

Sociale kaart voor een Positief Gezond De Meern

We werken **persoonsgericht** met de brede gezondheidsbenadering van **Positieve Gezondheid** gericht op **veerkracht** en een **betekenisvol** leven voor iedere inwoner. Niet de klacht of ziekte staat centraal. We sluiten aan bij wat de inwoner belangrijk vindt zodat hij zijn **eigen regie** voert over zijn gezondheid.

Samen bouwen we aan een **hecht buurtverband** waarbij we elkaar goed kennen en multidisciplinair samenwerken aan een gezonde wijk met bewoners en professionals van zorg- en sociaal domein.

Wijkaanpak en wijkdoelen komen voort uit **Wijkdata Wijkdoen** in samenwerking met de Gemeente Utrecht. **Thema's** in de wijk zijn o.a. leefstijl, bewegen en vitaal ouder worden

Contact:
Sandra IJpma
Wijkmanager eerstelijns
s.ijpma@regiozorgnu.nl

Groen = preventie (informele zorg)

Kwetsbare ouderen

Valpreventie/Vallen voorkomen
[datvaltmee.nl](#)

Buurtsportcoach Ouderen

InBalans-training voor ouderen met matig valrisico

Contact:
jordie.scholten@sportutrecht.nl

De Rijnhoven

Valanalyse hoog valrisico -> ergotherapie en Otago training

Contact:
ergotherapie@rijnhoven.nl

Alzheimer café

Fijne ontmoetingsplek met maandelijks een bijeenkomst. Informatie over omgaan met dementie

Contact:
Addie Koster, a.koster@careyn.nl

Buurtteam volwassenen

Buurtteam sociaal Utrecht

Voor vragen over wonen, financiën, armoede, meedoen, huiselijk geweld of opvoeden.

Contact:
info@sociaal.buurtteams-utrecht.nl
030 - 740 05 17
[buurtteamsutrecht.nl](#)

Buurtteam jeugd

Lokalis

Hulp voor jongeren en gezinnen. Bijvoorbeeld bij verslaving of opvoedmoeilijkheden.

Contact:
info@lokalis.nl
030 - 740 05 17
[lokalis.nl](#)

Bewegen en leefstijl

Doe mee in Utrecht

Alle cultuur- en sportactiviteiten op één site
[doemeeinutrecht.nl](#)

Sport Utrecht

Beweegmakelaar, beweegaanbod en beweegmaatjes

Contact:
info@sportutrecht.nl
[sportutrecht.nl](#)

Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)
[regiozorgnu.nl](#)

Bewonersinfo en activiteiten

WIL | Buren voor Buren

- [Activiteitenoverzicht in de wijk](#)
- [Wijkwegwijzer](#)
- [Burenhulp](#)
- [Vrijwilligerswerk](#)

Vrijwilligerscentrale Utrecht (ook Vleuten De Meern)
[vcutrecht.nl](#)

Taal doet meer - [taaldoetmeer.nl](#)
Nederlandse taal, naar het taalcafé / een taalmaatje?

Buurtcentra

- [De Schalm in De Meern](#)
- [De Pijler in Veldhuizen \(DOCK\)](#)
- [De Weide Wereld in Vleuterweide \(DOCK\)](#)
- [De Schakel in Vleuten dorp \(DOCK\)](#)

Bibliotheek Vleuterweide
wijkinformatiepunt

Contact:
[bibliotheekutrecht.nl](#)

Sociaal makelaars jeugd/ volwassenen (DOCK)

Contact:
[dock.nl](#)
vleutendemeern@dock.nl

Welzijn op Recept

WOR Utrecht

Psychosociale problemen en ondersteuning nodig bij activering in zingeving, ontmoeten, sociale activiteit, beweging?

Contact:
[worutrecht.nl](#)
wor.vleutendemeern@dock.nl

Jongeren 10-23 jaar

Jongerenwerk Utrecht (JoU)

JoU geeft jongeren een warm welkom! Ze zijn er voor alle jongeren tussen 10 en 23 jaar in Utrecht. Ze organiseren groepsactiviteiten, individuele begeleiding, talentontwikkeling, etc.

Contact:
[jou-utrecht.nl](#)

Jeugdgezondheidszorg

Jeugd en Gezin - Volksgezondheid Utrecht

Voor opvoedvragen, cursussen voor ouders, informatie voor ouders over kinderen en jongeren, etc.

Jeugdverpleegkundigen gaan in gesprek.

Contact:
[jeugdengezinutrecht.nl](#)