

Waar kun je met vragen terecht in Utrecht Oost?



LAAT JE INFORMEREN



Wijkinformatiepunt Utrecht Oost (bewoners)

T 06 20932249, info@wijkinformatiepuntutrecht.nl

Wijkbureau Oost (gemeente)

T 14 030, oost@utrecht.nl

ONTMOETEN & SAMEN DOEN



Sociale ontmoetings-, cursus- en eetplekken

Podium Oost

T 030 258 1994, info@podiumoostutrecht.nl

De Wilg

T 030 251 3672, info@dewilg.nl

Sterrenzicht/DOCK

T 06 23458671, hvdlingen@dock.nl

Aloysiuskerk

T 030 251 5775, aloyusius@katholiekutrecht.nl

Wilhelminakerk

T 06 18419992, info@wilhelminakerkutrecht.nl

Schoolrestaurant Graag gedaan

T 030 251 2492, reserveren@schoolrestaurant-graggedaan.nl

HELPENDE HANDEN



Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar (bewoners)

Praktische hulp in de wijk

T 06 20932249, info@oostvoorelkaar.nl

Burennetwerken

Kromme Rijnwijk (w.dereuver@kpnmail.nl) en de Stolberglaan (mitzie48@hotmail.com)

FIT & VITAAL



Actief in clubverband

Leefstijlclub Oost

T 06 20932249, info@oostvoorelkaar.nl,

Wandelgroep Academie Instituut

T 030 251 5596, info@academieinstituut.nl

Wandelgroep Podium Oost

T 030 2581994, info@podiumoostutrecht.nl

Wandelgroep Sterrenzicht

T 06 23458671, s.ramdas@bibl.nl

Vitaliteitslab

T 088 233344, vitaliteit@rocmn.nl

Of sluit je aan bij een van de fitnesscentra, sportverenigingen of speeltuinen in de wijk, zie www.wijkinformatiepuntutrecht.nl.

BEGELEIDING OP MAAT



Buurtteam Oost

T 030 740 0509, oost@buurtteamsutrecht.nl

WMO-loket gemeente, PGB & hulpmiddelen

T 030 286 9500, wmo@utrecht.nl

GEZONDHEIDSKLACHTEN & ZORG



Huisarts

Schrijf hieronder de contactgegevens van jouw eigen huisarts:

Spoeidpost (avond en weekend) T 0900 450 1450

Contacten voor andere specifieke informatie- en hulpvragen



Buurtconciërge Schildersbuurt	T 06 83114849, sterre@puuroost-utrecht.nl
Strafrechtswinkel	info@strafrechtswinkelutrecht.nl
Administratie & formulieren	T 030 740 0509, oost@buurtteamsutrecht.nl
Wijkagent/politie Utrecht	T 0900 8844, nicole.van.beek@politie.nl
Computerhulp Podium Oost	T 030 258 1994, info@podiumoostutrecht.nl
Taal & digitale ondersteuning Sterrenzicht	T 06 23458671, hvd Linden@dock.nl
Oostkrant & Podcasts over de wijk	redactie@oostkrant.com
Tienerspreekuur	T 030 236 1919, hassan.imoussaten@jou-utrecht.nl
Steunpunt mantelzorg	T 030 236 1740, mantelzorg@u-centraal.nl




Repair Café Utrecht Oost	T 06 16775696, repaircafeutrecht@gmail.com
Netwerk Groen Oost (groenbeheer door bewoners)	info@groenoost.net
Markt om de Hoek (initiatief rond Oosterspoorbaan)	info@marktomdehoek.nl
Platform Oost (wijkdebatten door bewoners)	info@platform-oost.nl
Podium Oost TV	T 030 258 1994, info@podiumoostutrecht.nl
Dialogohuis	T 06 43239104, info@utrechtindialogo.nl
Onderwijs & onderzoek in de wijk	T 06 20932249, info@oostvoorelkaar.nl
Vrijwilligerscentrale	T 030 231 2289, info@vcutrecht.nl



U Centraal	T 030 236 1717, info@u-centraal.nl
Handjehelpen	T 030 263 2950, info@handjehelpen.nl
Humanitas	T 030 252 4030, utrecht@humanitas.nl
Buurtbemiddeling	T 030 2361728, buurtbemiddeling@u-centraal.nl
Voedselbank	T 06 40663706, oost@voedselbankutrecht.nl
Verhuisadviseurs	T 030 236 1804, verhuisadviseur@u-centraal.nl
NIZU (o.a. voor overzicht maatjesprojecten)	T 030 236 1745, info@nizu.nl



Leefstijl Utrecht/GLI	T 06 20018123, doriet@leefstijl-utrecht.nl
Bloei in de buurt	T 06 24241517, info@bloei.nl
Yoga, Mindfulness, Tai Chi, Massage & Qigong	laat je informeren!
Valpreventie (diverse aanbieders in de wijk)	laat je informeren!
Buurtsportcoach	T 06 10060647, houda.loukili@sportutrecht.nl
Beweggroepen Fysiotherapie Colli	T 030 252 2349, info@fysiotherapiecolli.nl
Vitaal aan het werk	T 030 2074087, maartenveldkamp@ivvo.nl



Centrum Jeugd & Gezin	T 030 286 3300, info@jeugdengezinutrecht.nl
JOU (jongerenhulp)	T 030 236 1919, hassan.imoussaten@jou-utrecht.nl
Onafhankelijke cliëntondersteuner	T 030 236 1760, info@u-centraal.nl
Zin in Utrecht (geestelijke) levensvragen	T 030 662 6814, info@zininutrecht.nu
Odensehuis Andante (dementie)	T 06 19197810, info@inloophuisandante.nl
Dagcentrum Utrecht Oost (ouderen)	T 06 19252633, sjaan@dagcentrumutrechttoost.nl
Woonbegeleiding	T 030 236 1070, info@lister.nl
Schuldhulpmaatje	T 06 21967860, info@schuldhulpmaatje030.nl



Huisartsen, apotheken, fysiotherapiepraktijken, eerstelijnspsychologen, podotherapie & diëtisten	www.utrechttoostgezond.nl
Studentenzorgwijzer	www.studentenzorgwijzer.nl
Buurtzorg	T 06 10356893, utrecht-wilhelminapark@buurtzorgnederland.com
Wijkverpleging Careyn	T 088 123 9988, contact@careyn.nl
Gespecialiseerd verpleegkundigen palliatieve zorg	T 030 258 8212
Homeopathisch artsencentrum	T 030 252 4050, mail@homeopathie-utrecht.nl
Specialistische GGZ in de wijk	T 06 83628371, gebiedsteamooostnoordoost@altrecht.nl
Specialistische jeugdzorg	T 030 202 8700, info@spoor030.nl
HU-Klinieken (door studenten)	T 088 481 5777, huklinieken@hu.nl