrice@gmail.com)

**Leeftijd** : 5 tot 12 jaar (verschillende leeftijdsgroepjes)

**Kosten** : € 1,00 per keer (12 rittenkaart € 10.00)

### Tentoonstelling 50 jaar gastarbeiders in Utrecht

Altijd al willen weten hoe een multiculturele wijk als Overvecht tot stand is gekomen? De tentoonstelling "50 jaar gastarbeiders in de stad Utrecht" gaat over hoe de eerste generatie migranten in Utrecht terecht zijn gekomen en hoe zij hier leefden en werkten. Veel herkenbare beelden voor de oudere wijkbewoners. En voor buurtkinderen een bijzondere (vaak eerste en historische) kennismaking met hoe hun Opa's en Oma's vroeger in Utrecht leefden en werkten.

Groep 7/8 van het basisonderwijs worden specifiek uitgenodigd voor een rondleiding op maat. Ook interesse in een rondleiding? Neem contact op met Oké Nu.



**Waar** : Huiskamer van de Wijk, Indusdreef 5

**Wanneer** : vanaf 12 oktober tot eind november, dagelijks, ook in het weekend, tussen 9:00 uur 19:30

**Kosten** : Gratis

**Meer info op** : [www.50jaargastarbeidersutrecht.nl](http://www.50jaargastarbeidersutrecht.nl)



## Verhalenmiddag

Rondom de tentoonstelling 50 jaar gastarbeid, komen een aantal allochtone wijkbewoners hun verhaal vertellen. Zij willen met ons delen hoe zij in Utrecht terecht zijn gekomen, hoe zij de eerste jaren hier woonden en werkten én hun eerste ervaringen met Hollanders. Mooie verhalen om naar te luisteren onder het genot van een multicultureel hapje en drankje.

**Waar** : Huiskamer van de Wijk, Indusdreef 5 (Zorgcentrum Rosendaal)

**Wanneer** : zaterdag 14 november, 14:30 tot 16:00

**Kosten** : € 3.00 p.p. inclusief hapje en drankje.



## Op reis... met de pen. Wie gaat er mee?

U bent van harte welkom bij deze verfrissende, verrassende, verdiepende tocht. Aan de hand van eenvoudige oefeningen zet u uw eigen herinneringen op papier. Schrijfervaring is hiervoor niet nodig!

**Leeftijd** : 60+

**Waar** : Indusdreef 5 (Zorgcentrum Rosendaal)

**Wanneer** : maandag 5, dinsdag 6, donderdag 8 en vrijdag 9 okt., 9.30-13.00 u. Ontvangst met koffie en afsluiting met gezamenlijke lunch.

**Kosten** : €60/€30 (U-pas) (incl. koffie/thee, lunch, werkmap)

**Informatie/ aanmelding:** ✉ [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu) ☎ 030 - 66 26 814

## Huiskamer van de Wijk – Inloop

De herfst breekt weer aan! Zoekt u ook de gezelligheid binnen op? Kom dan langs in de Huiskamer van de Wijk. Voor een praatje, bakje koffie of een spelletje en ontmoet uw burens die u anders de hele winter niet zal zien. En neem dan meteen een boek mee uit onze Ruil-bibliotheek. Lekker voor thuis op de bank.

**Waar** : Huiskamer van de Wijk, Indusdreef 5 (Zorgcentrum Rosendaal)

**Wanneer** : iedere maandagochtend tussen 10:00 en 12:00 uur  
iedere donderdagmiddag tussen 14:00 en 16:00 uur

**Kosten** : Gratis, koffie of thee € 0,25 per kopje.



## Waar kun je al aan mee doen?

Een beknopt overzicht van al onze vaste activiteiten. Meer informatie staat op [www.OkeNu.nl/activiteiten](http://www.OkeNu.nl/activiteiten).

Voor de meest actuele tijden en data houd je het beste onze [Agenda](#) op de website in de gaten.

Wat	Wanneer	Hoe laat	Waar	Kosten	Opgeven
Inloop – Open Huiskamer	Maandag	10:00-12:00	Huiskamer vd Wijk	Gratis*	niet nodig
Samen Zingen	Om de Maandag (even weken)	14:00-16:00	Huiskamer vd Wijk	€ 1,00	graag
Samen Koken, Samen Eten	3e maandag van de maand	18:00-20:00	Huiskamer vd Wijk	€ 4.00	<b>Verplicht**</b>
Biljarten	Dagelijks (ook Zat & Zon)	09:00-19:30	Huiskamer vd Wijk	Gratis*	niet nodig
Wandelen in de Wijk	Dinsdag	14:30-16:00	de Boog (Gambiadrif 60)	Gratis	niet nodig
Jeu de Boules	Woensdag	14 :00-16:00	Huiskamer vd Wijk	Gratis	niet nodig
Inloop – Open Huiskamer	Donderdag	14:00-16:00	Huiskamer vd Wijk	Gratis*	niet nodig
Spreekuur	Vrijdag	10:00-12:00	Kantoortje vd Huiskamer	Gratis	niet nodig

\* deelname aan de activiteit is gratis; voor koffie en thee wordt per kopje een kleine bijdrage gevraagd.

\*\* Opgeven Samen Koken, Samen Eten: Erna Broekman ✉: [erna.broekman56@gmail.com](mailto:erna.broekman56@gmail.com) ☎: 06 - 13 422 474

## Korte terugblik op afgelopen activiteiten:

LOOKING  
BACK:

- Starters4communities heeft een mooie eindrapportage opgeleverd waarmee Oké Nu verder kan. Bedankt Inge, Ingrid en vooral Malini, voor jullie tomeloze inzet. Interesse in het rapport? Neem contact op met Oké Nu.
- De sponsor-actie "Herstart van de Tour de France" was een groot succes. Met buurtbewoners en bedrijven hebben wij samen met Zorgcentrum Rosendaal de Silverfit Alois bij elkaar kunnen fietsen. De Silverfit Alois is een interactieve spelcomputer om dementerende ouderen te activeren en leuke dingen te laten beleven. Kom gerust eens kijken.....

LOOKING  
BACK:

## Hoe kom je in contact met Oké Nu?



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

[info@okenu.nl](mailto:info@okenu.nl)

06-34 55 99 42 (Roberta) of 030-25 88 788 (alleen vrijdag)

[www.wijkconnect.com/utrecht/overvecht/organisaties/ok-nu-overvecht/](http://www.wijkconnect.com/utrecht/overvecht/organisaties/ok-nu-overvecht/)

Huiskamer van de Wijk: Indusdreef 5, 3564 GV Utrecht (dagelijks open van 9:00-19:30 uur)



[facebook.com/oke.nu.overvecht](https://facebook.com/oke.nu.overvecht)

[www.twitter.com/Oke\\_Nu](https://twitter.com/Oke_Nu)

