

**WIJK  
KALENDER**

juni

**MANTELZORG IS BIJZONDER WAARDEVOL****Veerkrachtraining voor  
mantelzorgers**

Merk je dat het zorgen voor je naaste je veel energie kost? En wil je leren hoe je beter omgaat met stress? Dan is deze 8-weekse training iets voor jou!

Je zorgt voor iemand anders. Dat doe je met liefde, maar het is soms ook zwaar. Misschien pieker je veel, voel je je moe of gespannen. Of je hebt last van slecht slapen, boos worden om kleine dingen, lichamelijke klachten die je niet goed begrijpt. Je leert hoe je meer rust kunt vinden en weer plezier krijgt in het leven. Samen met anderen die hetzelfde meemaken.

Yvonne van Iersel geeft deze training, zij is psycholoog en Mindfulness-trainer.

**Locatie:** Wijkcentrum Binnenbos (Hoog Kanje 186)  
**Datum:** op maandagen van 20 juli t/m 14 sept  
**Tijd:** 10.00-12.00 uur  
**Kosten:** € 30,00  
**Aanmelden:** info@mantelzorgzeist.nl

Scan de QR code



**Steunpunt  
MantelzorgZeist**

Onderdeel van MeanderOnnium

**Meidengroep**

Wil je graag met andere meiden leuke dingen doen? Kom dan naar één van onze meidengroepen!

Iedere donderdagmiddag een leuke activiteit in of rond Het Binnenbos. We kijken samen wat we gaan doen: spelletjes, knutselen, koken, kletsen enz.

Er zijn elke donderdag twee meidengroepen:

- 15.30-16.30 uur voor meiden van 7-10
- 16.45-17.45 uur voor meiden van 11+

Lijkt je het leuk om aan te sluiten, dan ben je van harte welkom!

Laat het van tevoren even weten via 06 - 18822691



Hopelijk tot snel, Merel

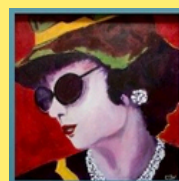
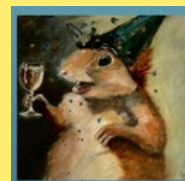
**EXPOSITIE CILIA DE WIT**

Van 1 mei tot en met 30 juni zijn bij Binnenbos schilderijen te zien van Cilia de Wit.

Cilia schildert met veel plezier in verschillende stijlen, van dieren en portretten tot landschappen en sfeervolle taferelen. Ze werkt onder andere met acrylverf, olieverf, houtskool en pastelkrijt.

Inspiratie haalt zij uit alles wat haar raakt in het dagelijks leven: van haar eigen hond tot portretten, natuur en bijzondere momenten.

Geef wat kleur aan de lente en kom langs!



# In het Binnenbos



## Theatergroep Herfstkriebels speelt The Nightsisters

Theatergroep Herfstkriebels is een theatergroep die bestaat uit enthousiaste toneelspelers van 60 tot 92 jaar die onder professionele begeleiding de herfst van het leven willen laten kriebelen.

Op 14 juni spelen ze scènes uit hun laatste voorstelling the Nightsisters in het Binnenbos.

Deze voorstelling gaat over 4 vrouwen die ooit samen een meidengroep vormden en veel succes hadden, na jaren komt het tot een onverwachte reünie. Kunnen oude wonden weer worden geheeld? En hoe succesvol of sexy is een vrouw op leeftijd?

### Praktisch

- zondag 14 juni 15.00 uur
- in het Binnenbos
- vrije toegang



## Samen eten in het Binnenbos, ja leuk!

De wijkmaaltijden in het Binnenbos zijn heel gezellig én erg lekker.

Wanneer : maandag 22 juni  
Waar : Ontmoetingscentrum Binnenbos  
Tijd : aanvang 17.00 uur (we eten rond 17.30 uur)  
Kosten : €10,- voor 2 gangen inclusief een kopje koffie of thee

Wij hanteren een wachtlijst van max 25 personen. Voor de maaltijd zijn er 15 plaatsen beschikbaar en als de wachtlijst groter is dan deze 15 vallen de gasten die voorgaande wijkmaaltijd hebben meegegeten automatisch af. Wij informeren u uiterlijk vrijdag voor de maaltijd telefonisch wanneer u niet kunt mee-eten. We hopen hiermee andere wijkbewoners ook de gelegenheid te geven de wijkmaaltijd bij te wonen.

U kunt zich opgeven maximaal 2 weken voor de geplande maaltijd, betalen doet u op de avond zelf.

Voor mensen die minder ter been zijn, is de Gouden Koets beschikbaar. Deze kunt u vooraf reserveren op nummer 06-14320872.

Heel graag tot dan!  
Vrijwilligers Binnenbos



## Vraag het Mantelzorgcompliment 2026 aan

Zorgt u langdurig voor een partner, familielid, vriend of buur? Dan komt u mogelijk in aanmerking voor het Mantelzorgcompliment 2026 van de gemeente Zeist.

Met dit compliment spreken de gemeente en lokale ondernemers hun waardering uit voor mantelzorgers. U ontvangt een tegoedbon die besteed kan worden bij verschillende winkels en diensten in Zeist. Ook voor jonge mantelzorgers is er een speciale JMZ-gift.

Aanvragen kan eenvoudig via:  
[www.mantelzorgzeist.nl](http://www.mantelzorgzeist.nl)



# In het Wijkloophuis

## Soepuurtje

Op **vrijdag 5 juni** is er weer een soepuurtje. Tussen 12.00 en 13.00 uur ben je welkom om een gratis kopje soep mee te eten!

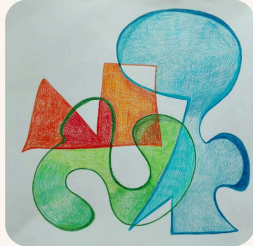


## Tekenles

Op **dinsdag 9 juni** is er van 19.00 tot 20.00 uur weer tekenles voor volwassenen in ons Wijkloophuis. Hield je als kind van tekenen en maak je daar nu geen tijd voor vrij? Kom dan naar deze tekengroep. "Juf Petra" geeft een tekenidee dat je naar eigen inzicht uit kunt werken.

Tekentalent is niet nodig. Het gaat om ontspanning en gezelligheid!

Kosten zijn € 2,- . Aanmelden en informatie kan via [dekleurenfant@gmail.com](mailto:dekleurenfant@gmail.com).



## Creative middag

Iedere maandag is er van 13.00 tot 15.00 een creatieve middag in het Wijkloophuis. Er wordt gebreid door de groep en de mooiste dingen worden gemaakt. Je bent van harte welkom om mee te doen!



## Kidsmiddag



Elke woensdagmiddag is er kidsmiddag in het Wijkloophuis voor kinderen tussen 4 en 12 jaar. Als je op de basisschool zit, ben je op woensdagen tussen 13.00 en 16.00 uur van harte welkom. Er staan deze maand leuke activiteiten op het programma. Opgeven is niet nodig.

## Burenhulp

Als je in Zeist-Oost woont, kun je bij burenhulpproject Wijk voor de Wijk terecht met jouw hulpvraag. Bijvoorbeeld als je tijdelijk niet in staat bent zelf boodschappen te doen of een praktisch klusje.



Wijk voor de Wijk is op maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 17.00 uur te bereiken via: [wijkvoordewijk@wijkloophuiskb.nl](mailto:wijkvoordewijk@wijkloophuiskb.nl) of via 06-24175266.

## Bèta groep

Buurtvrij organiseert op **zaterdagochtend 6 juni** een Bijbelstudie in het Wijkloophuis, onder leiding van buurtpastor Walter Willigenburg. Ben je geïnteresseerd in verdieping in de bijbel, dan is dit misschien iets voor jou. We komen van 10.00 tot 11.00 uur samen. Aanmelden kan bij buurtpastor Walter via:

- [walter@buurtvrij.nl](mailto:walter@buurtvrij.nl)
- 06-52432753

## ZomerBuitenBios

Op **zaterdag 27 juni** organiseert de Rotary Op Seyst de ZomerBuitenBios met een leuke en gezellige kinderfilm in de middag. Voor gezinnen die het financieel niet breed hebben, zijn er bioscoopkaarten beschikbaar via het Wijkloophuis voor €1,- per kaartje. Hiermee krijg je gratis toegang tot de film, een gratis pannenkoek en gratis popcorn met limonade. Eén ouder of verzorger mag gratis begeleiden.

Meer informatie kan je vinden op [zomerbuitenbios.nl](http://zomerbuitenbios.nl). Aanmelden voor deze actie kan bij Marieke Boersema:

- 06-51760344
- [marieke@wijkloophuiskerckebosch.nl](mailto:marieke@wijkloophuiskerckebosch.nl)



## Vrijwilligers kidsmiddag gezocht

Elke woensdag van 13.00 tot 16.00 uur is er een kidsmiddag bij het Wijkloophuis voor kinderen uit de buurt. Deze kinderen zitten allemaal op de basisschool en hebben behoefte aan een leuke middag vol met activiteiten! We hebben al een hele fijne vrijwilliger die deze middag draait, maar zouden graag nog een paar vrijwilligers willen verzamelen om een handje te helpen. Dit zal niet elke week zijn, maar een afwisseling zijn tussen vrijwilligers!



Lijkt het jou leuk om hierbij aan te sluiten? Neem dan voor meer informatie contact op met Merel.

Hopelijk tot snel!

Merel Woudman

- 0618822691
- [m.woudman@meanderomnium.nl](mailto:m.woudman@meanderomnium.nl)

## Themabijeenkomst

Buurtvrij organiseert op **zondag 28 juni** om 11.00 uur een laagdrempelige viering in de Kerckeboschschool (Oranje Nassaulaan 5). Voor iedereen die van muziek en een goed verhaal houdt. Inclusief lunch!

De toegang is gratis. Het thema is 'de kracht van woorden'. Deze viering wordt georganiseerd in samenwerking met de Oosterkerk en de Evangelie Gemeente Zeist.



## Taalvrijwilliger gezocht

Vind jij het leuk om een groepje bezoekers van het Wijkloophuis te helpen met het beter leren spreken en begrijpen van de Nederlandse taal?

Dan komen we graag met je in contact om jouw mogelijkheden en beschikbaarheid te bespreken.

Meer informatie en/of aanmelden kan bij Marieke Boersema:

- 06-51760344
- [marieke@wijkloophuiskerckebosch.nl](mailto:marieke@wijkloophuiskerckebosch.nl)



## Wijkloophuis Kerckebosch

Prinses Margrietlaan 32 | 3708 ZA Zeist (Zwaluwnest)  
030-6971106 | [info@wijkloophuiskerckebosch.nl](mailto:info@wijkloophuiskerckebosch.nl) [www.wijkloophuiskerckebosch.nl](http://www.wijkloophuiskerckebosch.nl)



## Ommetje Kerckebosch

Loop elke donderdag mee met het Ommetje door de wijk. We verzamelen om 15.00 uur bij het Binnenbos en lopen dan 30 à 40 minuten.

Voor meer informatie: neem contact op met Karin Haffmans, 030-6933357

## Doorstappers

Voor wie langer en wat sneller wil 'doorstappen' is er elke donderdag een wandeling. Wij lopen ongeveer 60 minuten en vertrekken om 13.30 uur vanaf het Binnenbos.

Voor meer informatie kunt u mailen naar Joke Knoth: jokeknoth@gmail.com

Zaterdag 27 Juni is het weer  
**'BINNENBOSBINGO'** middag!



Van 15.00 tot 17.00 uur

\*\* (Zaal open 14.30 uur) \*\*

Voor buurtgenoten & bewoners van het Binnenbos

In de Ontmoetingsruimte van het Binnenbos

Hoog Kanje 186 in Zeist (Kerckebosch)

- Bingokaarten koop je ter plaatse voor aankoop bingo (contant betalen).
- Voor €5,00 speel je met 5 kaarten mee! Per kaart heb je meerdere kansen op een prijs.
- Graag gepast betalen.
- De bar is open voor een drankje!

Met extra bonusronde voor €1,00

## Samen Creatief!

Neem je eigen hobby mee óf laat weten wat je graag zou willen leren (zoals tekenen, schilderen, handwerken of diamond painting). Materialen kunnen in overleg verzorgd worden, dus geef vooral aan wat je nodig hebt! Er zijn geen kosten aan verbonden. Vrije inloop, maar aanmelden wordt op prijs gesteld. Koffie en thee zijn te koop aan de bar.

### Wanneer en waar?

We komen samen elke woensdagmiddag van 14:30 tot 16:00 uur in ontmoetingscentrum Het Binnenbos - Hoog Kanje 186, Zeist.

### Problemen met vervoer?

- De belbus (€3,60 per rit) Tel: 030-6932321 3 dagen vooraf reserveren tussen 08:00 en 12:00, mailen kan ook naar: [belbus@meanderomnium.nl](mailto:belbus@meanderomnium.nl)



### Leuk u te ontmoeten!

#### Begeleiding en contact

✉ [Larissabouwknegt@live.nl](mailto:Larissabouwknegt@live.nl)  
☎ 06-30082835



Ook nieuws voor  
de wijkkalender?

Mail naar  
[wijkkalenderoost@meanderomnium.nl](mailto:wijkkalenderoost@meanderomnium.nl)

## Samen schaken?

Wilt u graag samen met iemand schaken in het Binnenbos? Dat kan: Rogier en Maarten willen graag met u schaken op maandagavond vanaf 19.00 uur. De activiteit is gratis, maar uw drankjes zijn voor eigen rekening

Waar : Binnenbos, Hoog Kanje 186  
Wanneer : maandagavond vanaf 19.00 uur  
Voor : iedereen die graag wil schaken  
Aanmelden : ja graag, via 06-42272191

## Dammen

In het Binnenbos wordt er elke donderdag gedamd. Iedereen die dammen leuk vindt, is welkom!

Wanneer : elke donderdag  
Tijd : 11.15-12.30 uur  
Waar : Binnenbos

