

Sociale eettafels in Zuilen

POWERED BY
KRACHT
VAN
ZUILEN



*Ontmoeten en betaalbaar
samen eten*

Eet smakelijk!



**BUREN
NETWERK
ZUILEN**

BUURTHUIS DE BEATRIX

Prinses Beatrixlaan 2

www.debeatrizzuilen.nl

jvdberg@dock.nl / 06 - 559 905 92.

MAANDAG TOT VRIJDAG 10.00 - 14.00 uur

Inloopkoffie tussen 9.00 - 10.00 uur gratis.

De huiskamer is open voor koffie, thee of limonade voor € 0,60.

DINSDAG vanaf 11.00 uur

Riek Baron, Janny Poelstra, Ann van der Schilden en Mieke de Man organiseren de Buurtlunch. Een heerlijk broodmaaltijd en altijd iets bijzonders erbij incl. melk, koffie en thee voor € 3,-. Opgeven kan tot maandag 18.00 uur bij Riek Baron 030 - 2441523.

WOENSDAG 12.30 - 13.30 uur

Mieke de Man en Janny Poelstra organiseren het Pannenkoekenhuisje. Er wordt soep of een pannenkoek gegeten. Pannenkoek: € 1,50 (topping kaas of spek € 0,50). Soep met brood: € 2,00.

BUURTBUIK ZUILEN

Buurthuis De Beatrix

Prinses Beatrixlaan 2

utrecht@buurtbuik.nl

www.buurtbuik.nl

ELKE ZATERDAG om 13.00 uur

Een heerlijke gratis driegangenmaaltijd.

Aanmelden via de website of loop gewoon binnen.

BIJ BOSSHARDT

Prinses Margrietstraat 22

www.legerdesheils.nl

MAANDAG van 10.00 - 11.00 uur

Open inloop met gratis koffie en thee.

Daarna bewegen bij de koffie van 11.00 - 12.00 uur

DINSDAG van 10.30 - 12.00 uur

Open inloop met gratis koffie en thee

DINSDAG van 12.00 - 13.00 uur

Broodje van de dag of Soep van de dag voor € 1,50

WOENSDAG van 10.00 - 12.00 uur

Open inloop met gratis koffie en thee

WOENSDAG van 12.00 - 13.00 uur

Lunch voor € 1,50

DONDERDAG van 10.00 - 12.00 uur

Open inloop met gratis koffie en thee

DONDERDAG van 12.00 - 13.00 uur

Lunch voor € 1,50

VRIJDAG van 10.00 - 12.00 uur

Open inloop met tosti. Gratis koffie en thee.

Een tosti kost € 1,- per stuk.

VRIJDAG oneven weken van 17.30 - 19.00 uur

Dineren, elke keer een andere maaltijd.

Opgeven is verplicht. Bel hiervoor naar 030-2440676.

BUURTHUIS ZUILEN

Sint Ludgerusstraat 251

MAANDAG T/M VRIJDAG

De huiskamer is open voor koffie, thee of limonade tegen vrijwillige bijdrage.

WOENSDAG vanaf 18.00 uur

Eten bij Belle's Bistro, een driegangenmenu voor € 3,50. Opgeven niet nodig.

Zie www.bellesbistro.nl

Voor informatie en contact bel of mail met Sanne van Herk, sociaal beheerder, 06-59977946, of via e-mail svherk@dock.nl

ROOBOLKAPEL

Cornelis Roobolstraat 86

WOENSDAG 18.00 - 19.30 uur

Elke woensdagavond kun je in de Roobolkapel gezellig samen eten. Van 18.00 tot 19.30 uur ben je van harte welkom! Wil je mee-eten? Geef je uiterlijk de maandag ervoor op bij Janneke (06-41 37 40 39). Als het lastig is om te komen, vraag het eens aan een buurman/buurvrouw, kennis of een vriend/vriendin. Die kunnen je vaak wel helpen door een keer mee te gaan.

.....

DE DAME

Zwanenvechtlaan
info@dedamezuilen.nl
www.dedamezuilen.nl
@dedamezuilen

WOENSDAG van 13.00 - 16.00 uur

Snackmiddag met lekkere frietjes en een snack naar keuze!
Patat €1,25
Snacks €1,50
Broodje €0,25
Rauwkost €1,00

DONDERDAG van 13.00 - 16.00 uur

Verse en gevulde soep voor € 2,50.
Een stokbroodje erbij kost € 0,25 extra.

.....

MALIEGILDE

Demkaweg 27
www.wij30.nl

DINSDAG T/M VRIJDAG 12.15 - 13.00 uur

Gezamenlijke lunch voor alle deelnemers van het Maliegilde. Vooraf of aansluitend kun je samen klussen met metaal, verf of glas. Aanmelden bij Rogier 06 - 523 370 11.

BUURTWERKKAMER DE VERBINDING

Zwanenvechtplein 11
sunita@buurtwerkkamer.nl/ 030-2218808
www.buurtwerkkamerdeverbinding.nl

VRIJDAG even weken om 17.00 uur

In de even weken kun je om 17.00 uur samen een heerlijke oer-Hollandse maaltijd eten.

ELKE VRIJDAG om 12.30 uur

Elke vrijdagmiddag om 12.30 uur is er tosti van Letje.

WOENSDAG

Is er de maaltijdservice. Je kunt toegevoegd worden aan de app-groep. Dan kun je elke woensdag 1 of meerdere maaltijden bestellen. Deze kun je tussen 16.00 en 17.00 uur ophalen. Bezorging is ook mogelijk.

DONDERDAG

Elke laatste donderdag van de maand kun je gratis pannenkoeken komen eten. Opgeven kan via 030-2218808.

Kosten

De maaltijden kosten € 3,50. Surinaamse/Indische gerechten kosten € 4,00. Betalen met U-Pas is mogelijk.

.....

OOG VOOR UTRECHT

'de Sweserengh'
Van Hoornekade 120/230
(aanbellen bij Oog voor Utrecht)
www.oogvoorutrecht.nl

WOENSDAGMIDDAG 14.00 - 16.00 uur

Elke woensdagmiddag is er kookclub op de Swees. Je kan natuurlijk meekoken, maar ook een (meestal vegetarische) maaltijd afhalen tussen 15.30 - 16.00 uur. Kosten € 1,-, aanmelden verplicht via info@oogvoorutrecht.nl of 06-4225 6732



MAANDELIJKE LUNCHES voor € 1,-

- Eerste woensdag van de maand bij Oog voor Ondiep, Boerhaaveplein 199.
- Eerste donderdag van de maand bij Oog voor Elinkwijk, SEB-gebouw, Wattlaan 10.
- Eerste vrijdag van de maand bij Oog voor Utrecht, 'De Sweserengh', van Hoornekade 120/230.

Aanmelden is verplicht via
info@oogvoorutrecht.nl of 06 - 4225 6732.

ANTJE DRIJVER PAVILJOEN

Julianapark

Van april t/m oktober is de kiosk geopend op woensdag, vrijdag, zaterdag en zondag open van 10.00 - 17.00 uur.

DINSDAG van 11.30 - 13.00 uur

Trek in een Gesprek: een gezellige ontmoetingsplek in de groene huiskamer van het Julianapark. Elke dinsdag zorgt Corrie de Heus van de Kracht van Zuilen met haar team voor vegetarische huisgemaakte soep met iets lekkers. Bijdrage: € 1,-

STADSTUIN ZUILEN

Daalseweg 150/150A
www.utrechtnatuurlijk.nl

TIJDENS TUINSEIZOEN VAN APRIL T/M

OKTOBER: VRIJDAG T/M ZONDAG

van 10.00 - 17.00 uur

De stadstuin met moestuin en het theehuis met terras en winkel zijn tijdens het tuinseizoen vrij toegankelijk op vrijdag t/m zondag van 10.00 tot 17.00 uur. In de winter is de tuin beperkt open. Als de hekken open staan, ben je welkom voor een wandeling over de tuin. In het oogstseizoen kun je elke vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur zelf groenten oogsten of deze kopen bij het theehuis. Lokaal, vers en verpakkingsvrij. Tijdens



het plukseizoen pluk je op zondag tussen 11.00 en 13.00 uur een prachtige bos bloemen. Geogste groenten en geplukte bloemen betaal je in het theehuis.

VOEDSELBANK UITGIFTEPUNT

www.voedselbankutrecht.nl

Ondiep

Buurtcentrum de Uithoek, 2e Daalsedijk 2-B
ondiep@voedselbankutrecht.nl /
06- 400 565 26

ZATERDAG van 10.00 - 12.00 uur

Uitgifte voedselpakket.

Zuilen

Opstandingskerk, Margrietstraat 126
zuilen@voedselbankutrecht.nl /
06 - 40115407

VRIJDAG van 12.00 - 14.00 uur

Uitgifte voedselpakket.

Of je in aanmerking komt, kun je vinden op de site onder 'toekenningscriteria'. Aanmelden kan persoonlijk of via hulpverlenende instanties.

ZUILEN DEELT! DOE JE MEE?

Deze folder is gemaakt door vrijwilligers die zich inzetten voor de Kracht van Zuilen. Alle folders die we maken, komen ook op een nieuwe website: www.socialekaartzuilen.nl.

Onder het motto 'Zuilen Deelt!' bouwen we aan een fijne wijk met veel burenhulp en een goede informatievoorziening voor alle bewoners. Daarbij werken we samen met wijkprofessionals en hulpverleners. Wil jij ook helpen? Bijvoorbeeld als ambassadeur van het Burennetwerk, als straatcontactpersoon, met incidentele burenhulp, bij een inloop of bij het maken van deze folders? Neem dan eens contact met ons op per mail, of maak een afspraak met Ady Hoitink, kwartiermaker van het Burennetwerk: 06-4181 2003/info@krachtvanzuilen.nl.

ALLE DAGEN

MAALTIJDSERVICE UTRECHT

Als het je niet altijd lukt om te koken, biedt Maaltijdservice Utrecht uitkomst. De chauffeur van Maaltijdservice Utrecht komt één, twee of drie keer per week, op een vaste tijd bij je langs. De maaltijden zijn gekookt, gekoeld en meteen verpakt zodat het lekker vers blijft. Je hoeft de maaltijden alleen nog maar op te warmen. De maaltijden kosten tussen € 4,30 en € 5,40. Soep kost € 1,10, een toetje € 1,00 en een bijgerecht € 1,05. De bezorging is gratis. Wil je de Maaltijdservice eerst vrijblijvend uitproberen? Dan bieden ze een eenmalig proefpakket van 3 maaltijden voor € 9,40.

Kijk voor meer informatie op:
www.u-centraal.nl/maaltijdservice.

THUISGEKOOKT.NL

www.thuisgekookt.nl

info@thuisgekookt.nl/ 085-0608768

Stichting Thuisgekookt koppelt mensen die hulp rondom de avondmaaltijd kunnen gebruiken aan een vaste thuiskok. Een thuiskok is een buurtgenoot die vrijwillig (voor de kostprijs van de ingrediënten) graag een portie extra kookt voor iemand die dat goed kan gebruiken.

Maaltijden ontvangen

De buurtgenoot kan de maaltijd komen brengen als je niet in staat bent deze af te halen. Je ontvang op vaste dag(en) een vers gekookte maaltijd. Er wordt rekening gehouden met jouw smaak, (dieet) wensen en de gewenste portiegrootte. Een maaltijd kost tussen de € 3,- en € 6,-.

Koken voor een buurtgenoot!

Kook je graag Hollandse pot, een simpele pasta of uitgebreid Aziatisch? Er is altijd wel iemand die van jouw kookkunsten kan genieten. We benaderen je als iemand bij jou in de buurt hulp zoekt. Per keer bepaal je zelf of jij die buurtgenoot kunt helpen of niet.

EET MEE!

www.eetmee.nl

Stichting Eet Mee! verbindt buurtgenoten met een gezellig etentje bij iemand thuis. Je kunt meedoen als eetadres of als gast bij iemand aanschuiven. Allebei kan ook. Bij het matches wordt rekening gehouden met ieders wensen en mogelijkheden. Iedereen kan meedoen, van jong tot oud. Meld je aan via www.eetmee.nl of 030 - 221 34 98. Je krijgt een persoonlijke intake aan huis om je wensen en mogelijkheden te bespreken.



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZA/ZO
OCHTEND	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen Stadstuin Zuilen	Stadstuin Zuilen
MIDDAG	Buurthuis Zuilen	Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen Maliegilde Antje Drijver Paviljoen	De Beatrix Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen De Dame Mailiegilde Oog voor Utrecht	Bij Bosshardt Buurthuis Zuilen De Dame Maliegilde	Buurthuis Zuilen Maliegilde De Verbinding Stadstuin Zuilen	Stadstuin Zuilen Buurtbuik Zuilen
AVOND			Buurthuis Zuilen Roobol Kapel Oog voor Utrecht	De Verbinding*	Bij Bosshardt* De Verbinding*	

* niet wekelijks



tafels die zijn aangesloten bij de U-Pas. Met de U-Pas krijg je € 1,- korting op de maaltijd en de rest betaal je met het tegoed.

Alle eettafels in het weekoverzicht draaien op vrijwilligers.

Krijg je zin om te helpen, spreek dan gewoon iemand aan bij de eettafel van je keuze! We zien je ook graag terug bij het Burennetwerk. Volg alle activiteiten in Zuilen op de besloten Facebookgroep Burennetwerk Zuilen.

Bekijk ook eens www.zoiszuilen.nl. Hier vind je alle nieuwtjes en de (veelal gratis) activiteiten in de wijk.

Meer info of zelf ook iets organiseren?
Kijk op:

[burennetwerkzuilen](https://www.facebook.com/burennetwerkzuilen)
burennetwerk@krachtvanzuilen.nl
www.burennetwerkzuilen.nl

November 2022