



Ontmoeten, delen en genieten

Iedereen is welkom bij De Wilg. Wij staan voor een inclusieve stad. Aan mensen met een psychische - en of verstandelijke kwetsbaarheid, bieden wij ondersteuning op maat.

Wij organiseren vrijetijdsactiviteiten, geven voorlichting & training en begeleiding bij het vinden en uitvoeren van vrijwilligerswerk.

Kom gerust langs voor een kop koffie of een lekkere lunch in Café Mint.

Ontmoetingsplek



Activiteiten

Café Mint

Ontspannen met een kopje koffie, thee, lunch of lekkers van Joeke.

Openingstijden:
di/do 10.00-16.00 uur
woe/vrij 12.00-15.00 uur



Mitgelicht

Vr 17 Jan - Opening Expositie Stichting Bijzonder:
16.00-18.00 uur Wiebe van Terwisga

Di 21 Jan - NEUROSFEER
19.30-21.00 uur

Za 25 Jan - Repair Café Oost
13.30-15.30 uur

Vr 31 Jan - Cultuurhistorisch Café
16.30-18.00 uur

Zo 2 feb - Gluren bij de Buren : Medeklinkers
12:00 en 16:00 uur (meerdere concerten)

Vr 7 feb - Appeltaartconcert
14.30 - 16.00 uur



Di 4 feb - Mediterraans eetcafé
17.30 - 19.00 uur

Za 15 feb - Jongerenfeest: Eighties&Nineties
19.30 - 23.00 uur

Di 18 Feb - NEUROSFEER
19.30-21.00 uur

Za 22 feb - Repair Café Oost
13.30-15.30 uur

Di 25 feb - Training Werken met Kwetsbare Mensen
9.30-13.00 uur

*Contact?
Meer weten?*

Mail: info@dewilg.nl

Bel of app op ons vaste telnr: 030 2513672

Check de website: www.dewilg.nl

Volg ons op Instagram:



@dewilgutrecht

Mecklenburglaan 3-5 | 3581 NV Utrecht



Activiteiten

Ontmoeten, delen en genieten

Jan & Feb 2025

Weekoverzicht

Maandag

Ochtend

Buurtkoffie Zuilen 10.00-12.00 uur
Een kopje koffie of thee en een praatje.



Middag

Buurtkoffie in de tuinkas 14.00-16.00 uur
Een kopje koffie of thee én kom genieten van een handmassage.

Club Wat Nou? 16.00-17.30 uur
Jongerenmiddag Vleuten.

Elke dag

Tweedehands winkel en boekenkast
Kom tijdens onze openingstijden langs om een boek te lezen, mee te nemen of om iets te kopen in ons gezellige Wilgwinkeltje.

Jeu de boules ma t/m do 10.00 - 16.00 uur
Zin om een potje te boulen? Je kunt zelfstandig gebruik maken van onze baan. Wees welkom!

Dinsdag

Ochtend

Club Geluk 10.30-11.45 uur
Omgaan met stress en emoties.

Mooi gemaakt 10:00-12:00 uur
Pimp je eigen meubel

Middag

Buurtband Zuilen 12.30-14.00 uur
Speel mee op makkelijke instrumenten.

Open atelier 13.00-15.00 uur
Tekenen, schilderen, boetseren of knutselen

Trommelen 13.00-15.00 uur
Leef je uit op trommels en leer nieuwe ritmes

Handwerken 13.00-15.00 uur
Plezier met borduren, breien en haken.

Let it Beat 15.30 - 16.30 uur
Jammen op trommels.

Jongeren HangOut 13:30 - 16:30 uur
E-sports en meer ism Kranenburg en House of Esports

Avond

Bowlen 19.00-20.00 uur
Gezellig uurtje bowlen bij Mitland bowling.

Darten 19.30-21.00 uur
Kom gezellig een pijltje gooien!

Woensdag

Ochtend

Buurtband Zuilen 10.30-11.30 uur
Speel mee op makkelijk te bespelen instrumenten.

Wijktafel Leidsche Rijn 10:00-12:00 uur
Een reizende wijktafel met koffie en thee



Zoek of wil je toch iets anders, of ben je op zoek naar een activiteit in je wijk? Wij helpen je graag.

Avond

Koken jongeren 18.00-20.30 uur
Koken en gezellig samen eten.

Jongerencafe 19.00-21.00 uur
Creatief, spelletjes, games en meer!

Donderdag

Ochtend

Open atelier 10.00-12.00 uur
Tekenen, schilderen, boetseren of knutselen

Buurtbakkie Sterrenwijk 10.00-12.00 uur
Een kopje koffie of thee en een praatje.

Middag

Winkel Stichting Bijzonder 12:00 - 17:00
Wisselend aanbod van kunst. (1e verd.)

Samen Zingen 13.00-15.00 uur
Kom zoals je bent en zing samen.

Open atelier 13.00-15.00 uur
Tekenen, schilderen, boetseren of knutselen

Club wat nou? 16.00-17.30 uur
Jongerenmiddag De Meern.

Ciao Café Leidsche Rijn 16.00- 20.00 uur
Samen eten en mensen ontmoeten.

Avond

Kookkunsten 18.00-20.15 uur
Samen koken en eten.

Fitness Leidsche Rijn 19.00-20.00 uur
Krachtraining of aan je conditie werken.

Crea atelier 19.30-21.00 uur
Tekenen, kaarten maken of knutselen.

Biljarten en klaverjassen 19.30-21.00 uur
Een potje biljarten of klaverjassen.

Gamen 19.30-21.00 uur
De Playstations staan voor je klaar.



Vrijdag

Ochtend

Buurtkoffie Ondiep 10.00-12.00 uur
Een kopje koffie of thee en een praatje.

Buurtkoffie Overvecht 10.00-12.00 uur
Een kopje koffie of thee en een praatje.

Computerles Prago 10.00-12.00 uur
Computerlessen in kleine groepjes

Middag

Winkel Stichting Bijzonder 10:00 - 17:00
Wisselend aanbod van kunst (1e verd.).

Zwemmen De Kwakel 13.00-14.00 uur
Samen zwemmen in Overvecht

Spel en creatief 14.00-16.00 uur
Een gezellige middag in Overvecht.

Avond

Filmcafé jongeren 18.00-21.00 uur
Eens per maand film en pizza.

Bowlen jongeren 19.15-21.00 uur
3e vrijdag in de maand bij Olround Bowling.

Auti-talk 19.30-21.00 uur
Lotgenotencontact in Leidsche Rijn.

Disco/Soos avond 19.30-22.30 uur
Een gezellig avondje uit, eens per maand.

Zaterdag

Ochtend

Fietsclub Overvecht 10.30-13.00 uur
Samen lekker 20 km fietsen.

Middag

Zwemmen Fletiomare 16.00-17.00 uur
Om de week lekker zwemmen.



Zondag

Wisselend

Meidenuitje
Ongeveer een keer per maand samen met andere jonge meiden iets leuks gaan doen.

Uitstap jongeren
Ongeveer een keer per maand met elkaar op pad