



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 Tigrisdreef.

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

Dit is de 4^e Oké Nieuwsbrief. We vertellen je hierin waar je als buur of wijkbewoner zoal aan kunt meedoen. Heb je zelf een leuk idee om iets voor of met je buurt te doen? Laat het ons weten.

Nieuwjaarsreceptie

Oké Nu bestaat 1 jaar! We gaan dat vieren, samen met de wijk en alle deelnemers, vrijwilligers en organisaties van het afgelopen jaar. Wij nodigen u daarom uit om met ons te toosten op een mooi en actief nieuw jaar. U bent van harte welkom voor een hapje en een drankje. Wij hopen veel buurtbewoners te mogen begroeten.

Wanneer : Maandag 11 januari 2016, 13:00 tot 15:00 uur

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

Kosten : gratis.

Wat zijn onze nieuwste activiteiten?

The Gladiator Workout Kids

Met The Gladiator workout® Kids maak je op een leuke manier kennis met de basistraining van een echte bootcamp. Dus vanaf nu geen saaie dinsdag of woensdagmiddag met je gameboy, DS, Xbox of TV meer! Nee, hard werken, zweten en heel veel lol met elkaar maken tijdens een spannende training.

Wanneer : Dinsdagmiddag van 15:30 tot 16:30 uur

: Woensdagmiddag van 14:00 tot 15:00 uur

Waar : Buurthuis De Boog Gambiadreef 60, 3564 ES Utrecht

Kosten : € 1,00 per keer (12 rittenkaart € 10,00)

Opgeven : dianamaas.sportinstructrice@gmail.com of <http://www.okenu.nl/activiteiten/gladiator-workout-kids/>



Dance-Bootcamp voor vrouwen (vanaf 16 jaar)

Dance Bootcamp is een combinatie van spierversterkende oefeningen in Bootcamp stijl afgewisseld door dansen op Latijns-Amerikaanse muziek (Zumba), even lekker bewegen en gezellig samen zijn. Vanaf 23 november zijn we iedere maandag- en woensdagavond gezellig en sportief bezig.

Wanneer : Op maandag- en woensdagavond, van 19:00 tot 20:00 uur
(graag 10 min. van te voren aanwezig zijn)

Leeftijd : vanaf 16 jaar

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

Kosten : € 1,00 per keer (12 rittenkaart € 10,00)

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

Bewegen voor Senioren (vanaf 7 januari 2016)

Bewegen op muziek op een niveau dat voor U haalbaar is. Het bestaat uit simpele oefeningen die niet te veel inspanning kosten maar u wel in beweging houden en waardoor de dagelijkse handelingen die u moet verrichten u wat makkelijker af gaan. Naast het bewegen bent u even gezellig samen met andere senioren.

Wanneer : Donderdagmiddag van 15:00 tot 16:00 uur (start 7 januari 2016)

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

Kosten : € 1,00 per keer (12 rittenkaart € 10,00)

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



Schilderen, tekenen en techniek

Altijd al graag willen tekenen of schilderen? Kunstenaressen en lerares Janneke Groenendijk geeft les! Haar motto: "Leren tekenen en schilderen is echt leren kijken". Iedere maandagochtend kunt u meedoen met de artistieke workshop. U hoeft geen Picasso te zijn! Vindt u het leuk om creatief bezig te zijn en nieuwe dingen te leren? Kom dan gewoon gezellig langs.

Waar : Huiskamer van de Wijk, Indusdreef 5

Wanneer : Maandag van 10:00 tot 12:00 uur

Kosten : € 2,50 p.p. De bijdrage wordt gebruikt voor de materialen en de koffie of thee

Meer info : www.okenu.nl

Opgeven : Wil je kennis maken, dan is opgeven niet nodig. Kom gewoon langs op maandagochtend 10:00 uur.

Oma's united

Bent u op zoek naar gezelligheid en nieuwe sociale contacten in de buurt? Lijkt het u leuk om één keer in de twee weken een leuke middag met andere ouderen te hebben? Dan is Oma's United iets voor u!

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

Wanneer : Oneven weken woensdagmiddag, van 13:30 tot 16:00 uur

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



Huiskamer van de Wijk – Inloop

De winter 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 Ruilbibliotheek. Lekker voor thuis op de bank.

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

Wanneer : iedere donderdagochtend tussen 10:00 en 12:00 uur

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

Is er behoefte aan:

Zelf eenvoudige kleding maken en herstellen?

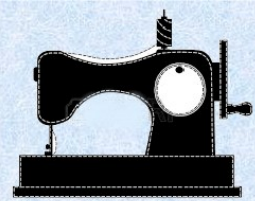
Wilt u zelf eenvoudige naaklusjes leren doen? Zoals een zoom herstellen of een rok of broek inkorten? Of wilt u zelf kleding gaan maken? Bij voldoende aanmelding gaan we een naaclubje starten. U neemt dan zelf de materialen mee. Wij de kennis en de naaimachines. Kijk op onze website voor meer info.



Waar : Indusdreef 5 (Zorgcentrum Rosendaal)

Wanneer : op even weken Maandagmiddag, 13:30 tot 15:00 uur (in overleg andere tijd mogelijk)

Informatie : via ✉ info@okenu.nl ☎ 06-34 55 99 42 (Roberta) of ☎ 030-25 88 788 (alleen vrijdag)



Kennis nodig bij zorgtaken?

Wil je iets wil betekenen voor een ander die hulp nodig heeft? Heb je geen zorg diploma, maar ben je wel zorgzaam? Houd een gebrek aan kennis je tegen? Dan kunnen wij je misschien helpen. De organisatie Mijn Buurt – Mijn zorg biedt korte cursussen aan. Voor meer informatie kijk op onze website. Bij voldoende belangstelling gaan we een informatieavond organiseren.

Kennis over afvallen en gezond gewicht?

Bij voldoende aanmelding starten we in 2016 met de cursus Werken aan gezond gewicht & leefstijl (voor volwassenen) en de cursus Super Cool op Gewicht (voor Kinderen). Cursussen van 14 weken voor mensen en kinderen met overgewicht. U krijgt niet alleen les over goede voeding, maar we gaan ook sporten. Stap voor stap een ongezonde leefstijl veranderen in een gezonde leefstijl en langzaam en verantwoord afvallen. Na de cursus kunt u altijd terecht met vragen tijdens de inloopmiddag die wij hebben over Gezondheid, Voeding & Bewegen.

Kijk op website : www.okenu.nl/activiteiten/gezondheid-cursussen.

Informatie en Opgeven : ✉ dianamaas.sportinstructrice@gmail.com of ☎: 06 - 46 33 63 81



Waar kun je al aan mee doen?

Een beknopt overzicht van al onze vaste activiteiten. Meer info op 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
Biljarten	Dagelijks (ook Zat & Zon)	09:00-19:30	Huiskamer van de Wijk	Gratis*	niet nodig
Schilderen en tekenen	Maandag	10:00-12:00	Huiskamer van de Wijk	€ 2,50	niet nodig
Dance-Bootcamp dames	Maandag + Woensdag	19:00-20:00	Huiskamer van de wijk	€ 1,00	Graag***
Samen Koken, Samen Eten	Iedere 3e maandag v.d. maand	18:00-20:00	Huiskamer van de Wijk	€ 4.00	Verplicht**
Wandelen in de Wijk	Dinsdag	14:30-15:30	de Boog (Gambiadreef 60)	Gratis*	niet nodig
Koersbal	Woensdag	14:00-15:30	Huiskamer van de Wijk	Gratis	niet nodig
Gladiator Kids	Woensdag	15:00-16:30	de Boog (Gambiadreef 60)	€ 1,00	Graag***
Darten en Open Huiskamer	Donderdag	10:00-12:00	Huiskamer van de Wijk	Gratis*	niet nodig
Inloop middag gezondheid, voeding & bewegen	Donderdag	13:00-15:00	Huiskamer van de Wijk	Gratis	niet nodig
Bewegen met ouderen	Donderdag (start 7-1-2016)	15:00-16:00	Huiskamer van de Wijk	€ 1,00	Graag***
Spreekuur	Vrijdag	10:00-12:00	Kantoortje van de Huiskamer	Gratis	niet nodig


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

** Verplicht opgeven Samen Koken, Samen Eten: Erna Broekman ✉: erna.broekman56@gmail.com ☎: 06 - 13 422 474


*** Graag opgeven via ✉: dianamaas.sportinstructrice@gmail.com, ☎: 06 - 46 33 63 81


Hoe kom je in contact met Oké Nu?


 www.okenu.nl

 facebook.com/oke.nu.overvecht

 www.twitter.com/Oke_Nu

 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/



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

