

Plusgids Utrecht 2026

Activiteiten en voorzieningen
voor ouderen,
chronisch zieken,
mensen met een beperking
en mantelzorgers



U Centraal





WEST

• Inloophuis De Wijkplaats

open: woensdag 17.30 – 19.00 uur
Johannes Camphuysstraat 101
contact: Mirthe Kuiper
06 40 6116 23
m.kuiper@protestant-utrecht.nl

• Buurthuis Rosa, Buurtbuik Utrecht

open: woensdag 18.00 – 19.00 uur
Malakkastraat 6
06 15 45 00 52
utrecht@buurtbuik.nl / Contactformulier via de website (o.v.v. Utrecht West)
www.buurtbuik.nl/utrecht-west

ONDIEP - PIJLSWEERD

• Buurthuis De Speler

Lunch maandag, dinsdag en woensdag van 12.00–13.00 uur
Eetgroep 2e woensdag van de maand, 17.45–19.30 uur
Thorbeckelaan 18c
contact: Liesbeth Meijns
06 24 98 34 53
lmeijns@dock.nl

• Oog voor Ondiep

lunch, kookclub -> maaltijdservice aan huis en afhalen
open: lunch iedere 1e woensdag van de maand, 11.30–12.30 uur; voor informatie kookclub, zie apart opgenomen (Zuilen)
Boerhaaveplein 199 (kerkcentrum)
contact: Rick Lith
06 22 27 45 33
rick@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl/oog-voor-ondiep

• Oog voor de Tenor

lunch, kookclub -> maaltijdservice aan huis en afhalen
open: woensdag-tosti 12.15 – 13.15 uur, zondag-lunch 12.00 – 13.00 uur; voor informatie kookclub, zie apart opgenomen (Zuilen)
Laan van Chartroise 34 (huiskamer in appartementencomplex De Tenor)
contact: Rick Lith
06 22 27 45 33
rick@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl/oog-voor-ondiep-de-tenor

ZUILEN

• Buurthuis Zuilen, Belle's Bistro

open: woensdag vanaf 17.00 uur
De Lessepsstraat 78, ingang Edisonstraat (Youth for Christ Utrecht), tijdelijke locatie (ivm verbouwing Buurthuis Zuilen, 2025/2026) Sint-Ludgerusstraat 251
info@stichtingonderanderen.nl
www.stichtingonderanderen.nl/belles-bistro

• Bij Bosshardt Zuilen

open: maandag brunch 11.00 – 12.00 uur
dinsdag, woensdag en donderdag lunch 12.00 – 13.00 uur
vrijdag tosti van 10.00 – 12.00 uur
vrijdag diner 17.00 – 19.00 uur
3e zondag van de maand soep 12:00–14.00 uur
Prinses Margrietstraat 22
030 244 06 76
www.legerdesheils.nl

• Buurthuis De Beatrix, Buurtbuik Utrecht

open: zaterdag 13.00 – 14.00 uur (vegetarisch)
Prinses Beatrixlaan 2
06 15 45 00 52
utrecht@buurtbuik.nl / Contactformulier via de website (o.v.v. Utrecht Zuilen)
www.buurtbuik.nl/utrecht-zuilen

• Buurthuis de Beatrix

open: lunch dinsdag 11.00–13.00 uur
Prinses Beatrixlaan 2
contact: Sofie Bakker
06 59 98 80 76
sofiebakker@dock.nl
www.buurthuis-debeatrix.nl

• Oog voor Zuilen

lunch, kookclub -> maaltijdservice aan huis en afhalen
open: lunch iedere 1e vrijdag van de maand, 11.30–12.30 uur; voor informatie kookclub, zie apart opgenomen (Zuilen)
Van Hoornekade 120–230 (Sweserengh, aanbellen bij Oog voor Utrecht)
contact: Renette Niekerk
06 42 25 67 32
renette@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl/oog-voor-zuilen





• Oog voor Elinkwijk

lunch, kookclub-> maaltijdservice aan huis en afhalen
open: lunch iedere 1e donderdag van de maand, 11.30-12.30 uur; voor informatie kookclub, zie apart opgenomen (Zuilen)
Wattlaan 10 (SEB gebouw)
contact: Alma van der Heijden
06 42 25 67 32
alma@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl/oog-voor-elinkwijk

• Oog voor Utrecht, De Kookclub

Soepterrine maaltijd, kookclub-> maaltijdservice aan huis en afhalen
open: soepterrine maaltijd laatste woensdag van de maand, 12.00-14.00 uur
Antje Drijver Paviljoen (Julianapark)
contact: Alma van der Heijden
06 18 87 92 32 (ook Whats app voor de bestellingen)
alma@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl > Activiteiten > Kookclub

• Buurtwerkkamer De Verbinding

open: in de even week op vrijdag van 17.00-18.30 uur (graag donderdag ervoor vóór 12.00 uur aanmelden)
Muiderslotplantsoen 8
contact: Bernadet Veer- van den Broek
06 20 76 81 59
bernadet@buurtwerkkamer.nl
www.buurtwerkkamerdeverbinding.nl

• De Dame

open: woensdag en donderdag van 13.00 - 16.00 uur
Prinses Irenelaan 18
info@dedamezuilen.nl
www.dedamezuilen.nl

OVERVECHT

• Wijkrestaurant Zorgcentrum Rosendael, Nr. 5

open: dagelijks van 8.00- 16.30 uur (laatste vrijdag van de maand een warme maaltijd, ruim vooraf opgeven, 17.00 - 19.00 uur)
Indusdreef 5
contact: Laura Becking
030 258 87 88
l.becking@careyn.nl
www.careyn.nl/locaties/restaurant-nr-5

• Smulhuis in de wijk

open: dinsdag 17.30 - 19.30 uur
't Bokkie, Elandplein 25
open: donderdag 11.30 - 13.30 uur en 17.30 - 19.30 uur
Wij 3.0 Ghanaplein, Ghanadreef 2
contact: Adissa Reijersen
06 48 01 88 20
smulhuis@tussenvoorziening.nl

• Buurthuiskamer Utrecht Overvecht

open: dinsdag, woensdag en donderdag lunch 12.30 - 13.30 uur
2e donderdag van de maand diner 17.30 - 18.30 uur (vooraf aanmelden)
iedere zondag (behalve laatste zondag van de maand) lunch 12.30-13.30 uur
Molaudreef 1
contact: Ad Nederveen
06 15 65 12 76
korps.utrecht@legerdesheils.nl
www.legerdesheils.nl

• MPower schoolrestaurant 'Proeflokaal 030'

open: tijdens schoolweken op woensdag en donderdag: 12.00-13.30 uur
La Bohèmedreef 7
030 263 46 90
reserveren:
Jbeek@mpower-utrecht.nl (Jiska)
Skijlstra@mpower-utrecht.nl (Sytse)

• Restaurant Het Goede van Zuylensstede, woonzorgcentrum Zuylensstede

open: iedere dag 10.00 - 19.30 uur
Perudreef 8
030 303 35 00
info@vechtenijssel.nl
www.vechtenijssel.nl/zuylensstede

• Buurthuis De Boog, Buurtbuik Utrecht

open: zaterdag 12.30 - 14.00 uur
Gambiadreef 60
06 15 45 00 52
utrecht@buurtbuik.nl / Contactformulier via de website (o.v.v. Utrecht Overvecht)
www.buurtbuik.nl/utrecht

• Restaurant 't Huis a/d Vecht, AxionContinu

Dagelijks diner 17:00 - 19.00 uur (minimaal 1 dag van tevoren aanmelden via de receptie)
Costa Ricadreef 9
030 264 66 68
hadv@axioncontinuu.nl
www.axioncontinuu.nl/locaties/voorzieningen-en-activiteiten-thuis-aan-de-vecht



**NOORDOOST**

- **Buurtcentrum de Leeuw**
Samuel van Houtenstraat 1
open: eerste dinsdag van de maand 18.00 tot 20.00 uur en derde donderdag van de maand 17.30 tot 19.15 uur
contact eerste dinsdag van de maand: Jeannette Rinck
030 273 4176
contact derde donderdag van de maand: Anne Spitsbaard
06 53 64 28 65
www.buurtcentrumdeleeuw.nl
- **Buurtcentrum de Leeuw, Buurtmaaltijd**
open: in de even weken woensdag 18.30 – 20.00 uur
Samuel van Houtenstraat 1
contact: Nel Haasdijk
06 11 27 89 42

OOST

- **Samen eten**
open: tweede donderdag en vierde maandag van de maand vanaf 17.00 uur
derde vrijdag van de maand: 'Wereldkeuken' vanaf 18.30 uur.
Oudwijkdwardsstraat 148
contact: Andy Wernsen
030 258 19 94
info@podiumoostutrecht.nl
- **Wilhelminakerk, Wijkmaaltijd**
open: maart t/m oktober, elke derde dinsdag vanaf 17.00 uur
Hobbemastraat 35 (hoek Paulus Potterstraat)
contact: Gery Gorter
gery.gorter@planet.nl
- **Buurtcentrum Sterrenzicht, Buurtbuik Utrecht**
open: maandag 17.30 – 19.00 uur
Burgemeester ter Pelkwijklaan 2 (tijdelijke locatie vanwege verbouwing Buurtcentrum Sterrenzicht, tot maart/april 2026)
Keerkringplein 40
06 15 45 00 52
utrecht@buurtbuik.nl / Contactformulier via de website (o.v.v. Utrecht Oost)
www.buurtbuik.nl/utrecht-oost

BINNENSTAD

- **Roze Eettafel voor LHBTIQ+ 50plus, De Silo**
4e vrijdag van de maand
Herenstraat 34
contact: Michel Alexander
50plus@cocmiddennederland.nl
- **Bartholomeus Gasthuis, Brasserie Zunte**
Lange Smeestraat 40
030 231 02 54
receptionistes@bartholomeusgasthuis.nl
www.bartholomeusgasthuis.nl/brasserie-zunte
- **Bartholomeus Gasthuis, de aanschuiftafel**
open: elke woensdag 17.30 – 19.00 uur
Oudegracht 281 (eetcafé Zizo)
www.bartholomeusgasthuis.nl/reserveren-voor-de-aanschuiftafel (aanmelden via de website)
buurtkeuken@bartholomeusgasthuis.nl
www.bartholomeusgasthuis.nl/aanschuiftafel
- **Buurthuis in de 3 krone, buurt diner**
open: elke tweede vrijdag van de maand van 17.30 – 20.30 uur
Oudegracht 227
contact: Peter Verloop
paaverlo@gmail.com
www.buurthuisinde3krone.nl/activiteit/buurt diner

LUNETTEN

- **Eetgroep Lunetten De Musketon**
Hondsrug 19
contact: Dyon Korssen
030 721 05 01
www.demusketon.nl/eetgroep-eet-cafe

DICHTERS- RVIJERENWIJK

- **Eetclub Het Trefpunt**
Rijnlaan 165
contact: Ruud Brakelé
030 889 43 87
info@dwarsverbandutrecht.nl





- **Buurthuis De Nieuwe Jutter, Buurtbuik Utrecht**

open: woensdag, 17.30 – 19.00 uur
Amerhof 66
06 15 45 00 52
utrecht@buurtbuik.nl / Contactformulier via de website (o.v.v. Utrecht Zuidwest)
www.buurtbuik.nl/utrecht-zuidwest

HOOGRAVEN

- **Raenna`s Restaurant**

open: tweede en vierde donderdag van de maand vanaf 17.00 uur
't Goylaan 77 (Buurtcentrum Hart van Hoograven)
contact: Lina Rasoul (sociaal makelaar)
06 40 18 42 41
lrasoul@dock.nl

- **Soos 70+**

open: elke maandag tussen 10.30 – 14.00 uur
't Goylaan 77 (Buurtcentrum Hart van Hoograven)
contact: Lina Rasoul (sociaal makelaar)
06 40 18 42 41
lrasoul@dock.nl

- **Het Koffiehoekje (vrije inloop)**

open: elke dinsdag tussen 14.00 – 16.00 uur
't Goylaan 77
contact: Lina Rasoul (sociaal makelaar)
06 40 18 42 41
lrasoul@dock.nl

KANALENEILAND - TRANSWIJK

- **Resto VanHarte Kanaleneiland**

open: dinsdag 17.30 – 20.00 uur
Bedrijfsrestaurant Woonin
Koningin Wilhelminalaan 9
contact: Fake Nieuwenhuis
06 11 29 32 03 (contact locatiecoördinator, maar niet voor reserveringen)
f.nieuwenhuis@restovanharte.nl
0900 900 30 30 (reserveren, werkdagen 9.00 – 12.30 uur)
www.restovanharte.nl/locaties/utrecht (ook online reserveren)

- **Eettafel Samen Eten**

open: donderdag 12.00 – 13.30 uur
Buurtcentrum Hart van Noord
Geallieerdenlaan (tegenover nummer 24)
contact: Josee van Oostrum Bakker
06 51 08 34 40

- **Buurthuis De Paraplu, Buurtbuik Utrecht**

open: dinsdag, 17.30 – 19.00 uur
Van Bijkershoeklaan 10
06 15 45 00 52
utrecht@buurtbuik.nl / Contactformulier via de website (o.v.v. Utrecht Transwijk)
www.buurtbuik.nl/utrecht-transwijk

- **Restaurant Het Goede van Transwijk, woonzorgcentrum Transwijk**

open: iedere dag 10.00 – 20.00 uur
Hof van Transwijk 16
030 303 35 00
info@vechtenijssel.nl
www.vechtenijssel.nl/transwijk

- **De Haven PKN**

open: eerste zondag van de maand om 17.30 uur
Marco Pololaan 10
info@dehaven-kanaleneiland.nl
www.dehaven-kanaleneiland.nl

- **De Paraplu, Interaktcontour**

open: maandag t/m vrijdag 12.00 – 13.00 uur
Van Bijkershoeklaan 10
06 38 33 11 30

- **Divers werkt**

open: maandag en donderdag 17.00 – 21.00 uur
Grebbeberglaan 15
06 34 60 23 69
stichtingdiverswerkt@gmail.com
www.diversas.nl/projecten

- **DOCK Hart van Noord**

open: eerste dinsdag van de maand 12.00 uur
Trumanlaan 60C
contact en aanmelden: Monique v.d. Kamp
06 59 92 66 06
06 59 97 74 32
utrecht@dock.nl
www.dock.nl > zoek: Buurtcentrum Hart van Noord

- **Doen & Laten**

open: woensdag om 17.30 uur
Marco Pololaan 10
06 43 52 58 30
doenenlaten2020@gmail.com
www.doenenlatenutrecht.nl





- **Huis van Vrede PKN**

open: elke dinsdag, woensdag en donderdag om 12.30 uur en elke zondag om 11.00 uur
Trumanlaan 70
info@huisvanvrede.org
www.huisvanvrede.org

- **Axion Continu De Bijkershoek**

open: elke dag tussen 11:45 - 13.00 en 17.00 - 18.00 uur
Van Bijkershoeklaan 250
030 296 85 00 (reserveren)
bijkershoek@axioncontinu.nl
www.axioncontinu.nl/locaties/voorzieningen-en-activiteiten-de-bijkershoek

- **Axion Continu Domstate, Restaurant Nul30**

open: elke dag tussen 12.00 - 14.00 en 17.00 en 19.15 uur
Beneluxlaan 928
030 282 05 00
info@domstate.nl
www.axioncontinu.nl/locaties/domstate

- **Bij Bosshardt Kanaleneiland**

open: woensdag diner 17.30 - 19.00 uur
Marco Pololaan 10
06 11 40 60 36 (informatie) / 06 14 36 74 61 (reserveren diner)
www.legerdesheils.nl

VLEUTEN-DE MEERN

- **Stichting Vrienden van de Roef, Samen Eten**

open: woensdag 2e en 4e week van de maand om 17.30 uur
Touwslagerslaan 3 De Meern
contact: Madeleine Voorsluijs
030 666 38 88
dc.deroef@gmail.com

- **Eetcafé De Pijler**

open: eens per maand op de woensdag
Bovenpolder 80 De Meern
contact: Ouafa Boutahar
06 59 94 51 84
oboutahar@dock.nl

- **Eettafel De Schalm, Gezellig Samen Eten**

Oranjelaan 10 De Meern
contact: Olga van Asperen-van Zanten
030 666 26 09
tickets@schalmdemeern.nl
olga@schalmdemeern.nl
www.schalmdemeern.nl

- **Kookclub bij Rijn**

open: woensdag 16.00 - 19.00 uur
Alenvelpark 1 Vleuten
contact: Imca Telkamp
06 53 53 73 59
itelkamp@rijnhoven.nl
rijnindewijk@rijnhoven.nl
www.rijnhoven.nl/welzijn/rijnindewijk

- **Eettafel De Schakel**

open: iedere laatste vrijdag van de maand 17.00 uur
Schoolstraat 11 Vleuten
contact: Mariëlle Fransz
06 18 06 65 95
eetcafedeschakel@gmail.com
www.deschakel-vleuten.nl/eetcafe-de-schakel

- **Ciao Café, Buurtcentrum Weide Wereld**

open: iedere laatste donderdag van de maand 16.00 - 20.00 uur
Teunisbloemlaan 50 Vleuten (Vleuterweide)
contact: Sandra Willemsen
06 81 31 77 74
ciaovdm@hotmail.com

- **Resto VanHarte Leidsche Rijn (1x per maand in Vleuterweide)**

open: vrijdag 17.30 - 20.00 uur, alleen op 1e vrijdag van de maand
Bibliotheek Vleuterweide
Burchtpoort 16
contact: Jolanda Panis
06 11 29 32 03 (contact Restomanager, maar niet voor reserveringen)
j.panis@restovanharte.nl
0900 900 30 30 (reserveren, werkdagen 9.00 - 12.30 uur)
www.restovanharte.nl/locaties/utrecht (ook online reserveren)





- **Lunchcafé Samen eten**

open: 1x per maand op vrijdag, 11.00–14.00 uur

Buurtspeeltuin de Albatros

Ijzervarensingel 12

contact: Chaymae Benamar

06 38 45 07 83 (Sub-vdm) / 030 252 40 30 (Humanitas)

info@sub-vdm.nl

www.humanitas.nl/utrecht > Agenda

- **Lunchcafé Samen eten**

open: 1x per maand op woensdag, 11.00–14.00 uur

Buurtspeeltuin de Balije

Augustusweg 30

contact: Chaymae Benamar

06 38 45 07 83 (Sub-vdm) / 030 252 40 30 (Humanitas)

info@sub-vdm.nl

www.humanitas.nl/utrecht > Agenda

LEIDSCHER RIJN

- **Resto VanHarte Leidsche Rijn**

Buurtcentrum Bij de Buren

open: vrijdag 17.30 – 20.00 uur, behalve op 1e vrijdag van de maand (zie daarvoor

locatie bij Vleuten-de Meern)

Eerste Oosterparklaan 76

contact: Jolanda Panis

06 11 29 32 03 (contact Restomanager, maar niet voor reserveringen)

j.panis@restovanharte.nl

0900 900 30 30 (reserveren, werkdagen 9.00 – 12.30 uur)

www.restovanharte.nl/locaties/utrecht (ook online reserveren)